

**PENGARUH SHALAT HAJAT UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES MURID (STUDI EKSPERIMEN
MURID KELAS IX MTS SABIILUL
MUTTAQIIN DI KOTABARU)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Menyelesaikan Program Sarjana
Psikologi Islam**

Oleh:

**Hanan Qilbi Fitrihanur
NIM. 1501450978**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hanan Qilbi Fitrianur

NIM : 1501340978

Tempat Tanggal Lahir : Kotabaru, 17 Februari 1997

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora


Jurusan : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul: “Pengaruh Shalat Hajat Untuk Menurunkan Tingkat Stres Murid (Studi Eksperimen Murid Kelas IX Mts Sabilul Muttaqin Di Kotabaru)” adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarmasin, 18 Oktober 2019

Yang membuat Pernyataan,


Hanan Qilbi Fitrianur
NIM. 1501450978

PERSETUJUAN SKRIPSI
PENGARUH SHALAT HAJAT UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT STRES MURID (STUDI EKSPERIMEN
MURID KELAS IX MTS SABIILUL
MUTTAQIIN DI KOTABARU)

Dipersembahkan dan Disusun Oleh:

Hanan Qilbi Fitrihanur
NIM. 1501450978

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diajukan kepada Tim Penguji

Pembimbing I



Dr. Mirhan AM, M. Ag
NIP. 195603071983031004

Pembimbing II



Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog
NIDN. 2002088701

Mengetahui,
Ketua Jurusan Psikologi Islam



Yuma Hairina, M. Psi, Psikolog
NIP. 198403180120012009

Tanggal, 17 Oktober 2019

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH SHALAT HAJAT UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES MURID (STUDI EKSPERIMEN MURID KELAS IX MTS SABIILUL MUTTAQIIN DI KOTABARU)






Dipersembahkan dan disusun oleh:

Hanan Qilbi Fitrihanur
NIM. 1501450978

Telah diajukan kepada Tim Penguji

Pada: 28 Oktober 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Mulyani, M.Ag	1 
2. Yulia Hairina, M. Psi, Psikolog	2 
3. Dr. Mirhan AM, M.Ag	3 
4. Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog	4 
5. Musfichin, M.A	5 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin,



Ulin Noor, M.Hum.
NIP. 197104142003121005

ABSTRAK

Hanan Qilbi Fitriyanur, 1501450978. *Pengaruh Shalat Hajat Untuk Menurunkan Tingkat Stres Murid (Studi Eksperimen Murid Kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin Di Kotabaru).* Skripsi, Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, 2019, Pembimbing: (1) Dr. Mirhan AM, M. Ag (2) Mahdia Fadhila M.Psi, Psikolog.

Kata Kunci: Shalat Hajat, Tingkat stres, Murid MTs

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya remaja SMP-SMA yang pernah berfikir untuk melakukan bunuh diri dikarenakan faktor depresi. Depresi dimulai oleh stres yang tidak terselesaikan dan akan berlanjut kepada tahap depresi. Stres ialah perasaan tertekan yang muncul baik dari internal maupun eksternal seseorang. Beberapa hal yang dapat memicu stres diantaranya *bullying*, pertemanan, dan *broken home*. Untuk mengatasi hal itu maka dilakukan *coping religious practice* berupa shalat hajat yang dapat menenangkan sehingga tingkat stres yang dimiliki dapat menurun.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimental kuasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 63 murid. Instrumen pengumpulan data yang digunakan diantaranya skala DASS 42 versi Indonesia yang dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien Cornbach alpa sebesar 0,947 untuk depresi, 0,897 untuk *anxietas*, dan 0,933 untuk stres. Analisis data kuantitatif menggunakan uji beda dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 19* serta analisis kualitatif sebagai pendukung dengan bantuan dari observasi, wawancara serta lembar kehadiran shalat hajat.

Hasil data kuantitatif menunjukkan bahwa tingkatan stres murid kelas IX berada pada rata-rata normal dengan skor stres rata-rata sebesar 12,98. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan *paired samples t-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai p sebesar 0,012 jadi $p < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan skor signifikan antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Kemudian pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,120 jadi $p > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan skor signifikan antara *pretest* dan *posttest 2*. Selanjutnya hasil uji beda yang dilakukan dengan menggunakan *independent samples t-test* didapatkan nilai p sebesar 0,194 sehingga $p > 0,01$ yang bermakna tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

MOTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*“Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

(Q.S. al-Insyirah 5-6)

SETIAP UJIAN YANG SULIT AKAN SELALU BERSANDING DENGAN SOLUSI YANG MUDAH TERGANTUNG DENGAN SETIAP ORANG APAKAH MAU MENGIKUTI CARA YANG TELAH ALLAH BERIKAN.

(UAH)

KATA PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Segala puji hanyalah milik Allah, Tuhan semesta alam,
Penelitian ini saya persembahkan kepada:*

*Almamater tercinta, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas
Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin*

*Untuk keluarga besar ku yang sangat ku sayangi:
Bapak, Ibu, Mba Hindun, Mas Cholid, Mbok'e. Serta semua
keluarga yang telah membantu dalam kelancaran kuliah ku.*

*Untuk teman-teman seperjuangan seperjuangan:
Psikologi islam angkatan 2015, teman-teman sekos pandu 3*

Untuk kamu

*Serta untuk setiap orang yang percaya:
Bahwa setiap manusia memiliki Zona waktunya masing-
masing.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas terselesaikannya penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Shalat Hajat Untuk Menurunkan Tingkat Stres Murid (Studi Eksperimen Murid Kelas IX MTs Sabilul Muttaqin Di Kotabaru). Shalawat dan Salam selalu tercurahkan kepada Nabi kita, pemberi suri teladan terbaik yaitu Nabi Muhammad saw yang telah membawa kita dari zaman jahiliyyah menuju zaman terang benderang melalui agama Islam.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan di UIN Antasari Banjarmasin dengan program studi Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan kerendahan hati, ketulusan, dan tanpa mengurangi rasa hormat penulis ucapkan beribu-ribu terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Irfan Noor, M. Hum selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di UIN Antasari Banjarmasin yang telah menerima dan menyetujui judul skripsi ini.
2. Ibu Yulia Hairina, M.Psi, Psikolog selaku ketua jurusan Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah menerima dan menyetujui penelitian ini.

3. Bapak Dr. Mirhan AM, M. Ag selaku dosen penasehat akademik yang telah membantu dan memberikan motivasi selama perkuliahan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah membantu, membimbing, serta memberikan arahan dengan sabar dalam proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini. Terimakasih juga kepada seluruh pihak administrasi yang telah memberikan pelayanan yang baik.
6. Kepala perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin, kepala perpustakaan Ushuluddin dan Humaniora, serta kepada Kepala Laboratorium dan *library* Psikologi Islam untuk referensi buku-buku yang telah disediakan.
7. Keluarga penulis, bapak Moch. Rum Rosidi, Ibu Siti Solikah, *mba* Hindun Ummulatifah, dan *mas* Fajar Cholid Al Mubaroq yang selalu memberikan dukungan berupa motivasi, semangat materi, serta doa hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepala MTs Sabiilul Muttaqin, seluruh tenaga pengajar dan staf administrasi yang telah memberikan izin penelitian serta membantu jalannya penelitian dari awal hingga selesai serta peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh murid kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin yang telah bersedia membantu dalam kelancaran selama penelitian.

9. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, semangat serta motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap bahwa skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Atas segala bentuk bantuan, motivasi, bimbingan serta doa yang selalu tercurahkan penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terkait. Semoga Allah swt berkenan mempermudah segala urusan dan melipat gandakan seluruh amal kebaikan. *Aamiin Ya Robbal 'Alamin.*

Banjarmasin, 18 Oktober 2019

Penulis

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi kata Arab ke dalam huruf Latin dalam skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tanggal 22 Januari 1988 Nomor 157/1987 dan 0593/1987.

A. Konsonan tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	s}a'	s\	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	h}a'	h}	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	z}al	z\	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	s}ad	s}	es (dengan titik di bawah)
ض	d}ad}	d}	de (dengan titik di bawah)
ط	t}a'	t}	te (dengan titik di bawah)
ظ	z}a'	z}	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	waw	W	We

ه	ha'	H	Ha
ء	hamzah	`	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

B. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متكبر	Ditulis	<i>Mutakabbir</i>
القدوس	Ditulis	<i>al-qudu>s</i>

C. Ta' marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*

جامعة	Ditulis	<i>ja>mi'ah</i>
مكتبة	Ditulis	<i>Maktabah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan untuk kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, surat, ayat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua terpisah, maka ditulis dengan *h*

المكتبة الجميلة	Ditulis	<i>al-maktabah al-jami>lah</i>
-----------------	---------	-----------------------------------

D. Vokal pendek

◌َ	Fathah	Ditulis	A
◌ِ	Kasrah	Ditulis	I
◌ُ	Dammah	Ditulis	U

E. Vokal panjang

1	fathah + alif كاملة	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>ka>milah</i>
---	------------------------	--------------------	------------------------------------

2	fathah + ya mati صلى	ditulis ditulis	<i>a></i> <i>s}alla></i>
3	kasrah + ya mati شديد	ditulis ditulis	<i>i></i> <i>syadi>d</i>
4	dammah + wawu mati صدر	ditulis ditulis	<i>u></i> <i>s}judu>r</i>

F. Vokal rangkap

1	fathah + ya mati رويد	ditulis ditulis	Ai <i>Ruwaitun</i>
2	fathah + wawu mati و فرعون ذي الأوتاد	ditulis ditulis	Au <i>wa fir'auna z i al-auta>d</i>

G. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم أشد خلقا	Ditulis	<i>a'antum asyaddu khalqan</i>
---------------	---------	--------------------------------

H. Kata sandang alif+lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القران	Ditulis	<i>al-Qur'a>n</i>
الكتاب	Ditulis	<i>al-kita>b</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan diidgamkan

الصبح	Ditulis	<i>as}-s}ubh}u</i>
الساهرة	Ditulis	<i>as-sa>hirah</i>

I. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dengan menulis penulisannya

بر الوالدين	Ditulis	<i>birru al-wa>lidaini</i>
إذا الشمس	Ditulis	<i>Iz\}a asy-syamsu</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTO	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Dan Signifikasi Penelitian	10
D. Definisi Operasional.....	11
E. Penelitian Terdahulu	12
F. Hipotesis.....	15
G. Sistematika Penulisan	15

BAB II: LANDASAN TEORI

A. Shalat Hajat	17
1. Definisi Shalat Hajat	17
2. Dalil Shalat Hajat	19
3. Tata Cara Shalat Hajat	21
4. Manfaat Shalat Hajat.....	22
5. Hikmah Shalat Hajat	23
6. Aspek Psikologis Shalat.....	24
B. Stres.....	27
1. Definisi Stres	27
2. Penggolongan Stres	31
3. Dampak Dan Gejala Stres	32
4. Faktor Penyebab Stres.....	33
5. Tingkatan Stres.....	37
6. Mekanisme Terjadinya Stres.....	42

7. Alat Ukur Tingkat Stres	43
8. Stres Prespektif Islam.....	48
9. Cara Mengatasi Stres Dalam Islam	51
10. Pengaruh Shalat Hajat Untuk Menurunkan Tingkat Stres	56
11. Kerangka Teori.....	57

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	60
B. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	61
C. Waktu Penelitian	62
D. Subjek, Karakteristik Dan Objek Penelitian	62
E. Populasi Dan Sampel	63
F. Data Dan Sumber Data.....	65
G. Teknik Pengumpulan Data.....	66
H. Instrumen Penelitian.....	68
I. Tahapan Penelitian	70
J. Validitas Dan Reliabilitas	75
K. Teknik Analisis Data.....	75

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	78
B. Profil MTs Sabiilul Muttaqin	78
C. Hasil Penelitian	81
1. Data Kuantitatif.....	81
2. Analisis Kuantitatif	86
3. Data Kualitatif.....	93
D. Pembahasan.....	104
E. Keterbatasan Penelitian.....	115

BAB V: PENUTUP

A. Simpulan	116
B. Saran.....	117

DAFTAR PUSTAKA	120
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	126
----------------------	------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	185
-----------------------------------	------------

DAFTAR SINGKATAN

APA	= <i>American Psyciatric Association</i>
DASS	= <i>Depression anxietas stress scale</i>
dkk	=Dan Kawan-Kawan
dsb	=Dan Sebagainya
ed.	=Edisi
HR	=Hadis Riwayat
I	=Identifikasi
IG	=Identifikasi Gejala
IP	= <i>Informational Probes</i>
KBBI	=Kamus Besar Bahasa Indonesia
KPA	=Komisi perlindungan anak
MA	=Madarasah aliyah
MTs	=Madrasah tsanawiyah
No	=Nomer
Q.S	=Quran Surah
S.D	=Sampai Dengan
saw	=Shallâ Allâh ‘alayh wa sallam
swt.	=Subhânah wa ta’âlâ
t.t	=Tanpa Tahun
TU	=Tata Usaha
UIN	=Universitas islam negeri
UN	=Ujian Nasional
VB	=Variabel Bebas
Vol	=Volume
VT	=Variabel Terikat

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Norma Skor Skala Tingkat Stres Dass 42.....	47
Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>Nonrandomized Pretest-Posttest Control Grup Time Series Design</i>	61
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Siswa Kelas IX MTs Sabilul Muttaqin	64
Tabel 3. 3 Rancangan Kerja Penelitian	72
Tabel 4. 1 Data Siswa MTs Sabilul Muttaqin Tahun 2019.....	81
Tabel 4. 2 Kategorisasi Tingkat Stres Siswa Kelas IX MTs Sabilul Muttaqin ..	82
Tabel 4. 3 Mean Tingkat Stres Siswa Kelas IX MTs Sabilul Muttaqin	82
Tabel 4. 4 Hasil Skor <i>Pretest</i> Tingkatan Stres Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	83
Tabel 4. 5 <i>Rounddown</i> Kegiatan Shalat Hajat	84
Tabel 4. 6 Frekuensi Shalat Hajat Kelompok Eksperimen	85
Tabel 4. 7 Hasil Skor <i>Posttest</i> 1 Tingkatan Stres Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	85
Tabel 4. 8 Hasil Skor <i>Posttest</i> 2 Tingkatan Stres Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	86
Tabel 4. 9 Hasil Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> 1, Dan <i>Posttest</i> 2 Tingkat Stres Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Subjek Penelitian	88
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	89
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas <i>Test Of Homogeneity Of Variances</i>	89
Tabel 4. 13 Uji Beda Pada Kelompok Eksperimen <i>Pretest-Posttest</i> 2 <i>Paired Samples T-Test</i>	90
Tabel 4. 14 Uji Beda Pada Kelompok Kontrol <i>Pretest-Posttest</i> 2 <i>Paired Samples T-Test</i>	91

Tabel 4. 15 Uji Pengaruh Shalat Hajat Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol (<i>Independent-Samples T Test</i>).....	92
Tabel 4. 16 Tabulasi Perubahan Gejala Yang Terjadi Pada Subjek Di <i>Posttest 1</i> Dan <i>Posttest 2</i>	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mekanisme Terjadinya Stres Persepsi Tekanan Dan Daya Tahan....	42
Gambar 2. 2 Proses Terjadinya Stres Secara Umum	43
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	59
Gambar 4. 1 Grafik skor <i>pretes</i> , <i>posttest 1</i> , dan <i>posttest 2</i> kelompok eksperimen dan kontrol	87
Gambar 4. 2 Grafik penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Penelitian Eksperimen	126
Lampiran 2 Lembar <i>Informed Consent</i>	134
Lampiran 3 Alat Ukur DASS 42	136
Lampiran 4 Guide Wawancara	138
Lampiran 5 Guide Observasi	139
Lampiran 6 Lembar Kehadiran Shalat Hajat	140
Lampiran 7 Tata Cara Shalat Hajat	141
Lampiran 8 Tabulasi Data Pengukuran Skala DASS 42	142
Lampiran 9 Analisis Data Penelitian.....	146
Lampiran 10 Verbatim	150
Lampiran 11 Surat Izin Riset	179
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Dan Konsultasi	182
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup	185