

ABSTRAK

Berta Melasari, 1171040027, 2024 : “Pandangan Dewan Santri Pesantren Universal Terhadap Manfaat Shalat Tahajud Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Kasus Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Kel. Cipadung, Kec. Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat)”

Tekanan dan kecemasan pasti pernah dialami oleh setiap individu dalam hidupnya, hal itu disebut dengan stres. Manusia tidak akan pernah bisa menghindari pengalaman stres dalam hidup. Stres dapat dialami oleh semua kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang yang sudah lanjut usia. Stres juga sering dialami dalam ruang lingkup akademik, ini terjadi biasanya karena adanya tuntutan yang wajib dilakukan oleh seseorang seperti nilai yang harus selalu bagus, menuntaskan tugas akhirnya dengan baik. Hal tersebutlah yang menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian ini terkhusus pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang menjadi dewan santri di pondok pesantren universal.

Rumusan masalah dan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang maksud dari Shalat Tahajud dan stres serta bagaimana pandangan dewan santri pesantren universal terhadap manfaat shalat tahajud untuk menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa.

Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini melibatkan sembilan orang dari dewan santri mahasiswa di pondok pesantren universal yang dianggap sudah sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Menurut Rismalinda pada buku Psikologi Kesehatan stres dapat ditangani dengan melakukan rileksasi dan meditasi. Selain itu, penanganan dengan pendekatan agama atau biasa dikenal dengan psikoreligius dapat menjadi salah satu alternatif dalam penanganan stres yaitu dengan melakukan shalat tahajud.

Dewan santri pesantren universal memiliki pandangan bahwasanya shalat tahajud memiliki keefektifan dalam membantu mengatasi stres, ini dapat dilihat dari hasil penelitian setelah melaksanakan shalat tahajud para responden merasa lebih tenang, mampu mengontrol emosi, berprasangka baik, dan mempunyai rasa percaya diri lagi.

Kata Kunci : Shalat Tahajud, Stres.