

Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Pengamal Salat Tahajud dan Non Pengamal Salat Tahajud

Muhamad Machbub Aoza
Setiyo Purwanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Abstract. The quality of sleep is subjective satisfaction that someone has gotten from their sleep. The purpose of this research was to find out the differences of the quality of sleep between college students who were implementing tahajud and who weren't implementing tahajud. This research was using comparative method and technic of purposive sampling. The population of this research was the students from Muhammadiyah Surakarta of University, who were implementing tahajud and weren't implementing tahajud which total 90 students. The analysis of this data was using Independent Sample T-test. From the result of this research was known that the empirical average of the quality of sleep from someone who implemented tahajud was 7.33 and the empirical average of the quality of sleep from someone who didn't implement tahajud was 8.53. The result was shown if there was significant differences of student's quality of sleep based on implementation and non-implementation of tahajud with significance value on equal variances assumed in the amount of 0.003 ($p < 0.05$).

Key words: sleep quality, college student, tahajud prayers

Abstrak. Kualitas tidur adalah kepuasan subyektif yang didapat seseorang dari tidurnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang menerapkan *tahajud* dan yang tidak menerapkan *tahajud*. Penelitian ini menggunakan metode komparatif dan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang menerapkan *tahajud* dan tidak menerapkan *tahajud* yang berjumlah 90 mahasiswa. Analisis data ini menggunakan *Independent Sample T-test*. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa rata-rata empiris kualitas tidur seseorang yang menerapkan *tahajud* adalah 7,33 dan rata-rata empiris kualitas tidur dari seseorang yang tidak menerapkan *tahajud* adalah 8,53. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur mahasiswa berdasarkan implementasi dan non-implementasi *tahajud* dengan nilai signifikansi pada varian yang sama diasumsikan dalam jumlah 0,003 ($p < 0,05$).

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa, salat *tahajud*

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia, karena manusia mempunyai keterbatasan energi dalam tubuhnya. Manusia akan merasa kelelahan dan secara alami tubuh akan memberikan sinyal mengantuk supaya seseorang tersebut tidur untuk mengembalikan energi dan nantinya dapat melakukan aktivitas lainnya di hari selanjutnya.

Rata-rata seseorang yang hidup selama 80 tahun, akan menghabiskan waktu selama 28 tahun hanya digunakan untuk tidur (Mansfield, Hilman, Antic, McEvoy, & Rajaratnam, 2013). Kebutuhan waktu untuk tidur satu orang dengan yang lainnya berbeda-beda, tergantung tahap perkembangan dan aktivitas harian yang dijalankannya (Agustin, 2012).

Korespondensi: Muhamad Machbub Aoza. Email: fama.gatatkaca@gmail.com

Kebanyakan orang menganggap remeh masalah tidur, karena menganggap tidur merupakan sebuah aktivitas yang sederhana. Mulai dari sisi waktu idealnya, persiapan sebelum tidur, hingga kualitas tidur yang nantinya akan didapatkan oleh orang tersebut. Perlu diketahui bahwa menurut National Sleep Foundation, idealnya seseorang membutuhkan tidur 7 – 9 jam sehari (Hirshkowitz dkk. 2015). Namun pada kenyataannya, seringkali seseorang tidak dapat mencapai waktu tidur yang ideal tersebut. Mulai dari kekurangan waktu tidur atau bahkan melebihi waktu tidur yang dianjurkan tersebut. Kedua hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikis seseorang seperti meningkatnya kadar kolesterol, tekanan darah, dan resiko diabetes, serta menurunnya fungsi memori dan belajar seseorang (Bils, 2017).

Selain tentang durasi waktu yang diperlukan tubuh untuk memberikan dampak positif bagi fisik maupun psikis seseorang, setiap orang idealnya juga menginginkan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik setiap kali mengistirahatkan tubuh dan pikirannya setelah seharian penuh beraktivitas. Seseorang yang mendapatkan kualitas tidur yang baik, maka nantinya akan memberikan dampak perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik/lebih bersemangat, serta tidak adanya keluhan gangguan tidur (Wiyono, Subekti, & Hariyanto, 2015).

Pada kenyataannya, tidak semua orang yang tidur mendapatkan kualitas tidur yang

baik. Diperkirakan 20% - 40% orang dewasa mengalami gangguan tidur dan 17% di antaranya mengalami gangguan tidur yang serius tiap tahunnya (Japardi, 2002). Gangguan tidur yang dialami oleh seseorang secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas tidurnya, dan selanjutnya dapat meningkatkan gejala depresi pada orang tersebut (Warnke, Markarian, & Pickett, 2017).

Seorang akademisi salah satu contohnya adalah mahasiswa, perlu memperhatikan durasi waktu dan kualitas tidur untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari kegiatan beristirahatnya tersebut. Banyaknya aktivitas yang dilakukan dalam keseharian mahasiswa seperti kuliah, mengerjakan tugas, berorganisasi, melakukan penelitian, hingga mencari tambahan uang untuk kehidupan sehari-hari, mahasiswa seringkali kekurangan waktu untuk tidur yang akan berdampak pada kualitas tidur dan selanjutnya hal tersebut juga akan mempengaruhi kondisi fisik dan psikis mahasiswa tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Araújo dkk. (2009) menunjukkan bahwa dari 701 mahasiswa, terdapat 95,3% dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Di daerah Tombasian atas kecamatan Kawangkoan Barat, didapatkan hasil penelitian bahwa 42 remaja mengalami kualitas tidur yang sangat buruk dimana mempengaruhi tekanan darah dan berdampak pada masalah kesehatan dan kondisi fisik yang bersangkutan (Lumantow, Rompas, & Onibala, 2016). Penelitian lainnya

menemukan bahwa dari 177 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, terdapat 99 (53%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga mengganggu prestasi akademik dari para responden sekitar 47% (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016), bahkan dalam penelitian yang lain ditemukan hasil bahwa 82,2% responden yang berasal dari kalangan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau yaitu sekitar 162 responden memiliki kualitas tidur yang sangat buruk (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015).

Sebuah penelitian yang dilakukan Suryadi (2008) kepada 80 mahasiswa dari Fakultas *Syariah*, Fakultas *Tarbiah*, dan Fakultas *Ushuluddin* Institut Agama Islam Negeri Yogyakarta menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kecenderungan mengalami insomnia yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang belum mengerjakan skripsi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jannah (2011) kepada 4 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang tinggal di indekos menemukan bahwa dampak yang dialami mahasiswa yang mengalami insomnia antara lain sering mengantuk di siang hari, sulit berkonsentrasi, sering lupa, mudah marah, sering terlambat masuk kuliah, sering menunda pekerjaan, hingga munculnya pemborosan.

Menurut Potter dan Perry (dalam Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum, 2017), tidur merupakan salah satu kebutuhan

fisiologis yang berpengaruh dalam kualitas dan keseimbangan hidup. Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental, dimana semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Japardi, 2002). Tidur juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat proses fisiologis, dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar (Hidayat & Uliyah, 2015). Tidur juga dapat didefinisikan sebagai proses sederhana dalam kehidupan dimana seseorang berada dalam suatu keadaan bawah sadar dan dapat dibangunkan dengan pemberian sensorik atau dengan rangsang lainnya (Iqbal, 2017).

Hidayat (dalam Awal, 2017) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah merasa gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap. Khasanah & Hidayati (2012) mendefinisikan kualitas tidur sebagai suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan

kebugaran disaat terbangun. Kozier (dalam Silvanasari, 2012) menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan karekteristik subjektif dan seringkali ditentukan oleh perasaan energik atau tidak setelah bangun tidur.

Kualitas tidur merupakan konstruksi klinis yang penting, karena keluhan akan kualitas tidur umum terjadi di masyarakat dan kualitas tidur yang buruk merupakan gejala penting akan adanya gangguan tidur dan penyakit lainnya (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). Berdasarkan arti penting kualitas tidur tersebut dan fenomena gangguan kualitas tidur di kalangan mahasiswa dan dampak-dampak buruknya, sebagaimana diungkap penelitian-penelitian sebelumnya (Araújo dkk. 2009; Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016; Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015; Suryadi, 2008; dan Jannah, 2011), penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa dalam kaitannya dengan pengamalan salat *tahajud*. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* dan mahasiswa yang tidak mengamalkannya.

Sebagai agama yang paripurna dan ajarannya yang mengatur segala aspek kehidupan manusia, Islam memiliki solusi untuk berbagai macam permasalahan yang dihadapi manusia, termasuk masalah kualitas tidur. Adapun solusi dari ajaran Islam yang telah terbukti manfaatnya bagi penanganan permasalahan yang berhubungan dengan fisik maupun psikis seseorang yang beragama Islam

adalah salat *tahajud*. Salat *tahajud* merupakan salah satu salat yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan oleh umat Islam karena begitu banyak manfaatnya, mulai dari pahala di sisi Allah Swt., keutamaan-keutamaan yang disebutkan oleh Nabi Muhammad Saw., hingga manfaat praktis yang akan didapatkan seseorang yang mengerjakannya. Alquran surah Al Isra ayat 79 menunjukkan bahwa: “*dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.*” Nabi Muhammad Saw., sebagaimana diriwayatkan oleh Tirmidzi, menyatakan bahwa keutamaan orang yang melakukan salat *tahajud* antara lain akan dihapuskan dosa - dosanya, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari berbagai macam penyakit baik fisik maupun psikis (Sholeh, 2012).

Secara ilmiah, salat *tahajud* telah terbukti memberikan berbagai macam manfaat praktis bagi orang-orang yang mengamalkannya, termasuk disini adalah mahasiswa. Salat *tahajud* dapat memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan memberikan pengaruh dalam penyembuhan penyakit fisik (Sholeh, 2012), menurunkan depresi (Widiani & Indrawan, 2014), memberikan efek ketenangan psikis serta meningkatkan kesehatan fisik orang yang menjalankannya (Chodijah, 2017), dan meningkatkan kesehatan mental (Karimah, 2016). Bagi kalangan mahasiswa, penelitian Riyandanie (2016) menunjukkan bahwa salat

tahajud menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Salat *tahajud* juga memberikan semangat beraktivitas bagi mahasiswa yang telah melaksanakannya (Abidin, 2016). Berdasarkan bukti-bukti empiris pengaruh positif salat *tahajud* ini, penelitian kali ini akan mengungkap lebih lanjut perbedaan kualitas tidur dari mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* dan mahasiswa yang tidak mengamalkannya. Dengan demikian penelitian ini memiliki arti penting untuk menegaskan pengaruh positif dari salat *tahajud* bagi kehidupan mahasiswa, khususnya dalam konteks pengalaman tidurnya. Peneliti memiliki hipotesis bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* dan mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode komparasi untuk mengetahui perbedaan antara kualitas tidur mahasiswa pengamal salat *tahajud* dan mahasiswa non pengamal salat *tahajud*. Penelitian ini dilakukan sejak Juli 2018 sampai November 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 90 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek adalah mahasiswa aktif UMS dan mengamalkan atau tidak mengamalkan salat *tahajud*.

Kualitas tidur mahasiswa diukur dengan menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, Reynold, Monk, Berman, dan Kupfer (1989), yang terdiri dari 18 pertanyaan. PSQI menjelaskan kualitas tidur seseorang baik atau buruk dengan pemeriksaan dalam 7 komponen, antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi tubuh di siang hari. Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah *Independent Sample T-test* menggunakan program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) 23.0 for windows yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data penelitian.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni antara kelompok mahasiswa pengamal salat *tahajud* (45 mahasiswa) dan kelompok mahasiswa non pengamal salat *tahajud* (45 mahasiswa), didapatkan hasil bahwa dari kelompok mahasiswa pengamal salat *tahajud* sebanyak 13 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik (29%) dan 32 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (71%). Sedangkan pada kelompok mahasiswa non pengamal salat *tahajud*, ditemukan sebanyak 4 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik (9%) dan 41 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (91%). Hasil-hasil ini dipaparkan dalam Tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden dan Kualitas Tidur Mahasiswa Pengamal Salat *Tahajud* dan Non Pengamal Salat *Tahajud* (N=90)

Karakteristik responden	F	Presentase (%)	Frekuensi Kualitas Tidur		Presentase Kualitas Tidur	
			Baik	Buruk	Baik	Buruk
Pengamal salat <i>tahajud</i>	45	50%	13	32	29%	71%
Non pengamal salat <i>tahajud</i>	45	50%	4	41	9%	91%

Penilaian kualitas tidur subjek dibagi atas 7 aspek, yaitu kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep quality*), waktu untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), persentase antara waktu tidur dengan waktu yang dihabiskan di atas tempat

tidur (*sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), kebiasaan penggunaan obat untuk tidur, dan gangguan yang sering dialami pada siang hari. Penilaian kualitas tidur ini bisa dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kualitas Tidur Subjektif Pengamal Salat Tahajud dan non Pengamal Salat Tahajud

Persepsi	Pengamal Shalat Tahajud		Non Pengamal Shalat Tahajud	
	F	%	F	%
Sangat baik	9	20%	0	0%
Baik	27	60%	24	53%
Buruk	9	20%	19	42%
Sangat buruk	0	0%	2	5%
Total	45		45	

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur subjektif pada mahasiswa pengamal salat *tahajud*, Tabel 2. menunjukkan bahwa sebanyak 9 mahasiswa (20%) memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik, 27 mahasiswa (60%) memiliki kualitas tidur subjektif baik, 9 mahasiswa (20%) memiliki kualitas tidur subjektif buruk dan tidak ada mahasiswa (0%) yang memiliki kualitas tidur subjektif yang

sangat buruk. Sedangkan distribusi frekuensi kualitas tidur subjektif pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* didapatkan bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik, 24 mahasiswa (53%) memiliki kualitas tidur subjektif baik, 19 mahasiswa (42%) memiliki kualitas tidur subjektif buruk, dan 2 mahasiswa (5%) kualitas tidur subjektif yang sangat buruk.

Tabel 3. Latensi Tidur Pengamal Salat *Tahajud* dan Non Pengamal Salat *Tahajud*

Waktu	Pengamal Salat Tahajud		Non Pengamal Salat <i>Tahajud</i>	
	F	%	F	%
≤15menit	8	18%	7	16%
16-30 menit	10	22%	10	22%
31-60 menit	21	47%	20	44%
>60 menit	6	13%	8	18%
Total	45	100%	45	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi latensi tidur pada mahasiswa pengamal salat *tahajud*, dari Tabel 3. terlihat bahwa 8 mahasiswa (18%) memiliki latensi tidur yang sangat baik, 10 mahasiswa (22%) memiliki latensi tidur yang baik, 21 mahasiswa (47%) memiliki latensi tidur yang buruk, dan 6 mahasiswa (13%) memiliki latensi tidur yang sangat

buruk. Distribusi frekuensi latensi tidur pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* didapatkan hasil bahwa 7 mahasiswa (16%) memiliki latensi tidur yang sangat baik, 10 mahasiswa (22%) memiliki latensi tidur yang baik, 20 mahasiswa (44%) memiliki latensi tidur yang buruk, dan 8 mahasiswa (18%) memiliki latensi tidur yang sangat buruk.

Tabel 4. Durasi Tidur Pengamal Salat Tahajud dan Non Pengamal Salat Tahajud

Waktu	Pengamal Salat Tahajud		Non Pengamal Salat Tahajud	
	F	%	F	%
>7 jam	0	0%	0	0%
6-7 jam	3	7%	4	9%
5-6 jam	28	62%	27	60%
<5 jam	14	31%	14	31%
Total	45	100%	45	100%

Berdasarkan Tabel 4. tentang distribusi frekuensi durasi tidur pada mahasiswa pengamal salat *tahajud*, diketahui bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang memiliki durasi tidur yang cukup, sedangkan yang memiliki durasi tidur yang kurang sebanyak 31 mahasiswa (69%), dan 14 mahasiswa (31%) di antaranya sangat

kurang. Berdasarkan distribusi frekuensi durasi tidur pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* didapatkan bahwa tidak ada mahasiswa (0%) yang memiliki durasi tidur yang cukup, 31 mahasiswa (69%) memiliki durasi tidur yang kurang, dan 14 mahasiswa (31%) memiliki durasi tidur yang sangat kurang.

Tabel 5. Efisiensi Tidur Pengamal Salat Tahajud dan Non Pengamal Salat Tahajud

Efisiensi	Pengamal Salat Tahajud		Non Pengamal Salat Tahajud	
	F	%	F	%
>85%	33	73%	24	53%
75-84%	8	18%	12	27%
65-74%	1	2%	4	9%
<65%	3	7%	5	11%
Total	45	100%	45	100%

Efisiensi kebiasaan tidur adalah berkaitan dengan mudah atau sulitnya memulai dan kembali tidur setelah dibangunkan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh mahasiswa pengamal salat *tahajud* memiliki efisiensi tidur yang baik, yaitu sebanyak 41

mahasiswa (91%) dan hanya 4 mahasiswa (9%) dengan efisiensi tidur yang kurang baik. Pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* diketahui bahwa 36 mahasiswa (80%) memiliki efisiensi tidur yang baik dan 9 mahasiswa (20%) memiliki efisiensi tidur yang kurang baik (Tabel 5.).

Tabel 6. Gangguan Tidur Pengamal Salat Tahajud dan Non Pengamal Salat Tahajud

Gangguan tidur	Pengamal Salat Tahajud		Non Pengamal Salat Tahajud	
	F	%	F	%
Tidak ada	6	13%	2	5%
<1x seminggu	32	71%	38	84%
1-2 x seminggu	7	16%	5	11%
≥3 x seminggu	0	0%	0	0%
Total	45	100%	45	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi gangguan tidur malam hari pada mahasiswa pengamal salat *tahajud* (Tabel 6.), dapat dilihat bahwa tidak ada yang mengalami gangguan tidur berat di malam hari. 39 mahasiswa (88%) mengalami gangguan tidur ringan, dan 6 mahasiswa (13%) yang tidak mengalami gangguan sama sekali. Sedangkan pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* ditemukan bahwa hanya 2 mahasiswa (5%) yang

tidak mengalami gangguan tidur di malam hari, 43 mahasiswa (95%) mengalami gangguan tidur ringan, dan tidak ada yang mengalami gangguan tidur yang berat di malam hari.

Mahasiswa pengamal salat *tahajud* tidak ada yang mengonsumsi obat-obatan untuk membantu dalam proses tidur, namun pada mahasiswa non pengamal salat *tahajud* ditemukan ada 1 mahasiswa yang menggunakan obat tidur.

Tabel 7. Gangguan Aktivitas di Siang Hari Pengamal Salat Tahajud dan Non Pengamal Salat Tahajud

Gangguan aktivitas di siang hari	Pengamal Salat Tahajud		Non Pengamal Salat Tahajud	
	F	%	F	%
Tidak ada	10	22%	8	18%
<1x seminggu	30	67%	18	40%
1-2 x seminggu	5	11%	17	38%
≥3 x seminggu	0	0%	2	4%
Total	45	100%	45	100%

Berkaitan dengan gangguan di waktu siang hari, distribusi frekuensi gangguan aktivitas di siang hari pada Tabel 7. terlihat bahwa 10 mahasiswa (22%) tidak mengalami gangguan aktivitas di siang hari, dan sebanyak 35 mahasiswa (77%) mengalami gangguan ringan ketika beraktivitas di siang harinya. Berbeda dengan mahasiswa non pengamal salat *tahajud*, terdapat 2 mahasiswa (4%) yang sering mengalami gangguan aktivitas di siang hari, 35 mahasiswa (78%) mengalami gangguan aktivitas ringan di siang hari, dan 8 mahasiswa (18%) tidak mengalami gangguan aktivitas di siang hari.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur mahasiswa pengamal salat *tahajud* dan mahasiswa non pengamal salat *tahajud*. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan hasil *p value* (*Sig. (2 tailed)*) pada kualitas tidur pada taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut maka dapat diketahui uji hipotesis di terima karena ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* dan mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud*. Dari

hasil perhitungan diketahui bahwa *mean/* rerata empiris kualitas tidur mahasiswa pengamal salat *tahajud* sebesar 7,13 dan *mean/* rerata empiris kualitas tidur mahasiswa non pengamal salat *tahajud* sebesar 8,53.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seorang mahasiswa, seperti yang dikemukakan oleh Iqbal (2017), antara lain aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa tersebut. Demikian pula temuan Fandiani, Wantiyah, dan Juliningrum (2017) mengemukakan bahwa aktivitas religius seperti berzikir dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa. Kualitas tidur sendiri, sebagaimana dijelaskan oleh Khasanah & Hidayati (2012), sebagai suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Dalam pelaksanaannya, salat *tahajud* dapat dikatakan sebagai kombinasi antara aktivitas fisik dan aktivitas religius karena di dalam salat *tahajud* sendiri terdapat gerakan – gerakan yang melibatkan otot – otot yang ada di dalam tubuh serta terdapatnya bacaan/doa yang dilafazkan oleh yang mengerjakan salat *tahajud* tersebut. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa 29% dari

subjek mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* memperoleh kategori baik dalam pengukuran kualitas tidur, sedangkan pada mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud* hanya didapatkan sebesar 9% yang memiliki kategori baik dalam pengukuran kualitas tidur.

Pengamalan salat *tahajud* terbukti dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang mengerjakannya, dimana mahasiswa pengamal salat *tahajud* berpeluang lebih besar mendapatkan kualitas yang lebih baik daripada mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud*. Ketika kualitas tidur seseorang masuk dalam kategori baik, maka nantinya akan memberikan dampak perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik atau lebih bersemangat, serta tidak adanya keluhan gangguan tidur (Wiyono, Subekti, & Hariyanto, 2015). Tidak adanya gangguan tidur selanjutnya dapat mengurangi dampak negatif yang akan dialami oleh seorang mahasiswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2011) kepada 4 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang tinggal di indekos, bahwa dampak yang dialami mahasiswa yang mengalami insomnia antara lain sering mengantuk di siang hari, sulit berkonsentrasi, sering lupa, mudah marah, sering terlambat masuk kuliah, sering menunda pekerjaan, hingga munculnya pemborosan.

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa *mean*/rerata empiris kualitas tidur mahasiswa

pengamal salat *tahajud* sebesar 7,13 dan *mean*/rerata empiris kualitas tidur mahasiswa non pengamal salat *tahajud* sebesar 8,53. Ini berarti tingkat gangguan tidur yang dialami mahasiswa pengamal salat *tahajud* lebih rendah daripada mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riyandanie (2016) yang menunjukkan bahwa salat *tahajud* dapat menurunkan kecemasan, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Begitu juga hasil penelitian ini berkaitan dengan hasil penelitian Suryadi (2008) yang mengungkap bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami insomnia, yaitu salah satu gangguan tidur.

Simpulan

Dari pembahasan hasil penelitian, peneliti mengajukan kesimpulan-kesimpulan, bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara mahasiswa pengamal salat *tahajud* dan mahasiswa non pengamal salat *tahajud*. Tingkat kualitas tidur mahasiswa yang mengamalkan salat *tahajud* lebih baik daripada tingkat kualitas tidur mahasiswa yang tidak mengamalkan salat *tahajud*.

Saran

Berdasarkan kesimpulan ini, peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk mencoba mulai mengamalkan salat *tahajud* walaupun dimulai dari jumlah rakaat yang

paling sedikit, yaitu dua rakaat salat *tahajud* dan satu rakaat salat *witir*. Hal ini didasari oleh temuan penelitian bahwa salat *tahajud* memberikan pengaruh-pengaruh positif bagi aktivitas pada siang atau besok harinya, baik secara fisik maupun secara psikis.

Adapun bagi penelitian-penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti kualitas tidur mahasiswa dengan variabel bebas lain selain salat *tahajud*, seperti berwudu, berdoa/berzikir, salat sunah sebelum tidur, dan praktik-praktik religius (sunah dan larangan) lainnya sebagaimana telah ditunjukkan dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan tidur. Saran ini berhubungan dengan keterbatasan penelitian ini, yang belum mengungkap kebiasaan-kebiasaan subjek menggunakan obat-obatan tertentu untuk membantu tidur.

Berkaitan dengan temuan tentang kualitas tidur dari mahasiswa pengamal salat *tahajud*, menurut peneliti menarik untuk diteliti lebih lanjut secara kualitatif pengalaman kelompok mahasiswa ini, khususnya pengalaman tentang gangguan yang dirasakan pada malam atau siang hari dan pengalaman tentang efek positif, baik secara fisik maupun psikis, setelah mengamalkan salat *tahajud*. Penggunaan metode-metode kualitatif dalam mengumpulkan data penting untuk mengungkap pengalaman-pengalaman subjektif mahasiswa pengamal salat *tahajud* dalam merasakan pengaruh salat *tahajud* bagi

kualitas tidur atau sisi kehidupan yang lain. Metode wawancara kualitatif dapat digunakan untuk menghasilkan data-data yang lebih kaya tentang hal itu.

Daftar Pustaka

- Abidin, N. (2016). Pengaruh kegiatan salat tahajud berjamaah terhadap emosional santri di pesantren mahasiswa Al-Manar UNMUH Ponorogo tahun 2016. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Ke-2 "Pengintegrasian Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Kreatif Di Era Masyarakat Ekonomi ASEAN,"* Ponorogo, Indonesia.
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT Krakatau Tirta* (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Indonesia, Depok.
- Araújo, M. F. M. de., Lima, A. C. S., Alencar, A. M. P. G., Araújo, T. M. de., Fragoso, L. V. C., & Damasceno, M. M. C. (2009). Sleep quality assessment in college students from fortaleza-ce 1. *Text Context Nursing, Florianópolis*, 22(2), 352 – 360.
- Awal, H. Q. (2017). *Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar* (Skripsi, tidak diterbitkan). UIN Alauddin Makassar, Makassar.
- Bils, P. (2017). Quality sleep: The center of a healthy life. *Sleep Number*. Diunduh dari *SleepNumber.com*.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Chodijah, S. (2017). The concept of tahajud prayer through psychotherapy approach in relationship with psychological health. *Proceedings of the 1st International*

- Conference on Innovative Pedagogy* (pp. 324 – 330). Banda Aceh, Indonesia.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). The effect of dzikir therapy on sleep quality of college students at School Of Nursing University Of Jember. *NurseLine Journal*, 2(1), 52 – 60.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (2nd ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Iqbal, M. D. (2017). *Hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta* (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jannah, M. (2011). *Insomnia pada mahasiswa yang tinggal di kos* (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur* (Handout). Sumatera Utara: USU Digital Library, 1 – 11.
- Karimah, F. N. U. R. (2016). *Peranan salat tahajud dalam kesehatan mental santri putri pondok pesantren Nurul Asna Salatiga* (Skripsi, tidak diterbitkan). IAIN Salatiga, Salatiga.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1, 189 – 196.
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. *E-Journal Keperawatan*, 4(1), 1 – 6.
- Mansfield, D. R., Hilman, D. R., Antic, N. A., McEvoy, R. D., & Rajaratnam, S. W. M. (2013). Sleep loss and sleep disorders. *The Medical Journal of Australia*, 199(8), 55 – 56.
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 243 – 249.
- Riyandanie, O. G. (2016). *Pengaruh salat tahajud terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, 2(2), 1178 – 1185.
- Sholeh, M. (2012). *Terapi Salat Tahajud* (1st ed.). Jakarta Selatan: Mizan Media utama.
- Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati kecamatan Jenggawah kabupaten Jember* (Skripsi, tidak diterbitkan). Universitas Jember, Jember.
- Suryadi, S. (2008). *Perbedaan Insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan belum mengerjakan skripsi* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Warnke, Markarian, & Pickett. (2017). Official Publication of the Sleep Research Society. *SLEEP*, 40, A408 – A409.
- Widiani, E., & Indrawan, D. (2014). Pengaruh sholat tahajud terhadap depresi pada santri di pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. *Jurnal CARE*, 2(2), 6 – 11.
- Wiyono, J., Subekti, I., & Hariyanto, T. (2015). Perbedaan kualitas tidur pada remaja putri yang menggunakan lampu dan tidak menggunakan lampu. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 1(2), 60 – 66.