

SKRIPSI

**DAMPAK SHALAT TAHAJJUD DALAM MEMBANGUN
RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA IAIN PAREPARE:
STUDI FENOMENOLOGIS PERSPEKTIF BIMBINGAN
KONSELING**



OLEH

**LIRA FIRNANDA
NIM.2220203870232021**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2026 M / 1488 H

**DAMPAK SHALAT TAHAJJUD DALAM MEMBANGUN
RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA IAIN PAREPARE:
STUDI FENOMENOLOGIS PERSPEKTIF BIMBINGAN
KONSELING**



OLEH

**LIRA FIRNANDA
NIM.2220203870232021**

Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada
program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2026 M / 1488 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa IAIN Parepare: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling

Nama Mahasiswa : Lira Firnanda

Nomor Induk Mahasiswa : 2220203870232021

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor: B-2305/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

Ulfah, M.Pd.

NIP

198311302023212022

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Huseinuluddin Bakri, Lc., M.Fil.I
NIP. 197607132009121002

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa IAIN Parepare: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling

Nama Mahasiswa : Lira Firnanda

Nomor Induk Mahasiswa : 2220203870232021

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Nomor: B-2305/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2025

Tanggal Kelulusan : 13 Juli 2026

Disahkan Oleh Komisi Penguji

Ulfah, M.Pd

(Ketua)

Dr. A. Nurkidam, M. Hum

(Anggota)

Dr. Muhammad Haramain, M. Sos I

(Anggota)

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. H. Ushuluddin Bakri, Lc., M. Fil. I
NIP. 197607132009121002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat dalam kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Fakultas Ushulussin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibunda tercinta Kasma Wati dan Ayahanda terkasih Saharuddin, serta saudara(i) ku yang senantiasa memberi dukungan, semangat, dan doa-doanya sehingga penulis mampu berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

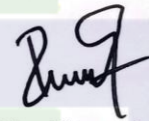
Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan yang diberikan pembimbing utama yaitu Ibu Ulfah, M. Pd. Atas bimbingan dan bantuan yang diberikan, penulis haturkan banyak terima kasih. Sebagian besar penyusunan skripsi ini juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu. Prof. Dr. Hj. Darmawati, S.Ag., M.Pd. sebagai Rektor IAIN Parepare, Ibu Dr. Zulfah, S.pd., M.Pd. Selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Mengembangkan Kelembagaan, Ibu Nurhikmah, M.Sos.I. Selaku Wakil Rektor II Bidang Akademik Umum, Perencanaan, dan Keuangan, Bapak Dr. Kaharuddi, S.Ag., M.Pd.I. Selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc. M.Fil.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Bapak Dr. Ahmad Yani, S.Hum., M.Hum. Selaku Dekan I Bidang AKKK, Serta Bapak Dr. H. M. Ihsan Darwis, M.Si selaku Wakil Dekan II Bidang AUPK. Atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi Mahasiswa.

3. Ibu Dr. Hj. Fidrayani, M.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Ulfah, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak penguji skripsi bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum dan bapak Dr. Muhammad Haramain, M.Sos.I., yang telah mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
6. Ibu Dr. Hj. Nurmi, S.Ag., M.A. Selaku Kabag beserta jajaran staf administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah banyak membantu melalui dari proses menjadi mahasiswa sampai ke berbagai pengurusan untuk berkas penyelesaian studi.
7. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktunya untuk mendidik dan memberikan ilmu pengetahuannya selama proses perkuliahan di IAIN Parepare.
8. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta jajarannya yang telah memberikan pelayanan kepada penulis selama studi di IAIN Parepare.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu terkhususnya kepada sahabat-sahabat seperjuangan yang telah memberikan banyak dukungan kepada penulis dari awal perkuliahan hingga selesainya tugas akhir ini.
10. Rekan-rekan Mahasiswa utamanya dari program studi Bimbingan Konseling Islam khususnya angkatan 22 kelas 32 A, atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi.
12. Lira Firnanda, ya! Diri saya sendiri, apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri. Walaupun sering kali putus asa apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak boleh lelah untuk mencoba.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak yang telah membaca skripsi ini guna memberikan perbaikan-perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Akhir kata, Semoga Allah SWT. memberikan balasan yang lebih baik atas kebaikan atau bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terima kasih.

Parepare, 14 Juni 2026 M
18 Dzulhijjah 1448 H
Penulis,



Lira Firnanda
NIM. 2220203870232021



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lira Firnanda
NIM : 2220203870232021
Tempat/Tgl. Lahir : Tabaro-baro, 18 Juni 2004
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa IAIN Parepare: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 14 Juni 2026

penyusun,



Lira Firnanda

NIM. 2220203870232021

ABSTRAK

Lira Firnanda. *Dampak Shalat Tahajjud Dalam membangun Resiliensi Akademik Mahasiswa IAIN Parepare: Studi Fenomenologis perspektif Bimbingan Konseling, (dibimbing Oleh Ulfah)*

Penelitian ini mengkaji berbagai pengalaman akademik yang dialami mahasiswa yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, kemampuan adaptasi, dan resiliensi individu. Shalat tahajjud dipandang sebagai salah satu aktivitas spiritual yang tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap aspek psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika motivasi mahasiswa IAIN Parepare dalam melaksanakan shalat tahajjud, menjelaskan fungsi shalat tahajjud sebagai *coping religius* dan katarsis emosional, serta menganalisis peran shalat tahajjud dalam membentuk resiliensi dan adaptasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Informan dipilih melalui teknik *purposive sampling* setelah dilakukan penjangkaran awal menggunakan Google Form, sedangkan data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan teori religiusitas Glock dan Stark, teori *self-regulation* Zimmerman, teori *coping religius* Kenneth Pargament, teori *psychological well-being* Ryff, teori resiliensi, serta perspektif Imam Al-Ghazali mengenai shalat tahajjud dan pembinaan jiwa sebagai landasan analisis.

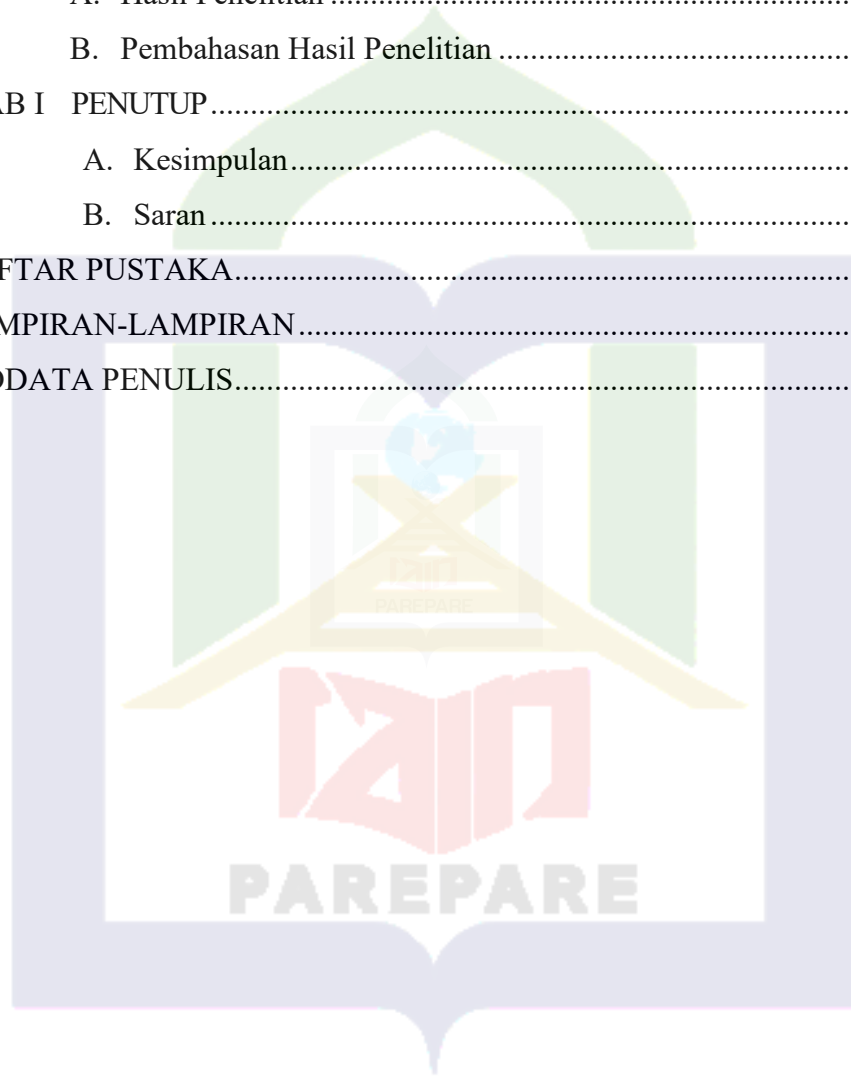
Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa IAIN Parepare dalam melaksanakan shalat tahajjud berkembang dari motivasi eksternal menuju motivasi internal. Shalat tahajjud juga berfungsi sebagai *coping religius* dan katarsis emosional melalui pengungkapan diri kepada Allah SWT., pelepasan emosi negatif, dan pembentukan penyangga Daya psikologis. Selain itu, shalat tahajjud membentuk resiliensi dan adaptasi akademik melalui integrasi identitas eksistensial-spiritual, penguatan regulasi diri, perubahan perilaku adaptif, serta penguatan *academic grit* dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembinaan jiwa yang memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual mahasiswa.

Kata kunci: shalat tahajjud, coping religius, regulasi diri, resiliensi, adaptasi akademik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
TRANSLITERASI DAN SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Penelitian Terdahulu	10
B. Tinjauan Teori.....	12
C. Tinjauan Konseptual	31
D. Bagan Kerangka Pikir	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Fokus Penelitian.....	37
D. Jenis dan Sumber Data	38

E. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data	41
F. Uji Keabsahan Data.....	42
G. Teknis Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB I PENUTUP	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA.....	I
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	VI
BIODATA PENULIS.....	XLV



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
1.1	Identitas Informan	46



DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
1.1	Kerangka pikir	34
2.1	Diagram	39



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Pedoman Wawancara	VIII
2	Verbatim dan Coding	IX
3	Output Nvivo	XXXI
4	Surat Keterangan Pembimbing	XXXII
5	Surat Penelitian dari Kampus	XXXIII
6	Surat Izin Meneliti dari Dinas	XXXVI
7	Surat Izin Sebelum Meneliti	XXXV
8	Surat Izin Setelah Meneliti	XXXVI
9	Surat Keterangan Wawancara Informan	XXXVII
10	Dokumentasi	XLI
11	Biodata Penulis	XLV
12	Turnitin	XLVI

TRANSLITERASI DAN SINGKATAN

1. Transliterasi

a. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang pada sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ya
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (').

b. Vokal

- 1) Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasi sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dammah	U	U

- 2) Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَّ	fathah dan ya	Ai	a dan i
اَوْ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

c. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اِيَّ / اِيْ	fathah dan alif atau	Ā	a dan garis di atas

	ya		
يَ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُ	dammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ :māta

رَمَى :ramā

قِيلَ :qīla

يَمُوتُ :yamūtu

d. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta murbatah* ada dua:

- 1) *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- 2) *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ :raudah al-jannah atau raudatul jannah

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ :al-madīnah al-fāḍilah atau al- madīnatul fāḍilah

الْحِكْمَةُ : al-hikmah

e. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا :*Rabbanā*

نَجَّيْنَا :*Najjainā*

الْحَقُّ :*al-haqq*

الْحَجُّ :*al-hajj*

نُعَمُّ :*nu‘ima*

عَدُوُّ :*‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid diakhiri sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i). Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam tulisan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma’arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan oleh garis mendatar (-), contoh:

الشَّمْسُ :*al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ :*al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلَسَفَةُ :*al-falsafah*

الْبِلَادُ :*al-bilādu*

g. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof ('), hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun bila hamzah terletak diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contoh:

تَأْمُرُونَ :*ta'murūna*

النَّوْءُ :*al-nau'*

شَيْءٌ :*syai'un*

أَمِرْتُ :*Umirtu*

h. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang di transliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibukukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh. Contoh:

Fī ḥilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

i. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

بِاللّٰهِ *billah* دِيْنُ اللّٰهِ *Dīnullah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُفِي رَحْمَةِ اللّٰهِ *Hum fī rahmatillāh*

j. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, alam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan: Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū)

2. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānahū wa ta‘āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>‘alaihi al- sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
QS .../...4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/ ..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دون	=	بدون مكان
صه	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
خ	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds [dari kata editors] jika lebih dari satu editor), karena dalam bahasa Indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

Et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Vol. : Volume, Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berskala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal menurut Hurlock sekitar usia 18–40 tahun adalah fase perkembangan penting yang ditandai dengan berbagai perubahan sosial, emosional, dan tanggung jawab baru. Individu di tahap ini menghadapi transisi signifikan dari kehidupan remaja menuju kedewasaan, seperti penentuan karier, hubungan sosial, dan perencanaan masa depan. Ketidakpastian dalam menghadapi perubahan ini, terutama jika harapan tidak sesuai realitas, dapat memicu stres, keraguan diri, dan krisis identitas. Dalam kondisi tertentu, tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis seperti stres dan kebingungan mengenai arah hidup, terutama ketika realitas tidak selaras dengan ekspektasi individu.

Dalam ranah pendidikan tinggi, tekanan tersebut seringkali diperparah oleh tuntutan akademik, tanggung jawab sosial, serta kebutuhan untuk beradaptasi secara mandiri. Mahasiswa berada dalam posisi kritis karena mereka tidak hanya mengejar prestasi akademik tetapi juga membangun identitas diri dan masa depan yang berkelanjutan. Tekanan ini bisa menyebabkan stres, kecemasan, atau bahkan gangguan kesehatan mental lainnya.¹

Selain menghadapi tekanan akademik, mahasiswa juga dituntut untuk melakukan penyesuaian diri (*adjustment*) terhadap lingkungan kampus, situasi sosial, dan pola belajar yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Penyesuaian diri yang baik, membantu mahasiswa lebih optimal dalam kehidupan akademik maupun sosial, sedangkan penyesuaian diri yang buruk dapat menimbulkan stres, perasaan tersaing, dan hambatan dalam perkembangan psikologis. Kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri ini berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, dan resiliensi psikologis. Oleh karena itu penyesuaian diri menjadi faktor

¹ Amelia Fitria Rahmah, Dwi Sarwindah Sukiati, and Rahma Kusumandari, "Quarter Life Crisis Pada Early Adulthood: Bagaimana Tingkat Resiliensi Pada Dewasa Awal?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 4 (2023): h. 959-967.

penting yang menghubungkan tekanan akademik dengan kemampuan bertahan mahasiswa dalam menghadapi tantangan.²

Resiliensi menjadi aspek penting dalam menghadapi tekanan akademik. Resiliensi akademik, yakni kemampuan untuk menyesuaikan diri dan bangkit dari stres perkuliahan, berperan membantu mahasiswa menghadapi beban tugas, ujian, dan dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan produktivitas akademik, sementara mereka yang memiliki resiliensi rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi.

Sejumlah studi juga mengungkapkan bahwa penggunaan religius *coping* dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan adaptasi psikologis pada mahasiswa. Misalnya penelitian oleh pragment menunjukkan bahwa *coping* religius positif berperan sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis mahasiswa. Studi lain oleh Rahayu dan Hidayat dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa dengan penggunaan *coping* religius positif memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *coping* religius berperan sebagai faktor protektif psikologis, namun penelitian yang ada masih dominan kuantitatif sehingga belum menjelaskan pengalaman subjektif dan proses spiritual yang terjadi dalam shalat tahajjud. Penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam mengenai bagaimana fenomenologis pengalaman mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud.³

Meskipun kajian mengenai resiliensi mahasiswa dan *coping religius* telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian masih menempatkan hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental dalam kerangka kuantitatif yang menekankan korelasi antar variabel. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menunjukkan bahwa religius *coping* berperan dalam menurunkan stres

² Sofia Mastrokoukou, "Resilience and Psychological Distress in the Transition to University: The Mediating Role of Emotion Regulation," *Current Psychology* 43, no. 28 (2024): h. 23675-23685, <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>.

³ Baiq Dwi Suci Anggraini, "Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa," *SE-Articles* 2, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1846>.

akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, namun belum banyak mengungkap bagaimana proses batin dan pengalaman subjektif individu ketika menjalankan praktik keagamaan tertentu. Padahal, resiliensi sebagai proses psikologis bersifat dinamis dan sangat dipengaruhi oleh makna personal yang dibangun individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk tekanan akademik.⁴

Berdasarkan wawancara awal dengan mahasiswa, diperoleh gambaran bahwa praktik shalat tahajjud telah dikenal dan dijalani sejak sebelum memasuki pendidikan formal di pesantren, meskipun pada tahap awal pelaksanaannya masih bersifat tidak rutin. Intensitas pelaksanaan tahajjud meningkat ketika mahasiswa berada di lingkungan pondok pesantren, di mana ibadah malam menjadi bagian dari rutinitas harian. Setelah tidak lagi berada di lingkungan pondok, praktik tahajjud tetap dilakukan meskipun tidak seintensif sebelumnya, menunjukkan adanya kesinambungan pengalaman spiritual yang dipengaruhi oleh konteks lingkungan dan kebiasaan religius sebelumnya.

Dari sisi motivasi, mahasiswa mengungkapkan bahwa dorongan awal untuk melaksanakan shalat tahajjud banyak dipengaruhi oleh keteladanan orang tua. Kebiasaan orang tua yang secara konsisten melaksanakan tahajjud pada malam hari menjadi contoh yang secara tidak langsung membentuk dorongan internal untuk meniru praktik tersebut. Motivasi ini tidak selalu bersifat paksaan, melainkan tumbuh dari pengamatan dan pembiasaan dalam lingkungan keluarga, sehingga tahajjud dipersepsikan sebagai ibadah yang memiliki makna personal dan emosional sejak awal.

Lebih lanjut, mahasiswa menjelaskan bahwa shalat tahajjud memberikan dampak psikologis berupa perasaan tenang, lega, dan berkurangnya beban pikiran setelah melaksanakannya. Dalam konteks tekanan akademik dan permasalahan pribadi, tahajjud dipersepsikan bukan sebagai sarana untuk menyelesaikan masalah secara langsung, tetapi sebagai ruang batin untuk menenangkan diri dan menyalurkan

⁴ Jesús Fuente, "Ketahanan Sebagai Variabel Penyangga Antara Lima Komponen Utama Dan Faktor Serta Gejala Tekanan Akademik Di Universitas," 2021, h. 1-19, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.600240>.

kegelisahan melalui doa. Tahajjud dimaknai sebagai ruang paling jujur untuk berdialog dengan Tuhan, tempat mengekspresikan harapan, kegelisahan, dan rasa syukur tanpa perantara, yang pada akhirnya membantu memperkuat ketenangan batin dan kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.⁵

Dalam konteks *coping religius*, menegaskan bahwa praktik keagamaan tidak hanya berfungsi sebagai perilaku ritual, tetapi juga sebagai sarana dialog batin, pencarian makna, dan regulasi emosi. Namun demikian, kajian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengeksplorasi bentuk ibadah tertentu dalam Islam, seperti shalat tahajjud, sebagai pengalaman spiritual yang hidup (*lived experience*). Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung mengukur frekuensi ibadah atau tingkat religiusitas secara kuantitatif, sehingga belum mampu menjelaskan bagaimana tahajjud dialami secara subjektif oleh mahasiswa, serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi psikologis mereka.⁶

Sejumlah studi mutakhir memang telah mengaitkan shalat tahajjud dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Salam dan Akbar menunjukkan bahwa praktik ibadah malam berhubungan dengan ketenangan emosional dan stabilitas psikologis pada mahasiswa Muslim. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih berfokus pada hasil psikologis (*outcome*) dan belum menggali secara mendalam proses internal, seperti refleksi diri, makna spiritual, dan perubahan cara pandang mahasiswa terhadap tekanan akademik setelah melaksanakan tahajjud. Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian yang signifikan terkait pemahaman fenomenologis mengenai pengalaman tahajjud sebagai sumber kekuatan batin dan resiliensi psikologis mahasiswa.⁷

⁵ Jumrah, "Wawancara Di Pondok Dian Tanggal 8 Januari," 2025.

⁶ Sutarto Sari Dewi Purnama, "Strategi Mengatasi Stres Akademik Menggunakan Pendekatan Spritual Untuk Meningkatkan Ketahanan Mahasiswa," *Psikologi Islam* 9, no. 1 (2023): h. 101-111.

⁷ Lolla Loviana Subakir, Wigyo Susanto, and Dwi Heppy Rochmawati, "Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang," 2025, h. 3.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menawarkan pembaruan dengan mengkaji shalat tahajjud tidak sekadar sebagai variabel religius, tetapi sebagai pengalaman psiko-spiritual yang dimaknai secara subjektif oleh mahasiswa. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya memahami bagaimana mahasiswa mengalami, memaknai, dan merasakan dampak shalat tahajjud dalam menghadapi tekanan akademik serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk resiliensi psikologis mereka. Pendekatan ini diharapkan mampu melengkapi keterbatasan penelitian kuantitatif sebelumnya dan memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan psikologi Islam serta praktik bimbingan dan konseling berbasis spiritual di lingkungan perguruan tinggi.⁸

Dari perspektif Islam, shalat dan khususnya shalat tahajjud memiliki landasan yang kuat secara teologis. Tahajjud merupakan ibadah sunah mu'akkad (sangat dianjurkan) yang dilaksanakan pada sepertiga malam terakhir. Dalam tradisi Islam, waktu malam dianggap momen istimewa untuk berdoa, refleksi diri, dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Keutamaan tahajjud sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, merendahkan hati, serta memperoleh rahmat, hidayah, dan kekuatan spiritual.

Secara normatif, praktik tahajjud mengandung nilai psiko-spiritual yang tinggi. Ibadah ini memungkinkan seseorang untuk melakukan introspeksi, penyucian diri, dan penyerahan (tawakkal) kepada Tuhan. Dalam kajian psikologi Islam dan terapi spiritual, tahajjud sering dipandang sebagai bentuk terapi spiritual karena membantu individu meredakan kegelisahan, memperkuat keyakinan, dan menumbuhkan ketenangan batin. Penelitian pada santri pesantren misalnya menunjukkan bahwa praktik tahajjud berkorelasi negatif dengan kecemasan. Semakin rutin santri melaksanakan tahajjud, semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Selain itu, tahajjud

⁸ Purnama, "Strategi Mengatasi Stres Akademik Menggunakan Pendekatan Spritual Untuk Meningkatkan Ketahanan Mahasiswa."

juga berkontribusi pada kecerdasan spiritual *atau emotional-spiritual quotient (ESQ)* santri.⁹

Secara empiris, sejumlah penelitian telah mengaitkan praktik tahajjud dengan manfaat kesehatan mental. Misalnya, studi di kalangan remaja menunjukkan bahwa frekuensi shalat tahajjud berhubungan positif dengan kesehatan mental remaja yang lebih sering tahajjud cenderung memiliki skor kesehatan mental lebih tinggi.¹⁰ Penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang menemukan korelasi signifikan antara praktik tahajjud dan tingkat kecemasan mereka yang melakukan tahajjud secara rutin cenderung memiliki kecemasan lebih rendah.¹¹ Selain itu, dalam penelitian skripsi di lingkungan mahasiswa, diketahui bahwa tahajjud membantu menurunkan kecemasan terkait penyelesaian skripsi.¹²

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *coping religius* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan menjaga ketahanan psikologis mereka. Studi kuantitatif pada mahasiswa menemukan bahwa penggunaan *coping religius* positif berkaitan dengan penurunan tingkat stres serta peningkatan resiliensi.¹³ Lebih lanjut, penelitian di Indonesia mengungkap bahwa coping religius yang disertai dengan dukungan sosial semakin memperkuat kemampuan mahasiswa dalam bertahan menghadapi tekanan akademik dan psikososial.¹⁴

⁹ Muchammad Saiful Machfud and Zulkipli Lessy, "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri Putra," *BASICEDU* 6 (2022): h. 2024-2033, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2343>.

¹⁰ Friska Aprilia Putri and Bety Agustina Rahayu, "Hubungan Kebiasaan Sholat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Remaja," *Journal of Mental Health* 1, no. 2 (2025): h. 57-67, <https://doi.org/10.63425/ljmh.v1i2.46>.

¹¹ Subakir, Susanto, and Rochmawati, "Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang," h. 66-78.

¹² Kasmianti, "Sholat Tahajjud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa," *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2021): h. 167-186.

¹³ Anggraini, "Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa."

¹⁴ Tondok Marselius Sampe Rohma Syafira, "Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa," *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9, no. 2 (2025): h. 5468-5474, <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46367>.

Dalam konteks kesehatan mental dan ibadah malam bahwa tahajjud berfungsi sebagai psikoterapi Islam. Misalnya, dalam penelitian kualitatif terhadap santri pesantren, praktek tahajjud secara konsisten terkait dengan kematangan emosional dan penurunan kecemasan. Selain manfaat psikologis, tahajjud juga meningkatkan kecerdasan spiritual santri, yang menunjukkan bahwa efeknya tidak hanya emosional tetapi juga eksistensial dan transenden.¹⁵

Berdasarkan landasan normatif yang mencakup nilai-nilai spritual dan teologis terkait tahajjud dalam ajaran islam, serta landasan empiris yang di dukung oleh bukti-bukti ilmiah mengenai manfaat tahajjud bagi kesehatan mental dan resiliensi, muncul kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa dalam melaksanakan tahajjud dapat menjadi sumber kekuatan batin dan psikologis. Penelitian kuantitatif sebelumnya memang menunjukkan korelasi positif, namun belum mampu menjelaskan proses internal internal seperti refleksi, makna, dan perubahan psikologis yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, pendekatan fenomenologis sangat tepat untuk menelusuri makna pengalaman tahajjud dalam kaitannya dengan resiliensi psikologis mahasiswa.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis mendalam terhadap pengalaman mahasiswa yang melaksanakan shalat tahajjud, meliputi motif, proses emosional dan spritual, serta kontribusinya dalam pembentukan resiliensi. Fokus ini sekaligus menjadi dasar bagi rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana pengalaman tahajjud membentuk resiliensi psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi islam atau bimbingan konseling berbasis spritual, sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi konseling spritual di lingkungan kampus.

¹⁵ Riska Putri Taupik and Yanti Fitriani, "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri Putra," *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): h. 1525-1531.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dinamika motivasi Mahasiswa IAIN Parepare dalam melaksanakan shalat tahajjud?
2. Bagaimana shalat tahajjud sebagai *coping religius* dan katarsis emosional pada Mahasiswa IAIN Parepare?
3. Bagaimana Dampak Shalat tahajjud membentuk resiliensi dan adaptasi akademik Mahasiswa IAIN Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui dan Mendeskripsikan secara mendalam mengenai dinamika motivasi mahasiswa IAIN Parepare dalam Melaksanakan Shalat Tahajjud
2. Untuk mengetahui dan menganalisis bagaimana Shalat Tahajjud difungsikan sebagai *coping religius* dan katarsis emosional pada mahasiswa IAIN Parepare
3. Untuk mengeksplorasi dan menjelaskan bagaimana shalat tahajjud dapat membentuk resiliensi dan adaptasi akademik Mahasiswa IAIN Parepare

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya literatur Bimbingan dan Konseling Islami dengan memberikan pemahaman baru mengenai hubungan antara praktik shalat tahajjud, katarsis emosional, dan pembentukan resiliensi mahasiswa. Temuan penelitian ini juga memperluas kajian mengenai *spiritual coping* dan adaptasi akademik dalam konteks perkembangan dewasa awal, serta menambah referensi penelitian fenomenologis yang mengeksplorasi pengalaman spiritual sebagai sumber kekuatan psikologis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa: Penelitian ini diharapkan menjadi pedoman bagi mahasiswa untuk memanfaatkan shalat tahajjud sebagai strategi coping religius dan media katarsis emosional dalam meningkatkan resiliensi serta adaptasi akademik saat menghadapi tekanan perkuliahan.

- b. Bagi Konselor dan Praktisi BK: Hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan intervensi atau layanan konseling berbasis spiritual (khususnya Bimbingan Konseling Islam) yang lebih aplikatif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik.
- c. Bagi Lembaga Perguruan Tinggi (IAIN Parepare): Penelitian ini dapat menjadi masukan dalam memperkuat program kesehatan mental yang integratif berbasis nilai-nilai spiritualitas Islam, serta menjadi rujukan awal bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji hubungan spiritualitas dan resiliensi lebih dalam.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian telah langsung memperhatikan hubungan antara shalat tahajjud dan kecemasan akademik pada mahasiswa.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faradila, Karimah & Irwadi, Penelitian berjudul "The Relationship between Religious Coping and Resilience in Universitas Airlangga Medical Students Class of 2020 in Pandemic Time" menunjukkan bahwa *coping* religius memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi mahasiswa kedokteran selama pandemi. Dengan menggunakan desain *cross-sectional* dan instrumen *Brief RCOPE*, penelitian ini menegaskan bahwa strategi *coping* religius adaptif dapat memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional.¹⁶

Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada fokus sama-sama mengkaji kaitan religiusitas dan resiliensi. Namun, penelitian tersebut tidak menyoroti praktik ibadah tertentu. Keunikan penelitian ini terletak pada eksplorasi mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam melaksanakan tahajjud melalui pendekatan fenomenologis.

2. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sari & Sutarto, dengan judul "Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches to Improve Student Resilience" menggunakan pendekatan fenomenologis pada sepuluh mahasiswa dan menemukan bahwa strategi coping spiritual berpikir positif, tindakan positif, serta *positive hoping* melalui doa mampu meningkatkan

¹⁶ Annisa Faradila, Azimatul Karimah, and Irfiansyah Irwadi, "The Relationship between Religious Coping and Resilience in Universitas Airlangga Medical Students Class of 2020 in Pandemic Time," *Jurnal Psikiatri Surabaya* 12, no. 2 (2023): h. 132-139, <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.41809>.

resiliensi. Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan spiritual dalam menghadapi stres akademik.¹⁷

Persamaannya terletak pada fokus spiritualitas dalam membangun resiliensi. Perbedaannya, penelitian tersebut tidak menyoroti ibadah malam secara khusus. Penelitian ini menawarkan pembaruan melalui fokus khusus pada tahajjud sebagai bentuk *coping spiritual* yang lebih spesifik.

3. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ogmunt et al., dalam penelitian kuasi-eksperimental "The Effect of Tahajjud on Students' Stress Mediated by Personality Types", 74 mahasiswa melaksanakan tahajjud selama tiga bulan, dan hasilnya menunjukkan penurunan stres yang bermakna dengan pengaruh tambahan dari tipe kepribadian.¹⁸

Persamaannya adalah sama-sama menempatkan tahajjud sebagai variabel penting dalam kondisi psikologis mahasiswa. Perbedaannya, penelitian ini mengukur efek stres secara kuantitatif, sedangkan penelitian ini mengupas makna dan pengalaman personal terkait resiliensi.

4. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Abdur Rahman & Ma'sum, Dalam artikel "Psikoterapi Islam: Shalat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri", ditemukan bahwa tahajjud dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kedewasaan emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus dan menyoroti fungsi tahajjud sebagai sarana refleksi spiritual yang mendalam.¹⁹

¹⁷ Dewi Purnama Sari and Sutarto Sutarto, "Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023): h. 101-111, <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>.

¹⁸ Maryam Ogmun, "The Effect of Tahajjud on Students' Stress Mediated By Personality Types," *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan* 7, no. 2 (2025): h. 60-64, <https://doi.org/10.30595/hmj.v7i2.24296>.

¹⁹ Abdur Rahman and Muhammad Ali Ma'sum, "Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri," *Jurnal At-Taujih* 2, no. 1 (2022): h. 71-85, <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>.

Persamaan adalah sama-sama mengkaji tahajjud sebagai praktik yang berpengaruh pada kesehatan mental. Perbedaannya Perbedaannya terletak pada subjek (santri) dan fokus kesehatan mental umum. Penelitian ini memperbarui gagasan tersebut dalam konteks mahasiswa dan resiliensi dengan menggunakan pendekatan fenomenologis.

B. Tinjauan Teori

1. Teori Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang menjelaskan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, perilaku, emosi, serta tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks mahasiswa, regulasi diri menjadi kemampuan yang penting karena individu dituntut mampu mengatur proses belajar, mengendalikan tekanan akademik, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan kampus. Pada penelitian ini, teori regulasi diri digunakan untuk menjelaskan bagaimana praktik shalat tahajjud berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku, emosi, dan aktivitas akademiknya.

Menurut Barry J. Zimmerman, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengendalikan proses kognitif, motivasional, emosional, serta perilakunya dalam mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri melibatkan proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap perilaku yang dilakukan individu secara sadar dan terarah. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik tidak hanya mampu mengendalikan tindakannya, tetapi juga mampu mengarahkan dirinya secara efektif menuju tujuan yang ingin dicapai.²⁰

Regulasi diri tidak dipandang sebagai karakter bawaan, melainkan sebagai proses yang berkembang melalui pengalaman, pembelajaran, lingkungan sosial, dan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan. Individu yang memiliki

²⁰ Mohammad Nakhoshtin Khayyat, "Hubungan Antara Regulasi Diri, Fleksibilitas Kognitif, Dan Ketahanan Di Kalangan Siswa: Pedomani Persamaan Struktural," *Psikologi BMC*, 2024, h. 1-8.

kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih disiplin, mampu mengontrol emosi, serta memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Dalam konteks mahasiswa, regulasi diri berperan dalam membantu individu mengelola tuntutan akademik, mengatur waktu belajar, mempertahankan motivasi, serta mengontrol stres dan tekanan yang muncul selama proses perkuliahan.

Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri terdiri atas tiga fase utama yang berlangsung secara siklus dan saling memengaruhi.

1) Fase Perencanaan (*Forethought Phase*)

Fase perencanaan merupakan tahap awal ketika individu menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan menyusun strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Pada tahap ini individu membentuk motivasi diri, menentukan target, serta membangun keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

2) Fase Pelaksanaan dan Pengendalian (*Performance Control Phase*)

Tahap ini merupakan proses pelaksanaan aktivitas yang telah direncanakan sebelumnya. Individu melakukan pemantauan terhadap perilakunya sendiri, mengendalikan perhatian, mengatur emosi, serta mempertahankan konsentrasi selama proses berlangsung.

3) Fase Refleksi Diri (*Self Reflection Phase*)

Fase refleksi diri merupakan tahap evaluasi terhadap tindakan dan hasil yang telah dicapai. Individu melakukan penilaian terhadap keberhasilan maupun kegagalan yang dialaminya serta menggunakan pengalaman tersebut sebagai dasar perbaikan perilaku pada tahap selanjutnya.²¹

²¹ Bambang Setiawan, "Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa Berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model," *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 5, no. 2 (2022): h. 215-228.

Ketiga fase tersebut membentuk proses regulasi diri yang berulang secara terus-menerus sehingga membantu individu mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik.

Kemampuan regulasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membantu seseorang mengatur pikiran, emosi, serta perilakunya agar tetap mengarah pada tujuan yang ingin dicapai.

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu dan memiliki pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam mengendalikan serta mengarahkan perilakunya. Beberapa faktor yang termasuk dalam faktor internal meliputi motivasi, tujuan yang dimiliki individu, kemampuan penyesuaian diri, serta pengalaman yang pernah diperoleh sebelumnya. Individu yang memiliki motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang hendak dicapai. Selain itu, adanya tujuan yang jelas juga membantu seseorang dalam menentukan prioritas dan mengambil keputusan yang tepat.

Kemampuan penyesuaian diri turut memberikan kontribusi terhadap regulasi diri seseorang, terutama ketika menghadapi perubahan maupun tantangan dalam kehidupan. Individu yang mampu menyesuaikan diri secara baik cenderung lebih mudah mengelola tekanan dan hambatan yang muncul. Di samping itu, pengalaman sebelumnya juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri. Pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sehingga mendorong munculnya pengendalian diri yang lebih baik.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu dan berkaitan dengan lingkungan sosial tempat seseorang berinteraksi. Lingkungan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan pendidikan menjadi unsur yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri seseorang. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial dapat membantu individu memperoleh dorongan, arahan, maupun umpan balik yang positif dalam mengembangkan perilaku yang lebih terarah.

Hubungan yang baik dengan keluarga dapat memberikan rasa aman dan dukungan emosional bagi individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, teman sebaya juga memiliki peran penting karena interaksi sosial yang terjalin dapat memengaruhi sikap, perilaku, dan kebiasaan individu. Dalam konteks pendidikan, dukungan dari dosen atau tenaga pendidik dapat meningkatkan motivasi serta membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola dirinya secara lebih efektif.²²

Shalat tahajjud dapat dipahami sebagai salah satu praktik spiritual yang berpotensi mendukung pembentukan regulasi diri individu. Tahajjud menuntut adanya disiplin waktu, konsistensi perilaku, serta kemampuan mengendalikan dorongan diri untuk bangun dan melaksanakan ibadah pada malam hari. Dalam perspektif regulasi diri Zimmerman, pelaksanaan tahajjud melibatkan seluruh tahapan regulasi diri. Fase perencanaan tampak ketika individu menetapkan niat dan tujuan untuk melaksanakan tahajjud. Fase pelaksanaan terlihat ketika individu mengendalikan perilaku dan menjaga konsistensi pelaksanaan ibadah. Sedangkan fase refleksi muncul ketika individu melakukan evaluasi diri dan merasakan perubahan emosional maupun spiritual setelah melaksanakan tahajjud.

²² Fidelis Den Emanuel and Jenni Marlina, "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa,".

Selain itu, tahajjud juga memberikan ruang refleksi psikologis yang membantu individu mengelola emosi dan tekanan hidup. Pada mahasiswa, praktik tahajjud dapat membantu meningkatkan disiplin diri, pengendalian emosi, manajemen waktu, serta kemampuan mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik. Dengan demikian, tahajjud dapat dipahami sebagai praktik spiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan regulasi diri mahasiswa.²³

2. Teori *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being (PWB) merupakan konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff. Konsep ini menjelaskan bahwa kesejahteraan individu tidak hanya ditandai oleh munculnya perasaan bahagia atau kepuasan hidup, tetapi juga ditunjukkan oleh kemampuan individu untuk berkembang secara optimal, menerima dirinya, membangun hubungan yang positif, memiliki tujuan hidup, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara efektif.

Menurut Ryff, *psychological well-being* merupakan kondisi positif yang mencerminkan keberfungsian psikologis individu secara optimal. Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, memiliki arah hidup yang jelas, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, serta mampu mengelola lingkungan dan berbagai tuntutan kehidupan dengan baik.²⁴

²³ Aulia Agnis Sabila, Ngarifin Shiddiq, and Vava Imam Agus Faisal, "Efektivitas Program Shalat Tahajjud Dalam Membentuk Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa UNSIQ Jawa Tengah Di Wonosobo Tahun 2024," *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 3 (2024): h. 245-254.

²⁴ Hartice Tuba Akbayram and Hamit Sirri Keten, "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey," *Journal of Religion and Health*, 2024.

Ryff mengemukakan bahwa *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu:

a. *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri)

Self-acceptance merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya secara positif, termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Individu dengan *self-acceptance* yang baik mampu melihat pengalaman hidup secara realistis tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri

b. *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Dimensi ini mengacu pada kemampuan individu membangun hubungan yang hangat, penuh kepercayaan, empati, dan dukungan sosial dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan positif cenderung lebih mudah memperoleh dukungan ketika menghadapi tekanan hidup.

c. *Autonomy* (Kemandirian)

Autonomy merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan mengambil keputusan berdasarkan keyakinan pribadi tanpa terlalu dipengaruhi tekanan eksternal. Individu yang memiliki *autonomy* mampu mengendalikan respons emosional dan bertindak sesuai nilai yang diyakininya.

d. *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)

Environmental mastery adalah kemampuan individu untuk mengelola berbagai tuntutan lingkungan secara efektif. Individu mampu mengatur aktivitas sehari-hari, menyelesaikan masalah, serta memanfaatkan sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan hidupnya.

e. *Purpose in Life* (Tujuan Hidup)

Purpose in life merujuk pada kemampuan individu memiliki arah, tujuan, serta makna yang jelas dalam kehidupannya. Individu yang memiliki tujuan hidup akan memandang kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai dan bermakna.

f. *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi)

Personal growth merupakan kemampuan individu untuk terus berkembang, belajar dari pengalaman, dan menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu. Individu yang memiliki *personal growth* tinggi cenderung terbuka terhadap pengalaman baru dan mampu mengambil hikmah dari berbagai kesulitan hidup.²⁵

Shalat tahajjud sebagai salah satu bentuk ibadah sunnah memiliki potensi untuk mendukung *psychological well-being* individu. Melalui tahajjud, seseorang memperoleh kesempatan untuk melakukan refleksi diri, mengelola emosi, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, serta membangun ketenangan batin. Kondisi tersebut dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih adaptif.

Penelitian terbaru menemukan bahwa praktik religius dan spiritual memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* mahasiswa. Aktivitas spiritual dapat meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, memperkuat resiliensi, serta membantu individu memperoleh keseimbangan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik.²⁶

3. Teori *Coping Religius*

Coping religius merupakan salah satu pendekatan psikologi yang menjelaskan bagaimana individu menggunakan keyakinan, nilai, serta praktik keagamaan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Dalam penelitian mengenai dampak shalat tahajjud terhadap resiliensi mahasiswa, teori *coping religius* digunakan untuk menjelaskan proses psikologis yang terjadi ketika mahasiswa memanfaatkan praktik ibadah sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun masalah kehidupan lainnya.

²⁵ Danila Garcha, Ali Al Nima, and Oscar N E Kjell, "The Affective Profiles, Psychological Well-Being, and Harmony: Environmental Mastery and Self-Acceptance Predict the Sense of a Harmonious Life,".

²⁶ Akbayram and Keten, "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey."

Teori *coping religius* dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament yang memandang agama bukan hanya sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi stres. Pargament mendefinisikan *religius coping* sebagai penggunaan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan untuk memahami serta menghadapi situasi kehidupan yang menimbulkan tekanan atau kesulitan. *Religius coping* dipahami sebagai upaya individu dalam mencari makna, memperoleh kontrol, membangun kedekatan spiritual, serta menemukan ketenangan ketika menghadapi berbagai masalah kehidupan.

Menurut Pargament, individu tidak hanya menggunakan kemampuan kognitif dan emosional ketika menghadapi masalah, tetapi juga memanfaatkan aspek spiritual sebagai sumber kekuatan internal. Agama dipandang dapat membantu seseorang memahami peristiwa yang dialaminya secara lebih bermakna sehingga tekanan hidup tidak lagi dipersepsikan semata-mata sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki hikmah dan tujuan tertentu.²⁷

Dalam konteks mahasiswa, *coping religius* menjadi salah satu strategi adaptif yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan akademik, kecemasan, maupun masalah psikososial lainnya. Melalui keterlibatan spiritual, individu memperoleh ruang untuk mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

a. Bentuk-Bentuk *Coping Religius*

Pargament membagi *coping religius* menjadi dua bentuk utama yaitu *positive religious coping* dan *negative religious coping*.

1) *Positive Religius Coping*

Positive religius coping merupakan strategi koping yang menunjukkan hubungan spiritual yang positif dengan Tuhan. Individu

²⁷ Lidia Graca and Tania Brandao, "Religious/Spritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students," *Journal of Psychology and Theology* 52, no. 3 (2024): h. 342-358.

yang menggunakan bentuk coping ini meyakini bahwa Tuhan memberikan pertolongan, kasih sayang, dan makna dalam setiap peristiwa kehidupan. Bentuk ini ditunjukkan melalui perilaku seperti berdoa, mendekatkan diri kepada Tuhan, tawakal, mencari makna positif dalam musibah, serta memandang masalah sebagai sarana pertumbuhan diri. *Positive religious coping* berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi.

2) *Negative Religious Coping*

Negative religious coping merupakan bentuk coping yang ditandai dengan munculnya konflik spiritual dan pandangan negatif terhadap hubungan dengan Tuhan. Individu dapat merasa ditinggalkan Tuhan, menganggap masalah sebagai hukuman, atau mengalami keraguan terhadap keyakinannya. Bentuk *coping* ini cenderung berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, kecemasan, serta rendahnya kesejahteraan emosional.²⁸

Kedua bentuk tersebut menunjukkan bahwa agama tidak selalu menghasilkan dampak psikologis yang sama. Pengaruhnya tergantung pada bagaimana individu memaknai pengalaman *religius* yang dimiliki.

b. Fungsi *Coping Religius*

Menurut Pargament, *coping religius* memiliki beberapa fungsi utama dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup.

1) Fungsi pencarian makna (*meaning making*)

Agama membantu individu memahami dan memberi makna terhadap peristiwa yang dialami sehingga masalah tidak dipandang sebagai sesuatu yang semata-mata negatif.

2) Fungsi memperoleh kontrol (*gaining control*)

²⁸ Fereshteh Ahmadi and Nader Ahmadi, "Sanctification in Coping From a Cultural Perspective," *SAGE Journals* 30 (2022): h. 465-488.

Religiusitas membantu individu memperoleh rasa kontrol melalui keyakinan bahwa terdapat kekuatan yang lebih besar yang mengatur kehidupan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.

3) Fungsi kenyamanan emosional (*emotional comfort*)

Praktik keagamaan memberikan rasa tenang, harapan, serta dukungan emosional dalam menghadapi tekanan psikologis.

4) Fungsi kedekatan spiritual (*spiritual connectedness*)

Agama membantu individu membangun hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan maupun lingkungan sosial keagamaan sehingga meningkatkan perasaan aman dan dukungan sosial.²⁹

Dalam kehidupan mahasiswa, fungsi-fungsi tersebut dapat membantu individu mengurangi stres akademik, meningkatkan pengendalian emosi, serta membangun kemampuan bertahan ketika menghadapi kesulitan.

Shalat tahajjud merupakan salah satu bentuk praktik keagamaan yang dapat dipahami sebagai bagian dari *coping religius* positif. Tahajjud tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai media spiritual yang memberikan ruang bagi individu untuk melakukan refleksi diri, menenangkan pikiran, dan menyalurkan berbagai beban emosional melalui doa.

Dalam perspektif *coping religius* Pargament, praktik tahajjud dapat berfungsi sebagai sarana pencarian makna, memperoleh ketenangan emosional, serta membangun hubungan spiritual dengan Allah SWT. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tahajjud dapat menjadi strategi *coping* yang membantu mengurangi kecemasan, memperkuat harapan, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan kampus.

Penelitian mengenai *coping religius* juga menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual yang positif berhubungan dengan meningkatnya resiliensi

²⁹ Josefa Torralba, Lulus Oviado, and Manuel Canteras, "Religious Coping in Adolescents: New Evidence and Relevance," *Humanities & Social Sciences Communications*, 2021.

dan kemampuan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Dengan demikian, shalat tahajjud dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk *coping religious* yang dapat berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi mahasiswa melalui proses pengelolaan emosi, pencarian makna, serta penguatan hubungan spiritual.³⁰

4. Konsep *Religiusitas* indikator: *private practice*

Religiusitas merupakan tingkat penghayatan dan pengamalan individu terhadap ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari. *Religiusitas* tidak hanya berkaitan dengan keyakinan, tetapi juga mencakup praktik ibadah, pengalaman spiritual, serta pemahaman terhadap ajaran agama.³¹ Menurut Charles Y. Glock dan Rodney Stark, *religiusitas* terdiri dari lima dimensi utama, yaitu:

- 1) dimensi keyakinan (*belief*)
- 2) dimensi praktik keagamaan (*practice*)
- 3) dimensi pengalaman religius (*experience*)
- 4) dimensi pengetahuan agama (*knowledge*)
- 5) dimensi konsekuensi (*consequence*)

Salah satu dimensi yang penting dalam *religiusitas* adalah dimensi praktik keagamaan, yang dalam perkembangannya dibedakan menjadi praktik publik (*public practice*) dan praktik pribadi (*private practice*).³²

Menurut Glock dan Stark, praktik keagamaan pribadi (*private practice*) adalah bentuk ibadah yang dilakukan secara individu, bersifat personal, dan mencerminkan hubungan langsung antara individu dengan Tuhan. Beberapa contoh praktik ini antara lain doa pribadi, dzikir, membaca kitab suci, dan ibadah yang dilakukan secara sendiri. Penelitian terbaru tentang pembiasaan sholat

³⁰ Faradila, Karimah, and Irwadi, "The Relationship between Religious Coping and Resilience in Universitas Airlangga Medical Students Class of 2020 in Pandemic Time," h. 132-139.

³¹ Syarifah Yustifah, Muhammad Ali Adriansyah, and Aulia Suhesty, "Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 Di Kota Balikpapan," *Psikoborneo* 10, no. 3 (2022).

³² Lisy Chairani et al., "Uji Validitas Konstruk The Centrality of Religiosity Scale (CRS-15) Pada Sampel Muslim," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (2024): h. 125-136.

tahajjud menunjukkan bahwa praktik keagamaan pribadi seperti ini berkaitan langsung dengan pengalaman subjektif individu, seperti peningkatan kecerdasan emosional dan pengelolaan stres, sehingga penting dikaji sebagai sumber daya psikologis internal.³³

Salah satu bentuk praktik keagamaan yang termasuk dalam kategori *private practice* adalah shalat tahajjud, yang dilaksanakan secara individu dan mencerminkan hubungan personal antara hamba dengan tuhan. Dalam penelitian ini, *private practice* menjadi fokus utama dalam memahami *religiusitas* mahasiswa, khususnya melalui pengalaman mereka dalam melaksanakan shalat tahajjud.

Praktik keagamaan yang bersifat personal seperti *private practice* tidak hanya mencerminkan tingkat religiusitas individu, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis individu, seperti memberikan ketenangan batin, membantu mengelola emosi, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Oleh karena itu, praktik keagamaan personal seperti shalat tahajjud dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya internal berpotensi, berkontribusi dalam pembentukan resiliensi individu, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik.³⁴

5. Shalat Tahajjud dan Resiliesnsi

a. Shalat Tahajjud

Shalat tahajjud merupakan ibadah sunnah yang dilaksanakan pada malam hari setelah tidur terlebih dahulu, khususnya pada sepertiga malam terakhir. Secara terminologis, tahajjud termasuk bagian dari *qiyam al-layl*, yaitu ibadah malam yang dalam tradisi Islam dipandang memiliki nilai spiritual tinggi karena dilaksanakan pada waktu yang sunyi dan minim gangguan sosial. Dalam kajian

³³ Subakir, Susanto, and Rochmawati, "Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang."

³⁴ Muzhdhalifatul Azizah et al., "Hubungan Shalat Tahajud Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa," *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 3, no. 2 (2025): h. 282-288.

keagamaan, tahajjud tidak semata ritual tambahan, tetapi dipahami sebagai salah satu sarana pembinaan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) yang menuntut kesungguhan batin, refleksi diri, dan kedekatan hubungan hamba dengan Tuhan.³⁵ Sebagaimana Q.S Al-Isra' /17:79

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Terjemahannya:

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.”

Menurut Imam Al-Ghazali, shalat tahajjud (*qiyam al-layl*) merupakan salah satu ibadah yang memiliki kedudukan istimewa dalam membina kehidupan spiritual seorang muslim. Dalam *Ihya' Ulum al-Din*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa ibadah malam merupakan salah satu amalan yang paling efektif untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. karena dilaksanakan pada waktu yang penuh ketenangan ketika kebanyakan manusia sedang beristirahat. Beliau menerangkan bahwa keheningan malam menjadikan hati lebih mudah menghadirkan kekhusyukan, memperbanyak zikir, munajat, dan *tafakur* sehingga seorang hamba dapat lebih merasakan kehadiran Allah SWT. serta melakukan evaluasi terhadap keadaan dirinya. Oleh sebab itu, *qiyam al-layl* dipandang sebagai ibadah yang tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga menjadi sarana penyucian hati dan pembinaan spiritual secara berkelanjutan. Dengan demikian, Al-Ghazali memandang shalat tahajjud bukan hanya sebagai ibadah sunnah yang dianjurkan, tetapi juga sebagai sarana mendidik hati agar semakin ikhlas, khusyuk, dan senantiasa mengingat Allah SWT.³⁶

³⁵ Sayyid Abdul A.'la as-Sabziwari, Sayyid Ali Al-Khamini'i, and Shalat Tahajud Warisan, *Shalat Tahajud Warisan Keluarga Nabi SWA* (Bandung: Keluarga Nabi SWA, 2022).

³⁶

Lebih lanjut, Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa pelaksanaan shalat tahajjud merupakan bagian dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang dilakukan melalui *riyadah al-nafs* (latihan spiritual). Menurut beliau, jiwa manusia memerlukan pembiasaan dalam beribadah agar mampu mengendalikan hawa nafsu serta membentuk akhlak yang mulia. Melalui pembiasaan tersebut, seorang muslim akan tumbuh menjadi pribadi yang memiliki sikap tawakkal dalam menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. setelah berikhtiar, sabar dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, serta istiqamah dalam mempertahankan ketaatan kepadanya.

Dengan demikian, menurut Imam Al-Ghazali, shalat tahajjud tidak hanya dipahami sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai media pembinaan jiwa yang berperan dalam membentuk kematangan spiritual dan akhlak seorang muslim. Pandangan tersebut juga ditegaskan kembali dalam kajian Khusnadin dan Shihab³⁷, yang menjelaskan bahwa konsep *tazkiyatun nafs* menurut Imam Al-Ghazali merupakan proses penyucian jiwa melalui pembiasaan ibadah, pengendalian diri, dan pembentukan akhlak, sedangkan Zakia dkk³⁸. menyatakan bahwa *tazkiyatun nafs* menjadi salah satu pendekatan penting dalam Bimbingan dan Konseling Islam karena berkontribusi terhadap pembentukan kesehatan mental dan kualitas kepribadian.

Dalam perspektif psikologi agama, praktik spiritual seperti tahajjud dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *religious coping*, yaitu strategi adaptif yang melibatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi tekanan psikologis. Kajian terhadap spiritualitas Islam menunjukkan bahwa praktik spiritual Muslim termasuk dzikir, shalat malam, dan bacaan Al-Qur'an dapat

³⁷ Muhammad Hfidz Khusnadin and Muhammad Fahmi Shihab, "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal ilmiah kajian islam* 9, no.2 (2025).

³⁸ Maryatul Kibtiyah, et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam* 21, no. 2 (2024) : h. 108-129.

meningkatkan penerimaan diri, keseimbangan emosi, dan ketenangan batin melalui kesadaran yang berorientasi pada nilai-nilai iman dan hubungan dengan Tuhan. Praktek-pratek ini terbukti berkontribusi pada pengembangan resiliensi psikologis dan mengurangi dampak tekanan psikologis yang berasal dari berbagai sumber kehidupan.³⁹

Beberapa penelitian empiris juga menunjukkan keterkaitan antara pelaksanaan tahajjud dengan kondisi psikologis yang lebih positif. Misalnya, studi pada santri pondok pesantren menunjukkan bahwa keteraturan dalam melaksanakan shalat tahajjud berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan, di mana semakin rutin santri melaksanakan tahajjud, semakin rendah intensitas kecemasan yang mereka alami. Temuan ini memberikan bukti awal bahwa praktik tahajjud tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga berperan dalam konteks pengaturan emosi dan kesejahteraan mental.⁴⁰

Dalam konteks akademik, penelitian yang berfokus pada mahasiswa akhir studi menunjukkan bahwa frekuensi pelaksanaan shalat tahajjud berhubungan signifikan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akademik, terutama selama masa penyusunan skripsi. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam tahajjud berkaitan dengan kemampuan coping adaptif yang lebih baik, termasuk peningkatan regulasi emosi dan penguatan batin yang dicapai melalui refleksi spiritual dan penguatan keyakinan batin.⁴¹

³⁹ Aisyatul Mubarakah, Alif Albian, and Andhita Risiko Faristiana, "Strategi Dakwah Bil Lisan Gus Iqdam Dalam Meningkatkan Religiusitas Mad'u Melalui Majelis Ta'lim Sabilu Taubah," *Tabisyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 4, no. 2 (2023): h. 45-57, <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v4i2.130>.

⁴⁰ Abdurrahman and Muhammad Ali Ma'sum, "Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri," *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): h. 71-85.

⁴¹ Muhammad Fajar et al., "Shalat Tahajud Sebagai Intervensi Spritual Dalam Mengatasi Stres Di Kalangan Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 3, no. 3 (2025): h. 163-172.

Penelitian lain juga membahas keterkaitan antara intensitas pelaksanaan shalat tahajjud dan tingkat stres mahasiswa. Dalam kajian tersebut, pelaksanaan ibadah malam dipahami memiliki hubungan dengan variasi tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam konteks akademik tertentu. Temuan ini menempatkan shalat tahajjud sebagai salah satu praktik spiritual yang dapat dikaji dalam kaitannya dengan kesejahteraan emosional dan pengelolaan tekanan akademik.

Dengan demikian, secara konseptual shalat tahajjud dapat dipahami sebagai praktik religius yang tidak hanya bernilai ritual semata, tetapi juga sebagai aktivitas spiritual yang berpotensi memberikan kontribusi psikologis nyata, terutama dalam pengaturan emosi, pengurangan tingkat kecemasan, dan peningkatan kesejahteraan batin individu. Kerangka konseptual ini relevan dalam konteks mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan psikososial, di mana tahajjud dapat berfungsi sebagai sumber daya internal yang mendukung strategi koping adaptif terhadap tantangan kehidupan kampus.⁴² Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik shalat tahajjud tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berpotensi berkontribusi dalam pembentukan resiliensi individu.

b. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami masa-masa sulit atau tantangan dalam hidup. Dalam psikologi, resiliensi tidak hanya berarti sekadar bertahan, tetapi juga bagaimana seseorang bisa tetap tenang, menyesuaikan diri, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat meskipun sedang berada di bawah tekanan.⁴³

Resiliensi bisa diibaratkan seperti pegas; ketika ditekan oleh beban hidup, ia memiliki kekuatan internal untuk melompat kembali ke posisi semula. Hal ini melibatkan kelenturan mental dan cara bersikap yang sehat dalam

⁴² Iwan Sys Indrawanto et al., "Hubungan Antara Intensitas Shalat Tahajud Dan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, Angkatan 2021," *Saintika Medika* 19, no. 2 (2023): h. 119-130.

⁴³ Anita Ramadhani, "Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 9:h (2025): h. 122-123.

menghadapi berbagai persoalan. Selain itu, resiliensi bukanlah sifat kaku yang hanya dimiliki orang tertentu sejak lahir, melainkan sebuah proses yang bisa dipelajari dan diperkuat melalui interaksi dengan lingkungan serta keyakinan agama yang dimiliki seseorang.⁴⁴

Seseorang dengan resiliensi yang baik bukan berarti hidupnya tanpa masalah, melainkan ia memiliki "daya tahan" yang lebih kuat. Ia mampu mengelola perasaan negatifnya dengan baik sehingga tidak mudah menyerah. Dalam hal ini, resiliensi berfungsi sebagai pelindung mental agar seseorang tidak mudah jatuh stres atau depresi saat menghadapi dinamika kehidupan.⁴⁵

a) Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi dibangun oleh tujuh aspek kemampuan kognitif dan emosional. Dalam konteks mahasiswa yang menjalankan shalat tahajud secara rutin, aspek-aspek ini berperan sebagai kekuatan internal yang menjaga stabilitas psikologis mereka.

- 1) *Regulasi Emosi (Emotion Regulation)* Kemampuan untuk tetap tenang dan mengendalikan perasaan dalam kondisi apapun. Mahasiswa yang rutin shalat tahajud cenderung memiliki ketenangan batin yang lebih stabil. Hal ini memungkinkan mereka untuk meregulasi emosi negatif secara mandiri, sehingga saat beban perkuliahan meningkat, mereka tidak merasa tertekan secara berlebihan karena telah memiliki "ruang tenang" melalui ibadah.

- 2) *Pengendalian Impuls (Impulse Control)*

Kemampuan untuk mengendalikan dorongan diri dan tetap berpikir jernih. Praktik tahajud melatih disiplin diri dan

⁴⁴ Deri Agusta Putra and Kartika Nurdiana, "Strategi Coping Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19," *INABA Journal of Psychology* 1, no. 1 (2023).

⁴⁵ Azizatul Adni et al., "Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran," *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 23, no. 2:h.145-154 (2024): h. 145-154.

kesabaran. Aspek ini membantu mahasiswa agar tidak bersikap gegabah atau mudah menyerah saat menghadapi tantangan akademik, serta mampu mempertahankan konsistensi dalam rutinitas keseharian mereka.

3) Optimisme (*Optimism*)

Keyakinan bahwa masa depan akan baik dan setiap tantangan memiliki solusi. Melalui kedekatan spiritual dalam tahajud, mahasiswa membangun harapan yang positif. Mereka melihat tugas atau ujian bukan sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai proses yang mampu mereka lalui dengan pertolongan Tuhan.

4) Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Keyakinan pada kemampuan diri untuk menguasai situasi dan mencapai tujuan. Kedisiplinan dalam menjalankan ibadah di waktu malam memberikan rasa pencapaian pribadi (*personal mastery*). Hal ini secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa bahwa mereka mampu mengelola tanggung jawab akademik dengan efektif.

5) Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan untuk berpikir logis dalam mengidentifikasi penyebab persoalan. Mahasiswa yang memiliki tingkat spiritualitas yang baik cenderung lebih reflektif. Mereka mampu memetakan hambatan belajar dengan kepala dingin, sehingga dapat mengambil langkah solusi yang tepat tanpa harus merasa kewalahan secara mental.

6) Empati (*Empathy*)

Kemampuan untuk memahami kondisi psikologis orang lain dan lingkungan. Resiliensi yang dibangun melalui nilai-nilai agama seringkali memperhalus kepekaan sosial. Aspek ini membantu

mahasiswa membangun relasi sosial yang sehat dengan sesama mahasiswa, yang nantinya menjadi sistem pendukung (*support system*) alami bagi mereka.

7) Peningkatan Jangkauan (*Reaching Out*)

Kemampuan untuk mengambil peluang baru dan memperluas aspek positif dalam hidup. Individu yang resilien tidak hanya diam saat kondisi aman, tetapi berani menantang diri untuk berkembang. Shalat tahajud menjadi modal kekuatan batin bagi mahasiswa untuk berani mengambil peran-peran baru dalam organisasi atau prestasi akademik tanpa rasa takut akan kegagalan.⁴⁶

b) Jenis-Jenis Resiliensi

Dalam penelitian ini, jenis resiliensi yang lebih ditekankan merujuk pada klasifikasi Grotberg dan pengembangan teori resiliensi spiritual.

1) Resiliensi Proaktif (Kekuatan Internal)

Jenis resiliensi ini dimiliki oleh mahasiswa yang secara sadar memperkuat kondisi psikologisnya melalui aktivitas religius sebelum masalah datang. Shalat tahajud dipandang sebagai sarana untuk membangun komponen "*I Am*" (Saya adalah pribadi yang tenang) dan "*I Can*" (Saya bisa menghadapi esok hari) secara konsisten.

2) Resiliensi Spiritual

Kekuatan yang bersumber dari hubungan transendental dengan Tuhan. Resiliensi ini memberikan makna pada setiap aktivitas akademik, sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani oleh

⁴⁶ Syafira, "Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa."

rutinitas kuliah karena melihatnya sebagai bagian dari ibadah dan pengembangan diri.⁴⁷

C. Tinjauan Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana Shalat Tahajjud diintegrasikan sebagai bentuk coping religious, yang melalui mekanisme psikologis tertentu dapat mendukung resiliensi mahasiswa. Kerangka ini mempertimbangkan konteks mahasiswa sebagai individu dewasa awal, serta dinamika tekanan akademik dan emosional yang mereka hadapi.

Mahasiswa sebagai individu pada fase dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Tekanan tersebut dapat berupa beban tugas, tuntutan prestasi, ketidakpastian masa depan, maupun proses penyesuaian diri terhadap lingkungan pendidikan tinggi. Apabila tekanan tersebut tidak diatasi secara adaptif, mahasiswa berpotensi mengalami stres, kecemasan, serta penurunan kondisi psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mempertahankan kondisi psikologis yang sehat.

Dalam penelitian ini, shalat tahajjud dipahami sebagai aktivitas spiritual yang tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Praktik spiritual melalui tahajjud memungkinkan individu memperoleh ketenangan emosional, refleksi diri, dan penguatan spiritual ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup. Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah dan spiritualitas berkaitan dengan peningkatan kemampuan adaptasi psikologis individu.⁴⁸

⁴⁷ Anita Ramadhani Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur, “Peran Resiliensi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur,” *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 9(2025):h. 122-123.

⁴⁸ Edilburga Wulan Saptandari, Sekar Larasati Suryandari, and Marsyanti Mahira, “The Effect of Social Support on Academic Resilience among Indonesia University Students: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies,” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 27, no. 2 (2025): 1–12.

Shalat tahajjud kemudian dipahami sebagai bentuk coping religius positif sebagaimana dijelaskan oleh Pargament. *Coping religius* membantu individu menggunakan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai strategi menghadapi tekanan psikologis. Mahasiswa yang menggunakan *coping religius* positif cenderung mampu menemukan makna dalam kesulitan yang dihadapi, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis.

Melalui *coping religius* yang terbentuk dari pelaksanaan tahajjud, individu juga mengembangkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Menurut Zimmerman, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, perilaku, serta motivasi untuk mencapai tujuan tertentu. Praktik tahajjud menuntut adanya disiplin, pengendalian diri, konsistensi perilaku, serta kemampuan refleksi diri sehingga dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mengatur perilaku dan emosinya.

Kemampuan regulasi diri yang baik selanjutnya berkontribusi terhadap terbentuknya *psychological well-being* mahasiswa. Menurut Ryff, *psychological well-being* tidak hanya ditandai oleh kebahagiaan semata, tetapi juga kemampuan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi, membangun hubungan positif, dan menguasai lingkungan. Individu dengan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan adaptif.

Psychological well-being yang baik kemudian memberikan kontribusi terhadap pembentukan resiliensi mahasiswa. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, shalat tahajjud dalam penelitian ini dipahami sebagai aktivitas spiritual yang melalui *coping religius*, regulasi diri, dan *psychological well-being* berpotensi mendukung terbentuknya resiliensi

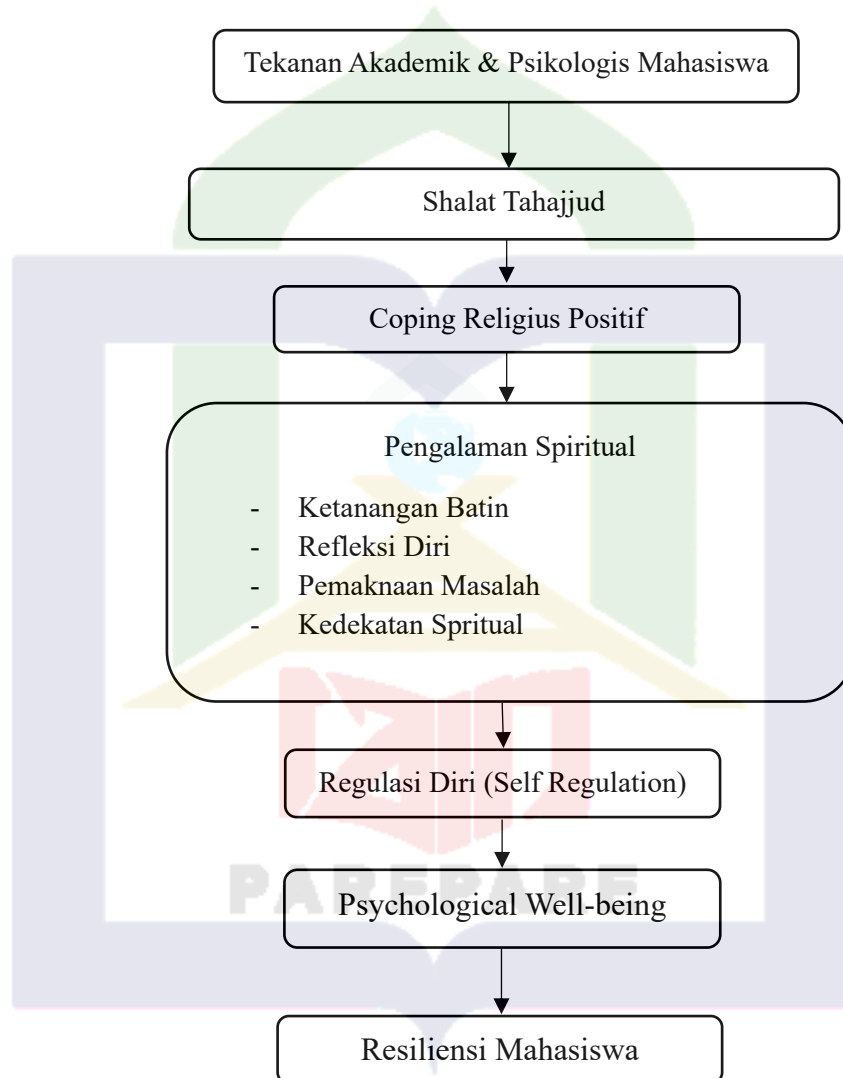
mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun persoalan kehidupan.⁴⁹



⁴⁹ Rani Rafika Duri, "Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Clas of 2021," *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]* 7, no. 2 (2024): h. 51-54.

D. Bagan Kerangka Pikir

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tinjauan teoritis dan landasan konseptual maka kerangka pikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang termasuk dalam kategori penelitian lapangan karena data diperoleh secara langsung dari pengalaman mahasiswa yang secara konsisten melaksanakan shalat tahjjud. Metode kualitatif dipilih karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami makna pengalaman subjektif mahasiswa dalam membangun resiliensi melalui praktik spritual, bukan untuk mengukur variabel secara statistik.

Penelitian lapangan dipilih karena data penelitian diperoleh secara langsung dari situasi alami tempat mahasiswa menjalani kehidupan akademik dan spiritualnya. Dengan demikian, penelitian ini memungkinkan peneliti untuk menangkap fenomena secara kontekstual, utuh, dan mendalam, sesuai dengan realitas pengalaman mahasiswa yang menjalankan shalat tahajjud di tengah tuntutan akademik dan dinamika kehidupan pribadi.

2. Pendekatan Penelitian

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis, yaitu pendekatan yang berusaha untuk menggali dan memahami pengalaman hidup para partisipan secara mendalam mengenai bagaimana bagaimana shalat tahajjud berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis mereka. Pendekatan fenomenologi memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menangkap proses, makna, dan dinamika batin Mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik serta permasalahan pribadi.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, penelitian ini menerapkan pendekatan psikologis humanistik, yang memandang individu sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk berkembang, melakukan refleksi diri, dan mengaktualisasikan diri melalui proses internal yang bermakna. Pendekatan ini sangat relevan karena konselor melihat resiliensi sebagai kemampuan klien untuk

bangkit, mengelola emosi, menata pikiran, serta memanfaatkan sumber daya pribadi termasuk spritualitas dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, shalat tahajjud diposisikan sebagai salah satu bentuk *coping* religius dan praktik reflektif yang dapat memperkuat regulasi emosi, keikhlasan, kontrol diri, dan harapan, yang semuanya merupakan dimensi penting dalam resiliensi menurut perspektif bimbingan konseling.

Dengan demikian, kombinasi antara metode fenomenologis dan perspektif bimbingan konseling memungkinkan penelitian ini untuk memahami bagaimana tahajjud bukan hanya sekedar praktik ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme konseling berbasis spritual yang muncul secara alami dalam diri mahasiswa. Penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan makna, proses psikologis, serta faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam praktik.⁵⁰

B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian ini akan dilakukan di kota parepare tepatnya di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, mahasiswa di lingkungan ini merupakan kelompok yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri, sehingga relevan dengan fokus penelitian resiliensi mahasiswa. Kedua, lokasi tersebut memiliki aksesibilitas yang baik bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data secara mendalam melalui wawancara, sesuai dengan pendekatan fenomenologis. Ketiga, kampus representatif sebagai konteks akademik yang memungkinkan ditemukannya informasi yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu mahasiswa secara konsisten melaksanakan shalat tahajjud sebagai bagian dari kehidupan spritual mereka. Dengan demikian, lokasi ini diyakini dapat memberikan kondisi

⁵⁰ Wahyudin Darmal Aksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan", 2020, h. 1-6.

empiris yang kaya untuk menggambarkan fenomena hubungan antara pelaksanaan shalat tahajjud dan pembentukan resiliensi mahasiswa dalam perspektif Bimbingan dan Konseling.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan waktu selama 6 bulan lamanya yaitu, periode 2026 (di sesuaikan dengan kebutuhan penelitian).⁵¹

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian studi ini ditetapkan untuk membatasi ruang lingkup kajian serta memastikan keterarahannya terhadap data yang akan dikumpulkan. Penetapan fokus ini bertujuan agar proses penelitian berjalan sistematis, tidak melebar, dan mampu menangkap inti fenomena secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, maka fokus diarahkan pada pengalaman subjektif mahasiswa yang menjalankan shalat tahajjud dan bagaimana praktik ibadah tersebut berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi, khususnya dalam konteks kehidupan akademik dan psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini memusatkan perhatian pada tiga aspek utama yaitu:

1. Pengalaman personal mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud, meliputi motif, frekuensi, makna religius, serta perubahan persamaan sebelum dan sesudah melaksanakannya.
2. *Strategi coping* yang muncul melalui praktik tahajjud, seperti ketenangan emosional, kejelasan pikiran, proses refleksi diri, dan kemampuan mengelola tekanan akademik.
3. Bagaimana pengalaman menjalankan shalat tahajjud tersebut berkontribusi pada terbentuknya resiliensi mahasiswa, yang terlihat dari kemampuan

⁵¹ Kustiawan Winda and etal, "Pendekatan Metode Penelitian Lokasi Dan Waktu Informan Penelitian Dan Pentusunan," 2025, h. 5051-5505.

bangkit dari tekanan, adaptasi terhadap tantangan kuliah, serta peningkatan pengendalian diri dan ketahanan psikologis.

Dengan pembatasan fokus ini, penelitian diarahkan secara spesifik untuk menggali hubungan antara tahajjud sebagai praktik spritual dan resiliensi sebagai kemampuan psikologis, sesuai perspektif bimbingan dan konseling, sehingga mampu menghasilkan temuan yang mendalam, relevan, dan dapat dijadikan dasar pengembangan layanan konseling yang berorientasi.⁵²

D. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Dalam penelitian ini jenis data yang digunakan oleh penelitian adalah kualitatif deskriptif yaitu data yang berbentuk kata-kata, gambar dan bukan dalam bentuk angka-angka. Data Kualitatif mengacu pada data yang berupa kalimat-kalimat pernyataan, uraian, deskripsi yang mengandung suatu makna atau nilai tertentu yang diperoleh melalui instrumen penggalan data khusus kualitatif seperti observasi, wawancara, analisis, dokumentasi dan sebagainya.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari informan melalui wawancara mendalam. Sebelum pelaksanaan wawancara, peneliti terlebih dahulu melakukan penjarangan awal calon informan menggunakan Google Form yang disebarakan kepada mahasiswa IAIN Parepare. Google Form digunakan sebagai media penjarangan awal (*screening*) untuk mengidentifikasi calon informan yang memenuhi karakteristik seperti rutin melaksanakan shalat tahajjud, berstatus sebagai mahasiswa aktif, serta bersedia menjadi informan penelitian, sedangkan data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam.

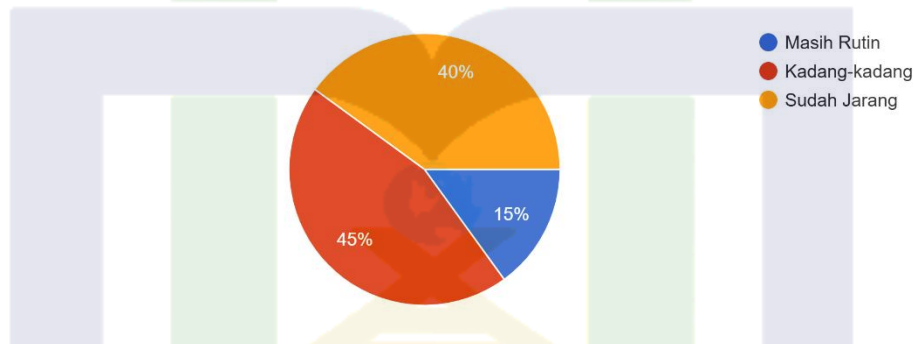
Berdasarkan hasil penjarangan tersebut, peneliti melakukan proses pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih informan yang dinilai paling mampu memberikan informasi yang mendalam

⁵² Arif Efendi, Sultan Adi, and Satya Yudha, "Pengaruh Terapi Shalat Thajjud Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di UBS PPNI Mojokerto," 2025, h. 145-158.

sesuai dengan fokus penelitian. Informan yang memenuhi karakteristik kemudian dihubungi kembali untuk mengikuti wawancara mendalam. Dengan demikian, Google Form tidak digunakan sebagai instrumen pengumpulan data penelitian, melainkan hanya sebagai media penjangkaran awal dalam proses seleksi informan, sedangkan data utama penelitian tetap diperoleh melalui wawancara mendalam.

Berdasarkan hasil penyebaran Google Form, diperoleh sebanyak 20 responden yang memberikan tanggapan.

2. Apakah shalat tahajjud masih anda lakukan hingga saat ini?
20 jawaban



Gambar 2.1 Diagram

Selanjutnya, peneliti melakukan proses penyaringan berdasarkan karakteristik informan yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa aktif IAIN Parepare, rutin melaksanakan shalat tahajjud, memiliki pengalaman menjalankan shalat tahajjud secara konsisten, serta bersedia mengikuti wawancara mendalam. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 5 responden yang memenuhi seluruh kriteria penelitian, sedangkan 15 responden lainnya tidak memenuhi kriteria sehingga tidak dipilih sebagai informan. Kelima responden yang memenuhi karakteristik tersebut kemudian dihubungi kembali untuk mengikuti proses wawancara mendalam sebagai sumber data primer penelitian. Setelah menghubungi kelima responden ada satu informan yang tidak menanggapi pesan, untuk menjadi responden, sehingga hanya 4 informan yang diambil dan bersedia untuk di wawancarai.

2. Sumber Data

Data yang dimaksud adalah data yang konkrit dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Jenis data dalam penelitian ini adalah data yang tidak bisa diukur dengan angka. Sumber data yang dimaksud terdiri dari dua macam yaitu:

a. Data Primer

Data Primer adalah data utama yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama melalui proses pengumpulan data di lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diambil dari mahasiswa yang secara sering melaksanakan shalat tahajjud dan berperan sebagai informan utama dalam wawancara mendalam. Mereka dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti intens melaksanakan shalat tahajjud secara rutin, pengalaman personal dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik serta kesediaan untuk memberikan informasi secara terbuka mengenai pengalaman batin dan proses pembentukan resiliensi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak diperoleh secara langsung dari informan, melainkan melalui berbagai sumber pendukung. Dalam penelitian ini data sekunder mencakup:

- 1) Dokumen tertulis, seperti jurnal penelitian tentang resiliensi mahasiswa, coping religius, dan dampak shalat tahajjud terhadap kesehatan mental.
- 2) Buku atau literatur teori terutama yang menjalankan konsep resiliensi, coping religius bimbingan dan konseling, serta psikologi perkembangan dewasa awal.
- 3) Arsip institusi kampus atau laporan kegiatan keagamaan, yang dapat memberikan konteks mengenai budaya religius dan program pembinaan mahasiswa. Penggunaan kedua jenis data ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif sehingga fenomena yang

diteliti dapat dipahami secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian.⁵³

E. Teknik Pengumpulan dan Pengelolaan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis yang bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud serta peran ibadah tersebut dalam membangun resiliensi. Adapun Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan cara sebagai berikut:

1. Wawancara (*Interview*)

Pengumpulan data primer, peneliti menggunakan teknik wawancara. Wawancara (*interview*) pada dasarnya merupakan suatu proses komunikasi atau interaksi yang terjadi antara peneliti sebagai pewawancara dengan individu yang menjadi narasumber. Teknik ini dapat dipahami sebagai percakapan langsung secara tatap muka, di mana pewawancara mengajukan pertanyaan kepada responden mengenai objek penelitian yang telah ditentukan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun dan dirancang sebelumnya agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian.⁵⁴

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Jenis wawancara ini bersifat lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur, karena meskipun peneliti telah menyiapkan sejumlah pertanyaan sebagai pedoman, proses wawancara dapat berkembang lebih luas sesuai dengan situasi dan kebutuhan informasi yang muncul selama kegiatan berlangsung. Wawancara semi terstruktur bertujuan untuk menggali permasalahan secara lebih mendalam dan terbuka, sehingga informan memiliki kesempatan untuk menyampaikan pandangan, ide, serta argumentasi mereka secara bebas. Pada

⁵³ Abdul Nasir, "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif," 2023, h. 4445-4451.

⁵⁴ Suranto, *Metodelogi Penelitian Dalam Pendidikan Dengan Program SPSS* (Tangerang: Loka Aksara, 2019).

penelitian ini, wawancara dilakukan secara langsung dengan informan untuk memperoleh data mengenai pengalaman shalat tahajjud.⁵⁵

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memastikan bahwa temuan penelitian benar-benar merepresentasikan pengalaman dan realitas subjek penelitian. Dalam penelitian ini, keabsahan data dijaga melalui empat kriteria utama, yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*, sebagaimana digunakan dalam penelitian kualitatif fenomenologis.

1. *Credibility* (Derajat Kepercayaan Data)

Credibility berkaitan dengan tingkat kepercayaan terhadap kebenaran data dan temuan penelitian. Dalam penelitian ini, *credibility* dijaga melalui triangulasi teknik dan *member check*. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan dan mengonfirmasi data yang diperoleh melalui wawancara mendalam, sehingga informasi mengenai pengalaman mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud dan membangun resiliensi psikologis tidak hanya bersumber dari satu teknik pengumpulan data saja. Dengan cara ini, pemahaman mengenai proses emosional, spiritual, dan psikologis mahasiswa menjadi lebih utuh dan mendalam.

Selain itu, *member check* dilakukan dengan cara mengonfirmasi kembali hasil transkripsi wawancara atau ringkasan temuan kepada partisipan. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti terhadap pengalaman tahajjud, makna spiritual, serta dampaknya terhadap resiliensi benar-benar sesuai dengan apa yang dimaksud dan dialami oleh mahasiswa, bukan hasil asumsi peneliti semata.

2. *Transferability* (Keteralihan Temuan)

Transferability berkaitan dengan sejauh mana hasil penelitian dapat dipahami dan dipertimbangkan relevansinya pada konteks lain yang serupa. Dalam

⁵⁵ Abu Achmad Dan Cholid Narkubo, *Metode Penelitian* (jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005).

penelitian ini, *transferability* dijaga dengan cara menyajikan deskripsi data secara rinci, mendalam, dan kontekstual (*thick description*).

Peneliti akan menggambarkan secara jelas latar belakang partisipan, konteks kehidupan akademik, kondisi psikologis yang dihadapi, serta situasi spiritual yang melatarbelakangi praktik shalat tahajjud. Penyajian deskripsi yang detail ini memungkinkan pembaca atau peneliti lain untuk menilai sendiri apakah temuan penelitian mengenai pengalaman tahajjud dan resiliensi psikologis mahasiswa dapat diterapkan atau dibandingkan dengan konteks mahasiswa di lingkungan lain yang memiliki karakteristik serupa.

3. *Dependability* (Kebergantungan Data)

Dependability berkaitan dengan konsistensi dan keterandalan proses penelitian. Dalam penelitian ini, *dependability* dijaga dengan pencatatan seluruh proses penelitian secara sistematis dan transparan, mulai dari penentuan fokus penelitian, pemilihan partisipan, proses pengumpulan data, hingga tahapan analisis data.

Peneliti akan mendokumentasikan setiap langkah penelitian dalam bentuk catatan lapangan, jurnal refleksi, dan arsip analisis data. Dengan demikian, proses penelitian dapat ditelusuri kembali secara logis dan sistematis. Hal ini penting agar penelitian mengenai pengalaman shalat tahajjud sebagai sumber resiliensi psikologis dapat di pertanggung jawabkan secara metodologis dan memungkinkan dilakukan penelaahan ulang oleh pihak lain.

4. *Confirmability* (Kepastian dan Objektivitas Data)

Confirmability berkaitan dengan objektivitas temuan penelitian, yaitu sejauh mana hasil penelitian benar-benar bersumber dari data lapangan, bukan dari bias, asumsi, atau kepentingan subjektif peneliti. Dalam penelitian ini, *confirmability* dijaga dengan cara memastikan bahwa setiap temuan dan kesimpulan didukung oleh kutipan langsung dari data wawancara, dan dokumentasi.

Selain itu, peneliti juga melakukan reflektivitas, yakni dengan menyadari dan mencatat posisi diri sebagai peneliti yang memiliki latar belakang religius dan akademik tertentu. Upaya ini dilakukan agar interpretasi terhadap pengalaman spiritual mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud tetap berpijak pada data empiris dan tidak dipengaruhi oleh penilaian pribadi peneliti.⁵⁶

G. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif model Miles dan Huberman. Model ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis data kualitatif yang bersifat naratif dan mendalam, khususnya dalam menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait shalat tahajjud dan resiliensi. Tahapan analisis data meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data hasil wawancara. Pada tahap ini, peneliti memilah data yang relevan dengan fokus penelitian, seperti pengalaman emosional, proses refleksi spiritual, serta perubahan psikologis mahasiswa setelah melaksanakan shalat tahajjud.

2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan pengelompokan tema. Penyajian data ini bertujuan untuk memudahkan peneliti memahami pola pengalaman partisipan, hubungan antar tema, serta dinamika resiliensi yang terbentuk melalui praktik tahajjud.

3. Penarikan Simpulan dan Verifikasi

Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan tema dan pola yang muncul dari data. Kesimpulan tersebut kemudian diverifikasi secara berulang

⁵⁶ Fadli Ramadhanul Aflah and Sri Murhayati, "Penelitian Fenomenologis," 2025, h. 130990-13109.

dengan membandingkan data antar partisipan dan hasil member check, sehingga diperoleh temuan yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.⁵⁷



⁵⁷ “Siti Shalwa Aulia “Model Teknik Miles Dan Huberman Dalam Penelitian Kualitatif,” n.d., <https://ebizmark.id/artikel/model-teknik-miles-dan-huberman-dalam-penelitian-kualitatif/>.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan empat orang informan yang merupakan mahasiswa aktif Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan secara rutin melaksanakan shalat tahajjud. Pemilihan informan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik terhadap tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang memiliki pengalaman melaksanakan shalat tahajjud dan mampu menjelaskan pengalaman tersebut secara mendalam.

Tabel 1.2. Identitas Informan

No	Nama	Semester	Jurusan	Latar Belakang Pendidikan Sebelum di IAIN Parepare	Intensitas Shalat Tahajjud
1	NW	4	HKI	SMA 5 Bone	4-5 kali dalam seminggu
2	AM	4	BKI	Pondok pesantren multidimensi Alfakhriyah Makassar	4 -5 kali dalam seminggu
3	MS	8	KPI	SMA Negeri 10 Enrekang	4-5 kali dalam seminggu
4	NM	6	PAI	Pondok Pesantren Almu'minun Buriko	4-5 kali dalam seminggu

1. Dinamika Motivasi terbentuknya Kebiasaan Shalat Tahajjud

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa motivasi informan mengalami perkembangan yang dinamis, dimulai dari dorongan eksternal berupa

aturan dan pengawasan lingkungan, kemudian berkembang menjadi kebiasaan yang terinternalisasi, hingga akhirnya dipandang sebagai kebutuhan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

a. Inisiasi Berbasis Disiplin

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan pertama kali melaksanakan shalat tahajjud karena adanya dorongan dari lingkungan sekitar. Orang tua, guru mengaji, serta aturan pondok pesantren menjadi faktor yang memperkenalkan sekaligus membiasakan informan untuk bangun pada sepertiga malam.

Informan 1 menjelaskan bahwa kebiasaannya melaksanakan shalat tahajjud berawal dari pengaruh orang tua dan lingkungan kajian keagamaan yang diikutinya.

“dari orang tua dan seringka juga ikut kajian disitumi kutau blng kaya bagaimana itu keistimewaannya shalat tahajjud.”⁵⁸

Sementara itu, informan 2 mengungkapkan bahwa dirinya mulai terbiasa melaksanakan tahajjud ketika berada di pondok pesantren yang mewajibkan santri untuk bangun pada malam hari.

“pertama itu pas ku pesantren SMP kayanya deeeh... dulu pasku SMP itu wajibki bangun shalat tahajjud.”⁵⁹

Selain faktor institusi, keluarga juga berperan dalam membentuk kebiasaan tersebut. Informan Umay menuturkan:

“awalnya itu karna orang tuaku, ummiku selalu bangun tengah malam... jadi nakasi bangunki juga.”⁶⁰

⁵⁸ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 4 Mei 2026.

⁵⁹ A.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 11 Mei 2026.

⁶⁰ A.M. 11 Mei 2026

Pengalaman yang lebih kuat ditunjukkan oleh informan 3 yang harus mengikuti sistem pemantauan ibadah menggunakan buku kontrol.

“pakaika buku kontrol jadi otomatis haruska paksakan diriku... kalau tidak kuceklis... otomatis nanti ada hukumanku.”⁶¹

Hal serupa juga dialami oleh informan 4 yang pada awalnya merasa keberatan karena tahajjud merupakan ibadah sunnah, tetapi tetap harus dijalankan karena aturan pondok.

“waktu masuka di pondok waktu SMA, kan di pondoku itu diwajibkan... Pas pertamakalika... betul-betul kaya bilangka kenapa haruski dikasi bangun tahajjud na ini shalat sunnahji... Karena peraturan jadi haruska bangun.”⁶²

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dipahami bahwa fase awal pelaksanaan shalat tahajjud didominasi oleh regulasi eksternal berupa aturan, pengawasan, keteladanan orang tua, serta pendidikan keagamaan yang diterima informan.

b. Hambatan Fisiologis periode Awal dan Resistensi Adaptasi

Meskipun telah diperkenalkan pada praktik tahajjud, para informan mengaku bahwa proses awal menjalaninya bukanlah hal yang mudah. Hambatan utama yang dirasakan adalah rasa kantuk, kelelahan, dan beratnya bangun pada waktu yang biasanya digunakan untuk beristirahat.

Informan 1 mengungkapkan bahwa pada masa awal pelaksanaan tahajjud dirinya merasakan kesulitan karena harus beradaptasi dengan kebiasaan baru.

“pas awal-awal mulaika itu shalat tahajjud kan dari SMA kelas 10 berat sekali kurasa, tapi pas lama-kelamaan terbiasa maka.”⁶³

⁶¹ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 18 Mei 2026.

⁶² N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 21 Mei 2026.

⁶³ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 4 Mei 2026.

Hal serupa juga dialami oleh informan 3

“pandanganku dulu to bilangka aiii agak berat kayanya ini deeeh dikerjakan karna bangunki tengah malam dimana itukan waktu istirahatta.”⁶⁴

Sementara itu, informan 2 menghadapi hambatan yang lebih beragam, baik berupa kelelahan maupun rasa takut ketika harus bangun seorang diri pada malam hari.

“yang pertama itu gelap, takutka bangun kalau gelap sekali... sama itu kalau kecapeanka.”⁶⁵

Selain itu, tuntutan akademik yang semakin meningkat juga menjadi faktor yang menghambat konsistensi pelaksanaan tahajjud.

“semenyak semester 4 ini kan banyak sekali tugas, pasti tidurku ini nda teraturmi... tidak perna maka tidur dibawah jam 12... susahka bangun.”⁶⁶

Informan 4 juga mengungkapkan pengalaman yang serupa.

“Pengalaman pertama saya... itu sangat sulit, awalnya terasa berat... Tapi setelah melaksanakannya, saya merasakan ketenangan yang berbeda.”⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa seluruh informan mengalami hambatan pada fase awal pelaksanaan tahajjud, baik berupa rasa kantuk, kelelahan, gangguan pola tidur, maupun hambatan psikologis yang muncul ketika harus bangun pada malam hari.

c. Internalisasi kebiasaan dan Ritme Biologis Otomatis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setelah melewati berbagai hambatan pada tahap awal, para informan mulai membentuk kebiasaan baru

⁶⁴ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁶⁵ A.Z., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 4 Mei 2026.

⁶⁶ A.Z. 4 Mei 2026.

⁶⁷ N.M., “Wawancara Mahasiwa IAIN Parepare.” 4 Mei 2026.

dalam melaksanakan shalat tahajjud. Pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus membuat pelaksanaan tahajjud menjadi lebih mudah dibandingkan sebelumnya. Informan mengembangkan berbagai strategi untuk menjaga konsistensi, seperti mengatur waktu tidur, memasang alarm, hingga membatasi aktivitas tertentu pada malam hari.

Informan 1 mengungkapkan bahwa kesulitan yang dirasakan pada awal pelaksanaan tahajjud berangsur berkurang setelah dilakukan secara berulang.

“pas awal-awal mulaika itu shalat tahajjud kan dari SMA kelas 10 berat sekali kurasa, tapi pas lama-kelamaan terbiasa maka.”⁶⁸

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengulangan perilaku secara terus-menerus membentuk kebiasaan baru sehingga pelaksanaan tahajjud tidak lagi dirasakan seberat pada masa awal.

Untuk mempertahankan konsistensi, Informan 2 melakukan penyusaian terhadap pola tidurnya.

“kalau mauka bangun tahajjud cepatka memang tidur supaya nda terlalu berat bangun malam.”⁶⁹

Selain itu, Informan 4 juga menerapkan beberapa strategi yang membantu dirinya tetap dapat melaksanakan tahajjud.

“berusaha tidur lebih awal jika tidak ada tugas yang mendesak. Saya juga memasang alarm dan mengurangi penggunaan ponsel sebelum tidur.”⁷⁰

Proses pembiasaan yang dilakukan secara konsisten pada akhirnya membentuk ritme biologis baru. Informan 3 mengungkapkan bahwa dirinya mulai terbiasa bangun pada waktu tahajjud bahkan tanpa bantuan alarm.

⁶⁸ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 4 Mei 2026.

⁶⁹ A.U., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare,” 11 Mei 2026.

⁷⁰ N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026

“kupaksakan diriku untuk shalat tahajjud... sampai akhirnya biar nda pasang maka alarm to bangun tonjaka karna mungkin kebiasaanmi”⁷¹

Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan yang dibangun secara terus-menerus telah menjadi bagian dari rutinitas informan. Waktu bangun malam yang sebelumnya memerlukan usaha besar perlahan menjadi lebih mudah dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa proses habituasi berlangsung melalui pengulangan perilaku, pengaturan pola tidur, penggunaan alarm, serta berbagai bentuk penyesuaian diri lainnya. Proses tersebut membentuk kebiasaan yang semakin kuat hingga pada akhirnya pelaksanaan shalat tahajjud menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari informan.

d. Perubahan Motivasi eksternal Menjadi motivasi internal

Hasil wawancara menunjukkan bahwa motivasi informan dalam melaksanakan shalat tahajjud mengalami perubahan seiring berjalannya waktu. Jika pada awalnya tahajjud dilakukan karena dorongan eksternal, maka setelah menjadi kebiasaan, pelaksanaannya mulai didasarkan pada kesadaran dan kebutuhan pribadi. Informan merasakan bahwa tahajjud memberikan manfaat yang membuat mereka ingin terus mempertahankannya.

Informan 2 mengungkapkan bahwa setelah rutin melaksanakan tahajjud, dirinya merasakan perubahan yang membuat ibadah tersebut semakin penting dalam kehidupannya.

“kalau tidak shalat tahajjud biasa ada kurasa kurang, kaya ada yang belum kulakukan.”⁷²

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tahajjud telah menjadi bagian dari rutinitas yang memiliki makna tersendiri bagi informan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Informan 4.

⁷¹ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026

⁷² A.Z., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 1 Mei 2026.

“Biasanya saya merasa ada yang kurang... saya merasa kehilangan waktu yang biasanya saya gunakan untuk berdoa dan menenangkan diri.”⁷³

Selain munculnya perasaan kehilangan ketika tidak melaksanakan tahajjud, informan juga menunjukkan adanya kesadaran bahwa ibadah tersebut telah menjadi kebutuhan pribadi. Sebagaimana diungkapkan oleh informan 3.

“karna kurasa kalau tidak tahajjudka kaya ada yang kurang. Kaya kosong sekali rasanya”⁷⁴

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan motivasi dari yang semula dipengaruhi faktor luar menjadi dorongan yang berasal dari dalam diri. Tahajjud tidak lagi dipandang sebagai aktivitas yang dilakukan karena kebiasaan atau pengaruh lingkungan, tetapi telah menjadi kebutuhan yang dirasakan secara personal.

Informan 4 juga mengungkapkan harapannya agar kebiasaan tahajjud dapat terus dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

“Kedepannya saya ingin menjadikan tahajjud sebagai kebutuhan, bukan hanya dilakukan ketika ada masalah atau keinginan tertentu. Saya berharap kebiasaan ini tetap terjaga.”⁷⁵

Temuan lain juga menunjukkan bahwa para informan tidak lagi memandang tahajjud sebagai aktivitas yang dilakukan karena aturan atau pengawasan. Tahajjud telah menjadi bagian dari kehidupan yang memberikan ketenangan dan ruang untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa motivasi informan mengalami perkembangan dari regulasi eksternal menuju kebutuhan spiritual yang bersifat personal. Perubahan tersebut ditandai dengan munculnya

⁷³ N.M., “Wawancara Mahasiwa IAIN Parepare.” 22 Mei 2026.

⁷⁴ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁷⁵ N.M., “Wawancara Mahasiwa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

perasaan kehilangan ketika tidak melaksanakan tahajjud, kesadaran akan manfaat yang dirasakan, serta keinginan untuk mempertahankan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Shalat Tahajjud sebagai Koping Psikoreligius dan katarsis Emosional

Ini menggambarkan pengalaman informan dalam memanfaatkan shalat tahajjud sebagai sarana menghadapi tempat meluapkan emosi secara aman, menyampaikan berbagai persoalan hidup, serta memperoleh ketenangan jiwa ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa tahajjud menjadi ruang yang aman bagi informan untuk mengungkapkan perasaan, melepaskan beban emosional, dan memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

a. Rasa aman dalam Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) pada Allah

Hasil wawancara menunjukkan bahwa shalat tahajjud menjadi ruang yang aman bagi informan untuk mengungkapkan berbagai persoalan pribadi. Informan merasa lebih nyaman menyampaikan keluhan kepada Allah Swt. karena tidak semua masalah dapat diceritakan kepada orang lain.

Informan 1 mengungkapkan bahwa dirinya memilih mengadu kepada Allah karena merasa kerahasiaan masalah tetap terjaga.

“Karna tidak semua hal bisaki ceritakan ke orang lain. Kalau mengaduki sama Allah, rahasiata tetap terjaga.”⁷⁶

Hal serupa juga disampaikan oleh Informan 2 yang mengaku tidak mudah terbuka kepada orang lain sehingga menjadikan tahajjud sebagai tempat mencurahkan perasaan dan keluhan kesahnya.

“karena kalau sayakan tidak terlalu terbuka orangnya yang bisa bercerita sama temanku, disitumi kucarahkan semua biasanya keluhan kesahku.”⁷⁷

⁷⁶ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 7 Mei 2026.

⁷⁷ A.U., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 11 Mei 2026.

Sementara itu, Informan 3 mengungkapkan bahwa mengadu kepada Allah memberikan rasa nyaman dan aman dibandingkan harus menceritakan masalah kepada sesama manusia.

“krna kita mengadu langsung kepada yang ciptakan kita, nyaman ku rasa dan aman di bandingkan dengan orang yang lain.”⁷⁸

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa shalat tahajjud menjadi wadah pengungkapan diri yang memberikan rasa aman, nyaman, serta menjaga kerahasiaan persoalan yang dihadapi informan.

b. Pelepasan Emosi Negatif dan Katarsis Psikis

Hasil wawancara menunjukkan bahwa shalat tahajjud menjadi sarana bagi informan untuk meluapkan berbagai emosi negatif yang dirasakan. Kesedihan, kekhawatiran, dan beban pikiran yang selama ini dipendam dapat diungkapkan melalui doa sehingga memberikan perasaan yang lebih lega.

Informan 1 mengungkapkan bahwa tahajjud memberikan ruang untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa malu.

“Mau menangis, mau meluapkan kesedihan atau kekhawatiranta, nda adami rasa malu.”⁷⁹

Setelah meluapkan berbagai perasaan tersebut, Informan 1 juga merasakan perubahan pada kondisi emosionalnya.

“legami kurasa. Kaya beban pikiran yang menumpuk-numpuk itu berkurang... perasaanku lebih ringan dan nda sesesak sebelumnya.”⁸⁰

Pengalaman serupa disampaikan oleh informan 3 yang merasakan kelegaan setelah mengadu kepada Allah melalui tahajjud.

⁷⁸ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 20 Mei 2026.

⁷⁹ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 7 Mei 2026.

⁸⁰ N.W. 4 Mei 2026.

“merasa nyamanka untuk mengadu... merasa legaaah, enami dirasa, kaya tenangki juga kayaki sudah bercerita sama temanta sendiri.”⁸¹

Selain itu, Informan 4 mengungkapkan bahwa tahajjud menjadi sarana untuk mengadukan berbagai kesulitan yang sedang dihadapi sehingga dirinya tidak merasa menghadapi masalah seorang diri.

“tahajjud merupakan sarana untuk mengadu dan menyerahkan segala kesulitan kepada Allah. Melalui tahajjud, saya merasa tidak menghadapi masalah sendirian.”⁸²

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa shalat tahajjud membantu informan melepaskan emosi negatif yang dirasakan sehingga muncul perasaan lebih lega, ringan, dan nyaman setelah melaksanakan ibadah tersebut.

c. Stabilisasi Afektif *psychologi buffer* (penyangga psikologis)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajjud memberikan ketenangan dan membantu informan menjaga kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Ketenangan tersebut membuat informan lebih siap menghadapi berbagai persoalan yang muncul.

Informan 1 mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan tahajjud dirinya merasa lebih tenang, lebih lega, dan memiliki energi positif untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

“saya merasa lebih tenang, lebih lega, dan seperti ada energi positif yang muncul. Kaya lebih siapmi juga menjalani aktivitas dan lebih semangat.”⁸³

⁸¹ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁸² N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 7 Mei 2026.

⁸³ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 7 Mei 2026.

Selain itu, Informan 1 juga merasakan bahwa ketenangan yang diperoleh membantu dirinya berpikir lebih jernih ketika menghadapi suatu masalah.

“Karna kalau sudah tenang, biasanya lebih mudahka berpikir jernih. Jadi tidak langsung panik atau terburu-buru ambil keputusan.”⁸⁴

Informan 3 juga mengungkapkan bahwa setelah melaksanakan tahajjud dirinya merasakan ketenangan dan kenyamanan setelah menyampaikan berbagai persoalan yang dihadapi.

“merasa legaaah, enami dirasa, kaya tenangki juga kayaki sudah bercerita sama temanta sendiri.”⁸⁵

Sementara itu, Informan 4 mengungkapkan bahwa manfaat yang paling dirasakan setelah rutin melaksanakan tahajjud adalah munculnya ketenangan dan kemampuan mengendalikan emosi dengan lebih baik.

“yang paling terasa itu saya merasa lebih tenang menjalani hari-hari... tidak terlalu mudah terbawa perasaan ketika ada sesuatu yang tidak sesuai harapan. Saya juga merasa lebih yakin dengan diri sendiri.”⁸⁶

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa shalat tahajjud membantu informan memperoleh ketenangan jiwa, menjaga stabilitas emosi, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi berbagai aktivitas dan permasalahan sehari-hari.

3. Resiliensi Akademik (*Academic Distress*) dan Regulasi diri (*Self-Regulation*)

pengalaman informan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama perkuliahan. Beban tugas, penyusunan proposal, persiapan KKN, hingga berbagai tuntutan akademik lainnya menimbulkan tekanan yang memengaruhi

⁸⁴ N.W. 7 Mei 2026.

⁸⁵ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁸⁶ N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

kondisi fisik maupun psikologis informan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, informan mengembangkan berbagai strategi untuk mengatur waktu, menjaga konsistensi ibadah, dan mempertahankan ketahanan diri dalam menjalani proses akademik.

a. *Academic Distress dan Gejala Burnout*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan mengalami tekanan akademik yang berdampak pada pola tidur, kondisi emosional, serta motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan.

Informan 2 mengungkapkan bahwa meningkatnya beban tugas pada semester yang lebih tinggi menyebabkan waktu tidurnya menjadi tidak teratur sehingga kesulitan untuk bangun pada malam hari.

“semenyak semester 4 ini kan banyak sekali tugas, pasti tidurku ini nda teraturmi... tidak perna maka tidur dibawah jam 12... susahka bangun.”⁸⁷

Selain itu, Informan 3 mengungkapkan bahwa proses penyusunan proposal menimbulkan tekanan yang cukup besar hingga memengaruhi semangatnya dalam mengerjakan tugas.

“untuk saat ini to agak berat karna itu kerja proposal, kalau saya to, kalau susahmi kurasa malas maka kerjai karna ndatauka apa mau kubikin.”⁸⁸

Hal serupa juga dialami oleh informan 4 yang harus menghadapi berbagai tuntutan akademik secara bersamaan.

“merasa lebih padat jadwalku karna banyak sesuatu yang harus kupersiapkan untuk memenuhi persyaratan keluar KKN... cari-cari maka judul untuk proposalku... Cukup berpengaruh, waktu itu saya jadi sering kepikiran, bahkan saat mau tidur.”⁸⁹

⁸⁷ A.U., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 11 Mei 2026.

⁸⁸ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁸⁹ N.M., “Wawancara Mahasiwa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa akumulasi tuntutan akademik memunculkan tekanan psikologis, kelelahan, gangguan pola tidur, serta menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

b. *Proactive Self-Regulation dan Pola Tidur Sehat*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan melakukan berbagai upaya untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan pelaksanaan shalat tahajjud. Upaya tersebut dilakukan melalui pengaturan waktu, penyelesaian tugas secara lebih teratur, serta pengelolaan pola istirahat.

Informan 1 mengungkapkan bahwa dirinya menyelesaikan tugas sesegera mungkin, agar pekerjaan tidak menumpuk dan mengganggu waktu istirahat.

“kalau semisal ada tugas itu langsung ku kerja... supaya tidak menumpuk dan tidak dekatpi deadline pengumpulanya baru ku kerja karna biasanya kalau kukerja begitu tugasku pasti begadangka dan susahka bangun.”⁹⁰

Selain itu, informan 3 melakukan penyesuaian terhadap aktivitas sehari-harinya dengan mengurangi kegiatan yang dianggap tidak penting.

“kalau nda pentingji sesuatu yang kukerja... cepatkan tidur, supaya nanti nda terlalu lamaka bangun shalat tahajjud.”⁹¹

Sementara itu, informan 4 berupaya menjaga pola tidur dengan tidur lebih awal dan membatasi penggunaan telepon genggam sebelum tidur.

“berusaha tidur lebih awal jika tidak ada tugas yang mendesak. Saya juga memasang alarm dan mengurangi penggunaan ponsel sebelum tidur.”⁹²

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa informan menerapkan berbagai strategi manajemen waktu dan regulasi istirahat untuk

⁹⁰ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 4 Mei 2026.

⁹¹ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

⁹² N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

menjaga konsistensi pelaksanaan shalat tahajjud di tengah tuntutan akademik yang padat

c. *Academic Grit dan Problem-Focused Coping*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajjud membantu informan mengembangkan daya tahan dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik. Informan mengaku lebih mampu bertahan, tidak mudah menyerah, dan berusaha menyelesaikan permasalahan secara bertahap.

Informan 2 mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih mampu bertahan meskipun menghadapi kelelahan akibat tuntutan akademik.

“maksudku lebih bisa bertahan. Tidak gampang menyerah atau putus asa... Walaupun capek tetap kukerjakan apa yang harus kukerjakan.”⁹³

Selain itu, Informan 3 menjelaskan bahwa dirinya berusaha menghadapi revisi secara bertahap tanpa terlalu banyak mengeluh.

“Kalau ada revisi... saya berusaha menjalaninya pelan-pelan dan tidak langsung mengeluh.”⁹⁴

Sementara itu, Informan 4 mengungkapkan bahwa dirinya lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan akademik dan berusaha memikirkan langkah yang harus dilakukan terlebih dahulu.

“Saya merasa lebih bisa tahan diri dan tidak langsung panik... berpikir pelan-pelan apa yang harus saya kerjakan duluan.”⁹⁵

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa shalat tahajjud membantu informan mengembangkan daya tahan akademik yang ditandai dengan kemampuan bertahan menghadapi kesulitan, tidak mudah menyerah,

⁹³ A.U., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 11 Mei 2026.

⁹⁴ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

⁹⁵ N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026

serta tetap berupaya menyelesaikan berbagai tuntutan akademik secara bertahap.

4. Validasi Pengalaman Spiritual dan Integrasi Identitas eksistensial

Tema ini menggambarkan pengalaman nyata yang dialami informan sebagai bentuk validasi terhadap keyakinan mereka mengenai keutamaan shalat tahajjud. Pengalaman tersebut memperkuat kepercayaan informan bahwa doa yang dipanjatkan pada sepertiga malam memiliki makna dan dampak dalam kehidupan mereka. Selain itu, tahajjud juga terintegrasi ke dalam identitas diri informan sebagai pengingat untuk menjaga keseimbangan antara urusan dunia dan hubungan spiritual dengan Allah Swt.

a. Sinkronisitas Doa Malam dan Solusi Nyata (Kabul Doa)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa informan mengalami berbagai peristiwa yang mereka maknai sebagai bentuk terkabulnya doa yang dipanjatkan saat shalat tahajjud. Pengalaman tersebut berkaitan dengan kebutuhan akademik, finansial, maupun persoalan kehidupan yang sedang dihadapi.

Informan 1 mengungkapkan bahwa dirinya rutin melaksanakan shalat tahajjud ketika sedang mengikuti seleksi beasiswa. Dalam setiap tahajjudnya, ia berdoa agar diberikan kelulusan dan kesempatan memperoleh bantuan pendidikan.

“waktu penerimaan beasiswa rutin sekali shalat tahajjud... selaluka berdo supaya luluska terima beasiswa dan alhamdulillah lulus betulanka.”⁹⁶

Selain itu, informan 1 juga menceritakan pengalaman ketika menghadapi pilihan antara melanjutkan pendidikan atau menerima perjodohan yang ditawarkan keluarganya. Dalam kondisi tersebut, ia terus berdoa agar diberikan jalan untuk tetap melanjutkan studi.

⁹⁶ N.W., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 4 Mei 2026.

“pernaka dikasi pilihan mana mupilih lebih mauko kuliah atau terima perjodohan... selaluka berdo'a semoga luluska tes kuliah supaya tidak dikasih jodohka.”⁹⁷

Pengalaman serupa juga dialami oleh informan 2 yang menghadapi kesulitan keuangan sebagai mahasiswa. Saat merasa tidak memiliki uang sama sekali, dirinya berdo'a dalam tahajjud dan keesokan harinya memperoleh kiriman uang.

“tidak adami sama sekali uangku... kebanyakan saat tahajjudka blngka Ya Allah tidak adami uangku... tiba-tibanya pas pagi nakirimkan ka uang.”⁹⁸

Selain itu, Informan 2 juga merasakan kemudahan dalam menghadapi situasi akademik setelah berdo'a pada saat tahajjud.

“ya Allah mauka menjawab pertanyaan kalau natanyaka dosenku dalam kelas dan mudahkan ka dan terjadi betul i... ternyata bisa jika jawab i.”⁹⁹

Informan 3 mengungkapkan bahwa dirinya pernah kehilangan uang dan merasa sangat khawatir. Namun beberapa hari kemudian ia memperoleh pengganti dengan jumlah yang lebih besar dari uang yang hilang sebelumnya.

“uangku pernah hilang, tapi beberapa hari kemudian Allah gantikan dengan rezeki yang lebih banyak.”¹⁰⁰

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa informan memaknai berbagai pengalaman hidup yang mereka alami sebagai bentuk terkabulnya doa yang dipanjatkan saat shalat tahajjud. Pengalaman tersebut semakin memperkuat keyakinan mereka terhadap nilai dan keutamaan ibadah tahajjud.

⁹⁷ N.W. 4 Mei 2026.

⁹⁸ A.U., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 11 Mei 2026

⁹⁹ A.U. 11 Mei 2026.

¹⁰⁰ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 18 Mei 2026.

b. Identitas Positif dan Pencarian Makna Hidup (*Will to Meaning*)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya dipahami sebagai ritual ibadah, tetapi juga menjadi bagian dari identitas diri informan. Tahajjud berfungsi sebagai pengingat untuk menjaga keseimbangan antara pencapaian duniawi dan hubungan spiritual dengan Allah Swt.

Informan 3 mengungkapkan bahwa kebiasaannya bangun pada sepertiga malam memberikan perasaan istimewa dan menjadi identitas positif bagi dirinya.

“kadang kurasa bersyukur karna masih diberi kesempatan bangun malam. Tidak semua orang bisa bangun di waktu seperti itu”¹⁰¹

Pengalaman tersebut membuat informan 3 memandang tahajjud sebagai bentuk kedekatan khusus dengan Allah Swt. yang perlu dijaga dan dipertahankan.

Sementara itu, informan 4 mengungkapkan bahwa tahajjud menjadi pengingat di tengah berbagai kesibukan akademik yang dijalani sebagai mahasiswa.

“tahajjud mengingatkan saya bahwa hidup bukan hanya tentang tugas, nilai, atau urusan kuliah saja, tetapi juga tentang menjaga hubungan dengan Allah.”¹⁰²

Menurut informan 4 rutinitas tahajjud membantunya untuk tidak terlalu larut dalam tuntutan akademik dan tetap memberikan ruang bagi kebutuhan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa tahajjud telah terintegrasi ke dalam identitas diri informan sebagai sumber keseimbangan hidup. Ibadah tersebut menjadi pengingat bahwa keberhasilan akademik dan

¹⁰¹ M.S., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare 18 Mei” 2026.

¹⁰² N.M., “Wawancara Mahasiswa IAIN Parepare.” 21 Mei 2026.

pencapaian duniawi perlu berjalan seiring dengan pemeliharaan hubungan spiritual kepada Allah Swt.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Dinamika Motivasi Mahasiswa dalam Melaksanakan Shalat Tahajjud

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika motivasi mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud tidak terbentuk secara instan, melainkan berkembang melalui proses yang bertahap. Berdasarkan hasil analisis tematik penelitian, dinamika tersebut tergambar melalui empat tema, yaitu inisiasi berbasis disiplin, hambatan fisiologis periode awal dan resistensi adaptasi, internalisasi kebiasaan dan ritme biologis otomatis, serta perubahan motivasi eksternal menjadi motivasi internal. Keempat tema tersebut menunjukkan adanya pola perkembangan motivasi dari dorongan yang berasal dari luar diri menuju kebutuhan yang muncul dari kesadaran pribadi mahasiswa.

Berdasarkan interpretasi peneliti, dinamika tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan tahajjud pada mahasiswa bukan sekadar perilaku ritual yang dilakukan secara berulang, tetapi merupakan pengalaman yang mengalami perubahan makna secara bertahap. Pengalaman tersebut berkembang seiring dengan interaksi antara kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan pengalaman spiritual yang dialami mahasiswa selama proses pelaksanaan tahajjud.

a. Inisiasi Berbasis Disiplin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan tahajjud pada fase awal sebagian besar dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, pembiasaan sejak kecil, pengalaman pendidikan keagamaan, maupun lingkungan sosial yang mendukung pelaksanaan ibadah. Pada fase ini mahasiswa belum sepenuhnya memiliki dorongan personal yang kuat dalam melaksanakan tahajjud. Aktivitas tersebut lebih banyak dilakukan karena adanya proses disiplin dan pembiasaan yang ditanamkan melalui lingkungan.

Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan perilaku religius tidak langsung muncul dari kesadaran intrinsik

individu. Individu terlebih dahulu membangun keterlibatan perilaku sebelum akhirnya memunculkan pengalaman religius yang lebih mendalam. Dengan kata lain, keterlibatan dalam aktivitas keagamaan diawali melalui proses pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus.

Temuan tersebut sesuai dengan teori religiusitas Glock dan Stark, khususnya dimensi religious practice. Glock dan Stark menjelaskan bahwa praktik keagamaan merupakan bentuk perilaku yang tampak melalui keterlibatan individu dalam aktivitas religius yang dilakukan secara berulang. Praktik keagamaan yang dilakukan secara terus-menerus memungkinkan individu membentuk pengalaman dan pemaknaan terhadap aktivitas yang dijalankan.¹⁰³

Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa pada awalnya belum memandang tahajjud sebagai kebutuhan spiritual. Tahajjud masih dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan karena tuntutan lingkungan dan pembiasaan yang diterima sejak sebelumnya. Namun pembiasaan tersebut menjadi dasar terbentuknya keterlibatan spiritual yang lebih mendalam.

Penelitian terbaru mengenai spiritualitas mahasiswa juga menunjukkan bahwa keterlibatan yang konsisten dalam aktivitas religius berkaitan dengan pembentukan makna hidup, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan individu mempertahankan perilaku yang positif. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual sering kali berkembang melalui keterlibatan perilaku yang dilakukan secara berulang, bukan muncul secara tiba-tiba.

Temuan ini memperlihatkan adanya pola bahwa disiplin perilaku menjadi tahap awal pembentukan motivasi. Sebelum mahasiswa merasakan

¹⁰³ Anda Junanda, et al., Menilai Kemampuan Beragama Siswa Menggunakan Metode Glock-Stark Dimensi dan Dampaknya terhadap Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Islam,” *PAEDAGOGIA Jurnal Penelitian Pendidikan* 27, no. 2 (2024): h. 164-169.

manfaat psikologis maupun spiritual dari tahajjud, mereka terlebih dahulu membangun keteraturan perilaku melalui proses pembiasaan.¹⁰⁴

b. Hambatan Fisiologis Periode Awal dan Resistensi Adaptasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai hambatan ketika mulai berusaha melaksanakan tahajjud secara rutin. Hambatan yang paling sering muncul berupa rasa kantuk berlebihan, kelelahan fisik akibat aktivitas perkuliahan, kesulitan mengatur waktu tidur, dan sulit bangun pada malam hari. Berdasarkan interpretasi peneliti, hambatan tersebut menunjukkan adanya resistensi adaptasi terhadap perilaku baru yang sedang dibangun mahasiswa. Individu yang telah memiliki pola tidur tertentu memerlukan proses penyesuaian ketika mulai membangun rutinitas baru.

Kondisi tersebut sesuai dengan teori regulasi diri Zimmerman yang menjelaskan bahwa individu secara aktif mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri melibatkan proses perencanaan, pengawasan terhadap perilaku, serta evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan. Pada fase ini mahasiswa menunjukkan proses *self-monitoring* dan *self-control*. Mahasiswa berusaha mengontrol perilaku yang dimiliki agar tetap konsisten meskipun mengalami berbagai hambatan. Mereka mulai mencoba mengubah pola tidur, mengurangi aktivitas yang tidak diperlukan pada malam hari, maupun melakukan evaluasi terhadap kebiasaan sehari-hari.¹⁰⁵

Penelitian terbaru mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan individu dalam mempertahankan perilaku yang telah ditentukan. Individu yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung

¹⁰⁴ Graca and Brandao, "Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students," h. 342-358.

¹⁰⁵ Zaratahia Kynat Javaid, "Religious Coping Mental Well-Being: A Systematic Review on Muslim University Students," *Journal of Islamic Studies Dan Culture* 4, no. 2 (2024): h. 363-376.

mampu mempertahankan tujuan meskipun mengalami tekanan atau hambatan selama proses berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hambatan fisiologis bukan merupakan kegagalan individu dalam melaksanakan tahajjud, melainkan bagian dari proses adaptasi menuju terbentuknya kebiasaan baru.

c. Internalisasi Kebiasaan dan Ritme Biologis Otomatis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melalui fase adaptasi, mahasiswa mulai mengalami perubahan perilaku yang lebih stabil. Tahajjud yang pada awalnya dirasakan berat secara perlahan berubah menjadi aktivitas yang lebih mudah dilakukan. Sebagian mahasiswa mulai terbiasa bangun pada waktu tertentu meskipun tidak menggunakan alarm. Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan adanya proses internalisasi perilaku. Aktivitas yang pada awalnya memerlukan usaha besar secara bertahap berubah menjadi rutinitas yang melekat dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Dalam teori regulasi diri Zimmerman, proses tersebut menunjukkan tahap evaluasi dan penguatan perilaku. Individu mulai mempertahankan perilaku karena telah merasakan manfaat yang diperoleh dari aktivitas tersebut. Pada fase ini mahasiswa mulai menyadari perubahan yang dirasakan, seperti meningkatnya ketenangan, meningkatnya fokus belajar, dan munculnya perasaan lebih siap menghadapi aktivitas akademik.¹⁰⁶

d. Perubahan Motivasi Eksternal Menjadi Motivasi Internal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan paling mendasar dalam dinamika motivasi mahasiswa terjadi ketika motivasi yang berasal dari luar diri berkembang menjadi motivasi yang muncul dari dalam diri individu. Mahasiswa tidak lagi melaksanakan tahajjud karena tuntutan orang tua, lingkungan, atau kebiasaan yang dibangun sebelumnya. Tahajjud mulai dipahami sebagai kebutuhan pribadi yang memberikan rasa tenang,

¹⁰⁶ Syamsul Hadi Untung, "Internalisasi Nilai-Nilai Islami Dalam Pendidikan Karakter Di Era Disrupsi Digital," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2025): h. 136-145.

kenyamanan emosional, serta kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Kondisi tersebut sesuai dengan dimensi *religious experience* dari Glock dan Stark. Individu yang secara konsisten melakukan praktik keagamaan akan membentuk pengalaman religius yang lebih mendalam. Pengalaman tersebut kemudian mengubah cara individu memaknai aktivitas religius yang dilakukan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual yang positif pada mahasiswa berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, peningkatan *psychological well-being*, serta munculnya makna hidup yang lebih baik. Individu yang memiliki pengalaman spiritual yang lebih mendalam cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tuntutan kehidupan.

Implikasi penelitian terhadap bidang Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa tidak terbentuk hanya melalui faktor internal, tetapi juga melalui pengalaman, pembiasaan, dan proses adaptasi yang dijalani individu. Oleh karena itu, layanan BK dapat membantu mahasiswa membangun keteraturan perilaku, mengembangkan regulasi diri, serta memperkuat motivasi positif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan pribadi.¹⁰⁷

2. Shalat Tahajjud Sebagai *Coping Religius* dan Katarsis Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud bagi mahasiswa tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah ritual, tetapi juga dimaknai sebagai mekanisme psikologis dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Berdasarkan hasil analisis tematik penelitian, ditemukan tiga pola utama yang menggambarkan fungsi tahajjud sebagai *coping religius* dan katarsis emosional, yaitu rasa aman dalam pengungkapan diri (*self-disclosure*) kepada

¹⁰⁷ Ifza Abdul Rashid, Noor Fatima, and Hina Ghafoor, "Religious Coping and Perceived Social Support in Explaining Effects of Trait Emotional Intelligence to Ameliorate the Psychosocial Stress among Students," *Mental Health, Religion & Culture* 27, no. 9 (2024): h. 914-928.

Allah, pelepasan emosi negatif dan katarsis psikis, serta stabilisasi afektif melalui *psychological buffer* atau penyangga psikologis.

Berdasarkan interpretasi peneliti, menunjukkan bahwa tahajjud tidak hanya berfungsi sebagai media pelaksanaan ibadah, tetapi juga menjadi ruang psikologis bagi mahasiswa dalam mengelola pengalaman emosional yang muncul akibat tuntutan akademik, persoalan pribadi, maupun tekanan sosial yang dihadapi. Dalam konteks fenomenologi, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tahajjud dimaknai mahasiswa sebagai pengalaman spiritual yang memberikan rasa aman, ketenangan, dan kemampuan mengelola kondisi emosional.

a. Rasa Aman dalam Pengungkapan Diri (*Self-Disclosure*) pada Allah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai tahajjud sebagai ruang yang memberikan rasa aman untuk mengungkapkan berbagai perasaan, pikiran, kesedihan, kecemasan, maupun masalah yang sedang dihadapi. Pada saat pelaksanaan tahajjud, mahasiswa merasakan kebebasan untuk menyampaikan keluhan dan perasaan terdalam tanpa takut memperoleh penilaian negatif.

Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa tahajjud menjadi media *self-disclosure* spiritual. Dalam hubungan interpersonal, *self-disclosure* dipahami sebagai proses pengungkapan pikiran dan perasaan kepada orang lain. Namun pada penelitian ini, proses tersebut tidak dilakukan kepada individu lain, melainkan kepada Allah sebagai sumber rasa aman dan tempat bergantung. Pengalaman spiritual melalui aktivitas religius memungkinkan individu mengekspresikan perasaan, harapan, serta beban psikologis secara lebih mendalam sehingga dapat menghadirkan ketenangan dan dukungan emosional internal.¹⁰⁸

¹⁰⁸ Fitriyani, et al., “Pengaruh Malu dan Religiusitas terhadap Self-Disclosure di Media Sosial Melalui Self-Control pada Muslim di Pekanbaru,” *Psikobuletin: Bluetin Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2024):h. 185-194.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *Religious Coping* Kenneth Pargament yang menjelaskan bahwa individu sering menggunakan keyakinan dan aktivitas religius sebagai sarana menghadapi tekanan hidup. *Religious coping* memungkinkan individu memperoleh makna, rasa aman, serta dukungan spiritual ketika menghadapi situasi sulit.¹⁰⁹

Pada penelitian ini, mahasiswa menunjukkan kecenderungan positive religious coping, yaitu memanfaatkan hubungan spiritual dengan Allah sebagai sumber dukungan psikologis. Mahasiswa tidak hanya berdoa untuk meminta penyelesaian masalah, tetapi juga menjadikan tahajjud sebagai ruang untuk menyampaikan pengalaman emosional yang sulit diungkapkan kepada orang lain.

Penelitian Zarzycka dan Krok, menemukan bahwa pengungkapan diri kepada Tuhan melalui doa memiliki hubungan dengan peningkatan *psychological well-being* (Kesejahteraan psikologis).¹¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu secara terbuka mengungkapkan pikiran, perasaan, kecemasan, maupun harapannya kepada Tuhan melalui doa, proses tersebut membantu mengurangi beban emosional, menumbuhkan rasa diterima, serta memberikan makna terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Kondisi tersebut berkontribusi pada meningkatnya kesejahteraan psikologis karena individu tidak lagi memendam tekanan secara sendiri, melainkan menyerahkan persoalan yang dihadapi kepada Tuhan sebagai sumber pertolongan dan ketenangan batin. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang melakukan *self-disclosure* mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa yang rutin menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak melakukannya.

¹⁰⁹ Graca and Brandao, "Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students," h. 342-358.

¹¹⁰ Beata Zarzycka and Dariusz Krok, "Disclosure to God as a Mediator Between Private Prayer and Psychological Well-Being in a Christian Sample," *Journal of Religion and Health* 60, no. 2 (2021): h. 1083-1095.

Dalam konteks penelitian ini, proses *self-disclosure* tersebut terwujud melalui Doa dalam pelaksanaan shalat tahajjud. Tahajjud bukan hanya rangkaian gerakan dan bacaan salat, tetapi juga menjadi momentum ketika mahasiswa berkomunikasi secara personal dengan Allah SWT. Setelah melaksanakan shalat, para mahasiswa memanfaatkan waktu berdoa untuk mengungkapkan berbagai persoalan yang mereka alami, seperti tekanan akademik, kelelahan, kecemasan terhadap masa depan, maupun konflik pribadi. Pada momen tersebut mereka tidak merasa takut dihakimi, tidak khawatir mendapat penilaian negatif, dan tidak harus menyembunyikan emosi yang dirasakan. Sebaliknya, mereka dapat menyampaikan seluruh isi hati secara jujur kepada Allah SWT., sehingga muncul perasaan lega, tenang, dan lebih siap menghadapi persoalan yang sedang dihadapi.

Proses inilah yang menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga mengandung fungsi psikologis. Melalui doa yang menyertai tahajjud, mahasiswa melakukan pelepasan emosi, membangun penerimaan terhadap keadaan yang dialami, serta menumbuhkan keyakinan bahwa setiap kesulitan berada dalam pertolongan Allah SWT. Pengalaman tersebut membantu mereka mengurangi tekanan psikologis, memperoleh ketenangan batin, serta meningkatkan *psychological well-being*. Penjelasan tersebut diperkuat oleh penelitian Qonita dan Saleh yang menemukan bahwa *positive religious coping* berhubungan secara positif dengan *flourishing* pada mahasiswa Indonesia yang berada pada fase masa dewasa awal yang sedang berkembang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam praktik religius tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional, tetapi juga memperkuat dimensi *meaning* (makna hidup), penerimaan diri, dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, shalat tahajjud dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *positive religious coping* karena memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT., memaknai kembali tekanan akademik yang dihadapi, serta

membangun ketenangan batin yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan akademik.

Selain dapat dipahami melalui perspektif psikologi, temuan penelitian ini juga memiliki relevansi dengan perspektif Bimbingan Konseling Islam, khususnya pemikiran Imam Al-Ghazali mengenai pembinaan jiwa. Pengalaman mahasiswa dalam menjadikan shalat tahajjud sebagai media mengungkapkan kegelisahan dan memperoleh ketenangan batin merupakan bagian dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Menurut Al-Ghazali, penyucian jiwa tidak hanya dimaknai sebagai pembersihan diri dari sifat-sifat tercela, tetapi juga sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah yang dilakukan secara ikhlas, konsisten, dan penuh kesadaran. Dalam proses tersebut, seorang hamba tidak sekadar memohon pertolongan, tetapi juga membangun kesadaran spiritual bahwa setiap persoalan yang dihadapi berada dalam kekuasaan Allah SWT. Kesadaran inilah yang melahirkan ketenangan hati, memperkuat harapan, dan membantu individu memandang setiap ujian sebagai bagian dari proses pembinaan diri menuju pribadi yang lebih matang secara spiritual maupun psikologis.¹¹¹

Selain itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa ibadah yang dilakukan secara berulang dan istiqamah merupakan bentuk *riyadhah al-nafs* (latihan jiwa) yang bertujuan membentuk pengendalian diri serta memperkuat kualitas kepribadian seorang mukmin. Dalam konteks penelitian ini, kebiasaan mahasiswa melaksanakan shalat tahajjud, berdoa, dan menyerahkan berbagai persoalan kepada Allah SWT. menunjukkan bahwa tahajjud bukan hanya menjadi mekanisme *coping religius* sebagaimana dijelaskan dalam psikologi, tetapi juga menjadi sarana pembinaan spiritual yang melatih kesabaran, keikhlasan, dan tawakkal. Oleh karena itu, ketenangan dan kemampuan mahasiswa menghadapi

¹¹¹ Muhammad Hfidz Khusnadin and Muhammad Fahmi Shihab, "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal ilmiah kajian islam* 9, no.2 (2025).

tekanan akademik yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari perpaduan antara proses psikologis dan proses pembinaan ruhani yang berlangsung melalui shalat tahajjud.¹¹²

b. Pelepasan Emosi Negatif dan Katarsis Psikis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melaksanakan tahajjud mahasiswa merasakan perubahan emosional berupa berkurangnya kesedihan, kecemasan, rasa tertekan, pikiran berlebihan, dan beban psikologis yang sebelumnya dirasakan. Berdasarkan interpretasi peneliti, perubahan tersebut menunjukkan adanya proses katarsis emosional. Katarsis merupakan proses pelepasan emosi yang terpendam sehingga ketegangan psikologis yang dialami individu menjadi berkurang.

Pada penelitian ini, tahajjud tidak hanya menjadi aktivitas spiritual, tetapi juga menjadi media pelepasan beban emosional. Ketika mahasiswa menangis, berdoa, atau mengungkapkan kegelisahan selama tahajjud, individu mengalami proses pelepasan tekanan emosional yang sebelumnya tersimpan. Temuan tersebut sesuai dengan konsep katarsis emosional dalam psikologi yang menjelaskan bahwa pengungkapan emosi dapat membantu mengurangi tekanan psikologis. Selain itu, teori *Religious Coping* Kenneth Pargament menjelaskan bahwa aktivitas religius dapat digunakan individu sebagai mekanisme menghadapi tekanan psikologis.¹¹³

Penelitian terbaru mengenai *religious coping* pada mahasiswa menunjukkan bahwa *coping religius* berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang menggunakan *coping religius* yang positif menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola tekanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa tahajjud bukan hanya

¹¹² Maryatul Kibtiyah, et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam* 21, no. 2 (2024) : h. 108-129.

¹¹³ Rashid, Fatima, and Ghafoor, "Religious Coping and Perceived Social Support in Explaining Effects of Trait Emotional Intelligence to Ameliorate the Psychosocial Stress among Students," h. 914-928.

aktivitas ritual, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik dalam membantu mahasiswa menyalurkan emosi negatif secara lebih adaptif.

Apabila ditinjau dari perspektif Imam al-Ghazali, kemampuan mahasiswa dalam melepaskan emosi negatif melalui shalat tahajjud tidak hanya dipahami sebagai proses regulasi emosi, tetapi juga sebagai bentuk *mujahadah al-nafs*, yaitu perjuangan seorang hamba dalam mengendalikan dorongan hawa nafsu dan berbagai gejolak batin yang dapat menjauhkan dirinya dari ketenangan. Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk dikuasai oleh rasa takut, cemas, marah, maupun putus asa ketika menghadapi ujian kehidupan. Oleh karena itu, ibadah yang dilakukan secara khusyuk menjadi sarana untuk mengarahkan kembali hati kepada Allah SWT., sehingga emosi yang semula tidak terkendali berubah menjadi sikap yang lebih tenang, sabar, dan penuh harapan. Dalam konteks penelitian ini, proses tersebut tampak ketika mahasiswa memilih melaksanakan shalat tahajjud sebagai cara menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi daripada melampiaskan emosi secara negatif.¹¹⁴

Selain itu, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa salah satu tujuan ibadah malam adalah menghadirkan *muhasabah* (intropeksi diri), yaitu proses refleksi dan evaluasi diri di hadapan Allah SWT. Pada suasana malam yang tenang, individu memiliki kesempatan untuk menyadari kelemahan dirinya, mengakui keterbatasan sebagai hamba, serta memohon petunjuk dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melaksanakan shalat tahajjud, mahasiswa tidak hanya merasakan berkurangnya beban emosional, tetapi juga memperoleh cara pandang yang lebih jernih dalam memahami masalah yang dihadapi. Dengan demikian, pelepasan emosi yang dialami para informan bukan sekadar katarsis psikologis, melainkan juga merupakan proses refleksi spiritual yang membantu mereka

membangun ketenangan batin dan kesiapan menghadapi tantangan berikutnya.¹¹⁵

c. Stabilisasi Afektif *Psychological Buffer* (Penyangga Psikologis)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melaksanakan tahajjud mahasiswa merasakan kondisi emosional yang lebih stabil. Mahasiswa mengungkapkan munculnya perasaan lebih tenang, lebih ringan, lebih siap menghadapi aktivitas akademik, dan lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi masalah. Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan fungsi *psychological buffer* atau penyangga psikologis. *Psychological buffer* dipahami sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres.

Dalam konteks penelitian ini, tahajjud berfungsi sebagai sumber daya internal yang memperkuat kemampuan mahasiswa menghadapi tekanan. Individu tidak mengalami hilangnya masalah secara langsung, tetapi memperoleh kemampuan baru dalam menghadapi masalah tersebut. Temuan tersebut sesuai dengan teori *Religious Coping* Kenneth Pargament yang menjelaskan bahwa praktik spiritual dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi individu.¹¹⁶

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *coping religius* yang positif berhubungan dengan penurunan stres psikososial mahasiswa dan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tahajjud tidak hanya dipahami mahasiswa sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai media *coping religius* yang membantu mengelola tekanan emosional melalui proses pengungkapan diri, pelepasan emosi, dan pembentukan penyangga psikologis. Implikasi temuan terhadap bidang Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa aspek spiritual dapat

115

¹¹⁶Marhamah and Musfichin, "Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Al Husna* 6, no. 1 (2025): h. 50-60.

dipertimbangkan sebagai salah satu sumber daya internal mahasiswa dalam membantu proses pengelolaan stres, pengendalian emosi, dan penguatan kesehatan psikologis.

Apabila ditinjau dari perspektif Imam al-Ghazali, kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan psikologis, tetapi juga oleh kekuatan spiritual yang dibangun melalui ibadah. Al-Ghazali menjelaskan bahwa *tawakkal* merupakan sikap menyerahkan hasil segala ikhtiar kepada Allah SWT. tanpa meninggalkan usaha yang maksimal. Sikap tersebut menumbuhkan ketenangan batin karena individu meyakini bahwa setiap ujian berada dalam ketentuan Allah SWT. dan mengandung hikmah yang dapat memperkuat kualitas dirinya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tidak berhenti pada aktivitas berdoa, tetapi tetap berusaha menyelesaikan tugas, menghadapi tuntutan akademik, dan memperbaiki diri setelah melaksanakan shalat tahajjud. Hal tersebut menunjukkan bahwa tahajjud memperkuat sikap *tawakkal* yang bersifat aktif, yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal.

Selain itu, kemampuan mahasiswa untuk tetap optimis, sabar, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai tekanan menunjukkan bahwa shalat tahajjud berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi melalui proses pembinaan jiwa. Menurut Imam al-Ghazali, pembinaan jiwa yang dilakukan secara berkesinambungan akan melahirkan pribadi yang memiliki keteguhan (sabar), pengendalian diri, serta kesiapan menghadapi berbagai ujian kehidupan. Temuan penelitian ini sejalan dengan pandangan tersebut, karena mahasiswa yang secara konsisten melaksanakan tahajjud menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan, memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses pendewasaan, serta mempertahankan harapan ketika menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, resiliensi yang terbentuk tidak hanya merupakan hasil dari kemampuan adaptasi psikologis, tetapi juga

merupakan manifestasi dari pembinaan spiritual yang berlangsung secara terus-menerus melalui shalat tahajjud.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan akademik sebagaimana dijelaskan dalam konsep resiliensi psikologi, tetapi juga membentuk ketangguhan spiritual melalui nilai-nilai *sabr*, *tawakkal*, dan *tazkiyatun nafs* (pembinaan jiwa) sebagaimana dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali. Perpaduan antara aspek psikologis dan spiritual tersebut menjadikan mahasiswa lebih mampu menghadapi kesulitan secara konstruktif, mempertahankan harapan, serta memaknai setiap ujian sebagai bagian dari proses pendewasaan diri dan peningkatan kualitas keimanan.

3. Rekonstruksi Eksistensial-Spiritual dan Manifestasi Regulasi Diri dalam Membentuk Resiliensi serta Akademik *Grit*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya dipahami mahasiswa sebagai ibadah yang bersifat ritual, tetapi juga dimaknai sebagai pengalaman psikospiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan kemampuan bertahan, kemampuan mengatur diri, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan akademik. Berdasarkan hasil analisis tematik penelitian, pembentukan tersebut tergambar melalui tiga pola utama, yaitu integrasi identitas eksistensial dan sinkronisitas doa malam sebagai fondasi resiliensi mahasiswa, regulasi diri proaktif dan pola tidur sehat sebagai bentuk adaptasi perilaku, serta reduksi *academic distress* dan penguatan *academic grit* melalui strategi *problem-focused coping*. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa tahajjud tidak memberikan perubahan secara instan, tetapi memunculkan proses psikologis yang berkembang secara bertahap melalui pengalaman spiritual yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan interpretasi peneliti, pembentukan resiliensi mahasiswa dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi

tekanan akademik, tetapi juga berkaitan dengan perubahan cara mahasiswa memandang dirinya sendiri, memandang masalah, serta memaknai pengalaman hidup yang sedang dialami. Dalam perspektif fenomenologis, pengalaman tahajjud tidak hanya menjadi aktivitas ibadah, tetapi juga membentuk pengalaman subjektif yang memengaruhi proses penyesuaian psikologis mahasiswa terhadap tantangan kehidupan akademik.

a. Integrasi Identita Eksistensial dan Sinkronisitas Doa Malam sebagai Fondasi Resiliensi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengalami perubahan dalam memaknai pengalaman hidup yang dihadapi setelah menjalankan shalat tahajjud secara konsisten. Sebagian mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka mulai merasakan adanya keterkaitan antara doa yang dipanjatkan pada malam hari dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Pengalaman tersebut tidak selalu dimaknai sebagai terpenuhinya keinginan secara langsung, tetapi lebih dipahami sebagai munculnya kemudahan, ketenangan, jalan keluar terhadap masalah, ataupun munculnya peluang yang sebelumnya tidak diperkirakan.

Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan proses integrasi identitas eksistensial. Integrasi identitas eksistensial merupakan proses ketika individu mulai menghubungkan pengalaman hidup yang dialaminya dengan makna yang lebih luas sehingga individu memperoleh pemahaman baru mengenai dirinya sendiri. Pada konteks penelitian ini, mahasiswa tidak lagi memandang dirinya hanya sebagai individu yang dibebani oleh tuntutan akademik, tetapi mulai melihat dirinya sebagai individu yang memiliki tujuan, harapan, dan kemampuan untuk bertahan terhadap berbagai kesulitan.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *purpose in life* dan *personal growth* dalam teori *Psychological Well-Being*. Ryff menjelaskan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, mampu memahami pengalaman hidup secara

lebih positif, serta melihat kesulitan sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Individu dengan tingkat psychological well-being yang tinggi cenderung memaknai pengalaman hidup secara konstruktif sehingga berbagai tantangan dipersepsikan sebagai peluang pertumbuhan dan pengembangan diri.¹¹⁷ Dalam penelitian ini, mahasiswa mulai memaknai tekanan akademik bukan hanya sebagai sumber kesulitan, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang membantu mereka berkembang menjadi pribadi yang lebih matang.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa spiritualitas dan *religious coping* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* serta pembentukan resiliensi mahasiswa. Individu yang memiliki keterlibatan spiritual lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun makna hidup dan mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan.¹¹⁸

Apabila temuan penelitian ini ditinjau dari perspektif Imam al-Ghazali, perubahan cara mahasiswa memaknai berbagai pengalaman hidup setelah membiasakan shalat tahajjud menunjukkan berkembangnya sikap *tawakkal* yang disertai dengan kesadaran terhadap hikmah setiap ketentuan Allah SWT. Menurut Al-Ghazali, *tawakkal* bukan berarti menyerahkan seluruh persoalan tanpa usaha, tetapi merupakan sikap batin yang lahir setelah seseorang melakukan ikhtiar secara maksimal kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT. Sikap tersebut membuat individu tidak terjebak dalam kecemasan terhadap hasil yang belum pasti, melainkan lebih fokus memperbaiki ikhtiar dan menerima setiap ketentuan Allah dengan penuh keyakinan. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tetap berusaha menyelesaikan tanggung jawab akademiknya, sementara pengalaman berdoa pada malam hari membantu

¹¹⁷Dirk Van Dierendonck and Hodar Lam, "Interventions to enhance eudaemonic psychological Well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being," *Applied Psychology: Health and Well-Being* 15, no. 2(2023) h. 596-610.

¹¹⁸Graca and Brandao, "Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students," h. 342-358.

mereka membangun keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar yang telah dipersiapkan oleh Allah SWT. Keyakinan inilah yang memperkuat kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit ketika menghadapi berbagai tekanan akademik maupun persoalan pribadi.¹¹⁹

Selain itu, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa sikap *sabr* dan *istiqamah* merupakan fondasi pembentukan kepribadian yang matang. Kesabaran membimbing individu agar tetap teguh ketika menghadapi ujian, sedangkan *istiqamah* membentuk konsistensi dalam menjalankan ketaatan sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara konsisten melaksanakan shalat tahajjud mulai memaknai tekanan akademik sebagai bagian dari proses pendewasaan diri, bukan sebagai beban yang harus dihindari. Perubahan cara memaknai pengalaman tersebut menunjukkan adanya rekonstruksi identitas eksistensial, yaitu perubahan cara pandang terhadap diri, tujuan hidup, dan makna setiap peristiwa yang dialami. Oleh karena itu, dalam perspektif Imam al-Ghazali, resiliensi yang terbentuk melalui shalat tahajjud tidak hanya mencerminkan kemampuan psikologis untuk bangkit dari kesulitan, tetapi juga menunjukkan kematangan spiritual yang tumbuh melalui kesabaran, *istiqamah*, dan kedekatan yang berkelanjutan kepada Allah SWT.¹²⁰

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman sinkronisasi doa malam dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai pengalaman spiritual yang bersifat subjektif, tetapi juga berperan dalam memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya untuk bertahan dan bangkit dari situasi sulit. Dengan demikian, pengalaman spiritual melalui tahajjud menjadi salah satu fondasi yang membantu pembentukan resiliensi mahasiswa.

¹¹⁹ Muhammad Hfidz Khusnadin and Muhammad Fahmi Shihab, "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal ilmiah kajian islam* 9, no.2 (2025).

¹²⁰ Maryatul Kibtiyah, et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam* 21, no. 2 (2024) : h. 108-129.

b. Regulasi Diri Proaktif dan Pola Tidur Sehat sebagai Bentuk Adaptasi Perilaku

Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan adanya regulasi diri proaktif. Regulasi diri proaktif merupakan usaha individu dalam mengantisipasi munculnya masalah dengan mengatur perilaku secara sadar sebelum masalah berkembang menjadi tekanan yang lebih besar. Mahasiswa pada penelitian ini tidak hanya menunjukkan perubahan perilaku yang bersifat sementara, tetapi juga mulai mengembangkan pola hidup yang lebih teratur.

Temuan tersebut sesuai dengan teori *Self-Regulation* Zimmerman yang menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses aktif ketika individu mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku menuju tujuan yang ingin dicapai. Zimmerman menjelaskan bahwa proses tersebut melibatkan perencanaan perilaku, pemantauan diri (*self-monitoring*), dan evaluasi diri (*self-reflection*). Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa mulai mengevaluasi kebiasaan yang dimiliki sebelumnya, seperti pola tidur yang kurang teratur, kebiasaan menunda pekerjaan, dan aktivitas yang mengganggu produktivitas belajar.¹²¹

Penelitian mengenai hubungan self-regulation dan resiliensi mahasiswa menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap tekanan akademik. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri lebih baik cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengatur proses belajar, memantau perilaku, serta mengendalikan strategi yang digunakan dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif.¹²²

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* berhubungan dengan peningkatan resiliensi akademik

¹²¹Bambang Setiawan, "Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model," (2022).

¹²² Elvira Dinata and Athur Huwae, "Hubungan Anatara Self-Regulated Learning dengan Resiliesni Akademik pada Mahasiswa," JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan 6, no. 12(2023). H.10771-10778.

mahasiswa. Individu yang mampu mengontrol perilaku belajar secara mandiri menunjukkan kemampuan adaptasi akademik yang lebih baik dibandingkan individu dengan regulasi diri yang rendah.¹²³ Temuan tersebut menunjukkan bahwa tahajjud tidak hanya memberikan dampak spiritual, tetapi juga memunculkan perubahan perilaku yang mendukung kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik.

Apabila ditinjau dari perspektif Imam al-Ghazali, perubahan perilaku yang ditunjukkan mahasiswa setelah membiasakan shalat tahajjud mencerminkan berkembangnya sikap muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah SWT senantiasa mengetahui dan mengawasi setiap perbuatan manusia. Menurut Al-Ghazali, kesadaran tersebut mendorong seseorang untuk lebih berhati-hati dalam mengelola waktu, menjaga kedisiplinan, dan menghindari perilaku yang dapat menghambat tercapainya tujuan hidup. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa mulai memperbaiki pola tidur, mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan, serta lebih disiplin dalam menjalankan aktivitas akademik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kesadaran spiritual yang mendorong individu untuk bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan Allah SWT.¹²⁴

Selain itu, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa proses pembentukan akhlak yang baik memerlukan *mujahadah al-nafs*, yaitu perjuangan terus-menerus untuk mengendalikan hawa nafsu dan membiasakan diri melakukan kebaikan. Proses tersebut tidak berlangsung secara instan, tetapi melalui latihan yang dilakukan secara konsisten hingga menjadi karakter. Temuan penelitian ini

¹²³ Khayyat, "Hubungan Antara Regulasi Diri, Fleksibilitas Kognitif, Dan Ketahanan Di Kalangan Siswa: Pedoman Persamaan Struktural," h. 1-8.

¹²⁴ Maryatul Kibtiyah, et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam* 21, no. 2 (2024) : h. 108-129.

menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu mengubah kebiasaan sehari-hari, tetapi juga mempertahankan perubahan tersebut sebagai bagian dari pola hidup yang lebih teratur. Dengan demikian, regulasi diri proaktif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil integrasi antara kemampuan psikologis dalam mengatur perilaku dan pembinaan spiritual yang membentuk disiplin, tanggung jawab, serta komitmen dalam menjalankan kewajiban akademik maupun ibadah.¹²⁵

c. Reduksi *Academic Distress* dan Penguatan *Academic Grit* melalui Strategi *Problem-Focused Coping*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perubahan pada cara menghadapi tekanan akademik setelah melaksanakan tahajjud secara rutin. Sebelum menjalankan tahajjud, mahasiswa cenderung menunjukkan kecemasan, pikiran berlebihan, kelelahan mental, dan perasaan tertekan akibat berbagai tuntutan akademik. Namun setelah menjalankan tahajjud secara konsisten, mahasiswa mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan respons emosional dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Berdasarkan interpretasi peneliti, kondisi tersebut menunjukkan terjadinya reduksi *academic distress* yang disertai peningkatan *academic grit*. *Academic grit* (Konsistensi minat) merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan usaha dan konsistensi terhadap tujuan yang ingin dicapai meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Dalam penelitian ini mahasiswa mulai mengarahkan energi psikologis yang dimiliki bukan untuk memikirkan masalah secara berlebihan, tetapi untuk menyusun langkah yang dapat digunakan dalam menyelesaikan masalah tersebut. Mahasiswa mulai membuat

¹²⁵ Muhammad Hfidz Khusnadin and Muhammad Fahmi Shihab, "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal ilmiah kajian islam* 9, no.2 (2025).

prioritas tugas, memperbaiki strategi belajar, serta menyusun target yang lebih realistis.

Kondisi tersebut menunjukkan penggunaan strategi *problem-focused coping*, yaitu strategi *coping* yang berorientasi pada penyelesaian sumber masalah. Strategi tersebut sesuai dengan teori *coping* Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa individu dapat merespons tekanan melalui usaha mengurangi emosi negatif ataupun melalui usaha menyelesaikan penyebab masalah.¹²⁶

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan peningkatan *self-regulation*, *grit*, dan performa akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi lebih tinggi cenderung menunjukkan kemampuan mempertahankan tujuan akademik yang lebih baik. Selain itu, penelitian mengenai *religious* atau spiritual *coping* pada mahasiswa menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual berhubungan dengan regulasi emosi, *psychological well-being*, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik.¹²⁷

Apabila temuan penelitian ini ditinjau dari perspektif Imam al-Ghazali, kemampuan mahasiswa dalam mengurangi tekanan akademik sekaligus tetap berupaya menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan menunjukkan penerapan nilai *sabr* dan *tawakkal* secara seimbang. Menurut Al-Ghazali, *sabr* tidak dimaknai sebagai sikap pasif dalam menerima kesulitan, tetapi sebagai kemampuan menahan diri, mengendalikan emosi, serta tetap berikhtiar ketika menghadapi ujian. Sementara itu, *tawakkal* merupakan sikap menyerahkan hasil usaha kepada Allah SWT. setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa tidak lagi terjebak pada kecemasan dan

¹²⁶ Bismi Laily Aulia Izzati and Hema Dayita Pohan, “ Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Self Efficacy?,” *Merpsy Journal* 14, no. 2(2023).

¹²⁷ Mine Sayin Kilic, Ozge Eduran Tekin, and Berra Keced, “Self-Regulation and Psychological Resilience as Predictors of the Academic Self-Efficacy of University Students,” *Journal of Computer and Education Research* 12, no. 24 (2024): h. 403-421.

pikiran yang berlebihan, tetapi mulai mengarahkan perhatian pada langkah-langkah penyelesaian masalah, seperti menyusun prioritas, memperbaiki strategi belajar, dan menyelesaikan tugas secara bertahap. Sikap tersebut menunjukkan bahwa ketenangan yang diperoleh melalui shalat tahajjud mendorong mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih konstruktif.¹²⁸

Pandangan tersebut juga menunjukkan bahwa pembentukan *academic grit* dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan psikologis untuk mempertahankan tujuan, tetapi juga oleh kekuatan spiritual yang dibangun melalui kebiasaan beribadah. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa individu yang membiasakan diri mendekatkan diri kepada Allah SWT. akan memiliki hati yang lebih teguh dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan karena meyakini bahwa setiap kesulitan mengandung hikmah dan berada dalam ketentuannya. Oleh karena itu, mahasiswa yang secara konsisten melaksanakan shalat tahajjud cenderung lebih mampu mempertahankan semangat belajar, tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik, serta menjadikan setiap kesulitan sebagai sarana untuk memperbaiki diri. Dengan demikian, strategi *problem-focused coping* yang ditemukan dalam penelitian ini tidak hanya merupakan bentuk adaptasi psikologis, tetapi juga mencerminkan integrasi nilai-nilai spiritual yang memperkuat resiliensi dan ketangguhan akademik mahasiswa.¹²⁹

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud membentuk resiliensi mahasiswa melalui proses yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari terbentuknya makna hidup dan identitas

¹²⁸ Muhammad Hfidz Khusnadin and Muhammad Fahmi Shihab, "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal ilmiah kajian islam* 9, no.2 (2025).

¹²⁹ Maryatul Kibtiyah, et al., "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," *Hisbah: Jurnal bimbingan konseling dan dakwah islam* 21, no. 2 (2024) : h. 108-129.

eksistensial, berkembang melalui penguatan regulasi diri dan perubahan perilaku adaptif, hingga menghasilkan kemampuan menghadapi tekanan akademik secara lebih konstruktif melalui strategi *problem-focused coping* dan *academic grit*. Proses tersebut tidak hanya dapat dijelaskan melalui teori psikologi seperti *psychological well-being*, *self-regulation*, dan *coping*, tetapi juga selaras dengan perspektif Imam Al-Ghazali yang menekankan pentingnya pembinaan spiritual melalui *tazkiyatun nafs*, *riyadah al-nafs*, serta penguatan nilai-nilai *tawakkal*, *sabr*, dan *istiqamah*. Integrasi antara aspek psikologis dan spiritual tersebut menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang tangguh, mampu mengelola diri secara adaptif, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan resiliensi mahasiswa dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya dilakukan melalui intervensi psikologis, tetapi juga melalui penguatan praktik spiritual yang mampu membentuk regulasi diri, makna hidup, dan ketahanan mental secara berkelanjutan.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Dinamika motivasi mahasiswa dalam melaksanakan shalat tahajjud menunjukkan proses yang berkembang secara bertahap. Motivasi awal mahasiswa cenderung dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pembiasaan, lingkungan, dan kedisiplinan, kemudian berkembang melalui proses adaptasi terhadap berbagai hambatan hingga berubah menjadi motivasi internal. Pada akhirnya, shalat tahajjud tidak lagi dipandang hanya sebagai rutinitas ibadah, tetapi menjadi kebutuhan personal yang memiliki makna spiritual serta memperkuat kedekatan mahasiswa dengan Allah SWT.
2. Shalat tahajjud berfungsi sebagai *coping religius* dan katarsis emosional bagi mahasiswa. Mahasiswa memaknai tahajjud sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan kepada Allah SWT, melepaskan emosi negatif, serta memperoleh ketenangan psikologis. Melalui pengalaman tersebut, tahajjud membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional dan memperkuat kemampuan menghadapi berbagai persoalan yang dialami. Selain itu, tahajjud juga menjadi sarana pembinaan jiwa melalui proses tazkiyatun nafs dan riyadah al-nafs yang mendorong terbentuknya sikap tawakkal, sabr, dan istiqamah sebagaimana dijelaskan dalam perspektif Imam Al-Ghazali.
3. Shalat tahajjud membentuk resiliensi dan adaptasi akademik mahasiswa melalui proses yang berlangsung secara bertahap. Proses tersebut ditandai dengan terbentuknya identitas eksistensial dan pemaknaan pengalaman hidup yang memperkuat kemampuan bertahan, berkembang melalui penguatan regulasi diri proaktif dan perubahan perilaku adaptif seperti pengaturan pola hidup yang lebih teratur, serta menghasilkan penurunan tekanan akademik dan penguatan *academic grit* melalui penggunaan strategi penyelesaian masalah dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa shalat tahajjud tidak hanya berkontribusi terhadap ketahanan psikologis mahasiswa, tetapi juga

membentuk ketangguhan spiritual melalui pembinaan jiwa yang menumbuhkan sikap *tawakkal*, *sabr*, dan *istiqamah*, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi tantangan akademik secara adaptif dan memaknai setiap kesulitan sebagai bagian dari proses pengembangan diri.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan diri, kesehatan psikologis, dan penguatan spiritual dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Shalat tahajjud dapat dipertimbangkan sebagai salah satu aktivitas yang membantu membangun ketenangan batin, kemampuan regulasi diri, dan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi pihak perguruan tinggi, khususnya layanan Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa yang memperhatikan aspek psikologis dan penguatan sumber daya internal mahasiswa. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek pengembangan diri dan spiritual dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan kajian yang lebih luas terkait hubungan shalat tahajjud dengan aspek psikologis lainnya seperti kesejahteraan psikologis, kesehatan mental, motivasi belajar, maupun regulasi emosi dengan menggunakan pendekatan, subjek, dan desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul al-Karim.

Abdurrahman, and Muhammad Ali Ma'sum. "Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri." *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 11, no. 1 (2022): 71–85.

Abu Achmad Dan Cholid Narkubo, Metode Penelitian. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2005.

Adni, Azizatul, Yoga Pamungkas Susani, Dian Puspita Sariand, and Lale Justin Amelinda Eliza. "Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran." *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* 23, no. 2:h.145-154 (2024).

Aflah, Fadli Ramadhanul, and Sri Murhayati. "Penelitian Fenomenologis," 2025.

Ahmadi, Fereshteh, and Nader Ahmadi. "Sanctification in Coping From a Cultural Perspective." *SAGE Journals* 30 (2022): 465–488.

Aisyatul Mubarakah, Alif Albian, and Andhita Risko Faristiana. "Strategi Dakwah Bil Lisan Gus Iqdam Dalam Meningkatkan Religiusitas Mad'u Melalui Majelis Ta'lim Sabilu Taubah." *Tabisyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 4, no. 2 (2023): 112–22. <https://doi.org/10.59059/tabisyir.v4i2.130>.

Akbayram, Hartice Tuba, and Hamit Sirri Keten. "The Relationship between Religion, Spirituality, Psychological Well-Being, Psychological Resilience, Life Satisfaction of Medical Students in the Gaziantep, Turkey." *Journal of Religion and Health*, 2024.

Aksana, Wahyudin Darmal. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan", 2020.

Anggraini, Baiq Dwi Suci. "Religious Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa." *SE-Articles* 2, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v2i1.1846>.

as-Sabziwari, Sayyid Abdul A.'la, Sayyid Ali Al-Khamini'i, and Shalat Tahajud Warisan. *Shalat Tahajud Warisan Keluarga Nabi SWA*. Bandung: Keluarga Nabi SWA, 2022.

Azizah, Muzhdhalifatul, Kartika Aulia Rahmi, Jeni Fadhila, and Amalia Kartika Yani. "Hubungan Shalat Tahajud Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa."

Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan 3, no. 2 (2025): 282–288.

Chairani, Lisyah, Supra Wimbarti, Subandi, and Sunu Wibirama. “Uji Validitas Konstruk The Centrality of Religiosity Scale (CRS-15) Pada Sampel Muslim.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4 (2024): 125–136.

Duri, Rani Rafika. “Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Clas of 2021.” *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]* 7, no. 2 (2024): 51–54.

Efendi, Arif, Sultan Adi, and Satya Yudha. “Pengaruh Terapi Shalat Thajjud Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di UBS PPNI Mojokerto,” 2025.

Emanuel, Fidelis Den, and Jenni Marlina. “Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa,” n.d.

Fajar, Muhammad, Afit Syahputra, Muflichan Kamil, and Apdi Lubis. “Shalat Tahajud Sebagai Intervensi Spritual Dalam Mengatasi Stres Di Kalangan Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora* 3, no. 3 (2025): 163–172.

Faradila, Annisa, Azimatul Karimah, and Irfiansyah Irwadi. “The Relationship between Religious Coping and Resilience in Universitas Airlangga Medical Students Class of 2020 in Pandemic Time.” *Jurnal Psikiatri Surabaya* 12, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.20473/jps.v12i2.41809>.

Fuente, Jesús. “Ketahanan Sebagai Variabel Penyangga Antara Lima Komponen Utama Dan Faktor Serta Gejala Tekanan Akademik Di Universitas,” 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.600240>.

Garcha, Danila, Ali Al Nima, and Oscar N E Kjell. “The Affective Profiles, Psychological Well-Being, and Harmony: Environmental Mastery and Self-Acceptance Predict the Sense of a Harmonious Life,” n.d.

Graca, Lidia, and Tania Brandao. “Religious/Spritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students.” *Journal of Psychology and Theology* 52, no. 3 (2024): 342–358.

Indrawanto, Iwan Sys, Dewi Ritna Ningrum, Kusuma Andriana, and Ikwan Handi Rosiyanto. “Hubungan Antara Intensitas Shalat Tahajud Dan Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, Angkatan

- 2021.” *Saintika Medika* 19, no. 2 (2023): 119–130.
- Javaid, Zaratashia Kynat. “Religious Coping Mental Well-Being: A Systematic Review on Muslim University Students.” *Journal of Islamic Studies Dan Culture* 4, no. 2 (2024): 363–376.
- Kasmiati. “Sholat Tahajjud Terhadap Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa.” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2021).
- Khayyat, Mohammad Nakhostin. “Hubungan Antara Regulasi Diri, Fleksibilitas Kognitif, Dan Ketahanan Di Kalangan Siswa: Pedoman Persamaan Struktural.” *Psikologi BMC*, 2024, 1–8.
- Kibtiyah Maryatul. "Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam," Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam 21, no. 2 (2024):108-129
- Kilic, Mine Sayin, Ozge Eduran Tekin, and Berra Keced. “Self-Regulation and Psychological Resilience as Predictors of the Academic Self-Efficacy of University Students.” *Journal of Computer and Education Research* 12, no. 24 (2024): 403–421.
- Khusnadi, Muhammad Hafidz, and Shihab Muhammad Fahmi. "Konsep Tazkiyatun Nafs Sebagai Metode dalam Pendidikan Akhlak AL-Gazali." *Jurnal Ilmiah Kajian Islam* 9, no.2 (2025).
- Machfud, Muchammad Saiful, and Zulkipli Lessy. “Pengaruh Sholat Tahajjud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri Putra.” *BASICEDU* 6 (2022). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2343>.
- Marhamah, and Musfichin. “Peran Koping Religius Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Al Husna* 6, no. 1 (2025): 50–60.
- Mastrokourou, Sofia. “Resilience and Psychological Distress in the Transition to University: The Mediating Role of Emotion Regulation.” *Current Psychology* 43, no. 28 (2024): 23675–23685,. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>.
- Nasir, Abdul. “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif,” 2023.
- Ogmun, Maryam. “The Effect of Tahajjud on Students’ Stress Mediated By Personality Types.” *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran*

Dan Kesehatan 7, no. 2 (2025): 60–64,.
<https://doi.org/10.30595/hmj.v7i2.24296>.

- Purnama, Sutarto Sari Dewi. “Strategi Mengatasi Stres Akademik Menggunakan Pendekatan Spritual Untuk Meningkatkan Ketahanan Mahasiswa.” *Psikologi Islam* 9, no. 1 (2023): 101–111.
- Putra, Deri Agusta, and Kartika Nurdiana. “Strategi Coping Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19.” *INABA Journal of Psychology* 1, no. 1 (2023).
- Putri, Friska Aprilia, and Bety Agustina Rahayu. “Hubungan Kebiasaan Sholat Tahajjud Dengan Kesehatan Mental Remaja.” *Journal of Mental Health* 1, no. 2 (2025).
<https://doi.org/10.63425/ljmh.v1i2.46>.
- Rahmah, Amelia Fitria, Dwi Sarwindah Sukiatni, and Rahma Kusumandari. “Quarter Life Crisis Pada Early Adulthood: Bagaimana Tingkat Resiliensi Pada Dewasa Awal?” *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 4 (2023): 959–967.
- Rahman, Abdur, and Muhammad Ali Ma’sum. “Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri.” *Jurnal At-Taujih* 2, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>.
- Ramadhani, Anita. “Peran Resiliesnsi Dalam Pengembangan Diri Remaja: Studi Literatur.” *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 9:h (2025): 122–123.
- Rashid, Ifza Abdul, Noor Fatima, and Hina Ghafoor. “Religious Coping and Perceived Social Support in Explaining Effects of Trait Emotional Intelligence to Ameliorate the Psychosocial Stress among Students.” *Mental Healt, Religion & Culture* 27, no. 9 (2024): 914–928.
- Sabila, Aulia Agnis, Ngarifin Shiddiq, and Vava Imam Agus Faisal. “Efektivitas Program Shalat Tahajjud Dalam Membentuk Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren Mahasiswa UNSIQ Jawa Tengah Di Wonosobo Tahun 2024.” *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 3 (2024): 245–254.
- Saptandari, Edilburga Wulan, Sekar Larasati Suryandari, and Marsyanti Mahira. “The Effect of Social Support on Academic Resilience among Indonesia University Students: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies.” *Jurnal Ilmiah Psikologi* 27, no. 2 (2025): 1–12.

- Sari, Dewi Purnama, and Sutarto Sutarto. "Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>.
- Setiawan, Bambang. "Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa Berdasarkan Zimmermen Self-Regulation Model." *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 5, no. 2 (2022): 215–228.
- "Siti Shalwa Aulia "Model Teknik Miles Dan Huberman Dalam Penelitian Kualitatif," n.d. <https://ebizmark.id/artikel/model-teknik-miles-dan-huberman-dalam-penelitian-kualitatif/>.
- Subakir, Lolla Loviana, Wigyo Susanto, and Dwi Heppy Rochmawati. "Hubungan Antara Sholat Tahajud Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang," 2025.
- Suranto. *Metodelogi Penelitian Dalam Pendidikan Dengan Program SPSS*. Tangerang: Loka Aksara, 2019.
- Syafira, Tondok Marselius Sampe Rohma. "Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa." *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 9, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46367>.
- Taupik, Riska Putri, and Yanti Fitriani. "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Santri Putra." *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021).
- Torralba, Josefa, Lulus Oviedo, and Manuel Canteras. "Religious Coping in Adolescents: New Evidence and Relevance." *Humanities & Social Sciences Communications*, 2021.
- Untung, Syamsul Hadi. "Internalisasi Nilai-Nilai Islami Dalam Pendidikan Karakter Di Era Disrupsi Digital." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2025): 136–145.
- Winda, Kustiawan, and etal. "Pendekatan Metode Penelitian Lokasi Dan Waktu Informan Penelitian Dan Pentesanan," 2025.
- Yustifah, Syarifah, Muhammad Ali Adriansyah, and Aulia Suhesty. "Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 Di Kota Balikpapan." *Psikoborneo* 10, no. 3 (2022).
- Zarzycka, Beata, and Dariusz Krok. "Disclosure to God as a Mediator Between Private

Prayer and Psychological Well-Being in a Christian Sample.” *Journal of Religion and Health* 60, no. 2 (2021): 1083–1095.







NAMA MAHASISWA : Lira Firnanda

NIM : 2220203870232021

FAKULTAS : Ushuluddin Adab Dan Dakwah

PRODI : Bimbingan Konseling Islam

JUDUL : Dampak Shalat Tahajjud Dalam Membangun Resiliensi
Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif
Bimbingan Konseling

A. Awal Mula dan Konsistensi shalat tahajjud

- VIII

6. Selama ini, apa kendala tersulit yang anda hadapi agar bisa tetap istiqamah?

B. Pemaknaan Shalat Tahajjud dalam Kehidupan Mahasiswa

7. biasanya, apa yang mendorong anda untuk melaksanakan shalat tahajjud?
8. Biasanya, dalam keadaan seperti apa Anda merasa shalat tahajjud sangat membantu diri Anda?
9. Setelah rutin melaksanakan shalat tahajjud, apakah ada perubahan dalam cara Anda berpikir atau bersikap dalam kehidupan sehari-hari?

C. Perubahan Diri dan Resiliensi

10. Menurut anda, apakah shalat tahajjud memiliki makna tertentu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan?
11. saat mengalami kesulitan, bagaimana anda memaknai praktik tahajjud dalam kaitannya dengan situasi sulit tersebut?
12. Perubahan apa yang paling Anda rasakan dalam diri Anda setelah menjalankan shalat tahajjud?

D. Refleksi dan Harapan

13. Apa pengalaman atau pelajaran paling berkesan yang anda dapatkan dari shalat tahajjud?
14. apa yang membuat tahajjud tetap penting untuk dijalankan di tengah kesibukan sebagai Mahasiswa?
15. bagaimana harapan anda terhadap kebiasaan melaksanakan shalat tahajjud di masa mendatang?

Parepare, 10 April 2026
Mengetahui Pembimbing

Ulfah, M.pd
NIP. 198311302023212022

VERBATIM DAN CODING

Informan 1

No	Kutipan Data Mentah (Verbatim)	Coding	Tema
1	"...pas awal-awal mulaika itu sahlat tahajjud kan dari SMA kelas 10 berat sekali kurasa, tapi pas lama-kelamaan terbiasa maka..."	-Perasaan berat melakukan ritual di awal. -Proses adaptasi dan pembiasaan bertahap.	Internalisasi kebiasaan dan ritme biologis otomatis
2	"dari orang tua dan seringka juga ikut kajian disitumi kutau blng kaya bagaimana itu keistimewaannya shalat tahajjud..."	-Peran sosialisasi agama oleh orang tua. -Pembentukan pemahaman lewat kajian keagamaan. -Pengetahuan nilai intrinsik/manfaat ibadah.	Inisiasi berbasis disiplin
3	"...pertamakalika itu shalat tahajjud itu dilakukanj karna keadaan terpaksa, belumpi juga ditau..."	-Keterpaksaan motivasi awal. -Ketiadaan orientasi keistimewaan ibadah di awal pelaksanaan.	Inisiasi berbasis disiplin

4	"...kalau semisal ada tugas itu langsung ku kerja... supaya tidak menumpuk... karna biasanya kalau kukerja begitu tugasku pasti begadang dan susah bangun..."	-Manajemen tugas kuliah secara proaktif. -Strategi pencegahan penumpukan tugas akademik. -Menghindari begadang demi menjaga jam bangun malam.	Internalisasi kebiasaan dan ritme biologis otomatis
5	"...selalu itu kutanya mamaku bilang mama kalau bangunki... kasi bangunka shalat tahajjud dan selaluka juga kasi menyalakan alarm hp ku."	-Pemanfaatan jejaring sosial keluarga (ibu) sebagai pengingat eksternal. Penggunaan teknologi penunjang (alarm hp).	Internalisasi kebiasaan dan ritme biologis otomatis
6	"kulihat dulu diriku kalau kurasa kaya tidak pernah berjalan lancar dari kehidupanku itu, pasti karna kurangnya komunikasi sama tuhan..."	-Refleksi diri atas krisis/hambatan hidup. -Kesadaran akan kebutuhan relasi transendental	Motivasi Spiritual Internal

		- Prioritisasi hubungan spiritual di atas urusan duniawi.	
7	"Karna tidak semua hal bisaki ceritakan ke orang lain. Kalau mengaduki sama Allah... rahasiata tetap terjaga..."	-Selektivitas dalam berbagi masalah personal. -Jaminan kerahasiaan masalah secara absolut dalam doa.	Rasa aman dalam pengungkapan diri kepada Allah
8	"Mau menangis, mau meluapkan kesedihan atau kekhawatiranta, nda adami rasa malu."	-Katarsis emosional total bebas dari penilaian orang lain. -Ekspresi luapan kesedihan tanpa hambatan ego atau gengsi.	Katarsis Emosional Tanpa Hambatan (Release)
9	"Tenang sekali kurasa. Kaya bebanta itu berkurang sekali... disitumi bisaka berkomunikasi sama Allah dan kasi keluar semua keluh kesahku."	-Munculnya afek ketenangan mendalam. -Penurunan persepsi beban stres harian. -Penyaluran keluh	Pelepasan emosi negatif dan katarsis psikis

		kesah secara verbal-spiritual.	
10	"...legami kurasa. Kaya beban pikiran yang menumpuk-numpuk itu berkurang... perasaanku lebih ringan dan nda sesesak sebelumnya."	-Perasaan lega (plong) pascaritual. -Reduksi ketegangan psikis dan rasa sesak di dada.	Pelepasan emosi negatif dan katarsis psikis
11	"...saya merasa lebih tenang, lebih lega, dan seperti ada energi positif yang muncul. Kaya lebih siapmi juga menjalani aktivitas dan lebih semangat."	-Kebangkitan energi positif internal. -Kesiapan mental menghadapi rutinitas harian. -Peningkatan vitalitas dan semangat beraktivitas.	Stabilisasi afektif melalui psychological buffer
12	"Karna kalau sudah tenangka, biasanya lebih mudahka berpikir jernih. Jadi tidak langsung panik atau terburu-buru ambil keputusan."	-Ketenangan memicu fungsi kognitif yang jernih. -Regulasi emosi terhadap kepanikan. -Pencegahan	Regulasi diri proaktif dan pola tidur sehat

		pengambilan keputusan impulsif.	
13	"...mengubah sudut pandang dari tahajjud menumbuhkan rasa tawakkal bagitu... kusadari kalau tugasku itu hanya berusaha semaksimal mungkin sedangkan kalau hasil akhirnya itu urusannya Allah..."	-Pemaknaan ulang kognitif (<i>cognitive reframing</i>) terhadap beban hidup. -Internalisasi dan penumbuhan konsep tawakal. -Pemisahan dikotomi kendali (usaha manusia vs takdir Tuhan).	Koping Kognitif Berbasis Spiritual
14	"...saya jadi lebih sering introspeksi diri. Dulu saya sering mengeluh... tapi setelah rutinka tahajjud... lebih baikka cari solusi..."	-Peningkatan kebiasaan introspeksi diri secara berkala. -Penurunan kecenderungan mengeluh yang destruktif. -Adaptasi strategi coping terfokus pada solusi (<i>solution-focused</i>).	Perubahan Pola Pikir dan Perilaku

15	"...berfikir untuk tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan... selalu juga melibatkan Allah dalam setiap pilihan."	-Pertimbangan rasional yang tenang. -Penurunan impulsivitas saat emosi ekstrem (marah/senang). -Integrasi nilai spiritual dalam setiap pilihan hidup.	Pola Pengambilan Keputusan Rasional-Spiritual
16	"...waktu penerimaan beasiswa rutin sekali shalat tahajjud... selaluka berdoa supaya luluska terima beasiswa dan alhamdulillah lulus betulanka..."	-Pengabulan doa terkait kebutuhan finansial akademik. -Validasi empiris personal terhadap keistimewaan doa sepertiga malam.	Pengalaman Religiusitas Nyata (Kabul Doa)
17	"...pernaka dikasi pilihan mana mupilih lebih mauko kuliah atau terima perjodohan... selaluka berdoa semoga luluska tes kuliah supaya tidak dikasih jodohka..."	-Penyelesaian krisis pilihan hidup krusial (studi vs perjodohan). -Intervensi spiritual dalam mengatasi tekanan masa depan.	Resolusi Krisis Hidup Utama

Informan 2

No	Verbatim	Coding	Tema
1	"...pertama itu pas ku pesantren SMP kayanya deeeh... dulu pasku SMP itu wajibki bangun shalat tahajjud..."	-Kepatuhan terhadap regulasi institusi pondok pesantren. -Kewajiban sistemik formal dari luar diri.	Inisiasi berbasis disiplin
2	"awalnya itu karna orang tuaku, ummiku selalu bangun tengah malam... jadi nakasi bangunki juga..."	-Keteladanan perilaku ibu (<i>role model</i>). -Intervensi langsung orang tua untuk membangunkan tidur.	Inisiasi berbasis disiplin
3	"semenyak semester 4 ini kan banyak sekali tugas, pasti tidurku ini nda teraturmi... tidak perna maka tidur dibawah jam 12... susahka bangun..."	-Lonjakan beban tugas di semester tinggi. -Desinkronisasi pola tidur akibat keharusan menyelesaikan tugas. -Kelelahan fisik menjadi hambatan utama bangun malam.	Hambatan fisiologis periode awal dan resistensi adaptas
4	"yang pertama itu gelap, takutka bangun kalau gelap sekali... sama itu kalau kecapeanki..."	-Hambatan psikologis situasional (takut kondisi gelap).	Hambatan fisiologis periode awal dan resistensi adaptas

		-Hambatan fisik akibat kelelahan ekstrem.	
5	"...karna kurasa kalau tidak tahajjudka kaya ada yang kurang. Kaya kosong sekali rasanya..."	-Karakteristik personal yang tertutup (introver). -Substitusi pengungkapan diri interpersonal ke transendental.	Keterikatan Psikologis pada Ibadah
6	"...karena kalau sayakan tidak terlalu terbuka orangnya yang bisa bercerita sama temanku, disitumi kucarahkan semua biasanya keluh kesahku..."	-Karakteristik personal yang tertutup (introver). -Substitusi pengungkapan diri interpersonal ke transendental	Rasa aman dalam pengungkapan diri kepada Allah
7	"...tadinya kurasa besar sekali masalahnya, mulai bisa kulihat pelan-pelan. Bisa maka berpikir apa yang harus kulakukan dulu..."	-Reduksi katastrofisasi masalah (tidak membesar-besarkan masalah). -Kemampuan memilah komponen masalah secara tenang. -Perencanaan tindakan logis secara bertahap.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
8	"...maksudku lebih bisa bertahan. Tidak gampang menyerah atau putus asa... Walaupun capek tetap	-Peningkatan resiliensi akademik.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit

	kukerjakan apa yang harus kukerjakan..."	-Memiliki kegigihan bertindak (<i>grit</i>) meskipun lelah. -Penolakan terhadap sikap putus asa.	
9	"...tidak adami sama sekali uangku... kebanyakan saat tahajjudka blngka Ya allah tidak adami uangku... tiba-tibanya pas pagi nakirimkan ka uang..."	-Penyelesaian krisis keuangan mendesak bagi mahasiswa rantau. -Persepsi adanya sinkronisitas antara doa malam dengan realitas pagi hari.	Kelancaran Performa Akademik
10	"...ya Allah mauka menjawab pertanyaan kalau natanyaka dosenku dalam kelas dan mudahkan ka dan terjadi betul iii... ternyata bisa jika jawab ii..."	-Reduksi kecemasan performa di depan figur otoritas (dosen). -Kemudahan interaksi dan komunikasi akademik di ruang kelas.	Kelancaran Performa Akademik

Informan 3

No	Verbatim	Coding	Tema
1	"...untuk saat ini to agak berat karna itu kerja proposal, kalau saya to, kalau susahmi kurasa malas maka kerjai karna ndatauka apa mau kubikin..."	-Tekanan pengerjaan proposal akhir. -Hambatan kebingungan teknis memicu rasa malas.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
2	"...ibadah juga itu toh dia yang membentuk karakterta, dia yang membentuk sifatta... kalau yang itu yang rusak otomatis ada yang bermasalah dengan ibadahta."	-Ibadah sebagai fondasi pembentukan karakter. -Perilaku buruk sebagai indikator rusaknya kualitas ibadah.	Esensi dan Fungsi Ibadah
3	"...pandanganku dulu to bilangka aiii agak berat kayanya ini deeh dikerjakan karna bangunki tengah malam dimana itukan waktu istirahat..."	-Persepsi awal ibadah malam sebagai beban fisik. -Konflik antara kebutuhan tidur/istirahat dengan ritual.	Hambatan fisiologis periode awal dan resistensi adaptasi
4	"yang pertamakali kenalkanka itu ustadzahku, guru pengajiku dulu dirumah qur'an"	-Peran guru ngaji/ustadzah selaku introduktor ibadah	Agen Inisiasi Spiritual

5	"...pakaika buku kontrol jadi otomatis haruska paksakan diriku... kalau tidak kuceklis... otomatis nanti ada hukumanku."	-Kepatuhan berbasis instrumen pemantau (buku kontrol). -Motivasi awal didorong oleh rasa takut akan hukuman.	Inisiasi berbasis disiplin
6	"...kupaksakan diriku untuk shalat tahajjud... sampai akhirnya biar nda pasang maka alaram to bangun tonjaka karna mungkin kebiasaanmi..."	-Regulasi diri memaksa tubuh secara konsisten. -Terbentuknya ritme biologis otomatis tanpa alat bantu.	Internalisasi kebiasaan dan ritme biologis otomatis
7	"...kalau nda pentingji sesuatu yang kukerja... cepatkan tidur, supaya nanti nda terlalu lamaka bangun shalat tahajjud..."	-Manajemen waktu tidur secara proaktif. -Memangkas aktivitas tidak penting demi menjaga jam bangun.	Regulasi diri proaktif dan pola tidur seha
8	"rasa malas, itu rasa malasku kadangkala susah tongan hadapi... sama sering kutundah sesuatu..."	-Konflik melawan rasa malas internal. -Hambatan perilaku prokrastinasi (menunda-nunda).	Hambatan fisiologis periode awal dan resistensi adaptasi

9	"kalau berat sekalimi hidupku kurasa, banyaka maslahku... eksaitid sekalika untuk bangun shalat tahajjud..."	-Krisis hidup sebagai pemicu antusiasme ibadah. -Peningkatan dorongan spiritual di kala tertekan.	Perubahan motivasi eksternal menjadi motivasi internal
10	"...meraska dipilih karna orang-orang yang hebatji yang bisa bangun ditengah malam... orang-orang pilihan..."	-Kebanggaan spiritual sebagai "orang pilihan". -Pemaknaan tahajjud sebagai hak istimewa (<i>privilege</i>)/hidayah.	Identitas Spiritual Positif
11	"...sudahka itu shalat tahajjudto kadang kufikir diriku... berbenah dirika disitu naaa kadangka minta maafka sama diriku sendiri... intropeksi diri..."	-Evaluasi kritis terhadap pe rilaku pribadi. -Praktik memaafkan diri sendiri (<i>self-forgiveness</i>). -Keinginan berbenah pascaritual.	Refleksi Diri dan Rekonsiliasi Intrapersonal
12	"...merasa nyamanka untuk mengadu... merasa legaaah, enami dirasa, kaya tenangki juga kayaki sudah bercerita sama temanta sendiri"	-Efek katarsis emosional yang melegakan.	Pelepasan emosi negatif dan katarsis psikis

		-Analogi relasi transendental setara kehangatan sahabat.	
13	"Dulu itu to kalau ada masalahku pasti kaya mengeluh teruska... overtingking... tapi setelah mulai maka rutin shalat tahajjud... kupikirmi kedepannya apa konsekuensinya..."	-Reduksi perilaku mengeluh kronis. -Penurunan kecenderungan berpikir berlebihan (<i>overthinking</i>). -Pertimbangan logis atas konsekuensi keputusan.	Regulasi diri proaktif dan pola tidur sehat
14	"...semenjak shalat tahajjudka itu diperluas rasa sabarku... tidak langsung panik seperti dulu... pasti adaji juga jalan keluarnya..."	-Ekspansi kapasitas kesabaran emosional. -Penurunan kepanikan impulsif. - Optimisme terhadap jalan keluar masalah.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
15	"mungkin karna butuhka... shalat tahajjud bukan lagi sesuatu yang dilakukan karena disuruh, tetapi	-Pergeseran motivasi dari kewajiban menjadi kebutuhan hidup.	Otonomi Motivasi Spiritual

	karena memang saya merasa membutuhkannya."	-Kesadaran internal akan kemanfaatan ritual.	
16	"...karena kita mengadu langsung kepada yang ciptakan kita, nyaman ku rasa dan aman di bandingkan dengan orang yang lain"	-Jaminan keamanan kerahasiaan masalah secara absolut. -Preferensi mengadu kepada Tuhan dibanding manusia demi rasa aman.	Rasa aman dalam pengungkapan diri kepada Allah
17	"...hilang uangku pas bulan puasa... selang beberapa hari tbtb ada kasih ka ka uang do atas nominal yang hilang..."	-Pengalaman empiris pengabulan doa secara materi. -Keikhlasan kehilangan diganti kelimpahan tak terduga.	Validasi Pengalaman Spiritual Riil
18	"...setelah shalat tahajjud saya lebih tenang dan berusaha menerima keadaan terlebih dahulu. Dari situ saya mulai memikirkan apa yang bisa saya lakukan..."	-Penerimaan keadaan secara lapang dada (<i>acceptance</i>). -Peralihan fokus dari mencemaskan masalah ke tindakan solusi.	Koping Berfokus Masalah (<i>Problem-Focused Coping</i>)

19	"Setelah shalat tahajjud biasanya perasaanku lebih tenang... Kalau ada revisi... saya berusaha menjalaninya pelan-pelan dan tidak langsung mengeluh..."	-Mereduksi beban mental akibat revisi proposal kuliah. -Pendekatan pengerjaan tugas secara bertahap dan tenang.	Regulasi diri proaktif dan pola tidur sehat
20	"...kalau ada sesuatu yang tidak sesuai harapan, bisa jadi masih ada yang harus kuperbaiki dalam diriku, termasuk ibadahku... berusaha bangun lagi..."	-Atribusi internal yang positif saat mengalami kegagalan. -Evaluasi kualitas spiritual sebagai respons atas kegagalan. -Daya bangkit dari kekecewaan.	Orientasi Konstruktif Terhadap Kegagalan

Informan 4

No	Verbatim	Coding	Tema
1	"...sekarang semester 6 maka jadi merasa lebih padat jadwalku karna banyak sesuatu yang harus kupersiapkan untuk memenuhi persyaratan keluar KKN... cari-cari maka judul untuk proposalku dan persiapkan juga diriku untuk tes fasih."	-Kepadatan jadwal di semester tinggi. -Akumulasi beban persiapan kelulusan (KKN, judul proposal, tes kefasihan).	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
2	"...ibadah itu sebagai arah hidup atau jalan hidupnya seseorang... mendekatkan diri kepa Allah agar segala urusan duniawi kita diperlancar bukan hanya duniawi tapi akhirat juga."	-Pemaknaan ibadah sebagai kompas/arah hidup. -Kepercayaan terhadap fungsi ibadah sebagai pelancar urusan duniawi-akhirat.	Orientasi Nilai Ibadah dan Keyakinan Teologis
3	"...waktu masuka di pondok waktu SMA, kan di pondoku itu diwajibkan... Pas pertamakalika... betul-betul kaya bliangka kenapa haruski dikasi	-Inisiasi awal berbasis regulasi ketat institusi pesantren. -Adanya skeptisisme dan resistensi awal terhadap pemaksaan ibadah sunnah.	Inisiasi berbasis disiplin

	bangun tahajud naa ini shalat sunnahji, dari kitaji pribadi mauki laksanakan atau tidak. Karna peraturan jadi haruska bangun..."	-Kepatuhan formal demi menghindari pelanggaran aturan.	
4	" Pengalaman pertama saya... itu sangat sulit, Awalnya terasa berat... Tapi setelah melaksanakannya, saya merasakan ketenangan yang berbeda..."	-Hambatan adaptasi fisik awal (berat/sulit). -Kemunculan afek ketenangan psikis instan pascaritual.	Pengalaman Transisi Fisik-Psikologis
5	"...pasku mau masuk kuliah itu selaluka bangun shalat tahajjud berdoa semoga dilancarkan ujian tesku masuk kuliah... ustadzaku bilang bahwa tahajjud itu waktu yang baik untuk berdoa..."	-Internalisasi nasihat guru (ustadzah) tentang efikasi doa malam. -Pemanfaatan tahajjud secara fungsional untuk menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi.	Perubahan motivasi eksternal menjadi motivasi internal
6	"...berusaha tidur lebih awal jika tidak ada tugas yang mendesak. Saya juga memasang alarm dan mengurangi penggunaan ponsel sebelum tidur..."	-Manajemen waktu tidur secara proaktif. -Strategi teknis (alarm). -Regulasi diri dalam membatasi penggunaan	Regulasi diri proaktif dan pola tidur sehat

		gawai (<i>screen time</i>) sebelum tidur.	
7	"Kendala yang paling sering saya hadapi adalah rasa kantuk dan kelelahan, terutama ketika jadwal kuliah padat atau banyak tugas yang harus diselesaikan hingga larut malam."	-Hambatan fisik berupa rasa kantuk kronis. -Kelelahan tubuh akibat tuntutan tugas kuliah malam hari.	Hambatan Fisik Terkait Beban Kuliah
8	"Saya selalu mengingat tujuan awal mengapa saya melaksanakan tahajjud... percaya bahwa setiap usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah akan memberikan kebaikan..."	-Teknik reorientasi tujuan (<i>recalling purpose</i>) sebagai penguat mental. -Keyakinan kognitif akan dampak positif dari mendekatkan diri ke Tuhan.	Perubahan motivasi eksternal menjadi motivasi internal
9	"Pernah suatu waktu saya merasa tertekan karena tugas kuliah menumpuk dan hasil akademik tidak sesuai harapan... Setelah beberapa waktu, saya merasa lebih tenang... dan lebih semangat mencari solusi daripada terus mengeluhkan keadaan."	-Krisis akademik (akumulasi tugas dan penurunan nilai). -Efek ketenangan memicu peralihan fokus kognitif. -Transformasi dari perilaku mengeluh ke arah pencarian solusi (<i>solution-focused coping</i>).	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit

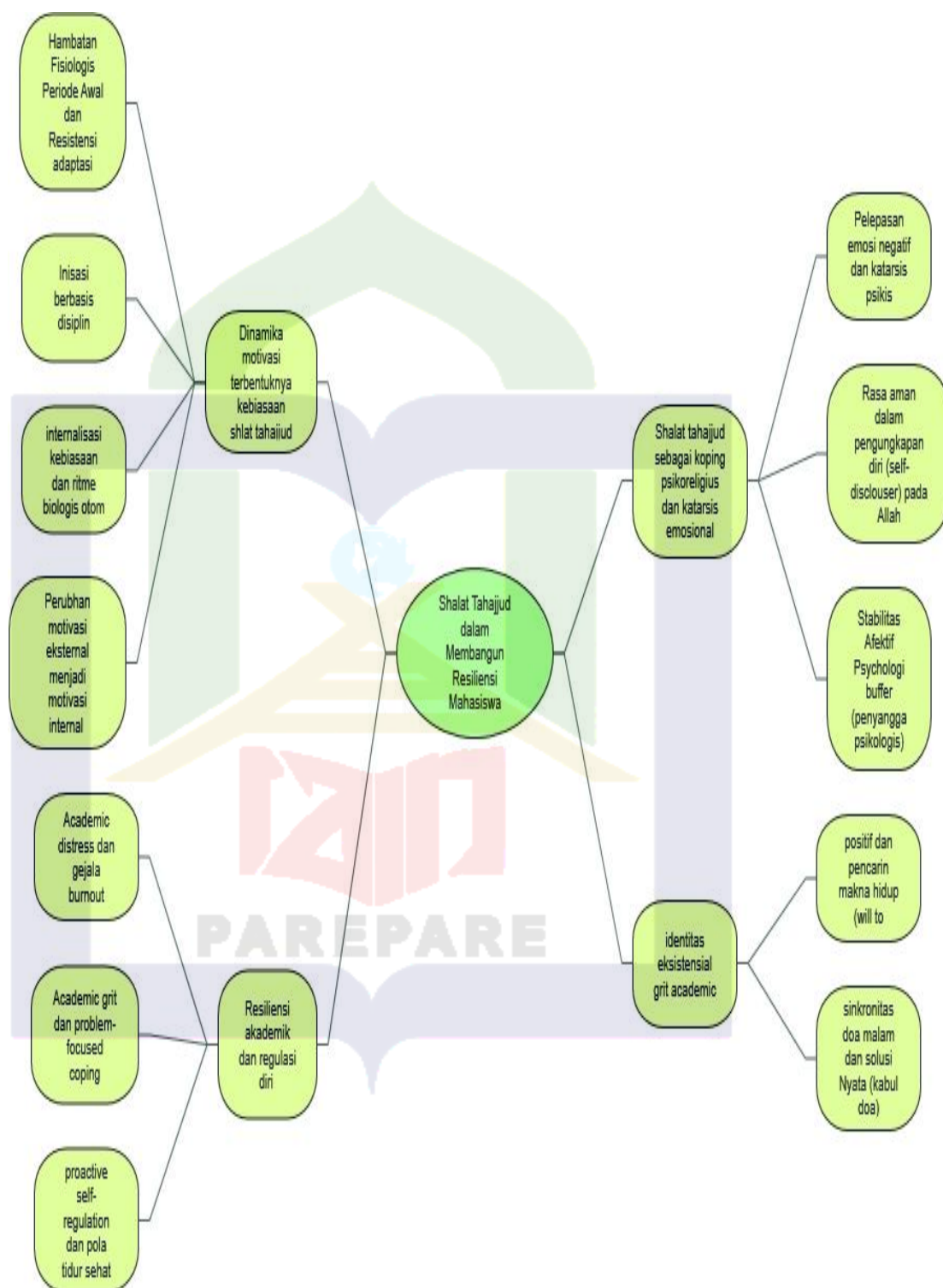
10	"...tahajjud merupakan sarana untuk mengadu dan menyerahkan segala kesulitan kepada Allah. Melalui tahajjud, saya merasa tidak menghadapi masalah sendirian..."	-Pemanfaatan doa sebagai katarsis verbal. -Munculnya perasaan didampingi kekuatan transendental (<i>felt-presence of divine support</i>). -Reduksi rasa kesepian/ketidakberdayaan dalam krisis.	Ruang Penyembuhan Emosional Sekaligus Pengaman Mental
11	"Saat hati lebih tenang, saya lebih mudah menerima keadaan, belajar dari kesalahan, dan kembali mencoba memperbaiki keadaan tanpa terlalu larut dalam rasa kecewa."	-Penerimaan emosional secara lapang dada (<i>acceptance</i>). -Evaluasi kegagalan secara objektif. -Regulasi emosi guna mencegah berlarutnya rasa kecewa.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
12	"Dulu kalau ada masalah... biasa langsung merasa pusing dan kadang berpikir yang tidak-tidak. Tapi setelah terbiasaka... saya merasa lebih bisa"	-Riwayat respons impulsif-katastrofik masa lalu (pusing, berpikir buruk).	Perubahan Pola Pikir (Restrukturisasi Kognitif)

	tahan diri dan tidak langsung panik... berpikir pelan-pelan apa yang harus saya kerjakan duluan."	-Peningkatan kapasitas menahan diri (<i>self-containment</i>). -Kemampuan mendekonstruksi dan memprioritaskan masalah secara taktis.	
13	"...yang paling terasa itu saya merasa lebih tenang menjalani hari-hari... tidak terlalu mudah terbawa perasaan ketika ada sesuatu yang tidak sesuai harapan. Saya juga merasa lebih yakin dengan diri sendiri..."	-Stabilitas afek positif (tidak mudah terbawa perasaan/baper). -Kebangkitan rasa percaya diri dan efikasi diri harian.	Penguatan Kesejahteraan Emosional & Efikasi Diri
14	"...bahwa tidak semua hal harus dipikirkan terus-menerus sampai membuat diri sendiri lelah. Ada beberapa hal yang memang harus diusahakan semaksimal mungkin, lalu setelah itu diserahkan kepada Allah."	-Kesadaran untuk menghentikan pola pikir buntu (<i>overthinking</i>). -Internalisasi batas kemampuan diri. -Penerapan konsep dikotomi kendali (usaha manusia vs penyerahan hasil pada Tuhan/tawakal).	Filosofi Hidup Berbasis Tawakal Aktif

15	"...tahajjud itu seperti pengingat untuk saya bahwa hidup bukan cuma tentang urusan akademik, tetapi juga tentang menjaga hubungan dengan Allah."	-Fungsi kontrol atau penyeimbang eksistensial hidup. -Dekonstruksi obsesi akademik yang melelahkan pikiran.	Penyeimbang Orientasi Hidup Mahasiswa
16	"Ke depannya saya ingin menjadikan tahajjud sebagai kebutuhan, bukan hanya dilakukan ketika ada masalah atau keinginan tertentu. Saya berharap kebiasaan ini tetap terjaga..."	-Aspirasi pergeseran koping dari reaktif-kondisional menjadi kebutuhan hidup rutin. -Komitmen menjaga konsistensi (<i>istiqamah</i>) jangka panjang melampaui fase perkuliahan.	Perubahan motivasi eksternal menjadi motivasi internal
17	"Cukup berpengaruh, waktu itu saya jadi sering kepikiran, bahkan saat mau tidur masih memikirkan tugas dan nilai. Kadang juga susah focus ketika belajar... sempat merasa tidak bersemangat..."	-Dampak somatis atau psikologis stres kuliah (insomnia/sulit tidur). -Disorientasi fokus belajar. -Penurunan vitalitas/semangat aktivitas.	Reduksi academic distress dan penguatan academic grit
18	"Saya berpikir bahwa kalau saya terus mengeluh, masalahnya	-Penyadaran rasional atas ketidakbergunaan perilaku mengeluh.	Pola Kebangkitan Pikiran Rasional

	tidak akan selesai. Saya ingat juga bahwa masih banyak orang yang menghadapi ujian yang lebih berat."	-Mekanisme perbandingan sosial ke bawah (<i>downward social comparison</i>) untuk memicu rasa syukur.	
19	"Masalahnya tetap ada dan tugas-tugas tetap harus dikerjakan. Tetapi yang berubah itu cara saya menghadapi masalah tersebut. Saya menjadi lebih tenang dan tidak terlalu panik."	-Kesadaran realistis atas fakta bahwa ritual tidak menghilangkan masalah objektif. -Reorientasi total pada perubahan respons internal diri.	Demitologisasi Ibadah menuju Penyikapan Realistis
20	"Biasanya saya merasa ada yang kurang... saya merasa kehilangan waktu yang biasanya saya gunakan untuk berdoa dan menenangkan diri. Kadang saya juga merasa lebih mudah terburu-buru..."	-Efek kedekatan habituasi (merasa ada yang hampa jika absen tahajjud). -Munculnya kecenderungan perilaku terburu-buru (<i>rushed behavior</i>) akibat absennya waktu relaksasi spiritual.	Efek Desinkronisasi Ritme Relaksasi Spiritual

OUTPUT NVIVO



SURAT KETERANGAN PEMBIMBING


 DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 NOMOR : B-2305/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2025
 TENTANG
 PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Menimbang : a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2025

b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;

2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;

3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;

4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan

5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;

6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;

7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;

8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;

9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare

10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Memperhatikan : a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP : DIPA-025.0402.3073881/2025, tanggal 06 Oktober 2025 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2025

b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 2035 Tahun 2025, tanggal 06 Oktober 2025 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;

MEMUTUSKAN

Menetapkan : a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2025

b. Menunjuk saudara: **Ulfah, M.Pd.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :

Nama Mahasiswa : LIRA FIRNANDA

NIM : 2220203870232021

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Penelitian : PERBEDAAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA MAHASISWA YANG BERORGANISASI DAN TIDAK BERORGANISASI DI IAIN PAREPARE

c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;

d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;

e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 06 Oktober 2025
Dekan.

 Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
 NIP 196412311992031045

CS Dipindai dengan CamScanner

SURAT PENGANTAR PENELITIAN DARI KAMPUS

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Sorong, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404 PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id
Nomor : B-559/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2026	28 April 2026
Sifat : Biasa	
Lampiran : -	
H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian	
Yth. Walikota Parepare Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare di KOTA PAREPARE	
Assalamu Alaikum Wr. Wb.	
Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :	
Nama :	LIRA FIRNANDA
Tempat/Tgl. Lahir :	TABARO-BARO, 18 Juni 2004
NIM :	2220203870232021
Fakultas / Program Studi :	Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester :	VIII (Delapan)
Alamat :	DESA GANDANG BATU KEC. LAROMPONG SELATAN KABUPATEN LUWU
Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :	
DAMPAK SHALAT TAHAJJUD DALAM MEMBANGUN RESILIENSI MAHASISWA IAIN PAREPARE : STUDI FENOMENOLOGI PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING	
Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 28 April 2026 sampai dengan tanggal 28 Mei 2026.	
Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
Wassalamu Alaikum Wr. Wb.	
	
Dekan, Dr. A. Nurkidam, M.Hum. NIP 196412311992031045	
Tembusan :	
1. Rektor IAIN Parepare	

CS Dipindai dengan CamScanner

SURAT IZIN MENLITI DARI DINAS

SRN IP0000388


PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmptsp@pareparekota.go.id

IZIN PENELITIAN
Nomor : 388/IP/DPM-PTSP/4/2026

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
3. Peraturan Wali Kota Parepare Nomor 31 tahun 2025 tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Perizinan Berusaha dan Nonperizinan Daerah Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA : **LIRA VIRNANDA**

NAMA : **LIRA VIRNANDA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **TABARO-BARO, KEC. LAROMPONG SELATAN, KAB. LUWU**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **DAMPAK SHALAT TAHAJJUD DALAM MEMBANGUN RESILIENSI MAHASISWA IAIN PAREPARE: STUDI FENOMENOLOGIS PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

WAKTU PENELITIAN : **29 April 2026 s.d 28 Mei 2026**

a. Izin Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Izin ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **30 April 2026**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**


Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1

• Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah

• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan BSR-E

• Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPPTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



SURAT IZIN SEBELUM MENELITI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Jalan Amal Bakti No.8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B-32/In.39/TL.00/5/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197212161999031001
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan
Kelembagaan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

Memberikan izin Penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Lira Virnanda
Tempat/Tgl. Lahir : Tabaro-Baro, 18 Juni 2004
Nim : 2220203870232021
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Desa Batu Kec. Larompong Selatan Kab.Luwu
Sulawesi Selatan
Waktu Penelitian : 28 April s/d 28 Mei 2026

Berdasarkan Surat izin penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor.388/IP/DPM-PTSP/4/2026 tanggal 30 April 2026 Untuk melaksanakan kegiatan penelitian di IAIN Parepare dengan judul:

"Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Mahasiswa IAIN Parepare Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling"

Adapun syarat dan ketentuan yang harus dipatuhi sebagai berikut:

1. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disetujui.
2. Wajib menjaga ketertiban, keamanan, dan kebersihan di IAIN Parepare.
3. Tidak mengganggu proses kegiatan akademik maupun administrasi di IAIN Parepare.
4. Wajib menjaga kerahasiaan data dan informasi yang diperoleh selama penelitian.
5. Menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik dan tidak disalahgunakan.
6. Mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku di lingkungan IAIN Parepare.
7. Wajib berkoordinasi dengan unit kerja/instansi terkait sebelum pelaksanaan penelitian.
8. Menyerahkan salinan hasil penelitian kepada pihak IAIN Parepare setelah penelitian selesai.
9. Segala resiko yang timbul selama pelaksanaan penelitian menjadi tanggung jawab peneliti.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 4 Mei 2026
Wakil Rektor Bidang APK,



Dr. H. Saepudin, S.Ag., M.Pd.
NIP 197212161999031001

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Sibar dan Sandi Negara (BSN).

SURAT IZIN SETELAH MENELITI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

Jalan Amal Bakti No.8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
Po Box 909 Parepare 91100 website : www.iainpare.ac.id, email : mail@iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MENELITI

Nomor : B-62/In.39/TL.00/6/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dr. Zulfah, M.Pd.**
NIP : 198304202008012010
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan
Kelembagaan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa :

Nama : Lira Virnanda
Tempat/Tgl.Lahir : Tabaro-Baro, 18 Juni 2004
NIM : 2220203870232021
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Desa Batu Kec. Larompong Selatan Kab.Luwu
Sulawesi Selatan
Waktu Penelitian : 28 April s/d 28 Mei 2026

Telah melaksanakan penelitian di lingkungan kampus IAIN Parepare dalam rangka penyelesaian tugas akhir dengan Judul: **"Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Mahasiswa IAIN Parepare Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling"**

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 04 Juni 2026
Wakil Rektor Bidang APK,



Dr. Zulfah, M.Pd.
NIP. 198304202008012010

SURAT KETERANGAN WAWANCARA INFORMAN

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini:

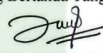
Nama : *Nabila Wandany*
Jenis Kelamin : *Perempuan*
Usia : *20 tahun*
Alamat : *Btn' O'Nala*

Menyatakan bahwa telah diwawancarai oleh Lira Firmada untuk keperluan penelitian sebagai syarat penyelesaian jenjang Strata 1 Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas ushulludin, adab dan dakwah IAIN Parepare dengan judul " Dampak Shalat Tahajjud Dalam Membangun Resiliensi Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling"

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 4 Mei 2026

Yang Bertanda Tangan



Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azka Umayma
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 21 Tahun
Alamat : BTN. Pondok Indah. POMPOS BANA 1 Blok C2

Menyatakan bahwa telah diwawancarai oleh Lira Firmada untuk keperluan penelitian sebagai syarat penyelesaian jenjang Strata 1 Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas ushulludin, adab dan dakwah IAIN Parepare dengan judul " Dampak Shalat Tahajjud Daalam Membangun Resiliensi Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling"

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 11 Mei 2026
Yang Bertanda Tangan


Azka Umayma

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini:

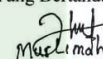
Nama : Muslimah
Jenis Kelamin : perempuan
Usia : 22
Alamat : parepare

Menyatakan bahwa telah diwawancarai oleh Lira Firnanda untuk keperluan penelitian sebagai syarat penyelesaian jenjang Strata 1 Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas ushulludin, adab dan dakwah IAIN Parepare dengan judul “ Dampak Shalat Tahajjud Daalam Membangun Resiliensi Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling”

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 08 Mei 2026

Yang Bertanda Tangan


Muslimah

Surat Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan di bawah ini:

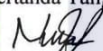
Nama : Nur Mutaharah
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 21 Tahun
Alamat : Jln. Laup

Menyatakan bahwa telah diwawancarai oleh Lira Firnanda untuk keperluan penelitian sebagai syarat penyelesaian jenjang Strata 1 Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas ushulludin, adab dan dakwah IAIN Parepare dengan judul “ Dampak Shalat Tahajjud Daalam Membangun Resiliensi Mahasiswa: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling”

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parepare, 21 Mei 2026

Yang Bertanda Tangan



Nur Mutaharah

DOKUMENTASI WAWANCARA

Informan 1



Informan 2



Informan 3



Informan 4



TURNITIN

SKRIPSI LIRA FIRNANDA ACC.pdf

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.iainpare.ac.id
Internet Source

Exclude quotes

On

Exclude bibliography

On

Exclude matches

< 1%



Dipindai dengan CamScanner

BIODATA PENULIS



Lira Firnanda, lahir di Tabaro-baro pada tanggal 18 Juni 2004. Penulis Merupakan anak Pertama dari tiga bersaudara. Ayahanda Penulis bernama Saharuddin dan Ibunda Kasmawati. Penulis berasal dari Siwa, Sulawesi Selatan. Penulis Pertama kali menempuh pendidikan di SD 554 Gandang Batu, lulus pada tahun 2016, pada tahun yang sama penulis melanjutkan sekolah Menengah Pertama di MTS As'Adiyah Puteri 2 Sengkang dan lulus pada tahun 2019. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas di MAN 2 Parepare dan lulus pada tahun 2022. Setelah lulus di bangku Sekolah Menengah Atas, penulis kemudian melanjutkan pendidikan di bangku kuliah di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Penulis mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Berkat petunjuk pertolongan Allah SWT usaha dan doa dari kedua orang tua selama menempuh studi di Perguruan tinggi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Alhamdulillah penulis dapat menyusun tugas akhir yang berjudul **“Dampak Shalat Tahajjud dalam Membangun Resiliensi Mahasiswa IAIN Parepare: Studi Fenomenologis Perspektif Bimbingan Konseling.”**