

HUBUNGAN SHOLAT TAHAJUD DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DALAM PROSES MENGHAFAL AL-QUR'AN DI MADRASAH ALIYAH TAHFIDZ NURUL IMAN KARANGANYAR

The Relationship Between Tahajud Prayer And Stress Level Of Teenager In The Process Of Memorizing The Qur'an At Tahfidz Nurul Iman Karanganyar Islamic Senior High School

Rosydina Dwi Rahmawati¹, Noor Yazid², Wijayanti Fuad³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

²Staf Pengajar Ilmu Patologi Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

*Penulis korespondensi. Email: rosydinaadr@gmail.com

Abstract

Background: Stress is a condition that affects a person's physical or psychological state due to internal and external pressure. The prevalence of stress events in Indonesia always increases from year to year. In 2018 the prevalence has increased to 9.8%. One of the groups affected by stress disorder is adolescents. Stress is a disease disorder that is ranked 4th in the world with a prevalence of nearly 350 million people in the world. This study aims to analyze the relationship between tahajud prayer and stress levels in adolescents in the process of memorizing the Qur'an at Tahfidz Nurul Iman Karanganyar Islamic Senior High School.

Methods: This research is quantitative, descriptive observational with a cross-sectional approach. Data collection uses primary data in the form of data from filling out questionnaires by respondents. Obtained data that met the inclusion criteria of 71. The data were analyzed descriptively using the SPSS computer program.

Results: Most of the students who have a normal category in terms of stress levels have a good level of midnight prayers, namely 53 people (94.3%), students with a sufficient level of midnight prayers, 3 people (5.7%). There are 9 students (100%) who have a mild level of stress, have a sufficient level of midnight prayers (0%) and there are no good and poor levels of midnight prayers (0%). Santri who have a moderate level of stress, have an adequate level of midnight prayers, amounting to 3 people (50%) and a low level of midnight prayers, amounting to 3 people (50%). Santri who have a high level of stress, have an adequate level of midnight prayer, amounting to 1 person (33.3%) and a poor level of midnight prayer, amounting to 2 people (66.7%).

Conclusion: This study concluded that there were 71 respondents, with a normal stress level of 53 respondents (74.6%), mild stress level (12.7%), moderate stress level (8.5%) (8.5%), high stress level weight (4.2%). For the midnight prayer, it was shown that the majority of respondents had a good midnight prayer category, namely 50 respondents (70.4%), a

Article history

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

fairly good category (22.5%) and a less good category (7.1%). In the Rank Spearman correlation test, the p value is 0.013 and the correlation coefficient (r) = -0.707 which means that there is a strong relationship between the level of midnight prayers and stress levels, with a negative correlation direction, which means the better the midnight prayer level, the lower the stress level in adolescents in the process of memorizing the Qur'an.

Keywords: Stress, Tahajud Prayer, Teenager

Abstrak

Latar belakang: Stres merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan internal maupun eksternal. Prevalensi kejadian stres di Indonesia selalu naik dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 prevalensi naik menjadi 9,8%. Salah satu kelompok yang terkenan gangguan stres adalah remaja. Stres merupakan gangguan penyakit yang menduduki peringkat ke-4 dunia dengan prevalensi kejadian hampir dari 350 juta penduduk dunia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan sholat tahajud dengan tingkat stres pada remaja dalam proses menghafak Al-Qur'an di Madrasah Aliyah Tahfidz Nurul Iman Karanganyar.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif, observasional deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data menggunakan data primer berupa data hasil pengisian kuesioner oleh responden. Diperoleh data yang memenuhi kriteria inklusi sebesar 71. Data dianalisa menggunakan program komputer SPSS secara deskriptif.

Hasil: Sebagian besar santri yang memiliki kategori normal dalam tingkat stres memiliki tingkat sholat tahajud baik yaitu berjumlah 53 orang (94,3%), santri dengan tingkat sholat tahajud cukup berjumlah 3 orang (5,7%). Santri yang memiliki tingkat stres ringan, memiliki tingkat sholat tahajud cukup berjumlah 9 orang (100%) dan tingkat sholat tahajud baik dan kurang baik tidak ada (0%). Santri yang memiliki tingkat stres sedang, memiliki tingkat sholat tahajud cukup berjumlah 3 orang (50%) dan tingkat sholat tahajud kurang berjumlah 3 orang (50%). Santri yang memiliki tingkat stres berat, memiliki tingkat sholat tahajud cukup berjumlah 1 orang (33,3%) dan tingkat sholat tahajud kurang baik berjumlah 2 orang (66,7%).

Kesimpulan: Pada penelitian ini menyimpulkan sebanyak 71 responden, dengan tingkat stres normal berjumlah 53 responden (74,6%), tingkat stres ringan (12,7%), (8,5%) tingkat stres sedang (8,5%), tingkat stres berat (4,2%). Untuk sholat tahajud menunjukkan mayoritas responden memiliki kategori sholat tahajud yang baik yaitu berjumlah 50 responden (70,4%), kategori cukup baik (22,5%) dan kategori kurang baik (7,1%). Pada uji korelasi Rank Spearman nilai p value 0,013 serta koefisien korelasi (r) = -0,707 yang berarti memiliki hubungan

yang kuat antara tingkat sholat tahajud dan tingkat stres, dengan arah korelasi negatif, yang bermakna semakin baik tingkat sholat tahajud, maka semakin rendah tingkat stres pada remaja dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Kata Kunci: Sholat Tahajud, Stres, Remaja

PENDAHULUAN

Stres umum terjadi pada kelompok remaja.¹ Di Indonesia prevalensi kejadian stres selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan sudah naik menjadi 9,8%.² Stres merupakan gangguan penyakit yang menduduki peringkat ke-4 dunia dengan prevalensi kejadian hampir dari 350 juta penduduk dunia.³ Kejadian bunuh diri tertinggi berada pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (15-24 tahun).¹ Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.⁴ Masa remaja merupakan masa darurat dalam proses perkembangan individu seseorang sebagai persiapan memasuki masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa.⁵

Para penghafal Al-Qur'an yang dalam menjalani proses menghafal tidaklah mudah dan sangatlah panjang prosesnya. Dikatakan tidak mudah karena menghafalkan isi dari Al-Qur'an yang berisi 30 juz, terdiri dari 114 surat, 6236 ayat, 77.439 kata, dan 323.015 huruf. Terlebih lagi isi dari Al-Qur'an menggunakan Bahasa Arab yang mana sangat berbeda dengan simbol atau huruf yang ada dalam Bahasa Indonesia.⁶ Di samping itu, dalam proses menghafal Al-Qur'an pastinya tidak selalu berjalan dengan mulus, pasti banyak yang mengalami gangguan kecemasan karena memikirkan hal-hal yang membuat jiwa tertekan seperti pikiran bagaimana cara menyelesaikan target pada waktu yang sudah ditentukan, bagaimana cara menghafal dengan cepat, bagaimana cara membuat hafalan tidak hilang dalam ingatan, dan lain sebagainya yang mungkin saja itu dapat menyebabkan

terjadinya stres, yang mana masing-masing individu dapat mengekspresikan stres dengan cara yang berbeda-beda.

Dalam mengatasi permasalahan ini, terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi gangguan stres pada individu, salah satunya adalah pendekatan agama. Pada beberapa abad yang lalu, para Nabi dan sahabat Nabi melakukan sistem terapeutik dalam menyembuhkan berbagai penyakit dengan pendekatan agama. Salah satu pendekatan agama yang berperan dalam mengatasi gangguan stres adalah dengan menjalankan kebiasaan sholat tahajud.⁷ Dijelaskan dalam hadist: Diriwayatkan oleh Bilal, bahwasannya Rasulullah bersabda, "*Hendaklah kalian melakukan shalat malam/qiyamullail karena hal tersebut merupakan kebiasaan para orang shalih sebelum kalian, karena qiyamullail dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.*" (HR. Tirmidzi).

Fenomena yang terjadi saat ini, terutama terjadi pada generasi remaja yang jarang sekali tertarik untuk melaksanakan ibadah tambahan seperti sholat sunnah yang Rasulullah ajarkan sejak dahulu.

Berdasarkan uraian penjelasan, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan sholat tahajud dengan tingkat stres pada remaja dalam proses menghafal Al-Qur'an di Madrasah Aliyah Tahfidz Nurul Iman Karanganyar.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis *cross sectional*. Besar sampel penelitian ini sejumlah 185 remaja di MA Tahfidz Nurul Iman Karanganyar, kemudian dilakukan pengumpulan data dengan teknik purposive sampling dengan syarat memenuhi kriteria

inklusi dan eksklusi sehingga mendapat 71 remaja sebagai subjek penelitian.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu responden bersedia bekerjasama atas penelitian ini dengan menandatangani atau mengisi surat persetujuan (*informed consent*) setelah diberi penjelasan oleh peneliti, responden adalah santri yang sedang berproses dalam menghafal Al-Qur'an di MA Tahfidz Nurul Iman Karanganyar secara langsung atau tidak diwakilkan oleh orang lain. Dan responden adalah santri yang berusia 16-18 tahun. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Santri yang tidak mengumpulkan kuesioner.

Data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden secara langsung. Data dianalisa menggunakan program komputer SPSS secara deskriptif.

Penelitian telah dilakukan setelah diterbitkan *Ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dengan No. 007/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2023.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik subjek penelitian meliputi kategori sholat tahajud dan kategori tingkat stres.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel penelitian (N = 71)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Tingkat stress		
Normal	53	74,6
Ringan	9	12,7
Sedang	6	8,5
Berat	3	4,2
Sangat berat	0	0
Sholat Tahajud		
Baik	50	70,4

Cukup	16	22,5
Kurang	5	7,1
Total	71	100,0

Dari penelitian diperoleh sebagian besar menunjukkan bahwa 53 responden (74,6%) memiliki kategori normal, 9 responden (12,7%) memiliki tingkat stres ringan, 6 responden (8,5%) memiliki tingkat stres sedang, dan 3 responden (4,2%) memiliki tingkat stres berat. Tabel 4.1 juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori sholat tahajud yang baik yaitu berjumlah 50 responden (70,4%), 16 responden (22,5%) memiliki kategori sholat tahajud cukup dan 5 responden (7,1%) memiliki kategori sholat tahajud yang kurang baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki sholat tahajud yang baik maka tingkat stresnya akan lebih rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Saputri pada tahun 2018 Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa qiyamul lail atau sholat tahajjud sangat baik bagi kebaikan jiwa, orang yang melaksanakan sholat tahajjud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa.⁸

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Jannah pada tahun 2016 menunjukkan bahwa sholat tahajud memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres. Artinya, semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat tahajud, maka semakin rendah tingkat stresnya, begitu pula sebaliknya ketika seseorang melaksanakan shalat tahajud rendah, maka semakin tinggi tingkat stresnya. Melaksanakan shalat tahajud secara intensif akan merasakan manfaatnya

terus menerus tanpa henti. Salah satu manfaatnya yang mampu mengurangi stres adalah dapat menumbuhkan ketenangan berfikir dan bertindak. Intensif melaksanakan shalat tahajud merupakan suatu kesadaran seseorang dalam memperkuat keimanannya dan dapat menenangkan hati dan pikirannya.⁹

Shalat tahajud yang diterapkan dengan baik dan ikhlas dapat menumbuhkan persepsi positif, amigdala akan mengirimkan informasi ke *Ceruleus locus* (LC) yang mengaktifkan reaksi saraf otonom. Melalui *hipotalamus*, mengeluarkan neurotransmitter, *endorfin* dan *enkefalin*, berfungsi sebagai pereda nyeri dan kontrol *crisp* CRF secara berlebihan. Akibatnya, HPAA dalam mensekresi hormon Adrenokortikotropik (ACTH) juga stabil di bawah kendali. Penurunan ACTH akan merangsang penurunan kortisol di korteks adrenal dan *katekolamin* (*epinefrin* dan *norepinefrin*), pada medula adrenal dengan reseptor alfa (Ra), dan reseptor beta (Rb) stabil sehingga mempengaruhi sistem kekebalan tubuh positif.

Pada keadaan stres, terdapat substansi yang menyerupai beta karbolin, yaitu antagonis GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*) yang dianggap dapat menyebabkan penurunan jumlah reseptor GABA. Berkurangnya reseptor GABA menyebabkan berkurangnya hambatan terhadap timbulnya kecemasan dan mengurangi reaksi stress. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dalam kondisi tenang, senang, optimis dan penuh harap (pengaruh shalat tahajud), sekresi kortisol dan antagonis GABA dan GABA positif normal sintesis.^{10,11}

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada penelitian ini menyimpulkan sebanyak 71 responden, dengan tingkat stres normal berjumlah 53 responden (74,6%), tingkat stres ringan (12,7%), (8,5%) tingkat stres sedang (8,5%), tingkat stres berat (4,2%). Untuk shalat tahajud menunjukkan mayoritas responden memiliki

kategori shalat tahajud yang baik yaitu berjumlah 50 responden (70,4%), kategori cukup baik (22,5%) dan kategori kurang baik (7,1%). Pada uji korelasi Rank Spearman nilai p value 0,013 serta koefisien korelasi (r) = -0,707 yang berarti memiliki hubungan yang kuat antara tingkat shalat tahajud dan tingkat stres, dengan arah korelasi negatif, yang bermakna semakin baik tingkat shalat tahajud, maka semakin rendah tingkat stres pada remaja dalam proses menghafal Al-Qur'an.

Saran

Diharapkan kepada responden untuk mengetahui pentingnya wawasan mengenai pentingnya shalat tahajud dengan segala hal untuk mengelola stres pada diri masing-masing. Diharapkan dapat meningkatkan motivasi kepada santri yang sedang dalam proses menghafal Al-Qur'an mengenai pentingnya melakukan rutinitas shalat tahajud dan menghindari stres. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan shalat tahajud terhadap tingkat stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Madrasah Aliyah Nurul Iman Karanganyar serta segenap pihak yang sudah memberikan bantuan sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

1. Novianty A, Rochman Hadjam MN. Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. J Psikol. 2017;44(1):50.
2. Riskesdas. Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018. 88-94 p.
3. Riyandani OG. Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Kecemasan

- Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. J Ilmu Kedokt. 2018;1-17.
4. Hastuti RY, Baiti EN. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. J Ilm Kesehat. 2019;8(2):82-91.
 5. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. J Interv Psikol. 2019;1(1):116-33.
 6. Fauziyah K. Tingkat Stres Dalam Proses Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Mustawa Awwal Pondok Pesantren Modern Darul Qur'an Al Karim Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas. IAIN PUrwokerto [Internet]. 2020; Available from: <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/6870/>
 7. Diana Vidya Fakhriyani. Kesehatan Mental [Internet]. Early Childhood Education Journal. 2019. 1-9 p. Available from: <http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>
 8. Saputri AL. Tahajjud Prayer Therapy for Mental Health of Santri Islamic Boarding School Nurul Huda Lampung. Skripsi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2018. 1-89 p.
 9. Thanthirige P, Shanaka R, Of A, Contributing F, Time TO, Of O, et al. Hubungan Intensitas Melaksanakan Sholat Tahajud Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Komprehensif Di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo. 2016;(August).
 10. Rizaldy E. Hubungan Shalat Tahajud Dengan Kadar Kortisol Dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien Hiv & Aids. Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2013;22-30.
 11. Matin NS. Tahajjud Therapy for Stress Coping: Psychoneuroimmunological Perspective. 2018;231(Amca):617-9.