

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

The U.S National Institute Of Mental Health (NIMH) (Kroning & Kroning, 2016) dalam temuannya menunjukkan bahwa 2.7 juta remaja dengan usia 12 -17 tahun mengalami masalah depresi pada tahun 2013.<sup>1</sup> Data lain menunjukkan sebanyak 812 kasus bunuh diri yang terjadi pada tahun 2015 disebabkan karena faktor depresi.<sup>2</sup> Berdasarkan hasil survey sebanyak 5,14% dari jumlah responden pelajar SMP dan SMA sebanyak 10.946 pernah berpikir untuk melakukan bunuh diri, dimana remaja putri sebesar 5,90% dan remaja laki-laki sebesar 4,33%, bahkan sebesar 2,39% siswa di Indonesia pernah 1 kali melakukan percobaan bunuh diri.<sup>3</sup>

Sebagai salah satu contoh kasus bunuh diri yang terjadi ialah kasus depresi pada remaja sekolah terjadi di Indonesia, salah satunya di SMP Negeri 18 Pekanbaru. Terdapat 55 orang muridnya melakukan goresan di

---

<sup>1</sup>Resti Fahmi Dahlia, "UN, Depresi, dan Bunuh Diri," dalam <https://kolektifkecilbahagia.org/>, diakses pada 13 Februari 2019.

<sup>2</sup>Utomo Priyambodo, "Tragedi Angka Bunuh Diri di Indonesia, Bisakah Dicegah," dalam <https://m.kumparan.com/>, diakses pada 25 Februari 2019.

<sup>3</sup>Nunik Kusumawardani dkk., *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia Hasil Survey Nasional Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia* (Jakarta Pusat: Badan Puslitbang Kementerian Kesehatan RI, 2015), 39-40.

lengannya karena mengalami depresi akut.<sup>4</sup> Pada kasus lain di daerah Blitar terjadi bunuh diri yang dilakukan remaja perempuan dengan cara menggantung diri serta meninggalkan surat wasiat dengan berbagai motif seperti karena permasalahan keluarga dan khawatir tidak diterima di sekolah favorit.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa remaja rentan sekali terkena depresi. Depresi merupakan suatu gangguan mental yang banyak terjadi dimasyarakat, dimulai oleh stres yang tidak terselesaikan dan akan berlanjut kepada tahap depresi.<sup>5</sup> APA (*American Psyciatric Association*, 2013) memaparkan beberapa ciri-ciri depresi seperti turun/naiknya berat badan secara signifikan, nafsu makan hilang, memiliki masalah gangguan tidur, terjadi perubahan psikomotor, tidak berenergi, memiliki perasaan bersalah, merasa tidak berharga, kesulitan dalam berkonsentrasi dan kemampuan berpikir, bermasalah dalam pengambilan keputusan dan munculnya pemikiran untuk melakukan bunuh diri.<sup>6</sup> Seseorang dikatakan memiliki depresi apabila mengalami 5 atau lebih dari gejala-gejala depresi baik gejala fisik ataupun psikologis selama 2 minggu berturut-turut.

---

<sup>4</sup>Chaidir Anwar Tanjung, "Para Siswi SMP 18 Pekanbaru Gores Lengan Karena Depresi Akut," Para Siswi SMP 18 Pekanbaru Gores Lengan Karena Depresi Akut" dalam <https://m.detik.com/>, diakses pada 24 Februari 2019.

<sup>5</sup>Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2016), 13.

<sup>6</sup>Ratih Arrum Listiyandini Nurtsani, "Hubungan Gejala Depresi Dengan Health Related Quality Of Life (HRQOL) Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai," Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi. 2018, 274–292.

Penyebab depresi salah satunya ialah stres. Stres ialah perasaan tertekan yang muncul baik dari internal maupun eksternal seseorang.<sup>7</sup> Stres menurut Lazarus terbagi menjadi dua macam *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan stres yang bersifat mengganggu dan harus segera ditangani karena akan berdampak fatal, sedangkan *eustress* merupakan stres yang justru bersifat tidak mengganggu, stres jenis ini malah akan menimbulkan rasa semangat.<sup>8</sup> Seseorang yang tidak dapat mengatasi keadaan emosi dirinya akan lebih mudah terserang *distress* biasanya ciri-ciri yang akan muncul ialah mudah marah, mudah tersinggung, pelupa, selalu merasa takut dan cemas serta cepat bingung.<sup>9</sup> Seseorang yang terlalu lama mengalami distress akan mudah terkena tekanan, sehingga pada akhirnya gejala-gejala depresi akan muncul. Walaupun depresi diawali dengan stres, namun tidak semua stres menyebabkan depresi, salah satu faktor yang keterampilan mengatasi stres (*coping stress*) juga menjadi penentu apakah seseorang mengalami stres atau tidak mengalami stres.<sup>10</sup>

Ada beberapa hal yang dapat memicu stres diantaranya *bullying*, pertemanan, dan *broken home*. Survey yang dilakukan oleh kementerian sosial menunjukkan bahwa sebanyak 84% anak usia 12-17 pernah menjadi

---

<sup>7</sup>Andri Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma dan Gangguan Mental Lainnya* (Jakarta Selatan: Transmedia Pustaka, 2010), 14.

<sup>8</sup>Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, 17–19.

<sup>9</sup>Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, 19.

<sup>10</sup>Jefrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, ed. Kelima (Jakarta: Erlangga, 2005), 240–241.

korban bullying.<sup>11</sup> Tidak hanya itu, remaja sebagai korban dari *broken home* juga dapat mengalami stres hingga bunuh diri. Dari data tersebut agar stres tidak berlanjut ke tahap depresi maka diperlukan keterampilan *coping* yang tepat dan baik.

*Coping stress* ada beberapa jenis yaitu, *emotion-focused coping*, dan *problem-focused coping*.<sup>12</sup> *Emotion-focused coping* merupakan penanganan dengan melakukan pengurangan terhadap dampak dari sumber stres, seperti misalnya dengan menganggap suatu masalah itu tidak ada atau dengan melakukan penyangkalan lainnya, sedangkan *problem-focused coping* dilakukan dengan menghadapi stresor secara langsung atau dengan kata lain dilakukan dengan mengubah respon untuk mengurangi dampak dari sumber stres.<sup>13</sup> Selain 2 jenis *coping* di atas adapula *coping* religius, *coping* religius merupakan suatu pendekatan *coping* melalui pemahaman mengenai suatu kekuatan yang besar yang memiliki hubungan dengan zat ketuhanan.<sup>14</sup> Jenis *coping* religius terbagi menjadi 3 yaitu, (1) *religious practice* merupakan kegiatan spiritual yang dilakukan melalui suatu perbuatan seperti berdoa dan shalat, (2) *negative feeling toward god* merupakan suatu kecurigaan negative kepada tuhan atas masalah yang dihadapi, (3) *benevolent reappraisal* adalah suatu renungan yang dilakukan untuk melihat sisi positif dari suatu masalah yang dialami. Selain 3 jenis *coping* religius di atas, terdapat pula 2 pola

---

<sup>11</sup>Dewi Nurita, "Hari Anak Nasional KPA Catat Kasus Bullying Paling Banyak," dalam <https://nasional.tempo.co/>, diakses pada 9 September 2019.

<sup>12</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, *Psikologi Abnormal*, 144.

<sup>13</sup>Nevid, Rathus, dan Greene, *Psikologi Abnormal*, 144–145.

<sup>14</sup>Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 02, No. 01, Januari 2014, 53.

ekspresi *coping* religius seperti (1) *passive religious coping* lebih kepada pasrah kepada Tuhan namun bentuknya pasif, dan (2) *active religious coping* merupakan gabungan dari usaha yang dilakukan manusia serta sifat pasrah kepada Tuhan.<sup>15</sup>

Penelitian ini menggunakan *coping* religius dengan jenis *religious practice* berupa shalat. Allah berfirman:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah/2: 153)<sup>16</sup>

Berdasarkan penulisan arti dari surah al-Baqarah ayat 153 di atas menunjukkan bahwa sabar dan shalat memiliki hubungan yang khusus. Shalat merupakan ibadah yang menghubungkan antara manusia dengan Allah selain itu juga menjadi sarana perlindungan bagi orang-orang yang takut, jalan bagi lenyapnya kesusahan orang-orang malang serta merupakan faktor ketenangan jiwa bagi kaum beriman.<sup>17</sup> Shalat menurut hukumnya terbagi menjadi dua macam shalat fardu dan shalat sunnah. Namun, pada penelitian ini akan digunakan shalat sunnah berupa shalat hajat.

<sup>15</sup>Wendio Angganantyo, “Coping Religius Pada Karyawan Muslim, 54.

<sup>16</sup>Agus Hidayatullah, Siti Irhamah, dan dkk, *Al-Jamil Al-Quran Tajwid Warna Terjemah Per Kata Terjemahan Inggris* (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2012), 23.

<sup>17</sup>Rahmad Azmi, “Hubungan Sabar Dan Shalat Dalam Al-Qur’an,” *Skripsi* (Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2017), 52.

Shalat hajat ialah shalat sunnah yang dikerjakan karena memiliki suatu keinginan dan mengharap dikabulkan oleh Allah.<sup>18</sup> Shalat hajat sendiri memiliki berbagai manfaat diantaranya terbagi dalam dua macam yaitu secara lahir dan secara batin. Diantara manfaat-manfaat secara lahir itu ialah terhindar dari perbuatan terlarang, menjaga perintah Allah dan Nabi saw, serta dikabulkannya hajat yang dimiliki. Sedangkan manfaat secara batin seperti munculnya perasaan tenang dalam hati, munculnya keberanian dan kesiapan menghadapi takdir Allah, menjadi semakin bertawakal.<sup>19</sup> Keistimewaan shalat hajat ialah dapat mewujudkan keinginan, tujuan atau cita-cita yang sulit atau sesuatu yang terlihat mustahil.<sup>20</sup> Dari sumber lain disebutkan bahwa ternyata shalat hajat juga dapat sebagai motivator yang kuat dalam mencapai kekhusyukan.<sup>21</sup>

Pada penelitian terdahulu, shalat hajat digunakan untuk mengetahui kesehatan mental santri, yang mana salah satu dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa shalat hajat memiliki peran yang besar dalam menekan bentuk depresi.<sup>22</sup> Selain itu penelitian lain juga menunjukkan bahwa shalat hajat juga berpengaruh terhadap pengalaman spiritualitas seperti semakin intens santri melaksanakan shalat hajat maka semakin tinggi pengalaman spiritualnya. Pada penelitian itu menunjukkan 85 dari 100 santri yang

---

<sup>18</sup>Maftuh Ahnan, *Risalah Shalat Lengkap* (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2002), 178.

<sup>19</sup>Ali Akbar bin Aqil, ed., *Penuntun Mengerjakan Shalat Hajat* (Jakarta Selatan: Qultummedia, 2017), 15–20.

<sup>20</sup>Yoli Hemdi, *Tata Cara Shalat Lengkap* (Jakarta: Gramedia, 2018), 111.

<sup>21</sup>Mahmud Asy-Syafrowi, *Shalat Tahajud dan Shalat Hajat Cara Paling Efektif Mengangkat Derajat* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), 76.

<sup>22</sup>Laili Firotnun Ni'mah, "Pengaruh Intensitas Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus," *Skripsi* (Semarang: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo, 2015), 87.

melaksanakan shalat hajat memiliki tingkat spiritual yang tinggi.<sup>23</sup> Oleh karena itu perlunya pelaksanaan shalat hajat secara terus menerus dan dilaksanakan dalam jangka panjang.

Pelajar atau murid, dalam KBBI ialah anak sekolah (terutama pada sekolah dasar dan lanjutan).<sup>24</sup> Sekolah lanjutan di Indonesia ada sekolah lanjutan menengah pertama maupun menengah atas yang identik dengan anak remaja. Remaja menurut teori Piaget ialah remaja berada ditahap keempat yaitu diusia 11 sampai 15 tahun, yang mana tahap ini merupakan tahapan *operasi formal*. Pada tahap ini, individu melampaui pengalaman-pengalaman konkrit, berpikir secara abstrak dan lebih logis.<sup>25</sup> Remaja yang terlibat dalam kegiatan keagamaan cenderung ikut serta dalam pembelajaran pelayanan dibandingkan dengan remaja yang tidak ikut serta dalam keagamaan. Menurut Piaget perubahan kognitif yang terjadi juga dipengaruhi oleh religiusitas. Disisi lain, menurut Cotton agama juga memiliki peran penting dalam kesehatan serta masalah perilaku remaja.<sup>26</sup>

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis, penulis melakukan wawancara kepada tiga orang siswi kelas IX MTs Sabilul Muttaqin. Secara garis besar mereka mengatakan bahwa ketika mereka memiliki permasalahan mereka mudah pusing, mudah marah-marah, sedih mendadak, dan suka

---

<sup>23</sup>Anis Muwahidah, "Hubungan Antara Intensitas Shalat Hajat Kubra Dengan Pengamalan Spiritual Santri Pondok Pesantren Al-Qudsy Kudus," *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo, 2015), 78.

<sup>24</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum, 2013), 23.

<sup>25</sup>John W. Santrock, *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup*, terj. Benedictine Wisdyasinta, ed. 13, (Jakarta: Erlangga, 2012), 29.

<sup>26</sup>John W. Santrock, *Life Span Development Perkembangan*, 441–442.

menyendiri. Sebagian ketika mereka memiliki masalah ada yang menjawab biasanya mereka melukai diri, marah-marah, mengurung diri di kamar. Sedangkan sebagian lain ada juga yang menjawab berdoa, bercerita mengenai permasalahan yang dimiliki, menulis apa yang sedang dirasakan.<sup>27</sup>

Shalat hajat yang biasanya hanya dilaksanakan ketika menjelang ujian. Sebenarnya dapat juga dikerjakan setiap saat, salah satu contohnya sekolah MA Darussalam Awayan di Banjarmasin yang mengadakan shalat hajat dengan tujuan mempersiapkan mental bagi siswa yang akan menghadapi ujian.<sup>28</sup> Shalat hajat juga memiliki berbagai manfaat diantaranya terkabulnya hajat-hajat yang dimiliki serta mendapatkan ketenangan dalam menghadapi segala permasalahan.<sup>29</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana shalat hajat bermanfaat untuk kesehatan mental para murid.

Tidak hanya itu, pelaksanaan shalat hajat belum pernah dilaksanakan pengukuran untuk mengetahui efektifitasnya serta mengetahui sejauh mana pengaruh shalat hajat. Sehingga inilah yang menjadi salah satu alasan mengapa penelitian ini dilaksanakan.

Keunikan dalam penelitian ini terletak pada sekolah tersebut yang telah menerapkan tadarus Alquran sebelum shalat dzuhur setiap harinya sejak mereka duduk dibangku kelas VII. Selain itu berbagai kegiatan keagamaan

---

<sup>27</sup>Hasil wawancara dengan RS, RA, dan RC, Studi pendahuluan, 15 Agustus 2019.

<sup>28</sup>Elhami, "Jelang Ujian Nasional, Siswa MA Darussalam Awayan Beserta Orangtua Gelar Salat Hajat Bersama," dalam <http://banjarmasin.tribunnews.com/>, diakses pada 3 Februari 2019.

<sup>29</sup>Ali Akbar bin Aqil, ed., *Penuntun Mengerjakan Shalat Hajat* (Jakarta Selatan: Qultummedia, 2017), 15–20.



lainnya juga dilaksanakan seperti membaca surah yasin bersama, maulid habsy dan shalat dzuhur berjamaah, ternyata dari berbagai pelaksanaan kegiatan tersebut masih ada muridnya yang memiliki gejala-gejala stres. Sedangkan pada hasil penelitian terdahulu terkait dengan efektivitas membaca Alquran, terapi shalat baik shalat wajib maupun sunnah dapat menurunkan kecemasan, menurunkan tingkat stres serta meningkatkan imunitas. Hal ini diperkuat oleh pemaparan dari Cotton di atas, bahwa agama juga memiliki peran penting dalam kesehatan serta masalah perilaku remaja, dan permasalahan yang telah diuraikan di atas melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “**Pengaruh Shalat Hajat Untuk Menurunkan Tingkat Stres Murid** (Studi Eksprimen Murid Kelas IX MTs Sabilul Muttaqin )”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparkan latar belakang masalah di atas. Peneliti menguraikan beberapa rumusan masalah yang ingin diteliti, diantaranya:

1. Bagaimana tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin?
2. Bagaimana pengaruh shalat hajat untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin?
3. Apakah ada perbedaan tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin yang diberikan intervensi shalat hajat, dengan yang tidak diberikan intervensi shalat hajat?

## **C. Tujuan Dan Signifikansi Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Mengenai hal yang menjadi tujuan dalam penelitian ialah:

- a. Untuk mengetahui tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin.
- b. Mengetahui pengaruh shalat hajat untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin.
- c. Mengetahui perbedaan tingkat stres murid kelas IX di MTs Sabilul Muttaqin yang diberikan intervensi shalat hajat, dengan yang tidak diberikan intervensi shalat hajat.

### **2. Signifikansi Penelitian**

Terlaksananya penelitian ini diharapkan akan memberikan berbagai manfaat seperti:

- a. Secara teoritis, penelitian ini memiliki manfaat untuk memperkaya keilmuan Psikologi Islam dan sebagai bahan informasi kepada bidang pendidikan maupun pembaca mengenai pengaruh shalat hajat untuk menurunkan tingkat stres murid.
- b. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi subjek penelitian untuk mengaplikasikan shalat hajat untuk menurunkan tingkat stresnya, selain itu juga diharapkan dapat diaplikasikan oleh setiap orang yang memiliki permasalahan serupa. Tidak hanya itu, penelitian ini juga dapat menjadi

pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk menangani stres yang terjadi dengan menggunakan shalat hajat.

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu batasan dari pengertian yang akan dijadikan acuan dalam melakukan kegiatan penelitian.<sup>30</sup> Dengan mengetahui definisi operasional penelitian maka akan mempermudah peneliti untuk mengukur suatu variabel.<sup>31</sup> Adapun yang menjadi definisi operasional penulis ialah sebagai berikut:

##### **1. Shalat Hajat**

Shalat hajat merupakan shalat yang dilaksanakan karena memiliki hajat tertentu, agar hajatnya diperkenankan oleh Allah yang mana syarat dan rukunnya seperti shalat pada umumnya.<sup>32</sup> Hajat shalat sunnah sedikitnya dua rakaat, yang dilakukan pada siang atau malam hari untuk memohon suatu hajat yang khusus kepada Allah agar Allah mengabulkannya.<sup>33</sup>

Pada rancangan eksperimen penulis, shalat hajat dilaksanakan pada jam istirahat ( $\pm$  jam 09.30). Shalat hajat akan dilaksanakan secara berjamaah (hanya kelompok eksperimen) dengan dua rakaat dan satu

---

<sup>30</sup>Widjono Hs., *Bahasa Indonesia Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*, II (Jakarta: Grasindo, 2007), 120.

<sup>31</sup>Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Sleman: Literasi Media Publishing, 2015), 16.

<sup>32</sup>Moh. Saifulloh Al Aziz, *Fiqih Islam Lengkap* (Surabaya: Terbit Terang, t.t.), 251–52.

<sup>33</sup>Departemen Pendidikan Nasional, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia*” 1208.

kali salam. Setelah melaksanakan shalat, kemudian membaca doa setelah shalat hajat bersama-sama.

## 2. Stres

Stres ialah adanya tekanan yang berlebihan sehingga muncul perasaan tidak sanggup untuk mengatasinya.<sup>34</sup> Menurut Lazarus dan Folkman stres merupakan hubungan yang terjadi antara individu dan lingkungan yang membebani atau melebihi kemampuan individu serta dapat mengancam kesehatan.<sup>35</sup> Jadi, stres dapat dikatakan sebagai suatu tekanan yang memiliki pengaruh dalam kehidupan seseorang tergantung dengan bagaimana cara orang tersebut merespon tekanan tersebut. Pada penelitian ini, stres akan diukur saat *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*).

## E. Penelitian Terdahulu

1. Azis Ritongs, Bilqia Azizah, “*Shalat Tahajud berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa*”. Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan. Vol 6 No. 1 September 2018. Pada penelitian ini menggunakan shalat tahajud untuk penurunan stres mahasiswa. Sehingga diperoleh hasil penurunan stres dari 17,2 menjadi 6,47 setelah pelaksanaan shalat tahajud pada

---

<sup>34</sup>Intan Savitri dan Siddik Efendi, *Kenali Stres* (Jakarta Timur: PT Balai Pustaka, t.t.), 6.

<sup>35</sup>Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping* (New york: Springer Publishing Company, 1984), 21.

kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol justru terjadi peningkatan rata-rata stres dari 13,0 menjadi 16,4. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis ialah peneliti menggunakan shalat hajat sebagai variabel bebas dengan subjek penelitian murid MTs Sabilul Muttaqin kelas IX.

2. Nur Yahya. "*Hubungan intensitas shalat dhuha terhadap coping stres siswa menghadapi ujian nasional*" (Studi kasus SMP Muhammadiyah 03 Bangsri Jepara). Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang 2015. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil, bahwa semakin tinggi *coping* stres intensitas siswa melaksanakan shalat dhuha maka semakin tinggi *coping* stres siswa dalam menghadapi UN, dan semakin rendah intensitas siswa dalam melaksanakan shalat hajat maka semakin rendah pula *coping* stres siswa dalam menghadapi UN. Perbedaan dengan penelitian penulis ialah penulis menggunakan metode penelitian eksperimen kepada murid untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat stres murid.
3. Anis Muwahidah. "*Hubungan Antara Intensitas Shalat Hajat Kubra Dengan Pengalaman Spiritual Santri Pondok Pesantren Al-Qudsy Kudus*". Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan pendekatan lapangan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut ialah terdapat hubungan yang sangat signifikan

antara intensitas shalat hajat kubra dengan pengalaman spiritualitas santri pondok pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kudus. Semakin tinggi intensitas shalat hajat kubra, maka semakin tinggi tingkat spiritualitas santri. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis ialah penulis menggunakan shalat hajat sebagai variabel bebas yang akan dimanipulasi untuk melihat pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stres.

4. Laili Firotnun Ni'mah. *"Pengaruh Intensita Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Para Santri Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus"*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang 2015. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara intensitas menjalankan shalat hajat terhadap kesehatan mental para santri di pondok pesantren putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus dengan harga  $F_{tabel}$  untuk taraf signifikan 0.05 untuk variabel X dan Y sebesar 0.002. sedangkan untuk hasil uji F sebesar 12.089. Dengan demikian persyaratan diterimanya hipotesis menunjukkan  $F_{tabel} = 12.089 > F_{tabel} = 4,17$  taraf signifikan 5%. Variabel bebas sebesar 27,7%, sedangkan 72,3% sisanya dijelaskan variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model ini (tidak diteliti). Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis ialah, penulis akan mengadakan eksperimen melalui shalat hajat untuk menurunkan tingkat stres murid.
-

## **F. Hipotesis**

Menurut Kerlinger dan Lee, Hipotesis ialah pernyataan mengenai dugaan hubungan antara dua atau lebih variabel. Dua karakteristik hipotesis yang baik sama seperti karakteristik masalah, yaitu menyatakan hubungan antar variabel dan harus dapat diuji sehingga memungkinkan dilakukannya pengukuran hubungan variabel.<sup>36</sup> Adapun yang menjadi hipotesis ialah sebagai berikut:

1.  $H_a$ : Shalat hajat memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin.
2.  $H_0$ : Shalat hajat tidak memiliki pengaruh signifikan untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin.

## **G. Sistematika Penulisan**

Untuk mempermudah penyusunan dalam penulisan penelitian, penulis membuat susunan penulisan sebagai berikut:

1. Bab pertama pendahuluan, pada bab pertama terdiri dari berbagai pembahasan seperti rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis dan sistematika penelitian.

---

<sup>36</sup>Liche Seniati, Aries Yulianto, dan Bernadette N. Setiadi, *Psikologi Eksperimen* (Jakarta: PT Indeks, 2009), 46-47.

2. Bab kedua landasan teori, dalam bab kedua ini peneliti memaparkan teori-teori yang berkenaan dengan judul penelitian diantaranya seperti pengertian dan segala hal tentang teori-teori terkait.
3. Bab ketiga metodologi penelitian, peneliti dalam bab ini memaparkan tentang jenis penelitian, lokasi penelitian yang akan diteliti, subjek, karakteristik dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, validitas dan reliabilitas serta teknik analisis data.
4. Bab keempat pembahasan, dalam bab empat ini peneliti akan membahas mengenai laporan hasil penelitian yang akan dianalisis secara kuantitatif serta membahas tentang keterbatasan penelitian.
5. Bab kelima penutup, dalam bab terkahir ini berisikan penutup yang terdiri dari kesimpulan serta saran-saran.