



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap
Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat
Akhir Dalam Menyusun Skripsi
Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi**

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Bimbi Sukma Pertiwi
NIM. B93216076

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bimbi Sukma Pertiwi

NIM : B93216076

Prodi : Bimbingan dan Komunikasi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 28 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Bimbi Sukma Pertiwi

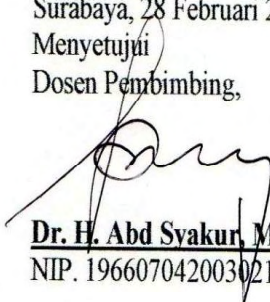
NIM. B93216076

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Bimbi Sukma Pertiwi
NIM : B93216076
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap
Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat
Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas
Dakwah dan Komunikasi.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 28 Februari 2020
Menyetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abd Syakur, M. Ag
NIP. 196607042003021001

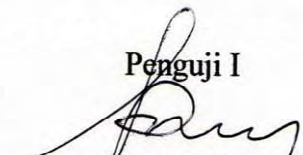
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan
Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun
Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
SKRIPSI

Disusun Oleh
Bimbi Sukma Pertiwi
B93216076

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada Tanggal 12 Maret 2020

Tim Penguji

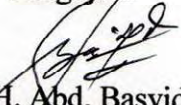
Penguji I


Dr. H. Abd. Syakur, M. Ag
NIP. 196607042003021001

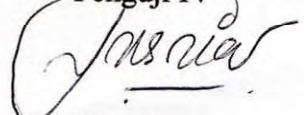
Penguji III


Drs. H. Cholik, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

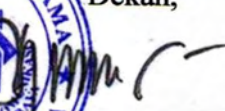

Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji IV


Yusria Ningsih, S.Ag, M.kes
NIP. 197605182007012022



Surabaya, 2020
Dekan,


Abdul Halim, M. Ag
196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : BIMBI SUKMA PERTIWI
NIM : B93216076
Fakultas/Jurusan : FDK / BKJ
E-mail address : Bimbisukma39.B@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH SHALAT TAHAJUD RELASASI TERHADAP PENURUNAN

PERILAFU STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM

MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DA'WAH DAN KOMUNIKASI

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(BIMBI SUKMA PERTIWI)
nama terang dan hands terang

ABSTRAK

Bimbi Sukma Pertiwi. 2020. Skripsi dengan judul “*Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi*”, yang dibimbing oleh Abd. Syakur, M.Ag

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, sekaligus guna mengetahui seberapa besar tingkat pengaruhnya dalam menurunkan perilaku stres.

Untuk mendeskripsikan kedua persoalan diatas, maka peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental design*. Dan dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis Uji *Paired Sample T-Test* dan Uji *Pretest* dan *Posttest*.

Hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan Uji *Paired Sample T-Test* memperoleh hasil bahwa adanya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir, hal ini dibuktikan dengan hasil *output* SPSS, yaitu $0,000 < 0,050$. Sedangkan untuk Uji *Pretest* dan *Posttest* diperoleh hasil bahwa besar tingkat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan stres sebesar 70%. Apabila diinterpretasikan, angka 70% tergolong pengaruh kuat. Sehingga, Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Kata Kunci: Shalat Tahajud Relaksasi, Stres, dan Mahasiswa.

ABSTRACT

Bimbi Sukma Pertiwi, B9316076, 2020. Thesis with title is *“The effect of Relaxation Tahajud Prayer to decrease stress of final-year students in creating thesis in Faculty of Da’wa and Communication”*. Guided by Abd. Syakur, M.Ag .

This research aims to investigate to whether Relaxation Tahajud Prayer gives effect or not in reducing the stress of final-year students in crestring thesis at faculty of Da’wa and Communication, and to measure the level of the effect of Relaxation Tahajud Prayer to decrease stress.

To describe both issues, the researchers used quantitative method in the form of pre-eksperimental design. In analysis the data, the researcher used analysis of Paired Sample T-Test and Pretest and Posttest.

The result of this research based on Paired Sample T-Test shows that Tahajud Relaxation Therapy gives effect in reducing stress of final-year-student, proves by the output of SPSS, $0.000 < 0,050$. This result proves that there is an effect from the treatment Pretest and Posttest shows the level of the effect of Relaxation Tahajud Prayer to decrease stress is 70%. If it is interpretes, 70% is belong to strong effect. So, Relaxation Tahajud Prayer gives strong effect in decreasing stress of final-year-students.

Based on the statement above, it can be concluded that Relaxation Tahajud Prayer gives effect in decrease stress of final-year students in creating final thesis at faculty of Da’wa and Communacation.

Keywords : Relaxation Tahajud Prayer, Stress, Students

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	13
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	13
B. Kerangka Teoritik	14
1. Shalat Tahajud Relaksasi	15
a. Pengertian Shalat Tahajud Relaksasi	15
b. Waktu Utama dalam Melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi	20
c. Keutamaan Gerakan Shalat Tahajud Relaksasi.....	24
d. Syarat Utama Shalat Tahajud Relaksasi.	28
e. Keterkaitan Shalat Tahajud Relaksasi dengan Bimbingan Konseling Islam	32
2. Perilaku Stres	
a. Pengertian Stres	35
b. Faktor-Faktor Stres	37

c. Gejala Stres	40
d. Stres dalam Perspektif Islam	41
C. Paradigma Penelitian	45
D. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian	52
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	53
D. Variabel Penelitian dan Indikator Variabel	56
E. Tahap – Tahap Penelitian	58
F. Teknik Pengumpulan Data	63
G. Teknik Validasi Instrument Penelitian	65
H. Analisis Data	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN...	104
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	104
B. Penyajian Data	107
C. Pengujian Hipotesis	123
D. Pembahasan Hasil Penelitian	129
BAB V PENUTUP.....	137
A. Simpulan	137
B. Saran dan Rekomendasi	138
C. Keterbatasan Penelitian	139
DAFTAR PUSTAKA	141
BIODATA PENELITI	158

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teoritik Penelitian	15
Tabel 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian.....	20
Tabel 2.3 Paradigma Penelitian	48
Tabel 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	50
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian	53
Tabel 3.3 Menentukan Sampel	55
Tabel 3.4 Indikator Penelitian	58
Tabel 3.5 Tahap Pelaksanaan Penelitian	62
Tabel 3.6 Pernyataan Favorable dan Unfavorable	66
Tabel 4.1 Skoring Angket	75
Tabel 4.2 Nama-Nama Responden	75
Tabel 4.3 Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Stres	79
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres	82
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner	84
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	86
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas	89
Tabel 4.8 Hasil Uji T Pretest-Posttes	91
Tabel 4.9 Hasil Koefisien Determinasi	94
Tabel 4.10 Interpretasi Koefisien Determinasi	94
Tabel 4.11 Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis	95

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Uji Normalitas Normal QQ Plots	87
Grafik 4.2 Uji Normalitas Detren QQ Plots	87
Grafik 4.3 Uji Normalitas Stem-Leaf	88



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang saat ini tengah menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi, baik dalam perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang sama tingkatnya dengan perguruan tinggi.¹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh belajar di perguruan tinggi.² Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah panggilan yang ditujukan kepada orang yang mencari ilmu pada tingkatan tertinggi, yaitu Perguruan Tinggi, sedangkan mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tengah menempuh masa-masa di ujung perkuliahan. Mahasiswa akhir terdiri dari mahasiswa yang berada pada semester 7 atau 8, dimana ia sedang proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

Mahasiswa tingkat akhir akan disibukkan dengan berbagai hal, seperti menemui dosen untuk melakukan bimbingan, sibuk mengerjakan skripsi, dan mencari buku yang relevan untuk bahan skripsi. Skripsi terkadang menjadi hal yang menakutkan bagi mahasiswa tingkat akhir, karena mahasiswa semester akhir dituntut untuk mampu menguraikan latar belakang masalah pada BAB I, kemudian menentukan teori yang tepat untuk masalah yang diangkat pada BAB II, menentukan metode penelitian yang tepat di BAB III, menemukan hasil serta pembahasan pada BAB IV, dan yang terakhir membuat kesimpulan pada BAB V.

Skripsi merupakan hal yang wajib diselesaikan oleh seluruh mahasiswa tingkat akhir guna memperoleh gelar

¹ Dwi Siswoyo, *Ilmu Pendidikan*, (Yogyakarta: UNY Press, 2007), hlm. 121

² Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id

sarjana. Skripsi berlaku di seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) ataupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang dirangkai atau ditulis berdasarkan kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil dari penelitian secara ilmiah oleh mahasiswa.³ Menurut Arikunto, skripsi merupakan ujung dari semua pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh oleh mahasiswa, yang kemudian diterapkan untuk menggali sebuah masalah yang telah ada untuk ditemukan temuan yang bermanfaat.⁴ Pada umumnya, mahasiswa diberikan rentang waktu kurang lebih satu hingga dua bulan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, terhitung sejak skripsi terdapat daftar KRS masing-masing mahasiswa, namun yang terjadi masih banyak mahasiswa yang melakukan penundaan hingga skripsi tak kunjung selesai. Banyak mahasiswa yang kesulitan untuk menentukan judul, mengerjakan uraian dari setiap babnya, pencarian literatur yang susah, membuat mahasiswa merasa bahwa skripsi adalah sebuah beban hidup.

Berbagai hal yang telah disebutkan, dapat memberikan beban mental bagi mahasiswa tingkat akhir, sehingga kerap kali mereka mengalami stres hingga berujung pada depresi. Pada dasarnya, stres merupakan bagian dari kehidupan manusia dan mahasiswa tentunya sudah terbiasa dengan stres itu sendiri. Stres muncul sejalan dengan peristiwa yang membuat individu tegang atau tertekan yang akhirnya membuat individu tersebut merasa tidak nyaman.⁵ Stres hadir karena sulitnya menemukan solusi

³ Dyah Ayu dan Sri, *Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi*, Jurnal Sosio-Humaniora, Vol. 5 No. 1, 2014, hlm. 56

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, 2003), hlm. 8

⁵ Sabiq M. Azam dan Zaenal, *Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6 No. 2, 2015, hlm. 172

atas sebuah permasalahan. Seperti halnya yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, karena ketidakmampuannya dalam melakukan tuntutan dalam proses pengerjaan skripsi membuat sebagian besar mahasiswa mengalami stres.⁶

Berdasarkan dari kegiatan wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu mahasiswa Fakultas Dakwah, yaitu Dini. Diperoleh hasil bahwa saat mengerjakan skripsi, seseorang akan cenderung sering mengalami sakit kepala, sirkulasi naik-turun nafsu makan, sulit tidur, sering melamun, gelisah, dan sampai menangis saat tidak bisa melakukan suatu hal yang menjadi tanggung jawabnya.⁷ Apabila hal ini terus dibiarkan, maka kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ini akan berubah menjadi depresi. Dimana penanganan depresi cenderung lebih sulit, jika dibandingkan dengan stres. Untuk itu, perlu penanganan sedini mungkin terhadap kasus stres yang kerap dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan kepada beberapa mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, skripsi *dilabeli* dengan tugas akhir yang sangat berat, namun juga harus diselesaikan guna memperoleh gelar atau sebagai syarat kelulusan.⁸ Tanggapan seperti ini, membuat mahasiswa merasa tertekan dalam mengerjakan skripsi.

Begitu pula dengan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan salah satu mahasiswa tingkat akhir bernama Alifatun, diperoleh beberapa indikator yang

⁶ Witrin dkk, *Self Disclosure dan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*, Pysmpathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 5 No. 1, 2018, hlm. 115

⁷ Hasil Wawancara dengan Dini, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, tanggal 16 September 2019

⁸ Observasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 17 September 2019

menyebabkan mahasiswa mengalami kendala dalam penyusunan skripsi, diantaranya: 1) banyak mahasiswa yang mengatakan, belum memiliki gambaran tentang judul atau topik penelitian yang akan dibahas, 2) menerima penolakan dari judul yang telah diajukan, 3) kesulitan untuk bertemu dosen, 4) kesulitan mencari bahan literatur.⁹ Indikator inilah yang menyebabkan mahasiswa kehilangan semangat, sehingga menyebabkan dirinya diliputi rasa panik dan gelisah. Apabila kendala-kendala tersebut tidak kunjung diselesaikan, maka dapat menimbulkan stres bagi para mahasiswa. Stres yang terjadi pada mahasiswa berdampak pada lamanya pengerjaannya skripsi, sehingga menyebabkan terhambatnya studi bagi para mahasiswa tingkat akhir.

Cara individu dalam menyikapi stres pun beragam, tergantung dari pengalaman dan kepribadian individu tersebut. Namun, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan dari lingkup sosial.¹⁰ Islam memberikan ajaran tentang *Habluminnallah* atau hubungan antara manusia dengan Tuhan-Nya di berbagai aspek kehidupan. Allah merupakan Dzat yang akan membawa ketenangan pada rohani seseorang. Seorang individu yang ingin hatinya damai, tentram tentu sangat diharapkan untuk bisa lebih dekat dengan penciptanya, Allah SWT. Dengan demikian, pada skripsi ini peneliti mengambil Shalat Tahajud Relaksasi untuk mengatasi stres dalam menyusun skripsi.

⁹ Hasil Wawancara dengan Alifatun, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Prodi Manajemen Pendidikan Islam, tanggal 13 September 2019

¹⁰ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 87

Shalat merupakan tempat bagi Tuhan dan umat-Nya saling berdialog. Shalat dipandang sebagai bentuk permohonan (munajat) dalam hati yang khushy, ikhlas, dan dilakukan secara terus-menerus, maka seiring waktu akan tumbuh perasaan percaya diri yang ada pada setiap individu.¹¹ Terutama saat kita melakukan shalat tahajud, dalam keheningan malam yang sunyi, maka dialog antara Tuhan dengan hamba-Nya akan lebih *intens*. Dengan Shalat, maka hati akan merasa tenang dan tenteram, seperti halnya yang disampaikan oleh firman Allah dalam QS. Ar-Radh ayat 28, sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang beriman, hati mereka akan tenang karena hanya mengingat Allah karena hanya dengan mengingat Allah hati mereka menjadi tenang”¹²

Pada Shalat Tahajud Relaksasi, mahasiswa akan dibawa untuk membebaskan pikirannya dari segala bentuk pemusatan (dalam hal ini adalah penyusunan skripsi), dengan kata sederhananya adalah membuyarkan pikiran dari tugasnya berpikir lazim atau yang disebut dengan istilah rileks atau bebas dari ketegangan berpikir.¹³ Shalat Tahajud Relaksasi ini menggunakan waktu pelaksanaan pada pukul 02.00 – 03.00 wib, yaitu pada kondisi bumi sedang hening dan sunyi, dan banyak menghasilkan oksigen. Kondisi ini menunjang tingkat konsentrasi terbaik pada diri seseorang. Sehingga, bisa dikatakan bahwa

¹¹ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, Unimus, 2017, hlm. 418

¹² Moh. Sholeh, *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah 2008), hlm. 63

¹³ Anand Krisna, *Meditasi untuk Manajemen Skripsi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), hlm. 2

dengan melaksanakan shalat tahajud relaksasi sama dengan kita melakukan meditasi (penenangan jiwa).

Selanjutnya, Shalat Tahajud Relaksasi juga berfokus pada gerakan-gerakan shalatnya, seperti takbiratul ikhram, rukuk, dan sujud. Gerakan shalat tersebut dapat menyebabkan tubuh yang semula tegang menjadi rileks, membuat tubuh terjaga dari rasa sakit. Karena shalat merupakan ibadah yang menggerakkan seluruh persendian tulang dengan berdiri, membungkuk, bangkit, duduk, berdiri lagi, dan seterusnya.¹⁴ Sehingga, Shalat Tahajud di dalam penelitian ini digunakan sebagai meditasi islami dengan cara memfokuskan pikiran atau berkonsentrasi pada sang Kholiq (meditasi), kemudian merileksasikan tubuh dengan gerakan-gerakan shalat.

Shalat Tahajud Relaksasi merupakan bentuk meditasi spiritual yang dapat digunakan sebagai teknik relaksasi terhadap penurunan perilaku stres penyusunan skripsi dengan berfokus pada waktu pelaksanaan Shalat Tahajud dan Gerakan-gerakan Shalat Tahajud.

Dengan demikian, peneliti merasa tertarik untuk menuntaskan masalah stres dengan menggunakan Shalat Tahajud Relaksasi. Sehingga, peneliti menjadikannya sebagai sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusunan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh pada Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa

¹⁴ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hlm. 18

tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi?

2. Seberapa besar pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh pada Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah, serta tujuan penelitian, maka peneliti menyampaikan beberapa manfaat dari penelitian yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan bagi para pembaca mengenai pengaruh dari shalat tahajud relaksasi terhadap perilaku stres dalam menyusun skripsi.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi acuan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus yang hampir sama, yaitu penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi masyarakat awam

- 1) Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat ataupun saran kepada masyarakat umum tentang upaya menurunkan perilaku stres dengan menggunakan shalat tahajud relaksasi.
 - 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif baru atau solusi baru mengenai langkah-langkah dalam menurunkan perilaku stres yang kerap dialami oleh mahasiswa dari segi islam.
- b. Bagi Mahasiswa
- 1) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat menerapkan shalat tahajud relaksasi sehingga dapat menurunkan perilaku stres dan mampu menerapkannya secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Bagi Konselor
- 1) Hasil dari penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dasar dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres penyusunan skripsi dengan cara menerapkan shalat tahajud relaksasi.
- d. Bagi Peneliti
- 1) Penelitian ini menjadi jawaban atas permasalahan dari fenomena yang diteliti, sekaligus memberikan pengalaman bagi peneliti tentang shalat tahajud relaksasi yang digunakan untuk menurunkan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini juga menambah wawasan serta sudut pandang lain bagi peneliti tentang metode-metode teknik konseling.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dimunculkan dalam penelitian ini, dengan maksud untuk memberikan kemudahan bagi para pembaca dalam memahami judul yang dipaparkan oleh peneliti. Adapun judul dari penelitian adalah Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Berikut definisi konsepnya:

1. Shalat Tahajud Relaksasi

Shalat merupakan suatu ibadah yang terdapat hubungan rohani antara makhluk dengan Tuhannya. Shalat juga memiliki pengertian lain, yaitu berdoa dengan hati yang *khusyu* kepada Allah.¹⁵ Sedangkan tahajud memiliki arti bangun dari tidur. Shalat tahajud maknanya adalah shalat sunnah yang dikerjakan di malam hari dan pelaksanaannya setelah bangun dari tidur.¹⁶ Relaksasi artinya bentuk perenggangan otot pada individu dengan melemaskan otot-otot pada tubuh.¹⁷

Dengan demikian, Shalat Tahajud Relaksasi merupakan bentuk meditasi spiritual yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku stres penyusunan skripsi. Disebut dengan meditasi, karena di dalam shalat hanya boleh berfokus pada satu objek, yaitu Allah SWT. Shalat tahajud relaksasi dapat menurunkan perilaku stres, apabila seorang

¹⁵ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, Unimus, 2017, hlm. 418

¹⁶ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2006), hlm. 130

¹⁷ Hanna Fatma Sari, *Relaksasi untuk Mengurangi Stress pada Penderita Hipertensi Esensial*, Humanitas, Vol. 12 No. 1, 2015, hlm. 14

mahasiswa menjalankan beberapa poin utama pada shalat tahajud. Poin tersebut meliputi waktu pelaksanaan shalat tahajud dan gerakan-gerakan shalat.

Waktu yang paling optimal untuk mendapatkan relaksasi adalah antara pukul 02.00 – 03.00 wib. Pada pukul inilah kondisi bumi sedang banyak menghasilkan oksigen dan pada pukul ini kondisi bumi sangat sunyi dan tenang. Kondisi ini menunjang tingkat konsentrasi terbaik pada diri seseorang. Gerakan-gerakan shalatnya, seperti takbiratul ikhram, rukuk, dan sujud dapat menyebabkan tubuh yang semula tegang menjadi rileks, membuat tubuh terjaga dari rasa sakit.

2. Stres Penyusunan Skripsi

Stres merupakan suatu kekuatan yang sangat mendekap atau mencengkam yang menimbulkan reaksi tegang pada diri seseorang. Hal ini dapat terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dipikul oleh individu.¹⁸ Jadi, stres penyusunan skripsi adalah reaksi tubuh akibat tuntutan dalam penyusunan skripsi. Tuntutan seperti lulus tepat waktu, kurangnya literatur buku penelitian adalah beberapa hal yang menjadikan individu mengalami stres penyusunan skripsi.

Stres ini dapat dicirikan seperti mudah cemas, kesulitan tidur, nafsu makan yang tidak stabil, seringkali pusing, dan mudah putus asa.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi ini, maka peneliti memberikan sistematika penulisan atau

¹⁸ Aning Az Zahra, *Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 5 No. 1, 2013, hlm. 26

sistematika pembahasan yang teruraikan dari masing-masing bab yang terperinci, sebagai berikut:

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, lembar persetujuan pembimbing, lembar pengesahan ujian skripsi, motto dan persembahan, pernyataan keaslian, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan terakhir adalah daftar grafik.

Bab I: Pendahuluan. Pada bab ini terdiri dari enam sub bab, yang berisi tentang Latar Belakang Masalah dari fenomena yang diteliti, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, dan yang terakhir adalah Sistematika Pembahasan.

Bab II: Kajian Teoritik. Dalam bab ini akan dikemukakan tentang penelitian terdahulu, selanjutnya membahas kajian teoritik tentang Shalat Tahajud Relaksasi, yang meliputi Pengertian Shalat Tahajud Relaksasi, Waktu Utama Melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi, Keutamaan Gerakan Shalat Tahajud Relaksasi, Syarat Utama Shalat Tahajud Relaksasi, dan Keterkaitan Shalat Tahajud Relaksasi dengan Bimbingan Konseling Islam. Dalam menurunkan stres penyusunan skripsi, peneliti membahas tentang Pengertian Stres, Faktor-faktor Stres, Gejala Stres, dan Stres dalam perspektif Islam. Serta dalam penelitian ini akan dibahas tentang hubungan variabel X dan variabel Y yang dirangkum dalam Paradigma Penelitian dan yang terakhir membahas tentang hipotesis penelitian.

Bab III: Metode Penelitian. Bab ini akan menguraikan tentang pengolahan data. Pada poin pertama akan dibahas tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, kemudian mendeskripsikan lokasi penelitian, dan selanjutnya membahas tentang populasi, sampel, teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik

validitas instrument, dan yang terakhir membahas tentang analisis data.

Bab IV: Hasil Penelitian Dan Pembahasan. Pada bab ini mulanya akan dibahas tentang gambaran objek penelitian secara detail, berikutnya membahas tentang analisis data temuan yang kemudian dihubungkan dengan teori, konsep, atau hasil temuan sebelumnya, selanjutnya dibahas pula tentang pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V: Penutup. Ini merupakan bab terakhir yang berisi jawaban dari tujuan penelitian dalam sub bab kesimpulan dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian serta membahas tentang keterbatasan penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti akan memaparkan beberapa karya ilmiah yang memiliki ranah pembahasan yang hampir sama dengan pembahasan yang akan peneliti sampaikan dalam skripsi ini. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menghindari bentuk peniruan atau plagiasi. Berikut beberapa penelitian terdahulu:

1. Skripsi dengan judul : “Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.”

Nama : Oktavia Gesti Riyandanie
 Jurusan : Psikologi
 Tahun : 2016

Persamaan dan Perbedaan:

Kedua penelitian membahas teknik yang hampir sama, yaitu tentang pengaruh shalat tahajud. Pada penelitian peneliti menambahkan unsur relaksasi dalam penelitiannya. Sehingga, peneliti akan lebih fokus pada hal-hal yang membuat rileks dalam menjalankan shalat tahajud. Selain itu, perbedaannya jelas terlihat pada variabel Y. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa variabel Y membahas tentang kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan peneliti membahas stres pada mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan dan stres merupakan dua hal yang berbeda menurut sudut pandang kondisi psikologis.

2. Skripsi dengan judul : “Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol Dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV Dan AIDS.”

Nama : Erlangga Rizaldy
 Jurusan : Farmasi
 Tahun : 2013

Perbedaan dan Persamaan :

Kedua penelitian memiliki kesamaan dalam teknik yang digunakan yaitu menggunakan shalat tahajud. Sedangkan letak perbedaannya adalah peneliti terdahulu lebih memfokuskan pada perubahan kadar kortisol dan skor stres yang lebih mengarah pada bidang kedokteran. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga sebagai bentuk pembuktian ada atau tidaknya hubungan antara shalat tahajud dengan perubahan kadar kortisol serta skor tingkat stres pada pasien HIV/AIDS

3. Skripsi dengan judul: “Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kepercayaan Diri Pada Santri Pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang”.

Nama : Rahman Adi Wibowo

Jurusan : Psikologi

Tahun : 2013

Persamaan dan perbedaan:

Penelitian yang dilakukan oleh Rahman Adi Wibowo menggunakan variabel Y, kepercayaan diri, sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan variabel stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Subjek penelitian dari kedua penelitian juga berbeda. Yaitu penelitian terdahulu menggunakan Santri sebagai subjeknya. Sedangkan, penelitian saya menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Namun, persamaan penelitian saya dengan penelitian Rahman Adi Wibowo adalah menggunakan variabel X (Shalat Tahajud) yang sama.

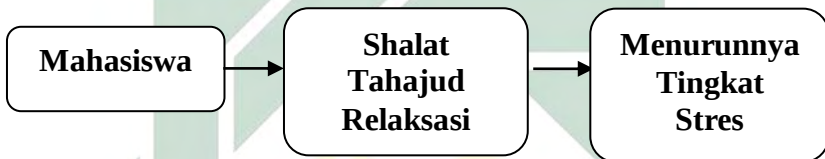
B. Kerangka Teoritik

Kerangka teoritik adalah konsep model atau kerangka berpikir tentang bagaimana suatu teori dapat digunakan serta saling berhubungan dengan variabel yang disebut sebagai masalah penelitian. Di dalam kerangka teoritik

akan dijabarkan tentang teori-teori yang akan digunakan dalam penelitian serta bertujuan agar penelitian menjadi terarah dan fokus.

Berikut ini adalah kerangka teoritik penelitian dari Pengaruh Relaksasi melalui Shalat Tahajud Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Tabel 2.1
Kerangka Teori Penelitian



Kajian Teoritik

1. Shalat Tahajud Relaksasi

a. Pengertian Shalat Tahajud Relaksasi

Tahajud merupakan salah satu shalat sunnah yang selalu dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW sampai beliau wafat. Tahajud sendiri berasal dari kata *tahajjada* yang memiliki arti sama dengan kata *istaiqazha* yang artinya terjaga, sengaja bangun, atau sengaja tidak tidur. Melihat dari asal katanya, tentu shalat ini dilakukan di malam hari, sehingga disebut dengan *Shalatullail* atau *Qiyamullail*, yang apabila diterjemahkan memiliki pengertian shalat malam.¹⁹

Menurut pendapat lain, Tahajjud artinya bangun dari tidur. malam. Shalat Tahajud memiliki pengertian yaitu shalat yang dikerjakan di waktu

¹⁹ Sudirman Abbas, *The Power of Tahajud*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 1

malam hari, dimana pelaksanaannya setelah bangun dari tidur walaupun hanya tidur sebentar.²⁰

Kata Tahajud berasal dari kata *hujjud* yang artinya tidur. Kata *tahajjud* dipahami oleh al-Biqaa'i dalam pengertiannya memiliki arti meninggalkan tidur untuk melakukan shalat. Tahajud menjadi nama shalat tertentu karena orang yang melakukannya harus bangun dari tidurnya untuk melaksanakan shalat.²¹

Dari seluruh pendapat yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tahajud merupakan shalat sunnah yang pelaksanaannya dilakukan di malam hari. Menurut beberapa tokoh, shalat ini boleh dilakukan setelah bangun dari tidur ataupun tidak tidur sama sekali.

Relaksasi memiliki pengertian sebagai teknik yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan pada individu dengan melemaskan otot-otot yang tegang pada tubuh.²² Pendapat lain mengatakan bahwa relaksasi adalah suatu perintah kepada seseorang untuk menciptakan kondisi nyaman dan tenang pada dirinya, baik dari ujung kaki sampai kepala menjadi rileks (posisi nyaman).²³

Oleh karena itu, kesimpulan dari Shalat Tahajud Relaksasi adalah sebuah teknik yang menggunakan Shalat Tahajud sebagai upaya untuk

²⁰ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 112

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* Vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 166

²² Hanna Fatma Sari dan Murtini, *Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Essensial*, Vol. 12 No. 1, 2015, hlm. 14

²³ Suyono dkk, *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA*, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 No. 2, 2016, Hlm. 117

mengurangi ketegangan yang sedang dialami oleh individu sebagai akibat dari suatu permasalahan. Shalat Tahajud Relaksasi dapat mengurangi ketegangan dengan melemaskan otot-otot pada tubuh dengan melakukan gerakan shalat. Dimana gerakan shalat tersebut mampu melemaskan otot-otot pada tubuh, membuat tubuh menjadi lebih ringan, memperkuat persendian, dan menguatkan jaringan-jaringan tubuh²⁴. Selain dapat mengurangi ketegangan pada tubuh, Shalat Tahajud Relaksasi juga dapat mengurangi ketegangan pada pola pikir seseorang sekaligus dapat mengendalikan emosi negatif (stres) dengan berhenti berfikir sejenak dari permasalahan dengan maksud memberikan ketenangan dan ketentraman pada pikiran dan jiwa seseorang. Ketenangan serta ketentraman tersebut didapatkan oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, sehingga Shalat Tahajud berdampak pada psikologis seseorang. Karena didalam shalat tahajud terdapat dimensi *dzikrullah* (mengingat Allah).

Shalat Tahajud Relaksasi merupakan bentuk meditasi spiritual (shalat) yang dapat digunakan sebagai teknik relaksasi dalam menurunkan perilaku stres dalam menyusun skripsi. Disebut dengan meditasi, karena di dalam shalat hanya boleh berfokus pada satu objek, yaitu Allah SWT. Di dalam shalat tahajud relaksasi terdapat beberapa indikator yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks setelah melakukan shalat tahajud. Indikator

²⁴ Hilmy Al-Khuly, *Mukjizat Kesembuhan dalam Gerakan Shalat*, (Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2008), hlm. 93

tersebut meliputi gerakan shalat, waktu shalat, dan keistiqomahan dalam shalat tahajud.

Allah tidak akan meminta hamba-Nya melakukan sesuatu tanpa ada unsur kebaikan di dalamnya. Sama halnya dengan Shalat Tahajud, Allah meminta Nabi Muhammad kala itu untuk melakukan shalat di malam hari guna menolong Muhammad yang sedang ketakutan, merasa terhina, dan depresi. Allah memerintahkan Nabi Muhammad yang tertulis dalam Firman-Nya, Q.S Al-Muzammil ayat 1-2,

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ (1) فَمِ الْيَلِّ إِلَّا قَلِيلًا (2)

Artinya: “1. Wahai orang-orang yang berselimut (Muhammad). 2. Bangunlah (untuk shalat) pada malam hari, kecuali sedikit (daripadanya)”.²⁵

Kandungan dari surat ini mengatakan bahwa Allah menyuruh Nabi Muhammad yang tentunya panggilan untuk umat Muhammad juga bahwa kita diperintahkan untuk bangun dari tidur, kemudian melaksanakan shalat, walaupun hanya beberapa rakaat.

Nabi Muhammad juga bersabda dalam hadist yang diriwayatkan oleh Tirmidzi tentang perintah Shalat tahajud, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعَمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا
الْأَرْحَامَ، وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ

Artinya, “Hai manusia sekalian! Sebarkan ucapan salam, berilah makanan dan lakukan shalat malam dikala orang sedang terlelap tidur, niscaya kalian

²⁵ Moh. Sholeh, *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah 2008), hlm. 55-56

akan masuk surga Tuhanmu dengan damai dan tenang.” (HR. Tirmidzi).²⁶

Hadist ini pun menegaskan kepada seluruh umat manusia untuk melakukan shalat malam atau shalat tahajud, yang niscaya jaminannya adalah kedamaian dan ketenangan.

Teori bahwa Shalat Tahajud dapat memberikan relaksasi tidak hanya disampaikan oleh Teori Keagamaan, namun ilmu Sains juga membenarkan akan hal ini. Dengan melihat gerakan shalat serta waktu pelaksanaan shalat tahajud, teori Sains membenarkan bahwa Shalat Tahajud dapat melepaskan hormon stres. Shalat Tahajud yang dilakukan secara terus-menerus, tepat, dan secara khushyuk akan memunculkan respons emosi berupa persepsi dan dapat mengaktifkan *coping* pada individu. Oleh karena itu, Shalat Tahajud selain bernilai ibadah juga bernilai muatan psikologis yang mampu menjadi kontrol kognisi dengan memperbaiki persepsi dan motivasi positif, dan *coping* yang efektif.²⁷

Di dalam *Indian Journal of Psychiatry* yang ditulis oleh Sayeed dan Prakash, mengatakan bahwa Shalat dan Yoga memiliki kesamaan yaitu gerakan atau pola gerak tubuh yang sama dan dilakukan berulang-ulang dengan pola yang ditetapkan, memberikan manfaat medis yang sebanding di

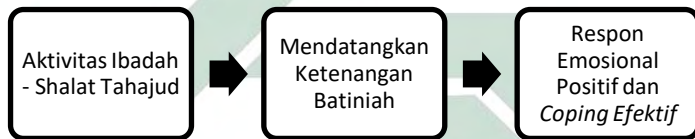
²⁶ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 113

²⁷ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 152

semua sistem organ utama atau berfungsi sebagai tonik kesehatan holistik.²⁸

Sehingga, alur dalam penelitian kali ini memiliki kerangka konseptual bahwa Shalat Tahajud dapat memberikan relaksasi pada tubuh, yang sesuai dengan tabel dibawah ini:

Tabel 2.2
Kerangka Konseptual Penelitian



b. Waktu Utama dalam Melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi

Pada dasarnya, tidak ada perintah secara mutlak tentang waktu yang menjadi keutamaan melaksanakan Shalat Tahajud. Para ulama' mendefinisikan bahwa waktu pelaksanaan Shalat Tahajud dapat dilakukan baik di sepertiga, seperdua, maupun pada dua pertiga malam. Jika melihat dari waktu Indonesia, sepertiga malam yang pertama berkisar antara pukul 22.00 wib sampai dengan pukul 23.00 wib, seperdua malam atau sepertiga malam yang kedua berkisar antara pukul 00.00 wib sampai dengan pukul 01.00 wib, sedangkan dua pertiga malam atau sepertiga malam

²⁸ Sayeed dan Prakash, *The Islamic Prayer (Salah/Namaaz) and Yoga Togetherness In Mental Health*, Indian Journal of Psychiatry 55: Indian Mental Concepts, 2013, hlm. 229

yang terakhir berkisar pukul 02.00 - 03.00 wib sampai dengan masuk waktu Shalat Subuh.²⁹

Menurut dunia kesehatan, waktu yang paling baik melakukan Shalat Tahajud adalah pada sepertiga malam terakhir atau pada pukul 02.00 - 03.00 wib sampai dengan masuk waktu shalat subuh. Pada pukul tersebut, kebanyakan orang sedang terlelap dalam tidurnya menyebabkan suasana menjadi hening, sunyi, dan tenang. Kondisi semacam ini, sangat menunjang tingkat konsentrasi seseorang.³⁰ Selain itu, shalat malam juga mampu meningkatkan imunitas tubuh. Hal itu disebabkan karena orang yang bangun pada malam hari, akan menghentikan kebiasaan tidur yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.³¹

Bukti ilmiah pun menjabarkan bahwa bangun di dua pertiga malam tidak akan mengganggu waktu istirahat pada tubuh. Seseorang mengalami posisi tidur pulas pada fase paruh pertama malam. Jika seseorang dibangunkan pada fase paruh pertama malam, maka seseorang tersebut hanya akan bangun sebentar, kemudian tidur lagi. Seperti halnya, seseorang yang tidur lewat tengah malam, terkadang ia kesulitan untuk shalat subuh pada waktunya. Sebab, pada waktu subuh tersebut dia

²⁹ Moh. Sholeh, *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah 2008), hlm. 84

³⁰ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, Unimus, 2017, hlm. 419

³¹ Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung: Mizania, 2008), hlm. 166

sedang dalam fase pertama tidur atau posisi tidur pulas.³² Sehingga, saat hendak melaksanakan shalat tahajud sangat dianjurkan jika seseorang tidur lebih awal yang kemudian pada paruh kedua malam ia bisa bangun untuk melaksanakan shalat tahajud. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW.,

“Shalat yang paling disukai Allah adalah shalat Nabi Dawud dan puasa Nabi Dawud. Dia tidur pada separuh malam dan bangun pada sepertiganya, lalu tidur lagi pada seperenamnya. Dia juga berpuasa sehari dan berbuka sehari.” (HR. Bukhari, Al-Nasa’I, Muslim, Abu Dawud, dan Ahmad).³³

Menurut ilmu sains, dikatakan pula bahwa pada pukul 02.00 - 03.00 wib didapatkan udara di bumi yang masih banyak memiliki kandungan oksigen. Dan suasana yang tenang pada dini hari hingga menjelang pagi adalah waktu yang sangat tepat untuk menghasilkan ketenangan pada diri.

Nabi Muhammad SAW pun sering melakukan Shalat Tahajud bersama dengan para sahabatnya pada pukul 2 atau 3 malam. Dimana pada pukul tersebut bertepatan dengan diturunkannya rahmat serta ampunan dari Allah SWT.³⁴ Seperti halnya Hadist yang diriwayatkan oleh Jamaah, *“Tuhan kita, Azza wa Jalla, tiap malam turun ke langit*

³² Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung: Mizania, 2008), hlm. 164-165.

³³ Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung: Mizania, 2008), hlm. 165

³⁴ Moh. Sholeh, *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah 2008), hlm. 84

dunia pada sepertiga malam yang terakhir. Pada saat itulah, pasti Ku-kabulkan; siapa saja yang meminta kepada-Ku, pasti Ku-beri; dan siapa saja yang meminta ampun kepada-Ku, pasti Ku-ampuni.”(HR. Jamaah)³⁵ Sehingga, akan lebih baik/*afdal* jika Shalat Tahajud dilakukan pada akhir malam, yaitu pada pukul 2 atau 3 malam.

Saat akan melakukan Shalat Tahajud pada pukul 2 atau 3 malam, maka sangat dianjurkan kepada umat manusia untuk tidur terlebih dahulu. Karena sangat tidak memungkinkan jika tubuh manusia dipaksa untuk bergadang, menunggu hingga pukul 2 atau 3 dini hari. Sehingga, bangun di malam hari setelah tidur, kemudian Shalat Tahajud lebih baik daripada Shalat Tahajud di awal malam. Dimana, hal ini sesuai dengan firman Allah, QS. Al-Muzammil (73):6, yang artinya: *“Sungguh, bangun pada waktu malam hari lebih tepat (untuk khusus) dan bacaan pada waktu itu lebih berkesan.”*³⁶

Perintah untuk melaksanakan Shalat Tahajud di penghabisan malam sangat dianjurkan untuk dilakukan, terutama setelah bangun tidur. Karena pertama, dengan melakukan Shalat Tahajud setelah bangun tidur, memungkinkan diri lebih khusus dalam beribadah. Kedua, tidur berfungsi untuk mengistirahatkan seluruh organ dalam tubuh kita agar bisa rileks. Sehingga, ketika setelah bangun dari tidur kemudian melakukan Shalat Tahajud, tubuh sudah lebih rileks daripada tubuh yang tidak

³⁵ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 116

³⁶ Moh. Sholeh, *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah 2008), hlm. 83

tidur. *Ketiga*, dalam aspek endokronologi, saat tubuh sedang tidur dalam posisi nyaman, maka sekresi oleh hormon stres mengalami penurunan. Sehingga, shalat yang kita lakukan akan lebih khusyuk.

c. Keutamaan Gerakan Shalat Tahajud Relaksasi

Shalat merupakan ibadah utama yang harus dijalankan oleh umat Islam. Di samping shalat sebagai kewajiban, ternyata shalat juga bermanfaat bagi yang melakukannya. Diantaranya, gerakan-gerakan shalat yang dilakukan sesuai tuntunan Nabi Muhammad SAW akan berdampak positif bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut pandang medis, shalat merupakan gudang obat dari berbagai jenis penyakit.³⁷

Berikut ini beberapa gerakan shalat yang apabila diuraikan memiliki hubungan dengan sistem anatomi tubuh manusia yang tentunya bermanfaat untuk menurunkan stres.

1) Gerakan Takbiratul Ikham

Dalam dunia kesehatan, gerakan takbiratul ikham bermanfaat untuk melancarkan aliran darah dan menguatkan otot lengan. Saat mengangkat kedua tangan, maka otot di bahu akan merenggang sehingga aliran darah yang kaya oksigen akan menjadi lancar.³⁸ Gerakan ini juga dapat menimbulkan tarikan pada rongga dada sehingga memudahkan untuk pernapasan.

³⁷ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Starbooks, 2017), hlm. 19

³⁸ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Starbooks, 2017), hlm. 20

Perenggangan otot yang dilakukan sebagai upaya untuk merilekskan tubuh-tubuh dari ketegangan. Gerakan takbiratul ikhram akan membuka saluran-saluran dari kepala ke tangan yang berfungsi melepaskan tekanan di kepala.³⁹

2) Ruku'

Ruku' merupakan perenggangan yang dilakukan di area otot punggung dengan menopang pada kedua tangan di lutut. Gerakan ruku' membantu tulang belakang (*vertebrae*) terjaga dalam kondisi baik. Posisi jantung sejajar dengan otak menyebabkan aliran darah maksimal di bagian tengah tubuh.⁴⁰

Pada saat ruku' daya tekan jantung mengalirkan darah menuju otak, semakin banyaknya darah yang masuk ke otak, maka akan membantu mengobati rasa pusing akibat dari berpikir keras, serta dapat menyegarkan pikiran.⁴¹ Gerakan ruku' hakikatnya berfungsi untuk memacu organ-organ penting manusia, terutama pada sistem saraf yang paling banyak terdapat pada punggung manusia.

3) I'tidal

Gerakan I'tidal adalah gerakan yang memfungsikan otot-otot punggung. Selain itu, pinggang akan menjadi aktif dan berkontraksi dengan jaringan otot yang terdapat pada paha

³⁹ Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 98

⁴⁰ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Starbooks, 2017), hlm. 25

⁴¹ Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, Terjm. Al-I'jaz Al-Haraki fi Al- Shalah, *The Power of Shalat*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 93

dan punggung.⁴² Kembalinya tubuh menjadi tegak, setelah rukuk berdampak pada organ pencernaan yang mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Dan tentunya, posisi ini dapat melancarkan pencernaan.

4) Sujud

Gerakan yang paling penting dalam shalat adalah sujud. Pada bagian ini adanya wujud penghambaan dari seorang hamba kepada Tuhannya. Posisi sujud yang menungging menyebabkan posisi jantung diatas otak, dimana hal ini membuat jantung yang kaya oksigen akan mengalirkan darah secara maksimal ke otak. Artinya, aliran ini memungkinkan otak mendapatkan pasokan darah yang dapat memicu kerja sel-selnya. Sehingga, sujud secara tuma'ninah akan mempengaruhi daya pikir dan kecerdasan seseorang. Hal ini sangat diperlukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena dibutuhkan daya ingat sekaligus daya pikir untuk dapat menyelesaikannya.

Sujud melibatkan daerah *prefrontal* yang bertugas untuk mengatur fungsi-fungsi khusus otak. Di tempat ini pula, berjalan sistem yang akan langsung merefleksikan pandangan mata, pendengaran, penciuman, dan pencerpapan indrawi lainnya. Saat tubuh melakukan aktivitas sujud, maka terjadi proses penekanan

⁴² Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 121

sistem saraf yang mengakibatkan beberapa indra berfungsi.⁴³

5) Iftirasy (duduk diantara dua sujud) dan Tahiyat Awal

Sikap duduk diantara sujud sama dengan duduk pada tasyahud awal sehingga akan langsung dibahas dalam satu poin. Dalam sikap duduk ini, salah satu pangkal paha berada diatas kedua tumit. Dengan demikian tumit, akan menekan otot-otot pangkal paha yang dapat menghindarkan dari penyakit saraf pangkal paha. Seperti penyakit yang dapat menyebabkan rasa sakit dan rasa nyeri.⁴⁴ Variasi posisi telapak kaki menyebabkan seluruh otot tungkai meregang dan kemudian rileks kembali. Gerakan dan tekanan yang secara harmonis ini dapat menjaga kelenturan dan kekuatan pada organ-organ gerak.

6) Tahiyat Akhir (Duduk Tasyahud Akhir)

Pada dasarnya, duduk tasyahud akhir sama dengan tasyahud awal. Hanya saja yang membedakannya hanyalah telapak kaki kiri yang berubah menjadi menyamping di luar kanan tubuh. Posisi ini disebut dengan posisi duduk tawaruk. Dalam sikap duduk ini, dapat menghindarkan diri dari penyakit wasir. Posisi ini juga dapat mencegah varises bagi perempuan.

7) Salam

⁴³ Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 124

⁴⁴ Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 130

Gerakan memutar kepala sambil membaca “Assalamu’alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh”, akan menguatkan sekaligus merelaksasikan otot leher dan tengkuk. Dengan berkontraksinya otot-otot tersebut, sirkulasi darah pun menjadi lebih baik. Sirkulasi darah yang baik dapat mencegah sakit kepala dan mampu mengencangkan kulit di wajah.⁴⁵

Selain itu, dengan berkontraksinya otot kepala akibat gerakan salam dapat membuat racun-racun yang terdapat di dalam otot kepala, yaitu *acidium lacticum*, yang memicu perasaan capek, kaku, dan linu keluar dari otot-otot di bagian kepala.⁴⁶

d. Syarat Utama Shalat Tahajud Relaksasi

Pada pelaksanaan Shalat Tahajud Relaksasi terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan guna terciptanya efek relaks pada tubuh, pikiran tenang, dan mampu mengenali emosi negatif. Berikut ini adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi :

1. Ikhlas

Dalam melakukan Shalat Tahajud agar tercapainya kondisi rileks, maka seseorang harus melaksanakannya secara ikhlas. Menurut bahasa, Ikhlas artinya murni, tidak ada yang lain. Pengertian lainnya, ikhlas adalah membersihkan perbuatan dari berbagai hal yang tidak baik (mengharapkan sesuatu), termasuk apa yang timbul dari keinginan untuk

⁴⁵ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Starbooks, 2017), Hlm. 33

⁴⁶ Lukman Hakim, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), hlm. 141

menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain. Ikhlas adalah perbuatan yang tidak menginginkan sesuatu, berupa imbalan atau pujian.

Ikhlas berkaitan erat dengan niat seseorang dalam melakukan ibadah. Kesempurnaan ibadah akan terwujud apabila terdapat keikhlasan pada niatnya. Khoemeini dalam Terapi Shalat Tahajud mengatakan, yang paling penting dalam sebuah ibadah adalah niat dan kesucian niat itu sendiri. Hubungan niat dan hubungan ibadah selayaknya hubungan jiwa dan raga. Ibadah merupakan raganya, sedangkan niat adalah ruhnya (berasal dari aspek batin).⁴⁷

Contoh niat seseorang yang melaksanakan shalat tahajud guna mendapatkan rezeki yang banyak atau untuk mendapatkan jodoh termasuk dalam niat yang mengharapkan balasan dari Allah SWT. Meskipun ibadah tersebut dari segi ilmu fiqih adalah sah, tetapi dari segi makrifat, ibadah tersebut tergolong tidak ikhlas karena didasari oleh maksud duniawi. Begitu pula dengan ibadah yang dilakukan guna masuk surga atau mendapatkan pahala, ibadah yang demikian juga termasuk ke dalam niat yang tidak ikhlas.

Saat melakukan Shalat Tahajud, maka niatnya semata-mata harus ditunaikan atas dasar cinta kepada Allah SWT. Bukan karena ingin memudahkan skripsi yang semakin rumit atau guna mendo'akan dosen penguji agar lancar

⁴⁷ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 95

ujian skripsi. Kondisi psikis seseorang ketika melakukan sesuatu hal dengan tidak ikhlas menyebabkan terjadinya gangguan adaptasi dalam irama sirkadian (siklus tubuh dalam waktu 24 jam). Terdapat temuan lain yang diungkapkan oleh Prof. Sholeh dalam bukunya bahwa penyelenggaraan Shalat Tahajud secara ikhlas akan mampu menurunkan respons sekresi kortisol dan mampu meningkatkan respons ketahanan tubuh.⁴⁸

2. Khusyuk

Di dalam Bahasa Arab, khusyuk memiliki pengertian tunduk, tenang, dan merendah. Kondisi khusyuk' artinya kondisi dimana seseorang merasa lebih dekat dengan Allah SWT.⁴⁹ Menurut Ibnu Sirin dalam buku Moh. Ali Aziz, khusyuk ialah konsentrasi penuh pikiran ke dalam shalat dan terlepas dari pemikiran yang lainnya.⁵⁰ Seseorang yang khusyuk, tidak akan mudah teralihkan sewaktu shalat, hanya fokus pada Allah SWT. Menghadirkan kekhusyukkan di dalam shalat menyebabkan tubuh bergetar karena ketakutan dan mata berlinang air mata.

Khusyuk meliputi aspek lahiriah dan juga batiniah. Aspek yang meliputi lahiriah berupa gerakan shalat yang tidak terburu-buru, tidak terganggu, dan pelan, sedangkan aspek

⁴⁸ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 13-14

⁴⁹ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Starbooks, 2017), hlm. 25

⁵⁰ Moh. Ali Aziz, *"60 Menit Terapi Shalat Bahagia"*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hlm. 18

yang meliputi batiniah adalah ketundukkan jiwa serta kerendahan hati di hadapan Allah SWT. Hukum melakukan Shalat secara khusyuk ialah wajib, menurut Imam Habib Abdullah Haddad.⁵¹ Karena pada hakekatnya, shalat dibedakan menjadi dua, yaitu shalat secara lahir dan shalat secara batin. Shalat secara lahir meliputi gerakan-gerakan shalat (rukuk, I'tidal, sujud, dan seterusnya) dan membaca do'a. Shalat batin ialah hadirnya hati dan rasa ikhlas dalam melaksanakan shalat.

Tingkatan khusyuk seseorang di dalam shalatnya; (1)Tingkatan pertama yaitu seseorang yang membaca Al-Qur'an kemudian memahami maknanya, jiwanya ikut hanyut dalam maknanya, serta dapat menyaksikan hakekat makna dengan mata hatinya. Seseorang yang termasuk golongan pertama ini, ia menyembah Allah dan seolah-olah ia sedang melihat Allah. (2)Tingkatan kedua, orang yang membaca Al-qur'an, kemudian memahami maknanya, dan jiwanya ikut terhanyut karena bacaan tersebut. Orang yang termasuk ke dalam golongan ini ialah orang-orang yang akan menangis ketika dibacakan ayat-ayat kebahagiaan atau surga dan akan menangis ketika dibacakan ayat-ayat neraka atau siksa. (3)Tingkatan Ketiga, orang yang membaca surat Al-Qu'an di dalam shalat kemudian ia hanya sanggup memaknainya saja.

⁵¹ Moh. Ali Aziz, *"60 Menit Terapi Shalat Bahagia"*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hlm. 85

e. Keterkaitan Shalat Tahajud Relaksasi dengan Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis, Bimbingan dan Konseling islam merupakan alih bahasa dari bahasa inggris yaitu *Guidance* yang memiliki arti menunjukkan, mengarahkan, menolong, serta menuntun. Sedangkan, kata konseling juga serapan dari bahasa inggris yaitu *counsel* yang berarti “nasihat, anjuran, atau pembicaraan.”⁵² Sedangkan kata islam dalam Bimbingan Konseling Islam, berasal dari alih bahasa arab yang harfiyah berarti keselamatan dan kedamaian.⁵³

Bimbingan Konseling Islam memiliki pengertian sebagai proses pemberian bantuan terhadap eksistensi makhluk Allah SWT yang hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kedamaian ataupun kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.⁵⁴

Tujuan dari Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai upaya membantu pemecahan masalah individu dengan melalui keimanan. Dengan pendekatan nilai konseling, klien atau konseli diberikan *insight* (kesadaran adanya hubungan sebab-akibat dalam rangkaian problema-problema yang dialami) dalam hubungannya dengan nilai keimanan yang telah hilang dari dalam

⁵² Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: Revka Petra Media, 2012), hlm. 16

⁵³ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hlm. 8

⁵⁴ Anik Masruroh dan Ragwan Albar, *Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak. Dakwah UINSA Vol. 1 No. 02, 2011), hlm. 166

jiwa konseli. Sedangkan fungsi dari bimbingan dan konseling islam yaitu sebagai penggerak dari peranan seorang konselor, diantaranya:

- 1) Fungsi Preventif atau Pencegahan, yaitu mencegah munculnya masalah di diri klien atau konseli.
- 2) Fungsi Kuratif, yaitu membantu individu menjaga situasi dari yang semula tidak baik menjadi baik.
- 3) Fungsi Pemeliharaan, yaitu menjaga agar situasi yang sudah baik, dijaga agar kondisinya tetap baik atau menjadi lebih baik.
- 4) Fungsi *Development* atau Pengembangan, yaitu memberikan bantuan kepada individu dengan mengembangkan sebuah keadaan ataupun kondisi agar tetap menjadi baik.⁵⁵

Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam sangatlah beragam diantaranya, teknik *dzikrullah*, terapi puasa untuk mengendalikan emosi, selanjutnya teknik paradok.⁵⁶ Menurut pandangan agama, mengingat Allah serta mendekatkan diri kepada Allah dapat memberikan pengaruh positif untuk kesehatan jasmani dan rohani. Oleh sebab itu, orang yang senantiasa mengingat Allah akan merasa bahagia hatinya.⁵⁷ Penelitian ini sengaja memilih variabel X, yaitu Shalat Tahajud Relaksasi agar seseorang mampu mengendalikan emosi negatif (dalam penelitian ini adalah stres).

⁵⁵ Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hlm. 36

⁵⁶ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), hlm 54-55

⁵⁷ Lusiana, *Berusaha untuk Senantiasa Berdzikir*, Buletin Zuhairroh, (Sleman, 2018)

Seseorang yang dalam kondisi tertekan atau tegang terhadap suatu kondisi yang membuatnya tidak nyaman, menyebabkan dirinya ingin menghindari permasalahan tersebut. Dengan Shalat Tahajud Relaksasi, klien atau konseli dibawa lari sejenak dari permasalahan yang membuatnya tertekan. Membawa individu untuk melakukan Shalat Tahajud dengan mengesampingkan persoalan duniawi, kemudian melakukan gerakan-gerakan shalat yang diyakini dapat memberikan kondisi relaks pada tubuh.

Relaksasi merupakan teknik Konseling dengan memberikan instruksi pada seseorang agar berkonsentrasi pada pernafasan, sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan rasa rileks pada otot tubuh. Otot-otot yang dilatih berupa otot bagian lengan, tangan, bahu, area wajah serta leher, dan juga bagian perut, dan kaki. Relaksasi dilakukan untuk melemaskan otot-otot tubuh yang tegang agar menjadi rileks, dan dapat menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman.⁵⁸ Sedangkan terapi islam yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shalat Tahajud. Shalat Tahajud dirasa terapi yang paling sesuai, jika disetarakan dengan relaksasi. Melihat teknik relaksasi yang harus berfokus pada satu titik serta adanya gerakan-gerakan otot, hal ini dirasa sesuai dengan Shalat Tahajud. Shalat Tahajud juga berfokus pada satu titik, yaitu kepada Allah SWT, kemudian gerakan-gerakan shalat seperti ruku',

⁵⁸ Suyono, dkk, *Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA*, Jurnal Pendidikan Humaniora, Vol. 4 No. 2, 2016, hlm. 117

I'tidal, dan sujud, dapat menjadikan tubuh meregang dan memberikan efek relaks.

2. Perilaku Stres

a. Pengertian Stres

Dalam pengertian umum, stres merupakan suatu tekanan atau perasaan yang menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah.⁵⁹ Manusia cenderung mengalami stres fisik maupun psikologis. Stres fisik berhubungan dengan kondisi tubuh dalam merespon lingkungan. Contohnya saat udara dingin, hal ini dapat menyebabkan stres fisik yang berupa respons perubahan sirkulasi pernapasan atau denyut jantung. Sedangkan stres psikologis berhubungan dengan kecemasan yang diakibatkan adanya sesuatu hal, baik tentang pekerjaan, masalah, dsb.

Stres bisa menjadi kekuatan yang dapat memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendalami keuntungan.⁶⁰ Menurut pandangan Siti Nur Asiyah, stres adalah salah satu dampak perubahan sosial yang terjadi sebagai akibat dari suatu proses modernisasi. Stres diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan pola aturan hidup, serta kompetisi antar individu semakin meningkat.⁶¹

⁵⁹ Sukadiyanto, *Stress Dan Cara Mengurangnya*, Jurnal Cakrawala Pendidikan, Vol. 29 No. 2, 2010, hlm. 56

⁶⁰ Judith Swart, *Stress dan Nutrisi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 1

⁶¹ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hlm. 93

Terdapat tiga pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami pengertian stres, yaitu:⁶²

1. Pendekatan stres sebagai stimulus terfokus pada lingkungan

Individu mengidentifikasi penyebab stres yang dialaminya adalah karena kejadian atau peristiwa yang ada disekitar individu tersebut.

2. Fokus pendekatan stres sebagai respon atau tanggapan

Ketika seorang individu menggunakan kata stres, maka yang dimaksudkan adalah keadaan cemas, tegangnya itu sendiri. Reaksi ini dapat berupa psikologis maupun fisiologis.

3. Stres sebagai interaksi pendekatan antar keduanya

Proses ini berkaitan dengan interaksi dan penyesuaian yang terjadi antara individu dan lingkungannya yang saling mempengaruhi. Hal ini disebut dengan transaksi.

Di dalam tinjauan psikologi, stres diartikan sebagai sebuah kondisi yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, sehingga orang yang mengalami stres tidak mungkin berpikir positif. Ia akan merasa bahwa kemampuan dalam dirinya tidak bisa menghantarkannya menjalankan tuntutan dalam hidupnya. Stres akan sering muncul saat individu mengalami ketidakseimbangan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhan, baik jasmani maupun rohani. Sehingga saat individu gagal untuk

⁶² Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 76

memperoleh sesuatu ia akan rentan mengalami stres pada dirinya.

Dalam pandangan lain, stres diartikan sebagai transaksional. Menurut Ostell dalam buku *Terapi Shalat Tahajud* menyatakan bahwa secara transaksional, stres adalah keadaan yang muncul saat seseorang berhubungan dengan kondisi tertentu. Sebenarnya, situasinya tidaklah mengganggu, namun cara individu dalam menilai dan bereaksi membuatnya mengalami gangguan.⁶³

b. Faktor-Faktor Stres

Setiap hari individu akan dihadapkan oleh setiap cobaan maupun rintangan dalam kehidupan dan hal tersebut membutuhkan peran dari pikiran, tubuh serta emosi. Dimana hal itu sangat berpotensi untuk menimbulkan stres. Hal yang bersifat positif pun juga dapat menyebabkan stres. Contohnya adalah saat mengalami kenaikan jabatan, hal tersebut merupakan sesuatu yang positif. Namun, beban tugas serta tanggung jawab menjadi jauh lebih besar, tentunya menyebabkan adanya kecenderungan untuk stres.

Menurut Lazarus, stres meliputi beberapa faktor yang terdiri dari stimulus, tanggapan, berpikir kognitif terhadap ancaman, *coping stres*, dan situasi sosial.⁶⁴ Kata kunci dalam stres adalah ancaman yang dipersepsikan secara subjektif oleh masing-masing individu. Setiap kejadian atau lingkungan yang dapat menimbulkan kondisi stres disebut dengan faktor stres atau *stressor*. *Stressor*

⁶³ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 43

⁶⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 77

dapat berupa hal yang bermacam-macam seperti bencana besar, kehilangan pekerjaan, kejadian-kejadian yang terjadi dalam hidup, hal semacam itu disebut dengan *stressor*. Karena banyak sekali hal yang disebut dengan *stressor*, maka untuk lebih memahaminya *stressor* dibedakan menjadi 3 golongan, diantaranya:⁶⁵

a. *Stressor* fisiobiologis

Stressor ini berupa penyakit pada jasmani yang sulit untuk disembuhkan. Contohnya, cacat fisik atau postur yang tidak ideal.

b. *Stressor* psikologis

Stressor ini merupakan penyakit hati, seperti berburuk sangka terhadap orang lain, hasud, perasaan cemburu, dan konflik pribadi.

c. *Stressor* sosial

Contohnya, hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, pengangguran, dan kematian.

Pada situasi yang penuh dengan stres, tercetus respons tubuh *fight or flight*.⁶⁶ Pada individu yang berada pada kondisi stres menyebabkan pusat saraf pada otak mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol. Hormon adrenalin ini yang disebut sebagai hormon stres. Jika hormon ini aktif, maka hormon ini akan dilepaskan melalui kelenjar adrenal. Kemudian hormon ini akan bekerja dengan hormon yang lain. Reaksi fisiologis yang terjadi adalah adanya dorong dalam pelepasan gula dari hati, dan pemecahan lemak pada tubuh, dan bertambahnya kandungan

⁶⁵ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hlm. 96

⁶⁶ Judith Swart, *Stress dan Nutrisi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 4

lemak dalam darah. Sehingga kondisi tersebut yang dapat mengakibatkan tekanan darah naik, meningkatnya denyut jantung dan pernapasan. Sebagai hasilnya adalah respons stres yang berupa kewaspadaan, kesadaran, dan keadaan cemas yang dapat digunakan seseorang untuk mempersiapkan diri menghadapi bahaya. Setelah kondisi stres terlewati, maka tubuh relaks.⁶⁷

Menurut dunia kesehatan, stres baik fisik maupun psikis dapat menyebabkan keluarnya cairan tubuh serta penguapan tubuh yang lebih cepat. Karena saat tubuh sedang dalam kondisi stress, maka tubuh akan mengeluarkan respons yang lebih ekstra, berupa dilaktasi pembuluh darah yang berlanjut pada kerusakan sel mukosa, sel otot, sel hati, dan sel ginjal. Jika hal ini berlanjut, maka metabolisme tubuh akan mengalami gangguan.⁶⁸ Jika kondisi ini tetap berlanjut, maka hal fatal lainnya dapat mengakibatkan sistem kekebalan tubuh menurun, sehingga tubuh tak mampu menahan infeksi dan penyakit. Perubahan tidur yang drastis, penggunaan obat-obatan merupakan beberapa hal yang sering mempengaruhi penurunan kekebalan tubuh manusia. Saat seseorang mengalami stres yang berlebihan hingga dapat dikatakan depresi, akan menyebabkan penurunan fungsi kekebalan dengan pengurangan jumlah substansi kekebalan yang tersedia pada tubuh untuk melawan penyakit. Sejumlah penyakit berkaitan dengan stres, penyakit jantung, asma, hipertensi (darah tinggi) dan memungkinkan untuk terserang

⁶⁷ Judith Swart, *Stress dan Nutrisi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 22

⁶⁸ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 42

kanker. Sedangkan masalah-masalah psikologis yang berkaitan dengan stres berupa depresi, kecemasan, apatis. Stres psikologi dapat meningkatkan terjadinya risiko penyakit jantung.⁶⁹

c. Gejala Stres

Indikasi individu yang mengalami gejala stres, berupa:

1. Gejala Fisik

Gejala fisik yang terlihat berupa sakit kepala, sulit tidur, mudah letih, keluarnya keringat dingin di kening, dan tidak selera makan.

2. Gejala Psikis

Gejala psikis dapat terlihat berupa gelisah, sulit berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu, sering melamun, mudah marah, mudah menyerah.

Kategori gejala dan akibat stres menurut Cox, yaitu:

1. Subjektif

Gejala ini dirasakan secara personal, meliputi cemas, mudah marah, rendah diri, *insecure*.

2. Perilaku

Gejala ini mudah sekali terlihat karena berbentuk sebuah perilaku, meliputi penyalahgunaan obat, perilaku impulsif, dan emosi yang meledak.

3. Kognitif

Gejala yang mempengaruhi kognitif seseorang, meliputi sulitnya berkonsentrasi, sulitnya mengambil keputusan, peka pada ancaman, dan mengalami rintangan mental.

4. Fisiologi

⁶⁹ Judith Swart, *Stress dan Nutrisi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 47

Pada gejala fisiologi berhubungan dengan fungsi alat-alat tubuh, seperti naiknya gula darah, naiknya tekanan darah, tubuh panas-dingin, berkeringat dingin.

5. Keorganisasian

Gejala yang mempengaruhi dunia kerja, seperti sering kali absen, tidak produktif, ketidakpuasan kerja, menurunnya kinerja kerja.⁷⁰

d. Stres dalam Perspektif Islam

Dewasa ini, istilah stres telah meluas diberbagai kalangan. Bahkan Al-Qur'an telah menjelaskan arti kata beban (yang memberatkan punggung) untuk menjelaskan masalah yang kerap kali dialami oleh manusia.

الَمْ نَشْرَهُ لَكَ صَدْرَكَ (1) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (2) الَّذِي
أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (3) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) فَإِنَّ مَعَ
الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6) فَإِذَا فَرَغْتَ
فَانصَبْ (7) وَالْيَ رَبِّكَ فَارْغَبْ (8)

Terjemahan ayat, “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1). Dan Kami telah menghilangkan daripada-Mu bebanmu (2). Yang memberatkan punggungmu (3). Dan Kami tinggikan bagimu sebutanmu (4). Karena sungguh sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5). Sesudah kesulitan ada kemudahan (6). Maka, apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan

⁷⁰ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hlm. 97

hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”⁷¹

Ayat di atas telah menggunakan kata permisalan yang menunjukkan kata stres. Dalam ayat tersebut dituliskan beban yang merupakan istilah lain dari stres. Pada ayat kedua (beban) mengarah pada perspektif objek, sedangkan ayat ketiga dan ayat pertama lebih mengarah pada perspektif subjek. Sedangkan ayat berikutnya, menjelaskan tentang cara seseorang dalam mengatasi stres.

Stres dapat terjadi karena seseorang memandang bahwa akan ada sebuah akibat yang besar dari kejadian yang menegangkan dan seseorang tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Ditulis dalam Al-Qur'an yang tertulis pada QS. Al-Baqarah ayat 286, tentang reaksi kognitif seseorang.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اَكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya, “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau bersalah. Ya Tuhan kami,

⁷¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 84

janganlah engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri nafkah kami, amppunilah kami, dan rahmatillah kami. Engkau Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."⁷²

Ditulis pula dalam QS. Al- Baqarah ayat 286, tentang reaksi kognitif seseorang.

وَتَحْسَبُهُمْ أَيْقَاظًا وَهُمْ رُقُودٌ ۚ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ ۚ وَكَلْبُهُمْ بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ ۚ لَوِ اطَّلَعْتَ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلَمْتَ مِنْهُمْ رُعبًا

Terjemahan ayat tersebut ialah, “Dan jika kamu menyaksikan mereka, tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan (diri) dan kemudian tentulah kamu akan dipenuhi ketakutan terhadap mereka”.⁷³

Ayat-ayat yang telah disebutkan diatas merupakan cara agama Islam dalam mengajarkan kepada umatnya teknik dalam menghadapi stres. Secara pedoman, terdapat tiga hal krusial yang perlu diperhatikan ketika berhadapan dengan kondisi stres, yaitu Hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial.

1. Hubungan dengan Allah

Stres dapat terjadi ketika individu tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam

⁷² Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 86

⁷³ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 86

mengatasi masalahnya, dengan cara pasrah kepada Allah akan dapat membantu seseorang untuk lebih ikhlas bahwa segalanya adalah milik Allah, dari Allah, dan akan kembali kepada Allah.

Islam selalu mengajarkan bahwa takdir seseorang telah diatur oleh Allah. Bisa saja terjadi, stres timbul karena seseorang tidak mampu menerima kenyataan. Dengan menjalankan hubungan dengan Allah, maka sikap manusia akan lebih kuat, sabar, dan ikhlas dalam setiap masalah dalam hidupnya.

Beberapa cara yang dapat dilakukan agar senantiasa mengingat Allah, yaitu dengan mendirikan Shalat, rajin membaca *kitabullah*, dan memohon do'a.

2. Pengaturan Perilaku

Pendekatan ini berfokus pada teknik pengaturan diri pada seseorang sebagai langkah untuk mengobati stres. Dalam teori pengaturan perilaku, seseorang harus mendahulukan hal yang lebih penting atau mudah untuk dilakukan. Islam pun mengajarkan cara berdoa untuk dapat memberikan kekuatan dan berpikir positif bagi orang sedang terpuruk:

“Janganlah ada orang yang menginginkan mati karena kesusahan yang dideritanya. Apabila harus melakukannya, hendaknya ia berkata “Ya Allah tetap dihidupkan aku selama kehidupan itu baik bagiku dan wafatkanlah aku jika kematian itu baik untukku.” (HR. Bukhari)

3. Dukungan Sosial

Dukungan seseorang dalam kehidupan memberikan peranan besar dalam diri seseorang. Perilaku interaksi seseorang serta tanggung jawab sosial dapat mengatasi stress.⁷⁴

C. Paradigma Penelitian

Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang tengah menempuh masa-masa diujung perkuliahan. Mahasiswa ini akan disibukkan dengan berbagai kegiatan yang berhubungan dengan skripsi, seperti melakukan bimbingan, mencari literatur yang sesuai dengan judul penelitian, belum lagi jika ada revisi yang harus segera diselesaikan. Skripsi adalah hal wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa, jika ingin lulus dari perguruan tinggi. Namun, syarat skripsi yang begitu rumit memberikan beban mental tersendiri bagi mahasiswa. Beban mental ini menyebabkan mahasiswa mengalami kondisi stres.

Sejatinya kehidupan manusia tidak terlepas dari stres. Semua manusia pasti pernah mengalami kondisi stres, hanya saja ada yang mengalami stress tingkat rendah, namun ada pula yang mengalami stres hingga tingkat tinggi. Stress bisa muncul karena adanya peristiwa yang membuat individu tegang ataupun tertekan. Begitu pula yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, karena sulitnya menemukan solusi dalam mengerjakan skripsi ataupun karena tuntutan kehidupan sebagai mahasiswa menyebabkan kondisi stres muncul pada diri mahasiswa.

Kondisi stres tidak semuanya berdampak negatif, adapula stress yang dapat memberikan dampak positif pada mental seseorang. Stres yang positif akan mampu mendorong seseorang untuk melakukan tindakan, ucapan, serta sanggup untuk membangkitkan motivasi. Namun,

⁷⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 87-99.

cara orang dalam menyikapi stres pun beragam. Terdapat beberapa orang yang sanggup menangani stres lebih baik dari orang lain, hal ini tergantung pada pengalaman, kepribadian, dan kondisi lingkungan hidup. Ada tiga hal yang dapat dilakukan agar diri kita mampu menghadapi kondisi stres, yaitu dengan menjalin hubungan baik kepada Allah SWT, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan dari lingkup sosial.

Menurut Kate Loewenthal dalam buku *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* mengatakan bahwa agama dapat mempengaruhi pola stres.⁷⁵ Islam memberikan pengajaran kepada umatnya tentang bagaimana mengatasi stres. Hal ini tertulis dalam firman Allah surat Al-Muzammil yang merupakan surat ketiga yang diturunkan oleh Allah, setelah Surat Al-Alaq dan Surat Al-Qalam. Kandungan surat Al-Muzammil menjelaskan bahwa surat itu diturunkan oleh Allah yang kala itu melihat Nabi Muhammad sedang berselimut ketakutan akibat dari hinaan dan cacian masyarakat Makkah. Nabi Muhammad sangat tertekan hingga dirinya menggigil, sakit, dan kemudian berselimut. Kemudian, Allah memerintahkan Nabi Muhammad untuk bangun dan melaksanakan Shalat Malam sebagai bentuk perlawanan dari kondisi yang sedang dirasakan.

Shalat Tahajud merupakan upaya dari seorang hamba untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Shalat Tahajud dapat memberikan efek meditasi dan relaksasi yang cukup besar dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping mechanism* dalam menurunkan stres. Seseorang yang melakukan shalat tahajud dengan merasakan cara bernafas yang baik dan benar, maka dapat

⁷⁵ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm. 99

membuat seseorang tersebut terhindar dari stres yang berat.

Shalat Tahajud yang dapat membuat seseorang merasa rileks, peneliti menyebutnya sebagai Shalat Tahajud Relaksasi. Di dalam Shalat Tahajud Relaksasi terdapat beberapa poin yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, yaitu ikhlas, khusyu'. Hal ini dilakukan guna menumbuhkan persepsi dan motivasi yang positif serta dapat mengaktifkan *coping*.

Shalat Tahajud Relaksasi adalah suatu jenis *treatment* yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Tahajud Relaksasi berupaya memberikan jeda bagi mahasiswa tingkat akhir untuk lepas dari kondisi tertekan oleh masalah skripsi. Dengan shalat tahajud, mahasiswa akan dibawa untuk rehat sejenak, merenggangkan otot-otot dengan gerakan-gerakan shalat, bermeditasi agar pikiran tenang, yang nantinya akan memberikan kondisi rileks pada tubuh. Kondisi rileks akan membawa diri kita untuk lebih mengenali emosi negatif yang sedang dirasakan. Setelah mampu mengendalikan emosi tersebut, diharapkan mahasiswa dapat kembali fokus pada skripsi.

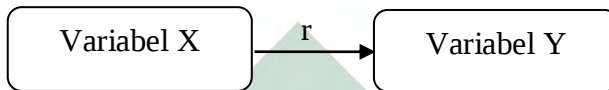
Shalat Tahajud Relaksasi memberikan dampak yang luar biasa terutama pada tubuh. Tubuh akan merasa bugar dan bersemangat. Di suatu penelitian medis, terbukti bahwa orang yang telah lanjut usia dapat terhindar dari penyakit tulang punggung apabila kerap melaksanakan shalat Tahajud.⁷⁶

Paradigma Penelitian dari Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas

⁷⁶Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung: Mizania, 2008), hlm. 166

Dakwah dan Komunikasi apabila digambarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2.3
Paradigma Penelitian



Keterangan:

Variabel X : Shalat Tahajud Relaksasi

R : Berpengaruh atau Tidak Berpengaruh

Variabel Y : Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.

D. Hipotesis Penelitian

Jika melihat ke rumusan masalah diatas, maka terdapat dua hipotesis yang akan dilakukan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Hipotesis Kerja (H_a) atau disebut hipotesis alternative

Hipotesis ini menjelaskan hubungan antara variabel X dan variabel Y. Dalam penelitian ini, maka Hipotesis Kerja (H_a) berupa adanya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2. Hipotesis Nihil (H_0) atau hipotesis statistic

Berupa hasil perhitungan yang tidak memiliki pengaruh antara variabel X dan variabel Y. Maka, dalam penelitian ini Hipotesis Nihil (H_0) berupa tidak adanya pengaruh Shalat Tahajud Relaksi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka atau datanya berwujud bilangan, kemudian dilakukan teknik statistik untuk menjawab hipotesis penelitian. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang berdasarkan filsafat positivisme yang dipakai untuk meneliti suatu sampel, analisis data yang berupa angka (statistik), dan bertujuan untuk menganalisis hipotesis yang ditetapkan.⁷⁷ Dalam pengukuran untuk menunjukkan pengaruh suatu *treatment*, maka peneliti menggunakan data yang bersifat angka (nilai, peringkat, atau frekuensi). Hal ini sesuai dengan penjelasan dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah peneliti paparkan. Oleh sebab tersebut, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*. Disebut dengan *pre-experimental design* karena pada penelitian ini belum terjadi eksperimen yang sesungguhnya. Pada penelitian ini, terdapat variabel lain yang bisa saja ikut berpengaruh terhadap bentuk variabel terikat, sehingga akan diperoleh hasil bahwa variabel terikat tidak selalu dipengaruhi oleh variabel bebas (perlakuan).⁷⁸

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang akan digunakan peneliti adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 3

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 80

menggunakan *pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan. *Pretest* dilakukan sebelum diberikannya perlakuan, hal ini dilakukan guna mengetahui tinggi-rendahnya suatu permasalahan sebelum diberikannya perlakuan. Sedangkan, *posttest* diberikan setelah suatu perlakuan telah selesai dilakukan. Kedua hal ini dilakukan, untuk memperoleh hasil yang lebih akurat, karena membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest*. Desain ini apabila digambarkan seperti ini.⁷⁹

Tabel 3.1

Pre-test Post-test One-Group Pretest-Posttest Design

$O_1 \text{ X } O_2$
--

Keterangan:

O_1 = Nilai *Pretest*

X = Perlakuan (*Treatment*)

O_2 = Nilai *Posttest*

Penelitian ini menggunakan suatu perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang diberikan berupa shalat tahajud relaksasi. Perlakuan ini diberlakukan dengan memberikan tes *pretest* (O_1) kepada sampel yang belum mendapat perlakuan. Setelah didapatkan hasil dari nilai *pretest* tersebut, maka dilakukan perlakuan (*treatment*) dengan shalat tahajud relaksasi kepada seluruh sampel mahasiswa yang diteliti. Setelah diberikan *treatment* kepada sampel mahasiswa terpilih, maka langkah selanjutnya dilakukan kembali tes untuk mengukur tingkat stres sesudah dikenakan perlakuan

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 74

(*treatment*), test tersebut disebut dengan *posttest* (O₂). Pada hasil *posttest* akan didapatkan hasil dari kegiatan eksperimen, dimana tingkat stres mahasiswa menurun atau bahkan tidak ada perubahan sama sekali. Penggunaan desain penelitian ini sangat sesuai dengan tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja, yaitu kelompok eksperimen. Kelompok ini yang nantinya akan diberikan perlakuan dan dikenakan *posttest* yang sebelumnya telah dinilai berdasarkan jumlah tingkat stres dari test *pretest*.

2. Sumber Data

Data adalah bahan mentah yang nantinya akan diolah oleh peneliti hingga diperoleh berbagai informasi. Sumber data adalah subjek dari mana data tersebut diperoleh.⁸⁰ Sumber data dalam penelitian ini, yaitu

- a. *Library Research* yaitu kajian ke perpustakaan untuk menelaah serta mempelajari buku-buku yang dianggap mampu melengkapi data yang diperlukan dalam penelitian ini.
- b. *Field Research* yaitu data yang didapatkan dari lapangan. Dalam menentukan data di lapangan, peneliti mengambil dua langkah, yaitu:
 - 1) Manusia: Mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi, teman responden, dan Sekretaris masing-masing program studi.
 - 2) Non-Manusia: digunakan untuk memperoleh data dengan mencatat atau melihat dokumen

⁸⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 15

yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Jika ditinjau dari sifat sumber data, maka dibagi menjadi dua yaitu:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang secara langsung memberikan data pada saat data akan diolah.⁸¹ Data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir, dimana ia merupakan pelaku utama di dalam penerapan shalat tahajud relaksasi.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang secara tidak langsung memberikan data pada pengumpulan data. Data sekunder dalam penelitian ini berupa:

- Teman dekat responden (mahasiswa tingkat akhir), dalam hal ini berperan sebagai pengontrol shalat tahajud para mahasiswa.
- Dokumen, untuk mengetahui jumlah mahasiswa tingkat akhir dari masing-masing prodi.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Sunan Ampel Surabaya, lebih fokusnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang berada di Jalan Ahmad Yani 117, Surabaya dengan kode pos 60237.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah sebuah fakultas yang mengembangkan peserta didiknya baik ke sisi pelajaran dan keilmuan dakwah *integrative-transformatif*, selain itu juga mengembangkan keilmuan

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 225

dalam ilmu komunikasi. Di dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi terdapat dua jurusan, diantaranya jurusan Dakwah dan Jurusan Komunikasi. Pada masing—masing jurusan terdapat program studi yang beragam. Jurusan Dakwah memiliki program studi diantaranya, Pengembangan Masyarakat Islam, Bimbingan Konseling Islam, Manajemen Dakwah, sedangkan Jurusan Komunikasi memiliki dua program studi, yaitu Ilmu Komunikasi dan Komunikasi Penyiaran Islam.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan.⁸² Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan mengikutsertakan seluruh mahasiswa yang tengah menempuh tahap akhir perkuliahan atau skripsi.

Diketahui bahwa populasi dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian

No.	Jurusan	Jenis Kelamin		Σ
		LK	PR	
1.	Ilmu Komunikasi	45	64	109

⁸² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 107

2.	Komunikasi Penyiaran Islam	41	67	108
3.	Bimbingan Konseling Islam	32	93	125
4.	Manajemen Dakwah	50	53	103
5.	Pengembangan Masyarakat Islam	41	79	120
Total				565

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁸³ Apabila populasi tersebut terlalu banyak, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Dari penelitian ini, peneliti mengambil sampel kepada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Tujuan dilakukannya pengambilan sampel, sebagai berikut:

- Populasi terlalu banyak, sehingga tidak memungkinkan dilakukannya pengambilan data secara menyeluruh.
- Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, baik dalam tenaga, waktu, maupun biaya.
- Terdapat asumsi bahwa seluruh populasi memiliki keseragaman, sehingga dapat terwakili oleh sampel.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel 57 orang. Hal ini dilakukan berdasarkan dengan teori

⁸³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 80

pengambilan sampel menurut Arikunto. Arikunto mengatakan apabila jumlah populasi penelitian kurang dari 100, maka sampel penelitian harus dilakukan semua dari jumlah populasi. Namun, apabila jumlah populasi melebihi 100, maka dapat diambil 10%-15% dari jumlah populasi.⁸⁴ Dengan demikian, peneliti mengambil sampel 57 mahasiswa dengan mengacu pada rumus:

$n = \text{Jumlah populasi} \times 10\%$

Dengan demikian, ditemukan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian Pengaruh Relaksasi melalui Shalat Tahajud Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Tabel 3.3
Menentukan Sampel

n	= 565 x 0,1
	= 56,5

Sampel ini diambil dari kelima program studi yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, diantaranya Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Konseling Islam, Manajemen Dakwah, Ilmu Komunikasi, dan Pengembangan Masyarakat Islam. Dalam hal ini diketahui bahwa jumlah perwakilan 57 mahasiswa tersebut mengerjakan *pretest* (sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*) untuk melihat sejauh mana tingkat stres yang dialami oleh masing-masing perwakilan mahasiswa yang terpilih. Setelah mengerjakan *pretest*, mahasiswa tersebut diberikan

⁸⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 134-185

treatment berupa Shalat Tahajud Relaksasi. Setelah adanya perlakuan (*treatment*), mahasiswa diberikan *posttest* yang tentunya untuk melihat hasil adanya perubahan atau tidak dalam pemberian perlakuan atau *treatment*.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probabilty sampling* dengan menggunakan *sampling purposive* yaitu teknik sampel dengan pertimbangan tertentu.⁸⁵ Peneliti memberikan skala pengukuran kepada mahasiswa tingkat akhir untuk mengukur siapa saja yang mengalami kondisi stres paling tinggi dalam penyusunan skripsi.

Adapun skala pengukuran dalam penelitian ini, dimana masing-masing sampel yang termasuk dalam kelompok eksperimen harus memenuhi persyaratan, sebagai berikut:

- Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Mahasiswa semester akhir atau yang sedang dalam pengerjaan skripsi.
- Mengalami kondisi stres
- Tidak sedang mengikuti terapi yang lainnya.

D. Variabel Penelitian dan Indikator Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dibedakan menjadi dua, variabel *x* dan variabel *y*. Pada penelitian ini terdapat dua variabel, diantaranya:

⁸⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 80

a. Variabel Independent (Variabel Bebas)

Variabel Independent atau yang sering disebut variabel X adalah variabel pengaruh atau variabel perlakuan. Menurut Latipun, variabel independen adalah perlakuan, situasi atau stimulus yang dimanipulasi, sengaja diperlakukan, dan memiliki kekhasan baik bentuk atau prosedurnya yang semuanya ditentukan oleh peneliti.⁸⁶ Dalam penelitian ini, variabel x berupa Shalat Tahajud Relaksasi.

b. Variabel Dependent (Variabel Terikat)

Variabel Dependent atau yang sering disebut variabel Y adalah variabel terpengaruh atau variabel yang diberikan perlakuan. Menurut Latipun, variabel terikat akan berubah jika berhubungan dengan variabel bebas. Variabel inilah yang nantinya diobservasi dan dicatat oleh peneliti.⁸⁷ Dalam penelitian ini, variabel terikatnya berupa perilaku stres penyusunan skripsi.

2. Indikator Variabel

a. Variabel Y : Stres Mahasiswa

- Susah tidur
- Perasaan diri cemas atau gelisah
- Ketegangan pada Tubuh (contoh: sakit kepala, bangun tidur terasa pegal-pegal)
- Hilangnya nafsu makan
- Mengasingkan diri dari kelompok (suka menyendiri).⁸⁸

⁸⁶ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hlm. 43

⁸⁷ Latipun, *Psikologi Eksperimen*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015), hlm. 44

⁸⁸ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), hlm. 97

Jika ditampilkan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 3.4
Indikator Penelitian

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator-Indikator
1.	Variabel Y: Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusunan Skripsi	a. Stres Emosi	1. Cemas atau Gelisah
			2. Mudah Marah
			3. Mudah Merasa Sedih
		b. Stres Fisik	1. Ketegangan pada Tubuh
			2. Hilangnya Nafsu Makan
			3. Terpuruk (Tertekan dengan kondisi)
			4. Sulit Tidur
		c. Stres Kognitif	1. Mudah Putus Asa
			2. Tidak Percaya Diri

E. Tahap – Tahap Penelitian

1. Tahap Persiapan Penelitian

a. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada peneliti tentang teori apa yang relevan dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Studi pendahuluan telah peneliti lakukan di awal bulan September guna menentukan teknik yang sesuai dengan permasalahan. Sehingga, peneliti tertarik untuk mengambil teknik tentang Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir.

- b. Melakukan konsultasi terkait teori yang digunakan dengan dosen pembimbing.

Sesuai dengan poin a, peneliti telah melakukan konsultasi di awal bulan September hingga pertengahan bulan September dengan beberapa dosen terkait, seperti Pak Lukman Fahmi selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, juga berkonsultasi dengan dosen pembimbing, yaitu Ustadz Abd. Syakur.

- c. Pembuatan instrument penelitian berupa angket dengan berdasar pada variabel bebas maupun variabel terikat, dimana angket ini digunakan untuk mengukur tingkat stres dari mahasiswa serta pembiasaan shalat tahajud yang sebelumnya telah dilakukan.

Pembuatan instrument dilakukan pada akhir bulan September, tepatnya tanggal 22 September hingga selesai pada bulan Oktober. Terdapat beberapa kesalahan dalam pembuatan angket, sehingga mengharuskan revisi beberapa kali hingga mendapatkan angket yang sesuai dengan sub-indikator.

- d. Melakukan *judgement* instrument tes pada dosen sebelum diberikan kepada responden.

Dalam melakukan *judgement* dilaksanakan beriringan dengan poin pembuatan instrument.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- a. Memberikan tes awal berupa *pretest* kepada mahasiswa tingkat akhir (responden) dari masing-masing prodi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pemberian *pretest* atau pembagian angket ini dilakukan pada tanggal 10 Desember 2019, tentunya dengan memperhatikan aspek-aspek terkait. Seperti mahasiswa akhir atau mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa yang mengalami kondisi stres. Dalam hal ini pemberian *pretest* dibagikan kepada 57 orang.

- b. Menganalisis hasil dari *pretest* yang telah dilakukan oleh responden.

Pretest yang telah dilakukan tadi, kemudian diberikan nilai untuk melihat tingkat stres dari masing-masing sampel penelitian. Lalu hasil tersebut dicek validitas dan reliabilitasnya menggunakan SPSS (Statistic Package for Social Sciences).

- c. Memberikan perlakuan (*treatment*)

Dalam memberikan *treatment* sangat diperhitungkan oleh peneliti. Karena jumlah sampel yang cukup banyak menyebabkan peneliti membentuk grup *whatsapp* dengan tujuan memudahkan untuk berkoordinasi dengan sampel penelitian. Pembuatan grup *whatsapp* dilakukan sebagai langkah untuk membangunkan responden selama proses *treatment* agar bangun untuk melakukan Shalat Tahajud Relaksasi, selain itu pembuatan grup ini juga sebagai ajang untuk memantau siapa aja yang bangun untuk

melaksanakan shalat tahajud. Grup ini dibuat pada 30 Desember 2019.

Karena grup *whatsapp* memiliki kelemahan, yaitu tidak bisa memastikan *progress* secara tepat, maka perlulah pelaksanaan *treatment* secara langsung atau tatap muka. Pertemuan tatap muka ini untuk melihat sejauh mana penurunan stres pada diri responden. Pada pertemuan awal, yaitu tanggal 12 Januari 2020 dilakukan konseling klasikal yang membahas tentang pengertian shalat Tahajud Relaksasi, kemudian kendala-kendala dalam melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi. Selain itu, peneliti meminta responden untuk menjelaskan apa saja dampak penurunan stres yang secara signifikan dirasakan oleh responden. Dalam menjelaskan dampak penurunan stres, peneliti mengambil 15 orang untuk bercerita ke depan. Pertemuan berikutnya, yaitu diadakan pada tanggal 20 Januari 2020. Pertemuan ini dilakukan untuk melihat sejauh mana *progress* setelah dilakukannya pertemuan pertama. Masih ada atau tidak kendala-kendala dari Shalat Tahajud Relaksasi, memberikan kesempatan kepada responden yang belum maju ke depan dipertemuan berikutnya untuk maju dalam pertemuan ini membahas tentang penurunan tingkat stres. Pertemuan kedua ini menjadi pertemuan terakhir, berikutnya responden akan diberikan *posttest* berupa *google form*.

- d. Memberikan tes akhir berupa *posttest*.

Pemberian tes berupa *posttest* dilakukan setelah adanya pelaksanaan *treatment*. Terhitung dari tanggal 31 Januari 2020 sampai dengan 4 Februari 2020.

3. Tahap Akhir Penelitian

- a. Mengolah data hasil *pretest* maupun *posttest*.
- b. Menganalisis data dari hasil penelitian dan mengkaji lebih lanjut tentang temuan dalam penelitian.

Analisis data ini dilakukan melalui uji instrument, uji normalitas, dan uji hipotesis.

- c. Memberikan kesimpulan terkait penelitian yang telah dilakukan.
- d. Memberikan saran maupun rekomendasi berdasarkan hasil dari penelitian.

Jika diuraikan dalam bentuk tabel, maka alur penelitiannya sebagai berikut:

Tabel 3.5
Tahap Pelaksanaan Penelitian



F. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah jenis data kuantitatif. Maka, data ini akan menggunakan angka dalam membuktikan ada atau tidaknya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Berikut ini metode atau cara pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini:

a. Wawancara

Interview atau wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interviewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara

(interviewed).⁸⁹ Pengambilan data ini dilakukan di lapangan, dimana hasilnya akan dicatat sebagai informasi yang penting dalam penelitian. Metode ini dilakukan kepada masing-masing Sekretaris Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk memperoleh data mengenai mahasiswa akhir.

b. Kuesioner (Angket)

Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahuinya.⁹⁰ Metode ini digunakan sebagai data akurat untuk mengetahui pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Variabel yang akan digunakan dalam mengumpulkan data adalah variabel terikat, atau dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah stres penyusunan skripsi. Sedangkan instrument yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *Likert* adalah skala yang mengukur variabel dengan menjabarkan jawaban dari setiap item instrument, menggunakan gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, diantaranya:

1. Sangat Setuju
2. Setuju
3. Tidak Setuju
4. Sangat Tidak Setuju

Langkah-langkah dalam menyusun angket pernyataan adalah sebagai berikut:

1. Menentukan indikator dari variabel terikat.

⁸⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 198

⁹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 194

2. Menentukan sub-indakator
 3. Menyusun butir-butir pernyataan angket
 4. Uji validitas angket dan realibilitas menggunakan aplikasi SPSS
- c. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.⁹¹ Metode ini digunakan untuk mencari data tentang struktur kampus UIN Sunan Ampel Surabaya dan beberapa foto sebagai bukti bahwa peneliti benar-benar melakukan kegiatan penelitian.

G. Teknik Validasi Instrument Penelitian

1. Instrument Penelitian

Menurut pandangan Sugiyono, instrument penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati.⁹²

Angket maupun kuesioner merupakan instrument penelitian yang cara melakukannya dengan memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden yang diinginkan untuk kemudian dijawab oleh responden tersebut. Sedangkan jenis kuesionernya adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang alternatif jawabannya sudah disediakan

⁹¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm. 201

⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 66

oleh peneliti, sehingga responden hanya dapat memilih jawaban.⁹³

Indikator dari masing-masing item pernyataan dibagi menjadi dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* disini merupakan pernyataan yang mendukung sikap objek, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan suatu pernyataan yang tidak mendukung sikap objek. Dua pernyataan ini dilakukan guna mengetahui seberapa besar tingkat konsisten responden dalam menjawab pernyataan. Berikut ini sebaran pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*:

Tabel 3.6
Sebaran Pernyataan Favorable dan Unfavorable

Variabel	Aspek	No. Item		Σ Item
		<i>Favo</i>	<i>Unfa</i>	
Variabel Y: Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi	1. Stres Emosi	1, 2, 3, 4, 9, 10, 16, 17, 23, 26, 28	32, 33, 34, 35, 40, 41, 47, 48, 54, 57, 59.	22
	2. Stres Fisik	5, 6, 11, 12,	36, 37, 42, 43,	20

⁹³ Zaenal Arifin, *Metodologi Penelitian Pendidikan Filosofi, Teori, dan Aplikasinya*, (Surabaya: Lentera Cendikia, 2010), hal. 99

		13, 14, 15, 18, 19, 20	44, 45, 46, 49, 50, 51.	
	3. Stres Kognitif	7, 8, 21, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 31	38, 39, 52, 53, 55, 56, 58, 60, 61, 62.	20
Total				62

Penelitian ini menggunakan skala Likert dalam alternatif jawabannya, seperti “Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

2. Teknik Validasi Intrument

Validitas suatu instrument dilakukan untuk mengetahui kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan kegunaannya. Pada penelitian ini, uji validitasnya menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 16. Sebuah item pertanyaan dapat dikatakan valid apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan sig. 5% (0,05). Sedangkan untuk menentukan r_{tabel} , rumusnya adalah $DF = n - 2$.

Selain memperhatikan uji validitasnya, sebuah instrument juga harus memperhitungkan uji reliabilitas. Reliabilitas akan mengarah kepada keakuratan suatu alat ukur. Sama halnya dengan uji validitas, perhitungan uji realibilitas juga menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 16 dengan memfokuskan pada *Alpha Crobach*. Instrument dapat dikatakan reliabel jika $r_{hitung} > r_{tabel}$.

H. Analisis Data

Di dalam penelitian yang menggunakan penelitian kuantitatif, analisis datanya dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Dengan mengelompokkan data berdasarkan variabelnya dan jenis responden yang ikut serta, lalu mentabulasi data berdasarkan variable dari seluruh responden, dan menyajikan data melalui tiap variabel yang diteliti.⁹⁴

Pada penelitian ini, peneliti memakai analisis data kuantitatif. Analisis data kuantitatif adalah teknik analisis data dengan menggunakan data-data yang bersifat angka. Teknik ini dapat disebut dengan analisis statistik.⁹⁵

Berikut ini merupakan teknik-teknik dalam analisis data kuantitatif atau analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Uji Instrument

a. Uji Validitas

Secara etimologi, validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan serta kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan kegunaannya. Suatu alat tes atau *instrument* pengukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut sesuai dengan tujuan dari pengukurannya. Sehingga, saat tes yang menghasilkan sebuah data tidak relevan dengan tujuan pengukuran tersebut, maka dapat dikatakan bahwa alat tes tersebut berkualitas rendah.⁹⁶

⁹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 199

⁹⁵ Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

⁹⁶ Sumanto. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 240

Validitas menjadi karakteristik yang wajib dimiliki oleh setiap skala. Oleh sebab itu, sejak tahap awal perancangan skala sampai dengan tahap penilaian atau pemberian skor, usaha dalam memegang teguh validitas harus dilakukan. Jadi, dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwasanya dalam sebuah penelitian dapat dikatakan tepat dan cermat, apabila mengukur kuesioner sesuai dengan fungsi ukurannya.

Seperti penjelasan dalam Bab III, bahwa uji validitas ini dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 16. Dan kriteria uji validitas menggunakan *product moment*, sebagai berikut:⁹⁷

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (dengan sig 0,05/5%), maka item pernyataan berkorelasi dengan skor total. Dalam hal ini dinyatakan valid
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (dengan sig 0,05/5%), maka item pernyataan tidak berkorelasi dengan skor total. Dalam hal ini item pernyataan dikatakan tidak valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument yang digunakan sebagai alat pengumpul data, dengan syarat instrument harus sudah baik. Reliabilitas menguji keakuratan dan ketepatan pada suatu alat ukur. Realibilitas dapat diartikan dengan kejegan, yang artinya, suatu tes yang handal apabila alat tes tersebut digunakan mengukur secara berulang-ulang, maka akan menghasilkan hasil yang sama.

⁹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), hlm.359

Dengan demikian, reliabilitas dapat diartikan kejegan atau stabil.⁹⁸

Dalam menguji reliabilitas suatu instrument menggunakan *Alpha Crobach* dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Sciaence*) versi 16.0. Instrument dapat dikatakan reliable apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan untuk mengukur data berskala nominal, interval, ataupun rasio. Apabila suatu penelitian menggunakan metode parametik, maka uji ini harus dilakukan. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, jumlah sampel penelitian terlalu sedikit, dan jenis datanya adalah nominal atau ordinal, maka penelitian tersebut menggunakan statistic nonparametik.

Dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.0. Berikut ini syarat uji normalitas:

1. Apabila nilai *Asymp. Sig.* suatu variabel lebih besar dari *level of significant* yaitu 5% atau 0.05, maka variabel tersebut telah terdistribusi secara normal.
2. Apabila nilai *Asymp. Sig.* suatu variabel lebih kecil dari *level of significant* yaitu 5% atau

⁹⁸ Euis Sunarti, *Pengukuran, Reliabilitas Validitas*, Vol. 2 No. 2, 2007, hlm.

0.05, maka variabel tersebut tidak terdistribusi dengan normal.⁹⁹

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan guna mengetahui apakah sebuah populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini mempunyai varian yang sama (homogen) atau tidak. Uji homogenitas dilakukan setelah *pretest* dan *posttest* telah dilaksanakan oleh sampel penelitian.

Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *One Way Anova Test* dengan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16 for Windows. Terdapat beberapa syarat sebuah data dapat dikatakan homogen, syarat tersebut sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai sig. (signifikasi) > 0.05 , maka data tersebut dapat dikatakan homogen.
- 2) Apabila nilai sig. (signifikasi) < 0.05 , maka data tersebut tidak dapat dikatakan homogen.¹⁰⁰

3. Uji Hipotesis

a. Uji T Berpasangan

Uji ini merupakan bagian paling inti untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Untuk menguji hipotesis tentang adakah pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Dalam hal ini maka menggunakan uji T (*Sample Paired T Test*) melalui program SPSS (*Statistic Package for Social*

⁹⁹ Ari Priyono dan Abdullah Taman, *Analisis Overreaction pada Saham Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia (BEI) Periode 2005-2009*, Jurnal Nomina, Vol. 2 No. 2, 2013, hlm. 82

¹⁰⁰ Rojihah dkk, *Perbedaan Political Awareness Dilihat dari Peran Gender Pemilih Pemula*, Jurnal Mediapsi, Vol. 1 No. 1, 2015, hlm. 62

Sciences) 16. *Sample Paired T Test* merupakan sebuah metode uji statistic parametik dengan maksud menganalisis perbandingan dari dua sampel yang berpasangan.

b. Presentase Tingkat Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi

Untuk menjawab rumusan masalah di poin kedua, maka uji yang dilakukan adalah Uji *Pretest* dan *Posttest* dengan tujuan guna mengukur besarnya tingkat pengaruh suatu variabel X terhadap variabel Y atau besar pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. Uji *Pretest* dan *Posttest* dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Sciences*) 16 for windows. Dengan kriteria penentuan sebagai berikut:

1. Apabila teknis data hanya terdiri dari satu variabel, maka menggunakan hasil *R Square*.
2. Apabila jumlah variabel lebih dari dua, maka menggunakan *Adjusted R Square*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dibentuk pada akhir decade 1950. Pembentukan perguruan tinggi islam dikarenakan gagasan yang dilakukan oleh masyarakat muslim Jawa Timur.¹⁰¹

Dalam mewujudkan ide tersebut, masyarakat muslim Jawa Timur menyelenggarakan pertemuan di Jombang pada tahun 1961. Pada pertemuan tersebut, Rektor UIN Sunan Kalijaga yaitu Prof. Soenarjo hadir untuk menyampaikan pokok-pokok pikiran terkait berdirinya Perguruan Tinggi Islam. Dan pertemuan tersebut menghasilkan keputusan, diantaranya:

- a. Membentuk Panitia Pendirian IAIN
- b. Mendirikan Fakultas Syariah di Surabaya, dan
- c. Mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang.

Di tanggal 9 Oktober 1961, dibentuk Yayasan Badan Wakaf Kesejahteraan Fakultas Syariah dan Fakultas Tarbiyah, yang kemudian menyusun rencana kerja untuk mempersiapkan pendirian IAIN Sunan Ampel di Jalan A. Yani No. 117 yang terdiri dari Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang.

Pada tanggal 28 Oktober 1961, Menteri Agama menerbitkan SK No. 17/1961 yang digunakan untuk mengesahkan pendirian Fakultas Syariah di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah di Malang. Kemudian, tanggal 1 Oktober 1964, diresmikan Fakultas Ushuluddin di

¹⁰¹UINSA, <http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>, diakses pada 1 Januari 2020 pukul 15.44 WIB

Kediri berdasarkan SK Menteri Agama No. 66/1964. Selanjutnya, Menteri Agama berpandangan bahwa mereka perlu menerbitkan SK Nomor 20/1965 tentang Pendirian IAIN Sunan Ampel.

Tidak perlu waktu lama, di tahun 1966-1970 IAIN Sunan Ampel berkembang sangat pesat, hingga telah memiliki 18 (delapan belas) fakultas yang tersebar di tiga provinsi: Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Nusa Tenggara Barat.

Sejak pertengahan tahun 1997 berdasarkan Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, seluruh fakultas di bawah naungan IAIN Sunan Ampel yang berada di luar Surabaya dilepas dari IAIN Sunan Ampel dan membentuk Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN). Sehingga, saat itu IAIN Sunan Ampel resmi memiliki 5 fakultas yang berada di kampus Jalan A. Yani no. 117, Surabaya.

Terhitung tanggal 1 Oktober 2013, IAIN Sunan Ampel berubah menjadi UIN Sunan Ampel berdasarkan Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013. Saat ini, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya memiliki 9 fakultas sarjana dan pascasarjana serta memiliki 44 program studi (33 program sarjana, 8 program magister, dan 3 doktor).

2. Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas merupakan unsur pelaksana akademi Universitas, dimana Fakultas memiliki tugas untuk mengkoordinasikan serta melaksanakan pendidikan akademik dalam satu atau seperangkat cabang ilmu pengetahuan.¹⁰² Begitu pula dengan Fakultas Dakwah dan Komunikasi atau yang biasanya disingkat FDK,

¹⁰² Buku Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel

dimana fakultas ini ditugaskan dalam pengembangan ilmu komunikasi sekaligus keilmuan dakwah *integrative-transformative*. Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) memiliki sistem pembelajaran seperti *Experiential Learning*, yaitu mahasiswa selain melakukan pembelajaran di kelas, juga dibebankan untuk melakukan penelitian dan pengabdian terhadap masyarakat yang berbasis mata kuliah.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengembangkan dua jurusan, yaitu Jurusan Dakwah dan Jurusan Komunikasi. Jurusan adalah satuan pelaksana akademik pada fakultas yang mempunyai tugas untuk menyelenggarakan program studi pada satu disiplin ilmu pengetahuan. Pada masing-masing jurusan terdapat program studi. Misalnya, Jurusan Dakwah memiliki tiga program studi, diantaranya Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan Manajemen Dakwah (MD). Jurusan Komunikasi memiliki dua program studi, diantaranya Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dan Ilmu Komunikasi (ILKOM).

Visi dan Misi Fakultas:

Visi Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah menjadi pusat pengembangan Dakwah Transformatif Berbasis Riset dan Teknologi.

Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pembelajaran di bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan teknologi informasi.
- b. Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala internasional.
- c. Mengembangkan pola pengembangan masyarakat berbasis ilmu, riset, dan *spiritualitas*.

B. Penyajian Data

1. Data Hasil Angket

Dalam mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, maka peneliti melakukan penyebaran angket sebanyak dua kali, yaitu angket *pretest* (sebelum dilakukannya terapi) dan angket *posttest* (setelah dilakukannya terapi).

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa semester akhir dari masing-masing program studi yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Terdapat lima program studi, diantaranya Manajemen Dakwah, Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Konseling Islam, Ilmu Komunikasi, dan Pengembangan Masyarakat Islam. Tugas dari masing-masing responden adalah memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban di pernyataan angket. Sehingga, angket ini disebut dengan angket tertutup, karena responden mengisi jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti.

Angket tersebut berisi pernyataan favorable dan unfavorable. Favorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap atau sifat yang positif, sedangkan pernyataan yang masuk kategori unfavorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap atau sifat yang negatif. Adapun penilaian dalam angket ini adalah semakin tinggi sebuah nilai yang didapatkan oleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialaminya. Begitu pula sebaliknya, jika nilai yang didapatkan oleh responden rendah, maka tingkat stresnya juga rendah.

Berikut ini adalah scoring untuk setiap jawaban dari responden:

Tabel 4.1
Skoring Angket
Menggunakan Skala Likert

Item Pernyataan			
Favorable		Unfavorable	
Pilihan	Skala	Pilihan	Skala
Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Di bawah ini merupakan daftar nama-nama 57 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden melalui angket dalam penelitian ini:

Tabel 4.2
Nama-Nama Responden

No	Nama	Prodi
1	Ana Mustafidah	MD
2	Farah Hafidhah	MD
3	Nevriana Ayuk Rahmawati	MD
4	Ismatun Nazza	MD
5	Retno Aprilia	MD
6	Izza Rizqo	MD
7	Muhammad Farikh Zaky Z.	MD
8	Firka Adilla	MD

9	Sa'adatus Daroini A.	MD
10	Muhammad Panji S.	MD
11	Dewi Aprilia	MD
12	Qurrotu A'yun	KPI
13	Amanda Nadzano	KPI
14	Annisa Gita	KPI
15	Aditiya Febriansah	KPI
16	Faiz Afifian	KPI
17	Tyas Yunia Wahyuning	KPI
18	Yunita Aris Melia	KPI
19	Ismi Nurus Shobah	KPI
20	Novrin Warbain	KPI
21	Alfan	KPI
22	Bimbi Naufal	KPI
23	Zainah Sakinah	PMI
24	Puji Alawiah	PMI
25	Shinta Fira Puji U.	PMI
26	Dwi Ulfa Wahyu N. H.	PMI
27	Bella Mega	PMI
28	Lailatul Mu'azzah	PMI
29	Eva Ainul Lutfia F.	PMI
30	Uswatun Hasanah	PMI
31	Eka Syuhana	PMI

32	Titik Retno	PMI
33	Elida	PMI
34	Ika	PMI
35	Fatkhul Chakim	ILKOM
36	Naila A. N.	ILKOM
37	Rizqi Dwi Cahya	ILKOM
38	Siti Khalimatus Sya'diyah	ILKOM
39	Rosita Tri	ILKOM
40	Safirha Aulia Putri	ILKOM
41	Mohammad Miftakhul A.	ILKOM
42	Gufron Galuh A.M	ILKOM
43	Seruni	ILKOM
44	Ainul Maghfiroh	ILKOM
45	Iin Indah	ILKOM
46	Hesti Nur Hidayati	ILKOM
47	Intifa'ul Ulya	BKI
48	Bella Ida	BKI
49	M. Gilang Kanzul F.	BKI
50	Dewi Frisca Nila Sari	BKI
51	Ahmad Fitra Rasyadi	BKI
52	Dini Anathasya Dewi	BKI
53	Faizzatul F.	BKI
54	Regita Mur Safitri	BKI

55	Lucita	BKI
56	Zakia Fajrin	BKI
57	Kenzi	BKI

2. Uji Instrument

a. Uji Validitas

Sebelum instrument dipergunakan atau diuji cobakan dalam sebuah penelitian, maka instrument tersebut harus diuji coba terlebih dahulu kepada responden yang ditetapkan untuk menguji validitasnya. Suatu tes instrument dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi, jika alat ukurnya menjalankan fungsinya sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Dalam pengertiannya, validitas adalah hal yang berkenaan dengan ketepatan suatu alat yang digunakan dalam penilaian terhadap konsep yang akan dinilai, sehingga menilai secara cermat apa yang seharusnya dinilai.¹⁰³

Apabila dalam hal ini, instrument telah valid, maka peneliti siap menggunakan kuesionernya untuk penelitian. Valid berarti suatu instrument dapat digunakan secara tepat untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrument penelitian di uji cobakan pada 57 responden pada tanggal 22 September sampai dengan 1 Oktober 2019. Sampel uji coba pada penelitian ini berasal dari mahasiswa tingkat akhir yang diambil dari masing-masing program studi.

¹⁰³ Zulkifli Matondang, *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrument Penelitian*, Jurnal Taburasa PPS Unimed, Vol. 6 No. 1, 2009, hlm.89

Dalam menguji validitas instrument, peneliti menggunakan *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16. Dan berikut ini hasil hitungan dari uji validitas kuesioner tentang tingkat stres, sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hasil Hitung Uji Validitas Kuesioner Stres

No Item	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	r_{tabel} (Sig 0,05)	Keterangan
1	0.4971	0,2564	Tidak Valid
2	0.2009	0,2564	Tidak Valid
3	0.1210	0,2564	Tidak Valid
4	0.2086	0,2564	Tidak Valid
5	0.4387	0,2564	Tidak Valid
6	0.4426	0,2564	Valid
7	0.1818	0,2564	Tidak Valid
8	0.0634	0,2564	Tidak Valid
9	0.3069	0,2564	Tidak Valid
10	0.6235	0,2564	Valid
11	0.3874	0,2564	Valid
12	0.4914	0,2564	Valid
13	0.4722	0,2564	Valid
14	0.4728	0,2564	Valid
15	0.1212	0,2564	Tidak Valid
16	0.3293	0,2564	Valid
17	0.6050	0,2564	Valid
18	0.0812	0,2564	Tidak Valid
19	0.3701	0,2564	Valid
20	0.1675	0,2564	Tidak Valid
21	0.1460	0,2564	Tidak Valid
22	0.3449	0,2564	Valid

23	0.3398	0,2564	Valid
24	0.3230	0,2564	Valid
25	0.3820	0,2564	Valid
26	0.2616	0,2564	Tidak Valid
27	0.4230	0,2564	Valid
28	0.1401	0,2564	Tidak Valid
29	-0.0784	0,2564	Tidak Valid
30	0.2626	0,2564	Tidak Valid
31	0.3631	0,2564	Valid
32	0.2146	0,2564	Tidak Valid
33	0.3224	0,2564	Tidak Valid
34	0.0290	0,2564	Tidak Valid
35	0.0759	0,2564	Tidak Valid
36	0.2025	0,2564	Tidak Valid
37	0.4879	0,2564	Valid
38	0.1593	0,2564	Tidak Valid
39	0.0721	0,2564	Tidak Valid
40	0.2448	0,2564	Tidak Valid
41	0.5020	0,2564	Valid
42	0.4267	0,2564	Valid
43	0.5040	0,2564	Valid
44	0.2618	0,2564	Valid
45	0.4358	0,2564	Valid
46	0.2220	0,2564	Tidak Valid
47	0.4072	0,2564	Valid
48	0.5377	0,2564	Valid
49	-0.0500	0,2564	Tidak Valid
50	0.2801	0,2564	Valid
51	0.2018	0,2564	Tidak Valid
52	0.0984	0,2564	Tidak Valid
53	0.2801	0,2564	Valid
54	0.3077	0,2564	Valid
55	0.4093	0,2564	Valid

56	0.2914	0,2564	Valid
57	0.4447	0,2564	Tidak Valid
58	0.4915	0,2564	Valid
59	0.1658	0,2564	Tidak Valid
60	-0.1135	0,2564	Tidak Valid
61	0.4632	0,2564	Tidak Valid
62	0.2898	0,2564	Valid
Jumlah Item Valid			30
Jumlah Item Tidak Valid			32

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebuah item dapat dikatakan valid, apabila hasil hitung atau *Corrected Item- Total Correlation* > r_{tabel} (sig 0.05). Untuk menentukan nilai dari r_{tabel} (sig 0.05) berdasarkan pada tabel *r product moment* dengan jumlah data (n) = 57 pada bagain data lampiran. Dari tabel *r product moment* dengan jumlah data (n)= 57, dapat diketahui bahwa r_{tabel} sebesar 0,2564, sehingga item dari skala pernyataan diatas yang terdiri dari 62 item, terdapat 30 item pernyataan yang dinyatakan valid, sedangkan 32 item pernyataan yang lainnya dinyatakan tidak valid atau tidak dapat digunakan.

Berikut ini adalah penjabaran data terkait pernyataan yang valid dan tidak valid.

Tabel 4.4
Hasil Uji Validitas Kuesioner Stres

No	Pernyataan				Jumlah Item
	Favorable		Unfavorable		
	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
1.	23, 24, 27.	26, 28, 29, 30.	54, 55, 58.	57, 59, 60, 61.	14
2.	25, 31.		56, 62		4
3.	10, 16, 17.	1, 2, 3, 4, 9.	41, 47, 48.	32, 33, 34, 35, 40.	16
4.	6, 11, 12, 13, 14, 19.	5, 15, 18, 20.	37, 42, 43, 44, 45, 50.	36, 46, 49, 51.	20
5.	22	7, 8, 21.	53	38, 39, 52.	8
Total					62

b. Uji Reliabilitas

Suatu hasil pengukuran dikatakan reliable, apabila dalam pelaksanaan pengukuran menghasilkan hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek-aspek dalam diri subjek belum

berubah.¹⁰⁴ Reliabilitas akan mengarah kepada keakuratan serta ketepatan suatu alat ukur. Sehingga, koefisiensi reliabilitas mengindikasikan adanya ketetapan skor yang diperoleh individu pada suatu waktu dan pada waktu yang lain, dan diperoleh hasil yang relatif sama.¹⁰⁵

Reliabilitas disebut pula dengan kejegan, yang artinya adalah apabila tes tersebut digunakan secara berulang-ulang, maka akan menghasilkan hasil yang relatif sama. Oleh karena itu, reliabilitas data diartikan kejegaan atau stabil.¹⁰⁶ Perhitungan reliabilitas ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Dimana instrument penelitian dapat dikatakan reliable, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Berikut ini kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

- 1) Intrument dikatakan reliable apabila koefisien *Alpha Cronbach* lebih dari 0,70 atau $r_i > 0,70$.
- 2) Instrument dikatakan reliable apabila koefisien *Alpha Cronbach* tidak lebih dari 0,90 atau $r_i < 0,90$.
- 3) Intrument dikatakan tidak reliable apabila koefisien *Alpha Cronbach* kurang dari 0,70 atau $r_i < 0,70$.¹⁰⁷

¹⁰⁴ Zulkifli Matondang, *Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrument Penelitian*, Jurnal Taburasa PPS Unimed, Vol. 6 No. 1, 2009, hlm. 93

¹⁰⁵ Prasetyo Budi Widodo, *Reliabilitas dan Validitas Konstruksi Skala Konsep Diri untuk Mahasiswa Indonesia*, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol. 3 No. 1, 2007, hlm. 2

¹⁰⁶ Euis Sunarti, *Pengukuran, Reliabilitas, Validitas*, Vol. 2 No. 2, 2007, hlm. 28

¹⁰⁷ Febrianawati Yusup, *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian Kuantitatif*, Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan, Vol. 7 No. 1, 2018, hlm. 22

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) versi 16. Dengan hasil hitungan sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Realibilitas Kuesioner
dengan Menggunakan Alpha Cronbach

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.889	.889	30

Berdasarkan dari hasil perhitungan menggunakan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) ditemukan bahwa uji reliabilitas *Alpha Cronbach* dan pembacaan tabel diatas, maka hasil perhitungan dengan 30 item pernyataan memiliki nilai $\alpha = 0.889$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa item-item pernyataan tersebut dinyatakan reliable atau dengan kata lain memiliki tingkat reliable yang tinggi.

3. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas perlu dilakukan guna mengetahui apakah suatu populasi tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan pada data yang bersifat ordinal, interval, dan rasional. Apabila sebuah data bersifat normal, maka akan memperkecil kemungkinan terjadinya

bias.¹⁰⁸ Suatu analisis yang menggunakan metode parametrik, maka uji normalitasnya harus terpenuhi.

Pada penelitian pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, digunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui kenormalan pendistribusian data. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16 for windows, dengan dasar-dasar uji normalitas, sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai *Asymp. Sig.*(signifikasi) suatu variabel lebih dari *level of significant* 5% ($> 0,05$), maka data tersebut bersifat normal.
- 2) Apabila nilai *Asymp. Sig.*(signifikasi) suatu variabel kurang dari *level of significant* 5% ($< 0,05$), maka data tersebut bersifat tidak normal.¹⁰⁹

Berikut ini adalah hasil hitung dari uji normalitas *pretest* dan *posttest* yang dilakukan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

¹⁰⁸ Ari Apriyono dan Abdullah Taman, *Analisis Overreaction pada Saham Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia (BEI) Periode 2005-2009*, Jurnal Nomina, Vol. II No. II, 2013, hlm. 7

¹⁰⁹ Ari Apriyono dan Abdullah Taman, *Analisis Overreaction pada Saham Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia (BEI) Periode 2005-2009*, Jurnal Nomina, Vol. II No. II, 2013, hlm. 7

Tabel 4.6
Hasil Hitung Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*
Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.087	57	.200 ^a	.974	57	.251
Posttest	.111	57	.076	.960	57	.058

a. Lilliefors Significance Correction

b. This is a lower bound of the true significance.

t

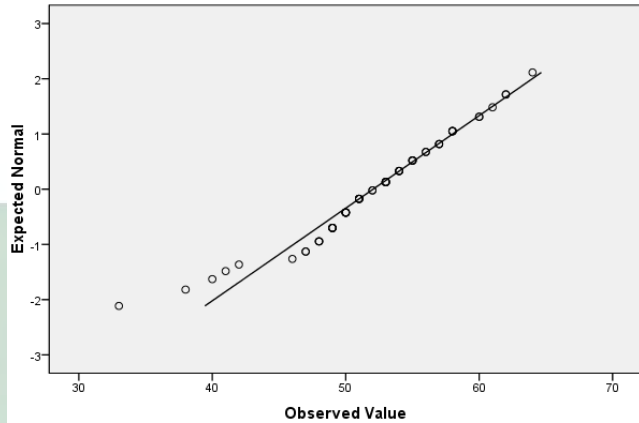
Tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* menghasilkan nilai Sig. (signifikasi) *Pretest* = 0,200, sedangkan nilai Sig. (signifikasi) *Posttest* = 0,076. Dimana hal ini menunjukkan, bahwa nilai Sig. *Pretest* > 0,05 atau 0,2 > 0,05 dan nilai Sig. *Posttest* > 0,05 atau 0,076 > 0,05. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa uji normalitas pada *pretest* dan *posttest* sampel penelitian berdistribusi normal.

Untuk memperkuat Uji Normalitas diatas, telah dipaparkan oleh *output* SPSS tentang diagram uji Normalitas, sebagai berikut:

Grafik 4.1

Grafik Uji Normalitas

Normal QQ Plots

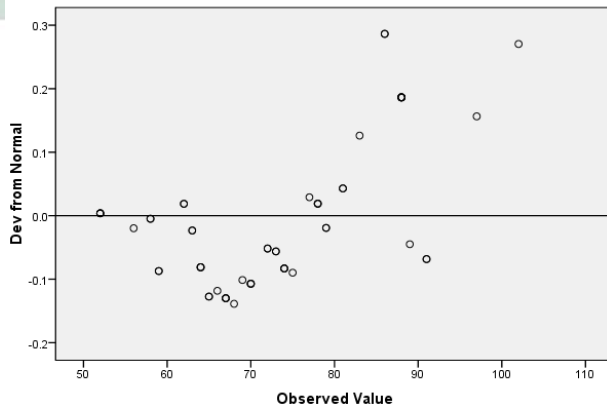


Grafik diatas menjelaskan bahwa plot-plot tersebut mengikuti garis fit line, dengan kata lain variabel telah berdistribusi normal.

Grafik 4.2

Grafik Uji Normalitas

Detren QQ Plots



Grafik diatas menjelaskan bahwa plot-plot tersebar secara merata baik diatas maupun dibawah garis horizontal. Serta dapat dilihat bahwa garis horizontal tersebut tepat berada di titik 0.0, yang menjelaskan bahwa variabel ini berdistribusi normal.

Grafik 4.3
Grafik Uji Normalitas
Stem- Leaf

Hasil Stem-and-Leaf Plot		
Frequency	Stem & Leaf	
2.00	Extremes	(= $\leq$ 38)
3.00	4 .	012
11.00	4 .	67788899999
22.00	5 .	0000001111122333334444
13.00	5 .	5555667778888
6.00	6 .	001224
Stem width: 10.00		
Each leaf: 1 case(s)		

Pada grafik Stem-Leaf, angka-angka yang tertera membentuk kurve normal yang miring ke arah kanan. Hal tersebut memberikan pengertian bahwa variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan guna mengetahui apakah sebuah populasi dan sampel yang digunakan pada penelitian ini mempunyai varian yang sama (homogen) atau tidak. Uji homogenitas

dilakukan setelah *pretest* dan *posttest* telah dilaksanakan oleh sampel penelitian.

Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *One Way Anova Test* dengan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16 for Windows. Terdapat beberapa syarat sebuah data dapat dikatakan homogen, syarat tersebut sebagai berikut:

- 3) Apabila nilai sig. (signifikasi) > 0.05 , maka data tersebut dapat dikatakan homogen.
- 4) Apabila nilai sig. (signifikasi) < 0.05 , maka data tersebut tidak dapat dikatakan homogen.¹¹⁰

Adapun hasil uji homogenitas *pretest* dan *posttest* menggunakan *One Way Anova Test* dalam penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Homogenitas
Menggunakan *One Way Anova*
Test of Homogeneity of Variances

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.222	1	112	.271

Dapat diketahui dari hasil *output* SPSS bahwa uji homogenitas menggunakan *One Way Anova Test* menghasilkan nilai sig. 0.271. Hasil ini menunjukkan nilai sig. lebih dari 0.05 atau $0.271 > 0.05$, yang artinya data tersebut dapat dikatakan homogen (sejenis).

¹¹⁰ Rojihah dkk, *Perbedaan Political Awareness Dilihat dari Peran Gender Pemilih Pemula*, Jurnal Mediapsi, Vol. 1 No. 1, 2015, hlm. 62

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui hipotesis yang bisa digunakan dalam penelitian. Pada penelitian kuantitatif, hipotesis dibedakan menjadi dua, yaitu Hipotesis nol (H_0) dan Hipotesis Alternatif (H_a). Berikut ini hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini:

- a) Hipotesis nol (H_0) atau hipotesis Statistik, berupa tidak adanya pengaruh pada Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- b) Hipotesis (H_a) atau hipotesis alternatif, berupa adanya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pengujian uji validitas dan uji reliabilitas sebagai pengujian prasyarat telah terpenuhi, maka langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis.

1. Uji T Berpasangan

Uji T berpasangan dalam penelitian ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*, yang artinya peneliti akan melakukan perbandingan tentang adakah perbedaan diantara rata-rata atau *Mean* dari dua kelompok yang berpasangan. Dalam hal ini subjek kedua kelompok harus sama.

Peneliti akan melakukan Uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) yang kemudian hasil yang akan diambil akan ditentukan oleh nilai sig. (signifikasi). Berikut ini hasil uji *Paired Sample T Test* dengan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16 for windows:

Tabel 4.8
Hasil Uji *T* Pretest dan Posttest
Dengan menggunakan *Paired Sampel T Test*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	72.8947	57	12.20463	1.61654
	Posttest	52.0526	57	5.96245	.78975

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	57	.130	.336

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes t - Hasil	2.084211	12.86855	1.70448	17.42762	24.25659	12.228	56	.000

Tabel diatas merupakan hasil *output* dari Uji *Paired Sample T Test*. Pada tabel pertama atau tabel *Paired Sample Statistic* dapat dilihat pada kolom *Mean*, terdapat perbedaan angka antara *pretest* maupun *posttest*. Nilai *pretest* diperoleh hasil rata-rata sebesar

72.8947, sedangkan *posttest* diperoleh hasil rata rata 52.0526. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan skor stres pada mahasiswa. *Pretest* awal 72.8947 > *Posttest* akhir 52.0526, namun hasil ini belum signifikan sebelum melihat hasil output *Paired Sample Test*. Berikutnya, jumlah N menunjukkan banyaknya responden yang digunakan sebagai sampel penelitian yaitu sebanyak 57 mahasiswa.

Hasil *output* yang kedua menunjukkan bahwa hasil korelasi atau hubungan antar kedua data atau hubungan antara variabel *pretest* dan *posttest*. Dapat dilihat bahwa *correlationnya* sebesar 0,130 dengan nilai sig. 0.336. Nilai sig. 0.336 lebih tinggi dari probabilitas 0,05. Sehingga, hasil ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel *pretest* dan *posttest*.¹¹¹

Hasil *output* yang ketiga atau tabel terakhir merupakan hasil *output* yang paling penting karena pada tabel ketiga atau tabel *Paired Sample Test* inilah akan dikemukakan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini. Terdapat beberapa pedoman dalam pengambilan keputusan pada Uji *Paired Sample T-Test*, sebagai berikut:

Menurut Singgih Santoso dalam blog SPSS Indonesia, pedoman dalam Uji *Paired Sample T Test* terdapat pada signifikasi (sig.) hasil *output* SPSS, apabila dijabarkan sebagai berikut:

- a) Apabila hasil *ouput* pada nilai sig. (2-tailed) < 0.05, maka hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh

¹¹¹Sahid Raharjo, *Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS*, <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>, diakses tanggal 1 Februari 2020 pukul. 15.04 wib.

terhadap perbedaan perlakuan atau singkatnya hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

- b) Apabila hasil *ouput* pada nilai sig. (2-tailed) > 0.05 , maka hasil tersebut menunjukkan tidak adanya pengaruh terhadap perbedaan perlakuan atau singkatnya hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak.¹¹²

Berdasarkan hasil *output* dari *Paired Sample T Test* dapat diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000. Yang artinya, $0.000 < 0.05$, maka hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari suatu perlakuan atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

2. Presentase Tingkat Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi Terhadap Penurunan Perilaku Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Untuk mengetahui presentase tingkat pengaruh, maka diberlakukan uji *Pretest* dan *Posttest*. Hal ini dilakukan guna meramalkan pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Terdapat beberapa persyaratan pada saat melakukan uji *pretest* dan *posttest*, diantaranya:

- a) Dapat dikatakan layak, jika sig. pada Anova $< 0,05$ atau angka *Standard Error of Estimate* $< \text{Standard Deviation}$.

¹¹² Sahid Raharjo, *Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS*, <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>, diakses tanggal 1 Februari 2020 pukul. 15.04 wib.

- b) Uji ini menggunakan nilai koefisien determinasi (KD = R Square x 100%), semakin besar nilai koef. Determinasi, maka akan semakin baik.

Teknik analisis data ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16 for windows. Adapun hasil hitung r pada pengisian kuesioner stres saat *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Koefisien Determinasi
Pretest dan Posttest

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.837 ^a	.700	.695	6.94728
a. Predictors: (Constant), Pretest				

Apabila sebuah data yang diujikan memakai satu variabel saja, maka hasil hitung yang digunakan adalah *R Square*. Oleh karena itu, pada tabel diatas hasil hitung yang menjadi pertimbangan adalah *R Square*. Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa *R Square* menunjukkan hasil hitung sebesar 0,700 atau 70%. Angka 70% jika disimpulkan akan memberikan pernyataan bahwa besarnya tingkat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan stres adalah sebesar 70%. Angka 0,700 atau 70%, jika diinterpretasikan menggunakan tabel dibawah ini akan diperoleh hasil sebagai berikut:¹¹³

¹¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010, hlm. 231

Tabel 4.10
Interpretasi Koefisien Determinasi dari
Uji Pretest dan Posttest

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,6 – 0,799	Kuat
0,8 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel diatas, maka diperoleh hasil bahwa Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan perilaku stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Pengaruh yang kuat dalam pemberian terapi ini sebagai akibat dari terpenuhinya syarat-syarat shalat tahajud relaksasi, diantaranya adalah pelaksanaan shalat tahajud di waktu yang tepat, ataupun melakukan gerakan-gerakan shalat dengan tertib, terlebih lagi jika syarat utama shalat tahajud relaksasi diikuti sertakan. Beberapa hal tersebut dapat menyebabkan responden menerima hasil ketenangan yang lebih dari sebelumnya. Namun, untuk sisanya yaitu sebesar 30%, didapatkan karena faktor lain di luar jangkauan penelitian atau faktor selain shalat tahajud, seperti judul sudah diterima atau sudah sidang skripsi, hal ini dapat menyebabkan penurunan stres.

Berikut ini akan peneliti paparkan tentang hasil pengujian hipotesis, diantaranya:

Tabel 4.11
Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

No	Tujuan	Teknik Analisis	Hasil	Keterangan
----	--------	-----------------	-------	------------

1.	Uji <i>T</i> Berpasangan	Uji <i>Paired</i> <i>Sample T</i> <i>Test</i>	0.000 0.050	Adanya pengaruh dari suatu perlakuan
2.	Presentasi pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi	Uji <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	0.700 atau 70%	Pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi sebesar 70% atau Memiliki pengaruh Kuat

Melihat tabel hasil hitung pengujian hipotesis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya, adanya pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap Penurunan Perilaku Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Stres didefinisikan oleh Siti Nur Asiyah sebagai suatu dampak perubahan sosial dan juga akibat dari sebuah proses modernisasi yang biasanya disertai oleh perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang semakin berat.¹¹⁴ Stres dapat terjadi pada seseorang yang tidak bisa menyeimbangkan tuntutan serta kemampuannya. Tuntutan yang dihadapi bisa menjadi sumber stres yang potensial. Seperti halnya yang terjadi pada mahasiswa, tuntutan atas tanggung jawab baru yang diembankan pada mahasiswa, misalnya wajib menyelesaikan skripsi membuat beberapa

¹¹⁴ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Pendidikan*, (Surabaya:UINSA Press, 2014), hlm. 93

mahasiswa tidak sanggup dalam menghadapi tuntutan tersebut, dan berakhir dengan kondisi *distress*. Ciri-ciri mahasiswa yang mengalami stres dapat dilihat dari gejala-gejala yang ditunjukkan dalam perilaku kesehariannya. Contohnya pada gejala fisik, mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kondisi stres dapat dilihat dari gejala fisiknya, seperti sering sakit kepala, sakit lambung, darah tinggi, sulit tidur, mudah lelah, sering keluar keringat dingin, dan menurunnya selera makan. Sedangkan untuk gejala psikisnya ditunjukkan dengan sering menyendiri, sering melamun, mudah cemas, sulitnya berkonsentrasi, mudah pesimis, sering marah, dan bersikap agresif.¹¹⁵

Ciri-ciri perilaku stres yang disebutkan oleh Siti Nur Asiyah dalam buku *Psikologi Kesehatan*, sangat berkesinambungan dengan fenomena yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. Sebanyak 57 orang mengalami kondisi dengan ciri-ciri yang sesuai dengan pemaparan diatas. Berdasarkan dari pernyataan dalam angket yang telah peneliti sebar, sebanyak 41 mahasiswa tingkat akhir mengalami kondisi stres dengan tingkatan sedang, sedangkan sebanyak 16 mahasiswa tingkat akhir lainnya mengalami kondisi stres tingkat tinggi. Peneliti berupaya agar kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa ini mengalami penurunan. Sehingga, peneliti mengambil upaya dengan memberikan *treatment* dengan menggunakan Shalat Tahajud Relaksasi untuk menurunkan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Shalat Tahajud Relaksasi merupakan *treatment* yang digunakan untuk mengurangi ketegangan yang sedang

¹¹⁵ Siti Nur Asiyah, *Psikologi Pendidikan*, (Surabaya:UINSA Press, 2014), hlm. 97

dialami oleh seseorang sebagai akibat dari tuntutan dari suatu permasalahan. Sehingga, terapi ini akan menerapkan teknik Shalat Tahajud yang difokuskan kepada Teknik Shalat Tahajud dari Prof. Sholeh, dimana hal tersebut terdapat unsur relaksasi di dalamnya. Unsur relaksasinya terdapat pada pemilihan waktu shalat tahajud dan gerakan-gerakan shalat yang dioptimalkan oleh pelaksana terapi. Namun, terdapat syarat utama dalam Shalat Tahajud yaitu ikhlas dan khushyuk. Dalam buku Terapi Shalat Tahajud yang ditulis oleh Prof. Sholeh dikatakan bahwa penyelenggaraan Shalat Tahajud dengan ikhlas dapat menurunkan respons sekresi kortisol dan mampu meningkatkan respons ketahanan tubuh.¹¹⁶ Sedangkan khushyuk menurut Prof. Sholeh adalah perenungan diri bahwa seseorang sedang berdiri di hadapan Allah, maka hadirkanlah hati, kemudian memahami apa yang dibaca dan apa yang sedang dilakukan, serta mengagungkan Allah, merasa malu terhadap Allah, merasa gentar pada Allah, dan merasa penuh harap hanya pada Allah.¹¹⁷ Teknik diatas kemudian disampaikan kepada responden atau 57 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Dalam penerapan Shalat Tahajud Relaksasi ini, peneliti terlebih dahulu membuat grup *whatsapp* guna mengumpulkan 57 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Selain memudahkan koordinasi, grup *whatsapp* ini membantu dalam penyebaran informasi terkait hal-hal positif tentang Shalat Tahajud. Pada mulanya, 57 responden diberikan informasi tentang pengertian dan keutamaan pelaksanaan Shalat Tahajud

¹¹⁶ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 13-14

¹¹⁷ Moh Soleh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), hlm. 98

Relaksasi. Kemudian, diberikan tata cara pelaksanaan Shalat Tahajud Relaksasi. Dalam memberikan tata cara pelaksanaan Shalat Tahajud Relaksasi ini, dilakukan secara tidak langsung karena untuk mempersingkat waktu pelaksanaan penelitian. Setelah diberikannya tata cara pelaksanaan Shalat Tahajud Relaksasi, responden dipantau kebiasaannya dalam Shalat Tahajud Relaksasi, kemudian peneliti melakukan pertemuan sebanyak dua kali untuk melihat *progress* dari masing-masing responden.

Pada tanggal 12 Januari 2020 dan 20 Januari 2020 peneliti bertemu dengan responden secara langsung atau tatap muka. Pertemuan ini membahas tentang *progress* dari masing-masing responden. Hal ini bertujuan untuk melihat sejauh mana terapi ini telah diterapkan oleh para mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, pada tanggal 31 Januari diberikan angket *posttest* untuk melihat sejauh mana terapi ini berpengaruh pada para responden.

Berdasarkan hasil hitung yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, diperoleh hasil bahwa Uji *T* berpasangan yang menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* mendapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Yang artinya, Sig. (2-tailed) < 0.050 atau 0,000 < 0.050. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan atau pedoman Uji *Paired Sample T-Test* bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan pada hasil *posttest* yang dilakukan oleh responden.

Dari paparan hasil hitung Uji *T* Berpasangan dapat disimpulkan bahwa Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Pengaruh dalam pemberian terapi, dapat

terjadi karena responden mengikuti setiap langkah demi langkah yang disampaikan oleh peneliti. Seperti halnya waktu-waktu terbaik melakukan Shalat Tahajud, gerakan-gerakan shalat lebih khusyuk sehingga perenggangan otot pada diri mahasiswa sewaktu shalat bisa terjadi. Selain itu, perasaan ikhlas tanpa mengharapkan sesuatu juga menjadi syarat utama dalam hal ini. Mahasiswa yang melaksanakan Shalat Tahajud secara ikhlas, akan menurunkan beban pikirannya sehingga apa yang dilakukan lebih fokus pada tujuan tanpa mengharapkan keuntungan lainnya. Responden atau mahasiswa juga mengatakan lebih tenang setelah melakukan proses shalat tahajud relaksasi.

Shalat Tahajud Relaksasi memberikan penurunan pada ketegangan yang dialami oleh mahasiswa karena dalam Shalat Tahajud terdapat afirmasi spiritual, dimana shalat yang penuh dengan keikhlasan dapat mencapai ketenangan dalam jiwa. Hal ini dapat merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri mahasiswa atau responden, sehingga mereka mampu dalam mengelola stres atau melakukan *coping mechanism* secara mandiri. Dengan demikian, Shalat Tahajud Relaksasi cukup efektif untuk menurunkan stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Adanya perubahan pada perilaku responden untuk mengarah pada perilaku positif tentu membutuhkan proses yang tidak mudah, maka responden memerlukan motivasi serta keyakinan pada diri bahwa dapat mengelola stres menjadi sebuah sikap yang positif melalui Shalat Tahajud Relaksasi. Hal ini sesuai dengan tugas Shalat Tahajud Relaksasi, bahwa dengan menerapkan Shalat Tahajud Relaksasi dapat membebaskan diri dari stres dengan menyelaraskan sistem energi pada tubuh. Seperti halnya yang dikatakan oleh Sallamah dalam buku Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah, bahwa Shalat Tahajud memberikan dampak yang luar biasa terutama

pada tubuh. Tubuh akan merasa bersemangat dan *fresh*. Di suatu penelitian medis, terbukti bahwa orang yang telah lanjut usia dapat terhindar dari penyakit tulang punggung apabila kerap melaksanakan Shalat Tahajud.¹¹⁸ Pendapat lain juga mengatakan bahwa gangguan biologis sebagai indeks stres meliputi nyeri pada otot, penglihatan kabur, jantung berdebar, sesak nafas, gangguan pada organ dalam tubuh (seperti lambung, kandung kemih, peradangan tenggorokan), dan sakit kepala. Namun, setelah melaksanakan Shalat Tahajud Relaksasi tingkat stres menurun dengan ditandai otot terasa nyaman, suara stabil, penglihatan lebih jelas, jantung berdetak secara normal, nafas teratur, gangguan di dalam organ dalam tubuh jauh berkurang, dan kepala terasa lebih ringan.¹¹⁹

Hasil penelitian berikutnya adalah tentang seberapa besar pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Berdasarkan hasil hitung dari hasil koefisien determinasi, diperoleh hasil bahwa tingkat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,700 atau 70%. Dari angka *R Square* 70% ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebesar 70%.

¹¹⁸Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, (Bandung: Mizania, 2008), hlm. 166

¹¹⁹Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6 No. 2, 2015, hal. 179

Apabila diinterpretasikan 70% ini tergolong kategori berpengaruh kuat.

Shalat Tahajud Relaksasi memiliki pengaruh sebanyak 70% dalam menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir, hal ini disebabkan karena Shalat Tahajud Relaksasi mengandung sebuah dimensi *dzikrullah* yang memiliki dampak psikologis pada batiniah seseorang. Dengan mengingat Allah, maka jiwa seseorang akan tenang dan tentram. Ketenangan serta ketentraman yang diperoleh seseorang yang melaksanakan Shalat Tahajud memiliki nilai spiritualitas yang tinggi.¹²⁰ Shalat Tahajud yang dilaksanakan dengan *hudhur* (konsentrasi) dan *tuma'ninah* akan memberikan pengaruh kesehatan bagi manusia, baik fisik, jiwa, sosial, maupun spiritual.¹²¹

Berdasarkan perspektif islam, Shalat dapat membuat seseorang menjadi tegar dan optimis. Ketegaran serta keyakinan yang optimis adalah sikap yang mampu membuat orang tahan akan kondisi stres. Sikap ketegaran yang harus dimiliki seseorang adalah memiliki komitmen kuat, mampu merespon positif hal-hal yang terjadi dalam hidupnya serta adanya kontrol diri yang kuat.¹²² Beberapa faktor tersebut haruslah dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir agar *coping mechanism* melalui Shalat Tahajud Relaksasi bisa diterapkan. Keutamaan Shalat Tahajud ini tidak hanya akan dirasakan oleh responden di dunia saja, melainkan Allah menjanjikan pula keutamaan-keutamaan

¹²⁰Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*, Unimus, 2017, hlm. 419

¹²¹Esti Widiani, *Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi pada Santri di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang*, Jurnal Care, Vol. 2 No.2, 2014, hlm. 10

¹²²Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 6 No. 2, 2015, hal. 178

lain di akhirat kelak. Seperti sabda Rasulullah juga mengungkapkan tentang manfaat dari Shalat Tahajud melalui hadistnya, sebagai berikut:

“Siapa Shalat Malam dengan sebgus-bagusnya, maka Allah SWT akan memuliakannya dengan Sembilan perkara. Lima macam dunia dan empat macam di akhirat.”

Terjemahan hadist diatas ialah, seseorang muslim yang melakukan Shalat Malam (Shalat Tahajud) dengan ikhlas dan khusyu', maka akan mendapatkan kemuliaan oleh Allah. Adapun kelima keutamaan di dunia tersebut ialah, sebagai berikut:

1. Dipelihara oleh Allah SWT dari segala macam bencana.
2. Tanda-tanda ketaatan terlihat di mukanya
3. Dicintai hamba-hamba Allah yang shalih dan disayangi oleh semua manusia.
4. Dijadikan diri kita menjadi sosok yang bijaksana, yaitu diberikannya pemahaman agama.
5. Allah menjadikan sebagai orang yang bijak, yakni dianugerahi oleh Allah sebagai orang yang alim.

Sedangkan empat keutamaan yang akan diterima oleh orang yang sering melakukan Shalat Tahajud diakhirat adalah

1. Wajahnya berseri ketika bangki tdari kubur dan di hari pembalasan.
2. Mendapatkan keringanan ketika dihisab.
3. Ketika menyebrangi jembatan Shiratal Mustaqim, dapat melewatinya dengan cepat, layaknya halilintar yang menyambar.
4. Catatan amalnya akan diberikan ditangan kanan.¹²³

¹²³ Abdul Manan bin Muhammad Sobari, *Rahasia Shalat Sunnah*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), hlm. 41

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, peneliti akan memberikan hasil simpulan secara ringkas berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut ini pemaparannya:

1. Hasil hitung dari penelitian ini menunjukkan bahwa Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji T berpasangan menggunakan Uji *Paired Sampel T Test* antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, dengan didapatkan hasil yaitu nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Berdasarkan nilai tersebut, maka nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan tingkat stres.
2. Besaran tingkat pengaruh dari Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah sebesar 70%. Jika diinterpretasikan, 70% ini memiliki arti bahwa Shalat Tahajud Relaksasi berpengaruh kuat terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, perkembangan penelitian yang berikutnya perlu dilakukan secara lebih mendalam lagi mengingat akan pentingnya Shalat Tahajud serta adanya teknik relaksasi dalam penerapannya. Setelah dilakukannya penelitian yang cukup panjang serta menguras pikiran sekaligus waktu, peneliti ingin menyampaikan beberapa hal berupa saran kepada berbagai pihak yang terkait:

1. Orang tua / Wali

Para orang tua sebaiknya memberikan perhatian atas setiap perilaku yang dilakukan oleh para remaja. Bukan berarti saat seorang remaja masuk ke dalam dunia perkuliahan, maka remaja tersebut harus sanggup menyelesaikan masalahnya, tetapi sebaiknya remaja harus tetap dibimbing oleh orang tuanya. Tentunya, pembimbingan ini dilakukan dengan tegas dan lembut (tidak membentak), serta tidak terkesan menggurui. Membicarakan permasalahan dari hati ke hati supaya anak bisa lebih terbuka kepada orang tuanya. Dan tentunya, perlu memperhatikan kebutuhan spiritual remaja.

2. Tenaga Pendidik

Perlunya pemberian bantuan dan arahan dalam bidang spiritualitas kepada peserta didik selama mengajar, karena hanya di kampus seorang dosen atau tenaga pendidik menjadi orang tua bagi para mahasiswanya.

3. Mahasiswa Tingkat Akhir

Hal ini dapat menjadi masukan bagi para remaja agar lebih bisa mengendalikan emosi negatif pada dirinya, menempatkan posisi diri dengan baik dan

tepat, serta sanggup menunjukkan kemampuan dirinya dalam mengambil suatu keputusan yang penting.

4. Bagi khalayak umum

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan sebagai gambaran sekaligus informasi untuk penelitian yang lebih lanjut. Dan disarankan pula untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat menurunkan perilaku stres. Hal ini dilakukan agar menghasilkan penelitian yang lebih maksimal lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan proses penelitian ini, peneliti merasa masih banyak kekurangan selama proses maupun hasil yang dilakukan dalam meneliti Shalat Tahajud Relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Beberapa kekurangan ini disebabkan oleh keterbatasan dari peneliti, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Keterbatasan terkait waktu penelitian.

Peneliti merasa bahwa waktu dalam penelitian ini sangatlah singkat, yaitu terhitung satu bulan setelah dibuatkannya grup dalam aplikasi *whatsapp*.

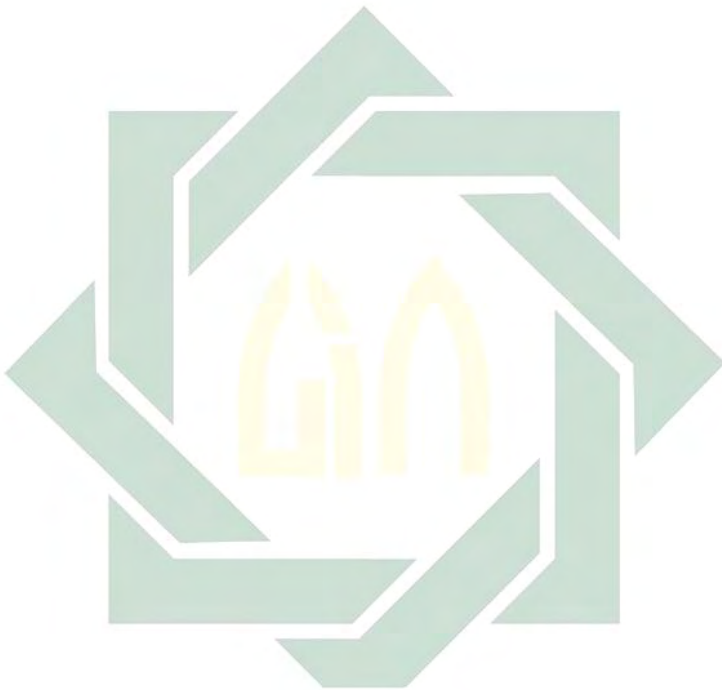
2. Keterbatasan terkait responden.

Penelitian ini dilakukan di waktu libur semester dan ditengah-tengah para responden mengerjakan skripsi, maka peneliti kesulitan dalam mengkondisikan beberapa responden karena kesibukkan yang berbeda-beda dari masing-masing responden.

3. Keterbatasan terkait biaya

Biaya yang tidak sedikit dalam proses penelitian ini menyebabkan peneliti memanfaatkan segala hal, seperti penggunaan kelas di Fakultas Dakwah untuk memberikan konseling klasikal tentang Shalat Tahajud Relaksasi. Dan penggunaan aplikasi *whatsapp* untuk mengetahui sejauh mana progress dari masing-masing

responden. Selain itu, hasil *posttest* juga menggunakan *Google Form* untuk menghemat biaya pengeluaran kertas.



DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S., *The Power of Tahajud*, Jakarta: Qultum Media, 2007.
- Al-Kamal, S.M.A., Terjm. Irwan Kurniawan, *Mukjizat Shalat Malam: Meraih Spiritualitas Rasulullah*, Bandung: Mizania, 2008.
- Al-Khuly, H., *Mukjizat Kesembuhan dalam Gerakan Shalat*, Jogjakarta: Hikam Pustaka, 2008.
- Arifin, I.Z., *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009.
- Arifin, Z., *Metodologi Penelitian Pendidikan Filosofi, Teori, dan Aplikasinya*, Surabaya: Lentera Cendikia, 2010.
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian: Suatu praktek*, Jakarta: Bina Aksara, 2003.
- Arikunto, S., *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Asiyah, S.N., *Psikologi Kesehatan*, Surabaya: UINSA Press, 2014.
- Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009.
- Ayu, D & Sri, "Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi", *Jurnal Sosio Humanior*, vol. 5, no. 1, 2014.

Az-Zahra, A., “Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah untuk Mengurangi Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 5, no. 1, 2013.

Aziz, M.A., *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013.

Buku Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel

Chodijah, S., “Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)”, *Jurnal Unimus*, 2017.

Hakim, L., *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, Bandung: Mizania, 2007.

Hasan, A.B.P., *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008.

Hasil Wawancara dengan Alifatun, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Prodi Manajemen Pendidikan Islam, tanggal 13 September 2019

Hasil Wawancara dengan Dini, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, tanggal 16 September 2019

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online

Krisna, A., *Meditasi untuk Menejemen Skripsi.*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2015.

Lusiana, *Berusaha untuk Senantiasa Berdzikir*. Sleman: Buletin Zuhairoh, 2018.

Masruroh, A & Ragwan, A., “Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Depresi Seorang Remaja Korban Pornografi di Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jagir Wonokromo Surabaya”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Fak. Dakwah UINSA*, vol. 1, no. 02, 2011.

Matondang, Z., “Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrument Penelitian”, *Jurnal Taburasa PPS Unimed*, vol. 6, no. 1, 2009.

Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, Jogjakarta: Starbooks, 2017.

Observasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 17 September 2019

Priyono, A. dan Abdullah T., “Analisis Overreaction pada Saham Perusahaan Manufaktur di Bursa Efek Indonesia (BEI) Periode 2005-2009”, *Jurnal Nomina*, vol. 2, no. 2, 2013.

Raharjo, S., *Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS*, diakses tanggal 1 Februari 2020 pukul 15.04 wib dari <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>,.

- Rojihah, dkk., “Perbedaan Political Awareness Dilihat dari Peran Gender Pemilih Pemula”, *Jurnal Mediapsi*, vol. 1, no. 1, 2015.
- Sabiq, M.A & Zaenal, “Efektivitas Shalat Tahajud dalam Mengurangi Stres Santri”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 6, no. 2, 2015.
- Santoso, A. dkk., *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013.
- Sari, H.F. 2015. “Relaksasi untuk Mengurangi Stress pada Penderita Hipertensi Esensial”, *Jurnal Humanitas*, vol. 12, no. 1, 2013.
- Sayeed & Prakash, “The Islamic Prayer (Salah>Namaaz) and Yoga Togetherness In Mental Health”, *Indian Journal of Psychiatry* 55: Indian Mental Concepts, 2013.
- Shihab, M.Q., *Tafsir Al-Misbah* Vol. 7, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sholeh, M., *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006.
- Sholeh, M., *Pelatihan Shalat Tahajud: Solusi Praktis Menyembuhkan Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2008.
- Siradj, S., *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Surabaya: Revka Petra Media, 2012.
- Siswoyo, D., *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Press, 2007.

Sobari, A.M.b.M., *Rahasia Shalat Sunnah*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2005.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2016.

Sukadiyanto, “Stress Dan Cara Mengurangnya”, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol. 29, no. 2, 2010.

Sumanto, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.

Sunarti, E., “Pengukuran, Reliabilitas Validitas”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran*, vol. 2, No. 2, 2007.

Suyono, dkk., “Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA”, *Jurnal Pendidikan Humaniora*, vol. 4, no. 2, 2016.

Swart, J. *Stress dan Nutrisi*, Jakarta: Bumi Aksara, 1993.

Syafi'i, S.J.M., Terjm. Al-I'jaz Al-Haraki fi Al- Shalah, *The Power of Shalat*”, Bandung: MQ Publishing, 2006.

UINSA. diakses pada 1 Januari 2020 pukul 15.44 WIB dari <http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>,

Widiani, E., “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi pada Santri di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang”, *Jurnal Care*, vol. 2, no.2, 2014.

Widodo, P.B., “Reliabilitas dan Validitas Konstruksi Skala Konsep Diri untuk Mahasiswa Indonesia”, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, vol. 3, no. 1, 2007.

Witrin, dkk., “Self Disclosure dan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”, *Pysmpathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 1, 2018.

Yusup, F., “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian Kuantitatif”, *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, vol. 7, no. 1, 2018.

