

Hubungan Shalat Tahajjud dengan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa

Muzhdhalifatul Azizah^{1*}, Kartika Aulia Rahmi², Jeni Fadhila³, Amalia Kartika Yani⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat 25131 – Indonesia

*Korespondensi penulis: muzhdhalifatulazizah@gmail.com

Abstract. *Students tend to face demands in their coursework so that changes arise in various individual functional aspects such as physical, psychological and social. This change requires students to be able to adapt, this condition requires students to have high emotional intelligence because it is directly related to everyday life, especially to managing negative emotions. If you have good emotional intelligence, you can have an impact on creating enjoyment in learning, getting rid of things that can disturb and hinder the learning process. One way to increase emotional intelligence is by performing the tahajjud prayer. The lesson of the Tahajjud prayer is maintaining individual psychological health, such as the heart's potential for emotions, the mind for thinking. The aim of this research is to see whether there is a relationship between the Tahajjud prayer and emotional intelligence in students. This research used a quantitative approach with a questionnaire method with 100 students as subjects. The results of this research are that there is a positive relationship between midnight prayer and emotional intelligence. It is hoped that future researchers will use a qualitative approach to find out how the tahajjud prayer benefits a person's emotional intelligence.*

Keywords: *Emotional Intelligence, Students, Tahajjud Prayer.*

Abstrak. Mahasiswa cenderung menghadapi tuntutan di dalam tugas perkuliahan sehingga muncul perubahan dalam berbagai aspek fungsional individu seperti fisik, psikologis dan sosial. Perubahan ini mengharuskan mahasiswa mampu dalam menyesuaikan diri, kondisi inilah yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena berhubungan langsung dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mengatur emosi yang negatif. Apabila memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat berpengaruh terhadap terciptanya kesenangan dalam belajar, menyingkirkan hal-hal yang dapat mengganggu dan menghambat proses belajar. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu dengan melaksanakan shalat tahajjud. Hikmah dari shalat tahajjud yaitu menjaga kesehatan psikis individu seperti potensi kalbu untuk emosi, akal untuk berfikir Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat apakah terdapat hubungan antara shalat tahajjud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner dengan subjek sebanyak 100 orang mahasiswa. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan yang bersifat positif antara shalat tahajjud dengan kecerdasan emosional. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif agar mengetahui bagaimana manfaat shalat tahajjud bagi kecerdasan emosional seseorang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Mahasiswa, Shalat Tahajjud.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang mengikuti program studi atau individu yang sedang belajar di perguruan tinggi atau Universitas (Taufik, 2010). Program pendidikan di Indonesia kebanyakan berfokus pada kecerdasan intelektual, sedangkan program pendidikan seharusnya juga harus berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional seperti inisiatif, optimis, ketahanan dan kemampuan beradaptasi (Baradja & Oktaviani, 2021). Mahasiswa cenderung menghadapi tuntutan di dalam tugas perkuliahan sehingga muncul perubahan dalam

berbagai aspek fungsional individu seperti fisik, psikologis dan sosial. Perubahan ini mengharuskan mahasiswa mampu dalam menyesuaikan diri, kondisi inilah yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena berhubungan langsung dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mengatur emosi yang negatif.

Berbagai kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses perkuliahannya dapat menyebabkan berbagai masalah baik dari segi internal maupun eksternal. Dari segi internal seperti kelelahan, pusing, mual, keringat dingin, cemas, masalah tidur, emosi tidak terkontrol, malas membuat tugas, tidak bersemangat untuk kuliah, dan perasaan khawatir. Sedangkan dari segi eksternal seperti kesulitan dalam membagi waktu dan kesulitan dalam mencari referensi untuk mengerjakan tugas. Kesulitan-kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa kemudian mereka kelola dengan berbagai cara seperti menenangkan diri, menikmati proses perkuliahan, mengangsur tugas yang diberikan oleh dosen, manajemen waktu, dan pergi refreshing (Kartika, 2015).

Berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa tersebut biasanya juga disertai dengan emosi negatif. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih mudah untuk memecahkan masalah dengan emosi yang lebih baik sehingga dapat berkonsentrasi kembali dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa. Namun apabila mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang buruk maka segala hal yang dikerjakan akan terburu-buru, mengikuti emosi, dan mengabaikan orang-orang disekitarnya sehingga nantinya hasilnya juga buruk. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan mampu untuk mengontrol emosinya yang tidak ia inginkan seperti stres, depresi, perasaan marah, putus asa, perasaan takut, sedih, dan tidak percaya diri (Kartika, 2015)

Menurut Goleman (1996) kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakannya, mampu dalam mengartikan emosi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain serta menyalurkan emosi untuk hal yang produktif. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang menurut Goleman (2015) yaitu Lingkungan keluarga dan Lingkungan non-keluarga. Lingkungan keluarga adalah lingkungan pertama dan tempat pembelajaran pertama seseorang dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosi yang diajarkan pada lingkungan keluarga ini pasti dimulai dari bayi, diajarkan dengan memperlihatkan contoh-contoh ekspresi. Peristiwa emosional ini pasti akan melekat kepada anak sampai beranjak dewasa. Maka dari itu kehidupan emosional yang berasal dari lingkungan keluarga akan sangat berguna bagi anak di masa mendatangnya. Sedangkan lingkungan non-keluarga merupakan lingkungan lain selain

keluarga, yaitu lingkungan masyarakat dan lingkungan sekolah. Kecerdasan emosi berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran biasanya ditunjukkan dalam suatu kegiatan bermain peran. Anak berperan sebagai individu diluar dirinya dengan emosi yang akan membuat anak bisa mengerti bagaimana keadaan orang lain selain dirinya sendiri.

Terdapat lima aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2007) yaitu: (1) Mengenali emosi sendiri, seseorang harus mampu untuk mengenali bagaimana suasana hati yang sedang dirasakan. (2) Mengelola emosi, seseorang harus mampu dalam mengatur emosi agar tidak terjebak pada satu emosi. (3) Memotivasi diri sendiri. Seseorang harus mampu untuk menumbuhkan motivasi untuk melakukan suatu hal. (4) Mengenali emosi orang lain atau bisa disebut empati, seseorang yang memiliki empati yang tinggi dapat merasakan perasaan yang sedang dirasakan oleh orang lain. (5) Membina hubungan, seseorang harus mampu untuk mengelola emosi yang dimiliki oleh orang lain.

Tidak semua orang memiliki kecerdasan emosional yang baik, terdapat orang yang terkadang tidak mengetahui bagaimana perasaan yang dirasakannya atau tidak mengetahui bagaimana perasaan orang lain. Salah satu cara yang digunakan dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan melakukan shalat tahajud dengan tujuan untuk mensucikan hati karena individu yang memiliki hati yang suci akan mampu mengendalikan dari berbagai sikap yang ditimbulkan akibat emosi positif maupun emosi negatif. Shalat tahajud merupakan salah satu shalat sunnah muakkad yang dikerjakan pada sepertiga malam. Kata tahajjud diambil dari kata hujuud yang artinya tidur. Kata tahajjud oleh al-Biqaa'i berarti tinggalkan tidur untuk melakukan shalat. Shalat ini juga disebut juga sebagai Shalat Lail/Shalat malam, karena waktu pelaksanaannya pada malam hari yang mana sama dengan waktu tidur (Shihab, 2002). Ayat Al-Qur'an mengenai shalat Tahajud yaitu Q.S Al-Isra ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ
أَن يَّعْزَّكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkatmu ke tempat yang terpuji. (QS. Al Isra 17 : 79)”.

Makna ayat diatas yaitu bahwa Allah menyuruh manusia untuk bangun pada malam hari untuk melaksanakan shalat tahajjud. Dan Allah sangat menegaskan bahwa shalat tahajjud merupakan sebuah ibadah tambahan yang telah dijanjikan bagi yang melaksanakannya akan mengangkat derajatnya. Shalat tahajjud memiliki dimensi dzikrullah (mengingat Allah) dan

dampak psikologis pada jiwa seseorang yang melaksanakannya. Apabila kita selalu mengingat Allah, maka jiwa akan menjadi tenang. Seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan mengeluarkan berbagai kecemasan yang ada dalam hatinya (Chodijah, 2017). Hikmah lain dari shalat tahajud yaitu menjaga kesehatan psikis individu seperti potensi kalbu untuk emosi, akal untuk berfikir (Mujib, 2001). Shalat tahajud merupakan salah satu bentuk refleksi spiritual berupa meditasi yang berfokus pada satu kegiatan dan mengabaikan hal yang lain, dimana hal inilah yang menjadikan shalat tahajud sebagai meditasi yang efektif. Hal ini terbukti dari berkurangnya detak jantung, laju pernapasan, asupan oksigen dan ketenangan otot sebagai respon dari meditasi shalat tahajud.

Tata cara pelaksanaan shalat tahajud tidak ada bedanya dengan shalat fardhu. Para ulama membagi tiga waktu ini untuk melaksanakan shalat tahajud yaitu (1) sepertiga malam pertama, yaitu pukul 19.00-22.00. (2) Sepertiga malam kedua, yaitu pukul 22.00-01.00. (3) Sepertiga malam terakhir, yaitu pukul 01.00-03.00 dan sampai datangnya waktu subuh. Jumlah rakaat shalat tahajud minimal dua rakaat sedangkan maksimalnya tidak ada batasan (Sabiq, 2015). Niat shalat tahajud:

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكْعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya: “Aku niat shalat tahajud dua rakaat menghadap kiblat karena Allah Ta’ala.”

Berdasarkan hasil penelitian Sabiq (2015) pada mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara shalat tahajud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Juliya (2014) pada santri di pondok pesantren Jawaahirul Hikmah III Besuki Kabupaten Tulungagung juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedisiplinan dalam melaksanakan shalat tahajud dengan kecerdasan emosional santri. Ditemukan bahwa semakin tinggi ketaatan santri dalam menjalankan shalat tahajud maka semakin tinggi juga kecerdasan emosional yang dimiliki santri. Berdasarkan dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti dengan tujuan untuk melihat tingkat pelaksanaan shalat tahajud pada mahasiswa, tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa dan untuk melihat apakah terdapat hubungan shalat tahajud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

Shalat tahajud sebagai ibadah sunnah yang dilaksanakan pada sepertiga malam memiliki dimensi psikologis dan spiritual yang signifikan. Teori kecerdasan emosional (EI) dari Goleman (1996) menyatakan bahwa kemampuan mengenali, mengelola, dan

memanfaatkan emosi secara produktif merupakan fondasi keberhasilan adaptasi individu. Dalam konteks mahasiswa dan santri, tekanan akademik dan sosial mengharuskan pengelolaan emosi yang efektif untuk meminimalkan stres dan meningkatkan produktivitas. Shalat tahajud berperan sebagai coping mechanism religius melalui mekanisme meditatif yang menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*).

Dari perspektif neurosains, aktivitas ibadah malam hari merangsang produksi hormon melatonin dan serotonin yang terkait dengan regulasi emosi dan kestabilan psikologis. Penelitian kuantitatif menunjukkan korelasi positif antara frekuensi tahajud dengan peningkatan skor kecerdasan emosional ($r = 0.672$), serta korelasi sangat tinggi dengan kecerdasan spiritual ($r = 0.691$).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuesioner dan menggunakan 4 skala likert. Subjek pada penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang dengan kriteria seorang mahasiswa berusia 18-22 tahun, beragama Islam, dan melaksanakan shalat tahajud. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, karena peneliti mencari subjek sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kategorisasi data pada sampel sholat tahajud dan kecerdasan mental, lalu menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah data bisa lanjut diukur sebagai parametrik atau non-parametrik, lalu terakhir peneliti menggunakan uji korelasi untuk menemukan apakah ada hubungan antara shalat tahajud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat ukur kecerdasan emosional berdasarkan teori Goleman yang diadaptasi oleh Jaya (2022) yang memiliki item valid sebanyak 30 item dan reliabilitas sebesar 0.975. Dan juga alat ukur shalat tahajud oleh Wibowo dan Adi (2013) yang memiliki item valid sebanyak 27 item dan reliabilitas sebesar 0.900. Analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji korelasi, dan kategorisasi yang diolah menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 orang yang terdiri dari 73 orang perempuan dan 27 orang laki-laki. Partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18-22 tahun. Kategorisasi data dari partisipan dalam penelitian ini dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Data Sholat Tahajud

	Kategori	Frekuensi
Sangat Rendah	$X \leq 75$	5
Rendah	$75 < X \leq 84$	20
Sedang	$84 < X \leq 94$	41
Tinggi	$94 < X \leq 103$	28
Sangat Tinggi	$X > 103$	6

Tabel 2. Kategorisasi Data Kecerdasan Emosional

	Kategori	Frekuensi
Sangat Rendah	$X \leq 77$	7
Rendah	$77 < X \leq 84$	11
Sedang	$84 < X \leq 91$	44
Tinggi	$91 < X \leq 98$	32
Sangat Tinggi	$X > 98$	6

Berdasarkan kategori data pada tabel 1 dan 2, diperoleh bahwa mayoritas sholat tahajud mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 41% dan mayoritas kecerdasan emosional juga berada pada kategori sedang dengan persentase 44%.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	Df	Sig.
Tahajjud	.104	100	0.010
Kecerdasan Emosional	.102	100	0.12

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov Smirnov pada tabel 3 didapatkan hasil sig. 0.010 pada variabel sholat tahajud yang lebih besar dari 0.05 sehingga data berdistribusi normal sedangkan hasil nilai sig untuk variabel kecerdasan emosional yaitu 0.012 yang lebih besar dari 0.05 sehingga kedua data pada variabel dapat dinyatakan normal.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Correlation			
		Tahajjud	Kecerdasan Emosional
Tahajjud	Pearson	1	.672
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	100	100
Kecerdasan Emosional	Pearson	.672	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	100	100

Berdasarkan hasil dari dilakukannya uji korelasi bahwa ditemukannya hubungan antara sholat tahajjud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa dengan didapatkannya nilai signifikansi sebesar 0.001 yang mana kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa sholat

tahajud memiliki korelasi yang kuat terhadap kecerdasan emosional. Hal ini diperkuat oleh data data pada tabel 4 diatas yang diketahui bahwa nilai (r) yang ditunjukkan oleh pearson Correlation adalah 0.672 yang termasuk pada kriteria berkorelasi secara kuat dan korelasi bersifat positif.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 100 subjek yang terdiri dari 73 perempuan dan 27 laki-laki diperoleh hasil yaitu bahwa mayoritas tingkat shalat tahajud dan kecerdasan emosional mahasiswa berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat positif antara shalat tahajud dengan kecerdasan emosional. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabiq (2015) kepada mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga yang mana hasil pada penelitiannya yaitu terdapat hubungan antara shalat tahajud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliya (2014) terhadap santri di pondok pesantren Jawaahirul Hikmah III Besuki Kabupaten Tulungagung juga ditemukan hubungan yang positif antara kedisiplinan dalam melaksanakan shalat tahajud dengan kecerdasan emosional santri.

Hude (2006) mengatakan bahwa emosi merupakan gejala psikologi yang menghasilkan efek kepada persepsi, perilaku, maupun tingkah laku lalu mewujudkannya pada ekspresi tertentu. Sedangkan kecerdasan emosional menurut Goleman yaitu bagaimana seseorang dalam mengenali emosi sendiri maupun orang lain, memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi secara baik. Dalam mengendalikan emosi ini dapat dilakukan oleh diri kita sendiri ataupun dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Jika seseorang mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan perasaan orang lain, maka ia mempunyai kecerdasan emosional yang baik dan akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Sabiq, 2015).

Bagi mahasiswa perlu memiliki kecerdasan emosional yang baik, karena dengan kecerdasan emosional yang baik dapat berpengaruh terhadap terciptanya kesenangan dalam belajar, menyingkirkan hal-hal yang dapat mengganggu dan menghambat proses belajar (Chandra, 2017). Salah satu cara agar memiliki kecerdasan emosional yang tinggi yaitu dengan melaksanakan shalat tahajud. Shalat tahajud mempunyai berbagai manfaat dari segi jasmani maupun rohani. Diantara manfaat tersebut yaitu menghapus dosa, membuat hati menjadi tenang, mencegah dan mengobati penyakit tulang dan otot, mengobati penyakit pernapasan, mengurangi stress, dan membuat daya tahan tubuh meningkat. Banyak penyakit jasmani diakibatkan oleh penyakit jiwa pada manusia. Penyakit jiwa ini diantaranya seperti stress, perasaan iri, dendam, tidak bisa mengendalikan emosi, dan sebagainya yang mana dapat

menjadi penyebab utama penyakit jasmani (Chodijah, 2017).

Seseorang yang melaksanakan shalat tahajud dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan perasaan ikhlas, hal ini merupakan suatu kenikmatan bagi dirinya. Selain keadaan eksternal juga terdapat keadaan internal, yaitu keadaan psikologis yang dirasakan seseorang yang berupa ketenangan. Melaksanakan shalat tahajud dengan keikhlasan dan mengharapkan keridhoan dari Allah SWT akan membuat hatinya menjadi tenang dan tentram (Chodijah, 2017).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara shalat tahajud dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat pelaksanaan shalat tahajud maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional seseorang. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, diharapkan kepada peneliti selanjutnya menggunakan pendekatan kualitatif agar mengetahui bagaimana manfaat shalat tahajud bagi kecerdasan emosional seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Secara khusus, apresiasi disampaikan kepada pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukan konstruktif selama penelitian berlangsung, serta kepada rekan-rekan sejawat yang turut berperan dalam diskusi dan pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada institusi Universitas Negeri Padang atas fasilitas dan kesempatan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Segala bentuk dukungan dan kerja sama yang diberikan telah memberikan dampak signifikan terhadap kelancaran dan keberhasilan penulisan artikel ini. Semoga kontribusi yang telah diberikan menjadi amal kebajikan dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Baradja, L., & Oktaviani, A. A. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional (EQ) mahasiswa dan metode pengajaran dosen terhadap tingkat pemahaman akuntansi. *Jurnal Akuntansi Trisakti*, 8(1), 41-50.
- Chandra, A. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Konseling*, 1-10.
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 417-444. Semarang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hude, D. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Jaya, M. I. (2022). Pengaruh kecerdasan emosional (EQ) terhadap prestasi belajar peserta didik MAN Wajo (Skripsi, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Parepare: Parepare).
- Juliya, Z. S. (2014). Hubungan antara kedisiplinan menjalankan sholat tahajjud dengan kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Jawaahirul Hikmah III Besuki Kabupaten Tulungagung (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kartika, C. D. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta).
- Mujib, M. A. (2001). *Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Press.
- Quraish Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Misbah* (Vol. 7). Jakarta: Lentera Hati.
- Sabiq, A. F. (2015). Hubungan antara intensitas pelaksanaan shalat tahajjud dan puasa sunah dengan kecerdasan emosional spiritual pada mahasiswa aktivis LDK IAIN Salatiga tahun 2015 (Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Salatiga: Salatiga).
- Wibowo, A. R. (2013). Pengaruh shalat tahajjud terhadap kepercayaan diri pada santri Pondok Anwarul Karangbesuki Malang (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang: Malang).
- Yusuf, M., & Handayani, S. (2020). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 7(2), 88-96.