

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Lokasi yang dijadikan tempat penelitian ialah sebuah sekolah swasta MTs Sabilul Muttaqin, yang beralamatkan di Jl. A. Yani KM. 296, Serongga, Kecamatan Kelumpang Hilir, Kabupaten Kotabaru. Sekolah tersebut dikelilingi oleh instansi-instansi penting seperti instansi pendidikan negeri misalnya SMPN 1 Kelumpang Hilir dan SDN 2 Tegalrejo, selain itu ada pula instansi kesehatan yaitu Puskesmas, serta pusat perdagangan berupa pasar mingguan dan pasar harian. Tidak jauh dari MTs Ada pula instansi pemerintahan yaitu kantor desa dan kantor polisi. Tidak hanya itu, instansi keuangan pun berada di sekitarnya yaitu bank.

Penduduk yang tinggal disekitar wilayah sekolah, mayoritas ialah suku Jawa. Para siswanya pun dari berbagai suku ada suku Banjar, Jawa dan Bugis. MTs Sabilul Muttaqin yang berseberangan dengan SMPN 1 Kelumpang Hilir memiliki ketegangan tersendiri misalnya dalam hal prestasi ekstrakurikuler.

#### **B. Profil MTs Sabilul Muttaqin**

##### **1. Selayang pandang MTs Sabilul Muttaqin**

MTs Sabilul Muttaqin adalah madrasah tsanawiyah pertama yang ada di kecamatan Kelumpang Hilir kabupaten Kotabaru. MTs Sabilul Muttaqin berdiri pada tahun 2000 dengan No. SK. Pendirian. Kd.17.

02/PP.03.2/23/2006. MTs Sabilul Muttaqin adalah sekolah swasta terakreditasi A dengan nomer SK. 641/KEP/BAP-SM/X/KU/TUP3/2016.<sup>1</sup> Sekolah ini berbasis agama islam dengan pelajaran agama dan pelajaran-pelajaran umum sehingga alumni dapat melanjutkan ke jenjang selanjutnya baik MA, SMA ataupun SMK.

## 2. Visi, Misi MTs Sabilul Muttaqin

### a. Visi

Mewujudkan insan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian dan berbudi luhur, menguasai iptek, berwawasan budaya bangsa Indonesia yang handal serta unggul dalam bidang akademik dan non akademik.

### b. Misi

- 1) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki dengan dukungan tenaga yang professional dan handal
- 2) Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah
- 3) Menyediakan prasarana dan sarana pendidikan serta sumber belajar yang cukup
- 4) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenal potensi dirinya agar dapat berkembang secara optimal

---

<sup>1</sup>“Data Referensi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan,” dalam <https://referensi.data.kemdikbud.go.id/>, diakses 15 September 2019.

- 5) Menumbuhkan motivasi siswa untuk meneruskan ke SMU/SMK/MA atau yang sederajat
- 6) Menyediakan wahana pembinaan untuk menggali dan mengembangkan potensi siswa dibidang imtak, iptek, olahraga, dan seni secara optimal, terarah dan berkelanjutan
- 7) Menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler menurut minat dan kemampuan siswa berdasarkan hasil seleksi
- 8) Menyediakan wahana komunikasi dan kordinasi antara pihak sekolah, orangtua, masyarakat, dan instansi terkait guna mendukung peningkatan mutu dan tujuan pendidikan.

3. Tenaga pengajar

- a. Drs. Abdul Rokhim, MM
- b. Siti Arafah, S.Pd
- c. Samuri, S.E
- d. Sri Agustiningsih, S.Pd
- e. Norhadi, S.Pd.I
- f. Wardi A.Md
- g. Supardi, S.Pd
- h. Jaya Prana Nurdin, S.Pd
- i. Nopiyar Aida, S.Pd
- j. Siti Fatimah, S.Pd.I
- k. Atik Rusmiyati, S.Pd
- l. Endang Prima Hati, S.Pd

m. Tri Haryanto Ali W, S.Pd

n. Retno Luthfiani, S.Pd

o. Ust. M. Hamrani

p. Ust. Muksin Bani Ali

4. Ekstrakurikuler siswa

MTs Sabilul Muttaqin yang merupakan sekolah swasta berbasis islam memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi setiap muridnya, berbagai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya maulid habsy, drumband, pramuka, volly, dan basket.

5. Data siswa

Jumlah seluruh data siswa perkelas pada tahun 2019 ini dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

TABEL 4. 1 DATA SISWA MTS SABIILUL MUTTAQIIN TAHUN 2019

No	VII	VIII	IX	TOTAL
<b>Perempuan</b>	43	29	35	107
<b>Laki-laki</b>	37	35	30	102
<b>TOTAL</b>	80	64	65	209

Sumber: TU. MTs Sabilul Muttaqin

### C. Hasil Penelitian

1. Data kuantitatif

a. *Pretest (screening)*

Untuk mengawali penelitian didahului dengan pelaksanaan *screening test* dengan tujuan menjaring siswa sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan serta untuk mengetahui seberapa banyak siswa yang mengalami stres dengan tingkatan sedang dan berat. *Screening test* dilaksanakan pada

tanggal 14 Agustus 2019 dengan cara melakukan penyebaran skala di kelas IX dengan jumlah murid sebanyak 63 orang.

Setelah melaksanakan *screening*, langkah selanjutnya ialah melakukan kategorisasi skor berdasarkan hasil dari skala DASS 42. Berdasarkan hasil *screening* yang telah dilakukan, maka dilakukan pengkategorian tingkatan stres pada kelas XI sebagai berikut:

TABEL 4. 2 KATEGORISASI TINGKAT STRES SISWA KELAS IX MTS SABIILUL MUTTAQIIN

No	Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	0-14	39	61,9%	Normal
2	15-18	11	17,46%	Ringan
3	19-25	10	15,87%	Sedang
4	26-33	3	4,76%	Berat
5	>34	0	0%	Sangat Berat
Jumlah		63	100%	

Selanjutnya, setelah mengetahui kategorisasi tingkatan stres di atas, sebanyak 39 siswa atau 61,9% dalam kategori normal, 11 siswa atau 17,46% dalam kategori ringan, 10 orang atau 15,87% dalam kategori sedang dan 3 orang atau 4,76% dalam kategori berat. Berikut merupakan hasil perhitungan rata-rata tingkat stres murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin menggunakan SPSS 19.

TABEL 4. 3 MEAN TINGKAT STRES SISWA KELAS IX MTS SABIILUL MUTTAQIIN

Rumus	Total Skor <i>Screening test</i> ( $\sum X$ )	N	Mean	Kategori
$\frac{\sum X}{N} = Mean$	818	63	12,98	Normal

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres murid kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin berada dikategori normal dengan skor rata-rata sebesar 12,98. Kemudian, ada beberapa siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian sebanyak 13 orang dengan 5 orang pada kelas IX<sub>A</sub> dan 8 orang pada kelas IX<sub>B</sub> dengan kategori sedang dan berat, namun hanya sebanyak 10 orang saja yang disertakan sebagai subjek penelitian dengan 5 orang pada kelas IX<sub>A</sub> sebagai kelompok kontrol dan 5 orang pada kelas IX<sub>B</sub> sebagai kelompok eksperimen dengan skor stres tertinggi, sedangkan 3 orang lainnya dari kelas IX<sub>B</sub> yang masuk kedalam kategori memiliki tingkat stres sedang namun memiliki skor yang lebih rendah tidak disertakan kedalam kelompok eksperimen karena menyesuaikan dengan jumlah kelompok kontrol. Sehingga jumlah keseluruhan subjek penelitian terdapat 10 orang. Berikut merupakan skor *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

**TABEL 4. 4 HASIL SKOR *PRETEST* TINGKATAN STRES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL**

Kelompok	Subjek	Skor <i>pretest</i>	Kategori
Eksperimen	A	27	Berat
	B	31	Berat
	C	24	Sedang
	D	23	Sedang
	E	24	Sedang
Kontrol	A	19	Sedang
	B	19	Sedang
	C	19	Sedang
	D	26	Berat
	E	19	Sedang

b. Intervensi atau perlakuan

Langkah selanjutnya setelah melaksanakan *pretest* ialah pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen berupa melaksanakan shalat hajat selama 2 minggu berturut-turut. Pelaksanaan shalat hajat dimulai pada tanggal 16 Agustus 2019 sampai dengan tanggal 29 Agustus 2019. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Berikut merupakan *roundown* kegiatan pelaksanaan shalat hajat:

TABEL 4. 5 *ROUNDOWN* KEGIATAN SHALAT HAJAT

No	Tahapan	Tanggal	Waktu	Materi	Tempat
1	Pembukaan	14 Agustus 2019	09.30 – 09.35	Perkenalan	Ruang Kelas
			09.35 - 09.45	<i>Screening test</i> sekaligus <i>pretest</i>	
		15 Agustus 2019	09.30 – 09.35	Pembagian kelompok	
			09.35 - 09.45	<i>Briefing</i> kelompok eksperimen	
2	intervensi	16 - 29 Agustus 2019	09.30 – 09.35	Wudhu	Mushalla
			09.35 - 09.45	Shalat hajat	
3	Pengukuran <i>Posttest</i> dan penutup	22 Agustus 2019	09.37 - 09.42	<i>Posttest</i> 1	Ruang Kelas
			Kondisional	Wawancara	
		30 Agustus 2019	09.30 – 09.35	<i>Posttest</i> 2	
			Kondisional	Wawancara	
		09.35 - 09.45	Penutupan		

Sesuai dengan *roundown* kegiatan, shalat hajat dilaksanakan pada saat jam istirahat sekolah selama 2 minggu berturut-turut. Adapun frekuensi

pelaksanaan shalat hajat yang dilakukan kelompok eksperimen sebagai berikut:

TABEL 4. 6 FREKUENSI SHALAT HAJAT KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Subjek	Jenis kelamin	Frekuensi shalat Hajat	Alasan
1	A	Perempuan	10 kali	Haid
2	B	Perempuan	11 kali	Haid
3	C	Perempuan	7 kali	Haid
4	D	Laki-laki	14 kali	-
5	E	Perempuan	11 kali	Haid

c. *Posttest*

Tahap selanjutnya ialah *posttest*, *posttest* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali sesuai dengan desain penelitian pada bab III yaitu *posttest* 1 dan *posttest* 2. *Posttest* 1 dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2019 sedangkan *posttest* 2 dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2019.

TABEL 4. 7 HASIL SKOR *POSTTEST* 1 TINGKATAN STRES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL

Kelompok	Subjek	Skor <i>posttest 1</i>	Kategori
Eksperimen	A	21	Sedang
	B	17	Ringan
	C	4	Normal
	D	14	Normal
	E	22	Sedang
Kontrol	A	10	Normal
	B	14	Normal
	C	11	Normal
	D	17	Ringan
	E	19	Sedang

Sedangkan berikut merupakan hasil skoring dari *posttest* 2:



TABEL 4. 8 HASIL SKOR *POSTTEST 2* TINGKATAN STRES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL

Kelompok	Subjek	Skor posttest 2	Kategori
Eksperimen	A	24	Sedang
	B	9	Normal
	C	4	Normal
	D	9	Normal
	E	11	Normal
Kontrol	A	19	Sedang
	B	13	Normal
	C	11	Normal
	D	24	Sedang
	E	19	Sedang

## 2. Analisis kuantitatif

### a. Deskriptif statistik

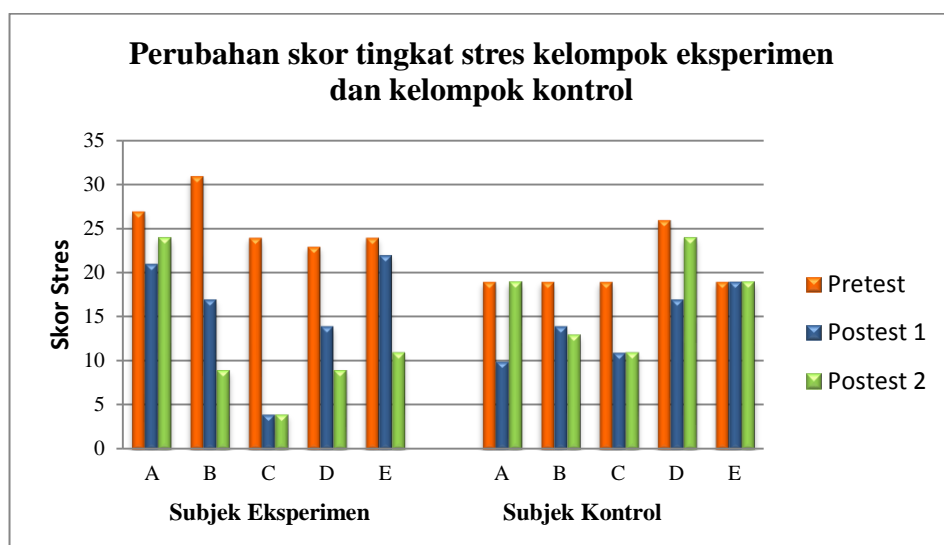
Data pada penelitian ini dalam pelaksanaan *screening test* terdapat sebanyak 63 siswa namun, diambil sebanyak 10 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian yaitu yang memiliki tingkatan stres sedang dan berat. Sebanyak 10 subjek penelitian yang terbagi kedalam 2 kelompok yaitu 5 orang dalam kelompok eksperimen serta 5 orang dalam kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa shalat hajat selama 2 minggu sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Adapun deskripsi data yang diperoleh melalui hasil *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2* untuk mengetahui tingkatan stres murid kelas IX sebagai berikut:

TABEL 4. 9 HASIL SKOR *PRETEST*, *POSTEST 1*, DAN *POSTEST 2* TINGKAT STRES KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Subjek	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test 1</i>	Kategori	<i>Post test 2</i>	Kategori
<b>Eksperimen</b>	A	27	Berat	21	Sedang	24	Sedang
	B	31	Berat	17	Ringan	9	Normal
	C	24	Sedang	4	Normal	4	Normal
	D	23	Sedang	14	Normal	9	Normal
	E	24	Sedang	22	Sedang	11	Normal
<b>Kontrol</b>	A	19	Sedang	10	Normal	19	Sedang
	B	19	Sedang	14	Normal	13	Normal
	C	19	Sedang	11	Normal	11	Normal
	D	26	Berat	17	Ringan	24	Sedang
	E	19	Sedang	19	Sedang	19	Sedang

Untuk melihat perubahan tingkat skor pada *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2* secara lebih mudah, berikut merupakan penyajian grafik dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

GAMBAR 4. 1 GRAFIK SKOR *PRETES*, *POSTTEST 1*, DAN *POSTTEST 2* KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL



Berdasarkan deskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian di atas, selanjutnya akan dideskripsikan secara statistik dalam tabel berikut:

TABEL 4. 10 DESKRIPSI STATISTIK SUBJEK PENELITIAN

	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i> 1	<i>Posttest</i> 2	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i> 1	<i>Posttest</i> 2
N	5	5	5	5	5	5
SD	3,271	7,232	7,503	3,13	3,834	5,215
Mean	25,80	15,60	11,40	20,40	14,20	17,20
Minimum	23	4	4	19	10	11
Maximum	31	22	24	26	19	24

Berdasarkan dari deskripsi statistik di atas, maka dapat dilakukan analisis data kepada kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya penurunan rata-rata sebesar 14,40 (*pretest*= 25,80 dan *posttest* 2= 11,40). Sedangkan pada kelompok kontrol, analisis data menunjukkan terjadi penurunan rata-rata sebesar 3,20 (*pretest*= 20,40 dan *posttest* 2= 17,20)

b. Uji prasyarat

1) Uji normalitas

Sebelum melaksanakan uji hipotesis, langkah awal yang harus dilakukan ialah melakukan uji prasyarat salah satunya ialah uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui penyimpangan frekuensi dari hasil penelitian frekuensi hipotetik. Jika tidak terdapat penyimpangan, maka variabel yang diuji memiliki sebaran normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas:

TABEL 4. 11 HASIL UJI NORMALITAS *ONE-SAMPLE KOLMOGOROV-SMIRNOV TEST*

		<i>pretest</i>	<i>posttest1</i>	<i>Posttest 2</i>
N		10	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	23,10	14,90	14,30
	Std. Deviation	4,149	5,507	6,816
Most Extreme Differences	Absolute	,238	,149	,186
	Positive	,238	,099	,186
	Negative	-,162	-,149	-,155
Kolmogorov-Smirnov Z		,754	,470	,588
Asymp. Sig. (2-tailed)		,620	,980	,880

Hasil dari uji normalitas yang menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov test* menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa sebaran data pada *pretes*, *posttest 1*, dan *posttest 2* dari kelompok eksperimen dan kontrol memiliki sebaran yang normal.

## 2) Uji homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji prasyarat kedua setelah uji normalitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Berikut merupakan tabel uji homogenitas:

TABEL 4. 12 HASIL UJI HOMOGENITAS *TEST OF HOMOGENEITY OF VARIANCES*

Levene Statistic		df1	df2	Sig.
Pretest	,084	1	9	,778
posttes1	1,218	1	9	,302
posttes2	,129	1	9	,729

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai  $p > 0,05$  sehingga hal ini menunjukkan bahwa sebaran data dalam *pretes*, *posttest 1*, dan *posttes 2* pada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan homogen atau memiliki varian yang sama.

## c. Uji hipotesis

- 1) Kelompok Eksperimen (Uji Beda *Pretest*, *Posttest 1*, Dan *Posttest 2 Paired Samples T-Test*)

TABEL 4. 13 UJI BEDA PADA KELOMPOK EKSPERIMEN  
*PRETEST-POSTTEST 2 PAIRED SAMPLES T-TEST*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest1	10,200	7,014	3,137	1,491	18,909	3,252	4	,031
Pair 2	pretest - posttest2	14,400	7,436	3,326	5,166	23,634	4,330	4	,012
Pair 3	posttest1 - posttest2	4,200	5,718	2,557	-2,900	11,300	1,642	4	,176

Hasil uji beda kelompok eksperimen pada *pretest-posttest 1* di atas dengan nilai t sebesar 3,252 dan p sebesar 0,031. Sehingga  $p < 0,05$  yang memiliki makna bahwa terdapat perubahan skor tingkat stres siswa kelas IX yang signifikan, jika dibandingkan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi shalat hajat selama 1 minggu. Kemudian hubungan kedua pada *pretest-posttest 2* di atas dengan nilai t sebesar 4,330 dan p sebesar 0,012. Sehingga  $p < 0,05$  yang memiliki makna bahwa terdapat perubahan skor tingkat stres siswa kelas IX yang signifikan, jika dibandingkan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi shalat hajat selama 2 minggu. Kemudian pada *posttest 1-posttest 2* menunjukkan bahwa nilai t sebesar 1,642 dengan

p sebesar 0,176 jadi,  $p > 0,05$  yang artinya bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara pemberian intervensi selama minggu kedua.

- 2) Kelompok Kontrol (Uji Beda *Pretest*, *Posttest 1*, Dan *Posttest 2 Paired Samples T-Test*)

TABEL 4. 14 UJI BEDA PADA KELOMPOK KONTROL *PRETEST-POSTTEST 2 PAIRED SAMPLES T-TEST*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest1	6,200	3,834	1,715	1,439	10,961	3,616	4	,022
Pair 2	pretest - posttest2	3,200	3,633	1,625	-1,311	7,711	1,969	4	,120
Pair 3	posttest1 - posttest2	-3,000	4,637	2,074	-8,757	2,757	-1,447	4	,222

Berdasarkan hasil perhitungan statistik kelompok kontrol diperoleh, pada *pretest-posttest 1* dengan nilai t sebesar 3,616 diperoleh p sebesar 0,22 jadi  $p < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh signifikan antara *pretest* dan *posttest 1*. Pada *pretest-posttest 2* nilai t sebesar 1,969 dengan p sebesar 0,120 oleh karena itu nilai  $p > 0,05$  memiliki makna tidak ada pengaruh yang signifikan pada tingkat stres siswa kelas IX. Kemudian pada *posttest 1-posttest 2* nilai t sebesar -1,447 dengan p sebesar 0,222 oleh karena itu nilai  $p > 0,05$  memiliki makna tidak ada pengaruh yang signifikan pada tingkat stres siswa kelas IX.

- 3) Uji pengaruh shalat hajat antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

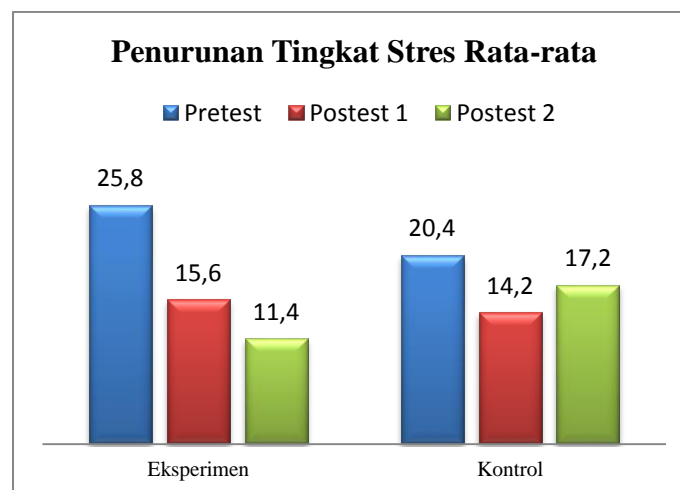
TABEL 4. 15 Uji Pengaruh Shalat Hajat Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (*INDEPENDENT-SAMPLES T TEST*)

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	t	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	5	11,40	7,503	-1,419	,194
Kontrol	5	17,20	5,215		,198

Uji beda yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa shalat hajat kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai t sebesar 1,419 serta nilai p sebesar 0,194 sehingga  $p > 0,01$  yang bermakna tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun perbedaan rata-rata skor *pretest*, *Posttest 1*, dan *posttest 2* sebagai berikut:

GAMBAR 4. 2 GRAFIK PENURUNAN TINGKAT STRES PADA KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL



Bersumber pada hasil analisis yang telah dilakukan di atas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya:

- a) Siswa kelas IX MTs Sabiilul Muttaqin memiliki skor stres rata-rata 12,98 dengan kategori normal. Sebanyak 61,9% normal, 17,46% ringan, 15,87 % sedang, dan 4,76% berat.
- b) Terdapat perbedaan signifikan antara skor tingkatan stres sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi pada *pretest-posttest 2* kelompok eksperimen sebesar 0,012 sehingga  $p < 0,05$ .
- c) Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi berupa shalat hajat menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan. Adapun nilai  $p$  sebesar 0,120 sehingga  $p > 0,05$ .
- d) Tidak terdapat perbedaan signifikan skor tingkat stres baik sebelum intervensi maupun setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan  $p = 0,194$ , sehingga  $p > 0,05$ .

### 3. Data kualitatif

Analisis kualitatif dilakukan dengan menganalisis menggunakan data-data dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan sebanyak 2 kali saat melakukan *posttest 1* dan *posttest 2* serta kehadiran shalat hajat yang dilakukan selama 2 minggu berturut-turut. Analisis kualitatif dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami oleh kelompok eksperimen. Berikut merupakan analisis kualitatif setiap subjek kelompok eksperimen pada *posttest 1* dan *posttest 2*.



a. *Posttest 1*

1) Subjek A

Subjek A berjenis kelamin perempuan, ia mengerjakan shalat hajat sebanyak tujuh kali selama 1 minggu. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan bahwa ia memiliki permasalahan dengan salah satu sahabatnya sehingga ia dikucilkan oleh sahabatnya. Selama 1 minggu pertama mengerjakan shalat hajat subjek menyampaikan bahwa ia dapat menyelesaikan permasalahannya, selain itu ia juga merasakan bahwa ia tidak merasakan sakit kepala dan juga tidak mengalami kesulitan tidur serta nafsu makan yang seperti biasanya. A juga mengatakan bahwa ia tidak pernah menggunakan atau mengonsumsi obat-obatan terlarang serta alkohol. Namun, disisi lain A juga menyampaikan bahwa tangannya terkadang terasa lembab jika ia merasa kesedihan, A juga terkadang merasa lelah tanpa sebab selain itu, dalam satu minggu ini A mengatakan bahwa ia terkadang marah-marah dengan berteriak, membanting sesuatu atau bahkan dengan mengomel.

2) Subjek B

Subjek B berjenis kelamin perempuan, ia telah mengerjakan shalat hajat sebanyak empat kali selama satu minggu. Subjek mengatakan bahwa ia merasa tertekan selama ini karena hidup

bersama ibu tiri dan ayah yang keras kepala serta memperlakukannya dengan tidak baik seperti mengatai B bodoh, menjelek-jelekkannya, memukul serta mengancam akan mengusirnya dari rumah jika tidak mau menuruti apa yang ayahnya perintahkan. Selama 1 minggu pertama subjek merasa ada perubahan yang ia rasakan diantaranya ia menjadi lebih tenang. Selain ia merasa lebih tenang, B juga mengatakan bahwa ia tidak mengalami kesulitan untuk tidur, tidak lagi melakukan *self-injury* dan tidak pula mengonsumsi obat-obatan dan alkohol. Selain itu, B juga masih merasakan sakit kepala ketika ia mengingat tentang permasalahan yang ia alami, terkadang tangannya terasa lembab, tidak nafsu untuk makan hingga penyakit yang ia alami kambuh hingga membuatnya jatuh sakit dan yang terakhir ia masih merasa marah walaupun marah yang ia lakukan berupa marah yang diam yang dipendam.

### 3) Subjek C

Subjek C berjenis kelamin perempuan, C mengungkapkan bahwa hubungan antara ia dengan ibunya kurang baik ia merasa tidak diperhatikan, tidak disayang serta sering dimarahi. Serta tidak adanya figur seorang ayah dalam hidupnya. Keingin tahuannya mengenai keberadaannya tidak mendapat kejelasan baik dari neneknya atau bibinya sehingga hal tersebut

membuatnya risau. C telah mengerjakan shalat hajat sebanyak tujuh kali selama satu minggu, setelah melaksanakan shalat hajat ia merasa lebih tenang, tidak merasakan sakit kepala, otot-otot tubuh pun tidak tegang, tidur pun pulas serta ia juga tidak menggunakan obat-obatan dan alkohol. Namun, disamping itu semua terkadang C juga merasa lelah untuk melakukan sesuatu serta ia terkadang masih marah-marah. Marah yang C lakukan seperti mengomel sendiri.

#### 4) Subjek D

Subjek D berjenis kelamin laki-laki, ia telah mengerjakan shalat hajat sebanyak 7 kali selama seminggu. Subjek mengatakan bahwa ia selalu diejek karena kekurangannya yang tidak bisa mengucapkan huruf "R", selain itu ia juga sering diejek dengan nama orangtuanya oleh teman sebaya maupun adek kelas, sehingga hal tersebut membuatnya jengkel. Subjek D mengungkapkan bahwa ia setelah melaksanakan shalat hajat ia merasa lebih tenang. Selain merasa tenang ia juga merasa bahwa tangannya tidak terasa lembab, merasa lebih percaya diri. Tidak hanya itu, ia juga mengatakan bahwa ia tidak menggunakan obat-obatan bahkan alkohol. Disisi lain, ia juga merasa marah walaupun hanya kadang-kadang saja, sakit kepala, terkadang nafsu makan hilang bahkan ia juga

menghindari untuk berinteraksi dengan orang-orang yang membuatnya marah.

5) Subjek E

Subjek E berjenis kelamin perempuan, ia telah mengerjakan shalat hajat sebanyak tujuh kali selama seminggu. E mengatakan bahwa ia tinggal bersama ibu, ayah tirinya serta adiknya yang memperlakukannya kurang baik, seperti mengatakan bodoh, memukul, tidak memberikan perhatian ia juga diancam diusir dari rumah dan diperintahkan untuk menemui ayah kandungnya. Orang tua E telah berpisah sejak E masih kecil, karena perceraian tersebut membuat E tidak memiliki sosok ayah yang perhatian, yang tidak juga dapat memberikan kasih sayang dan mendengar keluh kesahnya. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek merasa lebih tenang setelah melaksanakan shalat hajat. Tidak hanya itu nafsu makannya bertambah yang semula hanya satu kali sehari kini ia tiga kali sehari, E tidak lagi melakukan *self-injury*, ia merasa senang dan bahagia ketika berada disekolahan karena ada teman-teman yang membuatnya tertawa. Namun ia ternyata juga masih merasakan gejala stres yang negatif diantaranya seperti sering marah, sering menyendiri atau mengurung diri dikamar dan tidak melakukan interaksi dengan orang-orang yang ada di rumah, tidak bersemangat, terkadang

tangan lembab, mudah lelah, sering mudah panik, terkadang sakit kepala.

b. *Posttest 2*

1) Subjek A

Subjek A pada minggu kedua telah melaksanakan shalat hajat selama tiga kali, ia tidak merasakan pusing serta nafsu makannya juga baik-baik saja. A mengatakan bahwa ia terkadang masih marah, dan tidurnya tidak nyenyak karena ia sedang haid. Selain itu subjek A mengungkapkan selama seminggu terakhir ia juga merasa sedang berada dalam permasalahan dengan salah satu sahabatnya yang menyebabkan skor tingkat stresnya meningkat.

2) Subjek B

Sedangkan subjek B, mengatakan bahwa ia pada minggu kedua melaksanakan shalat hajat sebanyak tujuh kali. Setelah melaksanakan shalat hajat ia merasa tenang, serta merasa sudah tidak memiliki beban lagi, tidak hanya itu nafsu makannya pun sudah membaik seperti makan dua hingga tiga kali sehari, tidak lagi melakukan *self-injury*, dan tidur dengan nyenyak. Namun, hanya saja ia masih sulit mengendalikan rasa marahnya.

3) Subjek C

Subjek C pada minggu kedua tidak melaksanakan shalat sama sekali dikarenakan haid. Walaupun subjek pada minggu kedua

tidak melaksanakan shalat hajat sama sekali namun gejala stres yang diungkapkan pada saat *posttest* 1 tidak jauh berbeda dengan *posttest* 2. Adapun gejala yang diungkapkan oleh C ialah ia dapat tidur dengan nyenyak, selain itu ia juga masih merasa lelah serta terkadang merasa marah karena teman-temannya yang sulit untuk diajak bekerja sama.

4) Subjek D

Subjek D melaksanakan shalat hajat selama 14 kali dalam dua minggu berturut-turut. Ia mengungkapkan bahwa ia sekarang merasa tenang serta semakin percaya diri disisi lain ternyata ia juga terkadang marah dengan temannya yang mengejeknya.

5) Subjek E

Subjek E, ia telah melaksanakan shalat hajat tiga kali diminggu kedua. Menurut E setelah melaksanakan shalat hajat ia menjadi tidak marah dan merasa tenang. Selain itu gejala stres yang masih muncul seperti sering menyendiri ketika di rumah, serta terkadang sakit kepala

Hasil tabulasi data kualitatif diperoleh pada *posttest* 1 menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang merasa lebih tenang kemudian gejala-gejala stres yang muncul pada *posttest* 1 menunjukkan bahwa gejala dengan frekuensi kadang-kadang lebih banyak muncul dibandingkan dengan frekuensi sering yang kemunculannya lebih sedikit. Gejala-gejala pada *posttest* 1 menunjukkan kelima subjek terkadang masih marah,

kemudian sebanyak tiga subjek terkadang sakit kepala dan tiga subjek terkadang tangannya terasa lembab. Tidak hanya itu, adapula subjek yang masih menghindari diri untuk berinteraksi dengan orang tua atau bahkan temannya dari kelima subjek terdapat satu subjek yang masih sering melakukan penarikan diri untuk tidak berinteraksi dengan orang tuanya, sedangkan satu subjek lainnya terkadang masih menghindari untuk berinteraksi dengan teman-temannya..

Sedangkan pada *posttest 2* sebanyak tiga subjek mengungkapkan bahwa selama melaksanakan shalat hajat mereka merasa tenang. Kemudian sebanyak empat subjek mengatakan terkadang masih marah. Pada *posttest 2* menunjukkan penurunan gejala-gejala stres setiap subjeknya jika dibandingkan dengan *posttest 1*.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa shalat hajat memiliki pengaruh yang positif untuk menurunkan gejala-gejala stres yang terbukti dari hasil pengukuran skala DASS 42 serta dari hasil wawancara setiap 1 minggu sekali. Untuk mempermudah melihat perubahan gejala yang terjadi, maka data-data kualitatif di atas akan ditabulasikan kedalam tabel berikut:

TABEL 4. 16 TABULASI PERUBAHAN GEJALA YANG TERJADI PADA SUBJEK DI *POSTTEST 1* DAN *POSTTEST 2*

Subjek	Permasalahan yang dialami subjek ( <i>pretest</i> )	Gejala stres pada <i>Posttest 1</i>		Gejala stres pada <i>Posttest 2</i>	
		Gejala stres positif	Gejala stres negatif	Gejala stres positif	Gejala stres negatif
<b>A</b>	Pertengkaran dengan teman sebaya	-bersemangat karena telah dinasihati oleh orangtuanya untuk lebih rajin dalam melakukan segala hal -tidak mengalami sulit tidur -nafsu makan seperti biasanya -tidak menggunakan obat-obatan terlarang -tidak mengkonsumsi alkohol	-tangan terasa lembab seperti berkeringat -terkadang merasa marah	-tidak sakit kepala -nafsu makan normal	-sering marah, A merespon pernyataan tentang marah dalam skala dengan frekuensi sering, namun pada saat diwawancarai A mengatakan bahwa ia sudah jarang marah -tidur tidak nyenyak karena sedang haid
<b>B</b>	<i>Broken home</i>	-lebih tenang -tidak mengalami kesulitan tidur -terkadang bersemangat	-nafsu makan hilang hingga membuat B sakit	-merasa tenang -nafsu makan meningkat -tidak melakukan <i>self-inquiry</i>	-terkadang merasa marah



		-tidak melakukan <i>self- injury</i>		-tidak mengalami kesulitan tidur	
<b>C</b>	<i>Broken home</i>	-merasa lebih tenang -tidak merasa sakit kepala -tidak mengalami ketegangan otot -tidak menggunakan obat-obatan terlarang	-merasa lelah untuk melakukan sesuatu -terkadang masih marah	-tidak merasa sakit kepala -tidak mengalami kesulitan tidur	-otot bagian perut tegang karena haid -terkadang merasa lelah -terkadang merasa marah
<b>D</b>	<i>Dibully teman-temannya</i>	-merasa lebih tenang -lebih percaya diri	-terkadang otot terasa tegang ketika marah -terkadang marah -terkadang sakit kepala -terkadang nafsu makan hilang -terkadang menghindari teman-teman yang tidak disukai.	-merasa tenang -kepercayaan diri meningkat	-terkadang merasa marah
<b>E</b>	<i>Broken home</i>	-merasa lebih tenang -nafsu makan bertambah -tidak melakukan	-sering marah -sering menyendiri ketika di rumah -tidak bersemangat -terkadang tangan	-tidak marah -menjadi lebih tenang	-sering menyendiri ketika di rumah -terkadang sakit kepala

		<i>self-injury</i>	lembab -mudah lelah -terkadang sakit kepala		
--	--	--------------------	--	--	--

#### D. Pembahasan

Stres yang dipaparkan oleh Lazarus merupakan suatu hubungan yang terjadi antara individu dan lingkungan yang membebani atau melebihi kemampuan individu serta dapat mengancam kesehatan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian pada kelima subjek yang menunjukkan permasalahan yang dialami setiap subjek dengan lingkungannya yang membebani kemampuan individu yang dapat mengancam.

Pada subjek A yang memiliki permasalahan dengan teman-temannya yaitu perbedaan pendapat mengenai pacaran. Sehingga hal tersebut membuat merasa A dikucilkan, hal tersebut dipersepsikan oleh A mengancam dirinya sehingga ia tidak memiliki tempat dalam pertemanannya. Bucker dan Wallace menyebutkan bahwa salah satu sumber stres (*stressor*) ialah konflik. Konflik dapat menimbulkan perasaan takut untuk kelangsungan hidup dikarenakan perbedaan dan pertentangan yang menjadi pangkal dari suatu konflik. Perasaan takut karena dikucilkan membuat A mengalami gejala-gejala stres tingkat berat.

Stres tingkat berat menurut Potter dan Perry terjadi pada seseorang yang tidak menggunakan *coping* yang adaptif, tidak mampu mengontrol aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama dan sulit fokus untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Selama minggu pertama, A melaksanakan shalat hajat secara lengkap 7 hari berturut-turut, kemudian diminggu kedua A hanya melaksanakan sebanyak 3 hari saja, dikarenakan ia sedang haid. Sehingga pada minggu kedua A mengalami peningkatan skor tingkat stres (gambar 4. 1).

Stres yang diderita A merupakan stres yang tidak menyenangkan yang biasa disebut *distress*. Selye mengatakan bahwa *distress* ialah stres yang dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran atau kegelisahan. Sehingga membuat individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan muncul keinginan untuk menghindarinya. Permasalahan yang dialami A membuatnya merasa dikucilkan, sehingga wujud dari penghindaran yang dilakukan oleh A berupa diam atau tidak berkomunikasi dengan temannya tersebut. A melaksanakan intervensi shalat hajat selama 2 minggu dengan menunjukkan fluktuasi skor tingkat stres (gambar 4. 1).

Berdasarkan pemaparan Lazarus dan Folkman mengenai stres di atas menunjukkan bahwa B mengalami tekanan akibat ayahnya yang memperlakukannya dengan tidak menyenangkan berupa perkataan bodoh, tidak tahu diri, dipukul karena tidak menuruti kemauan ayahnya. Oleh karena itu B merasa terancam diusir dari rumah. Sumber stres pada B, menurut Buckker dan Wallace ialah tekanan dan perceraian. Tekanan terjadi karena tuntutan yang tinggi dari orang lain seperti B yang dituntut ayahnya untuk melakukan sesuatu sesuai yang diinginkan ayahnya, karena yang dilakukan B kurang memuaskan ayahnya membuat B diperlakukan tidak menyenangkan. Selain itu perceraian membuat anak-anak akan mengalami kecemasan karena kehilangan sosok orang tua, hal ini terjadi pada B yang kehilangan sosok ibunya karena perceraian yang terjadi saat B masih bayi sehingga ia diasuh oleh keluarga ayahnya yaitu bibi dan neneknya. Berbagai permasalahan yang

terjadi pada B menunjukkan bahwa ia mengalami *distress* yaitu stres yang tidak menyenangkan (Selye). Perlakuan ayahnya telah membuat B merasa sakit hati, hingga melakukan *self-injury*.

Permasalahan yang dialami B membuatnya mengalami stres tingkat berat (tabel 4. 4). Potter dan Perry mengatakan bahwa stres tingkat berat terjadi dalam beberapa minggu hingga tahunan dan terjadi karena tidak menggunakan  *coping*  adaptif. Seperti B yang hanya dapat menangis, dan memendam sendiri apa yang ia rasakan ketika diperlakukan tidak menyenangkan oleh ayah, ibu tiri dan adiknya. Dari permasalahan yang telah dirasakan B selama tahunan itu membuatnya mengalami gejala-gejala stres seperti mudah sakit kepala jika mengingat permasalahannya tersebut, atau bahkan melakukan penarikan diri berupa menyendiri didalam kamar bahkan ia juga melakukan *self-injury* (melukai diri sendiri) menggunakan kaca.

Shalat hajat yang telah dilaksanakan B dalam waktu 2 minggu memberikan dampak yang positif berupa penurunan tingkat stres dari yang semula berat hingga menjadi normal (tabel 4. 9). Dalam hasil wawancara B juga menyebutkan bahwa ia merasa lebih tenang setelah melaksanakan shalat hajat (tabel 4. 16), ini menunjukkan B telah mendapatkan manfaat secara batin yang dipaparkan oleh Ali Akbar dari pelaksanaan shalat hajat yaitu munculnya perasaan tenang dalam hati untuk menghadapi semua permasalahan. Hal tersebut sesuai dengan pemaparan Ancok yang menyebutkan bahwa shalat memiliki aspek psikologis yang salah satunya ialah meditasi yang digunakan untuk menghadapi stres. Meditasi dalam islam ialah shalat, shalat yang

dilakukan dengan khusyuk dan benar membuat seseorang mengingat Allah yang mana hal tersebut memberikan efek ketenangan serta rileks. Hal tersebut semakin diperkuat oleh pernyataan Zakiyah Daradjat yang mengatakan bahwa shalat, dzikir, doa dan memohon kepada Allah adalah cara melegakan batin dan mengembalikan ketenangan serta ketentraman jiwa.

Selain memiliki aspek meditasi, dalam shalat juga memiliki aspek terapi air (*hydro therapy*) yaitu wudhu. Najati mengatakan bahwa wudhu tidak hanya sekedar membersihkan penyakit fisik namun juga membersihkan jiwa dari hal-hal yang mengotorinya. Hal tersebut ditunjukkan dari penurunan skor pada pernyataan marah saat *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2* (lampiran 8). Sehingga dapat disimpulkan bahwa shalat hajat memiliki pengaruh yang positif pada B yaitu menurunnya tingkat stres dari berat hingga ke normal.

. Permasalahan yang dialami C ialah kurang baiknya hubungan antara ia dengan ibunya. Ia diperlakukan dengan tidak menyenangkan seperti dimarahi, menurutnya ia kurang diperhatikan dan tidak disayangi oleh ibunya. Hal tersebut diperparah dengan tidak adanya sosok seorang ayah sejak ia kecil hingga saat ini. Tidak adanya sosok ayah membuatnya menjadi orang yang pemalu. Berdasarkan teori stres dari Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa hubungan C dengan ibunya membebani C, sehingga membuatnya merasa tidak diperhatikan dan tidak disayangi.

Stres yang diderita oleh C termasuk kedalam *distress* yaitu stres yang tidak menyenangkan yang membuatnya merasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah seperti yang dipaparkan oleh Selye. Hal itu ditunjukkan dengan ia

merasa tidak diperhatikan dan tidak disayangi. Hasil dari pengukuran *pretest* menggunakan skala DASS 42 menunjukkan bahwa C mengalami gejala-gejala stres dengan stres tingkat sedang (tabel 4. 4). Stres tingkat sedang menurut Potter dan Perry merupakan stres yang ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra pengelihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang mempengaruhi dirinya misalnya seperti permasalahan dengan keluarga seperti yang terjadi pada C ia memiliki permasalahan dengan keluarga terutama ibunya. Gejala-gejala yang sering muncul berdasarkan hasil pengukuran tersebut diantaranya sering marah dan terkadang sulit santai (lampiran 8).

Faktor penyebab stres yang diderita oleh C berdasarkan permasalahan di atas menunjukkan bahwa C mengalami *stressor* kematian dan perceraian. Bucker dan Wallace memaparkan kematian membuat seseorang yang disayangi pergi untuk selama-lamanya hingga memicu rasa kehilangan yang menjadi asal mula munculnya rasa terancam, siapa yang akan menemani, serta siapa yang akan menemani dan menjadi tempat berkeluh kesah. Seperti pada C yang tidak memiliki sosok seorang ayah membuatnya rindu dan ingin perhatian dari sosok tersebut. Selanjutnya perceraian, perceraian membuat anak-anak kehilangan sosok orang tua, hal itu terjadi pada subjek C yang kehilangan sosok ayah dan tidak mendapatkan perhatian dari ibunya.

Intervensi berupa shalat hajat yang dilaksanakan dalam waktu 2 minggu menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat skor stres dan kategorinya dari yang semula sedang menjadi normal. C melaksanakan shalat hajat sebanyak 7

kali pada minggu pertama, sedangkan diminggu kedua C tidak melaksanakan shalat hajat karena ia sedang haid. Berdasarkan hasil wawancara, C mengatakan bahwa setelah selesai melaksanakan shalat hajat ia merasa tenang (tabel 4. 16). Selain itu hasil pengukuran skala DASS 42 pada *pretest*, *posttest* 1, dan *posttest* 2 juga menunjukkan bahwa C mengalami penurunan skor tingkat stres serta kategorinya (tabel 4. 9)

C mengatakan bahwa ia merasa tenang setelah melaksanakan shalat hajat, hal tersebut sejalan dengan pemaparan Ancok yang menyebutkan bahwa shalat memiliki kesamaan dengan meditasi Yoga. Shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dan benar akan memunculkan ketenangan dengan mengingat Allah. Serta diperkuat dengan pernyataan Zakiyah Daradjat bahwa shalat merupakan salah satu cara pelegaian batin dan mengembalikan ketenangan serta ketentraman jiwa. Selain itu, C yang merasa tenang menunjukkan bahwa ia telah mendapatkan manfaat shalat hajat secara batin seperti yang dipaparkan oleh Ali Akbar.

Bukan hanya aspek meditasi melainkan juga ada aspek lainnya seperti terapi air (*hydro thrapy*). Terapi air yang dimaksud ialah wudhu, dari pemaparan Najati wudhu tidak hanya membersihkan kotoran secara fisik, melainkan juga membersihkan jiwa dari hal yang mengotorinya. Pada saat berwudhu organ-organ dalam tubuh akan diistirahatkan dan ketegangan fisik dan psikis mereda. Pernyataan ini sesuai dengan C yang mengalami penurunan frekuensi skor pada pernyataan marah dalam skala DASS 42 (lampiran 8).



Kemudian pada subjek D, menurut Lazarus dan Folkman hubungan antara individu dan lingkungan yang membebani terjadi pada D dengan teman-temannya yang melakukan *bullying* berupa ejekkan karena ketidakmampuan D mengucapkan huruf R dengan benar, selain itu D juga diejek dengan nama orang tuanya hal itu membuat D marah. D merasa bahwa hal tersebut sangat mengganguya apalagi ketika ia diejek pada saat jam pelajaran yang membuatnya tidak fokus kepada pelajaran. Dari permasalahan tersebut telah menggambarkan bahwa D mengalami *distress* seperti yang dipaparkan Selye, *distress* merupakan stres yang tidak menyenangkan atau merusak.

D yang mengalami *distress* ditandai dengan gejala sering marah berdasarkan pengukuran *pretest*, D mengalami stres tingkat sedang (tabel 4. 4). Potter dan Perry mengatakan bahwa stres tingkat sedang ditandai dengan peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang mempengaruhi dirinya. Misalnya seperti pertengkaran antar sesama teman. Hal tersebut terjadi pada D yang marah karena diejek oleh teman-temannya namun ia masih dapat berteman dengan mereka yang mengejeknya. Bucker dan Wallace memaparkan bahwa *stressor* yang dialami oleh D merupakan tekanan yang datang dari teman-temannya yang diluar dari kemampuan D atas ketidakmampuannya mengucapkan huruf R dengan benar dan membuatnya merasa khawatir jika hal tersebut mengganguya belajar.

D yang telah melaksanakan shalat hajat selama 2 minggu penuh menunjukkan adanya penurunan skor tingkat stres sebelum dan setelah shalat hajat (tabel 4. 9), ia mengatakan bahwa ia lebih merasa tenang setelah shalat

hajat sehingga hal tersebut sejalan dengan shalat sebagai aspek meditasi yang menenangkan seperti yang di paparkan oleh Ancok serta diperkuat oleh Daradjat yang mengatakan bahwa shalat adalah cara melegakan batin dan mengembalikan ketenangan jiwa. Disisi lain Najati mengatakan bahwa wudhu tidak hanya bermanfaat sebagai sarana membersihkan fisik dari kotoran, melainkan juga membersihkan batin dari hal yang mengotorinya, hal yang dimaksud dalam D ialah ia yang seringkali marah. Sejalan dengan pelaksanaan shalat, gejala yang sering marah pada awal pengukuran menunjukkan penurunan frekuensi marah yang dialami D sehingga berpengaruh terhadap tingkat stres dan kategori stres D yang pada awalnya berada pada tingkat sedang hingga akhirnya pada kategori normal (tabel 4. 9).

Kemudian yang terakhir pada subjek E, ia tinggal bersama ibu dan ayah tirinya yang memperlakukannya kurang baik, seperti dikatakan bodoh, dipukul, tidak diperhatikan oleh ayahnya, serta ia diancam diusir dari rumah dan disuruh menemui ayah kandungnya karena hal tersebut E pernah melakukan *self injury*. Berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Lazarus dan Folkman menunjukkan bahwa hubungan E dengan ayah tiri, ibu serta adiknya kurang menyenangkan dan hal tersebut membuatnya terancam diusir keluar dari rumah serta dari hal tersebut membuatnya melakukan *self-injury*. Dari gambaran permasalahan di atas menunjukkan bahwa E mengalami *distress*. *Distress* menurut Selye merupakan merupakan stres yang merusak atau tidak menyenangkan, hal tersebut tergambar dalam paparan permasalahan di atas bahwa E merusak dirinya dengan cara melakukan *self-injury*. *Distress* yang dialami oleh E

berasal dari *stressor* perceraian. Bucker dan Wallace memaparkan bahwa perceraian akan menimbulkan ketakutan terhadap sosok yang mendampingi serta akan membuat anak kehilangan sosok orang tua. Hal tersebut terjadi pada E yang merupakan korban perceraian kedua orang tuanya hingga membuat ia kehilangan sosok ayah sejak ia kecil, walaupun saat ini ia telah memiliki ayah tiri namun kehadiran ayah tirinya tidak mampu memberikan perhatian, kasih sayang dan perlindungan untuknya sehingga hal tersebut membuatnya merindukan sosok ayah yang diidam-idamkannya.

Adapun gejala-gejala stres yang sering muncul pada E diantaranya sulit untuk rileks, mudah gelisah dan mudah bereaksi berlebihan terhadap sesuatu (lampiran 8). Berdasarkan gejala-gejala yang dialami oleh E serta hasil pengukuran tingkat stres menggunakan skala DASS 42 menunjukkan bahwa E mengalami stres tingkat sedang (tabel 4. 4). Stres tingkat sedang, menurut Potter dan Perry ialah stres yang ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indra penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas bertoleransi serta mampu mengatasi situasi yang mempengaruhi dirinya misalnya seperti permasalahan keluarga.

E dalam 2 minggu telah melaksanakan shalat hajat sebanyak 11 kali. Dari pelaksanaan shalat hajat tersebut E mengalami penurunan tingkat stres yang semula tingkat sedang hingga menjadi normal (tabel 4. 9). Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa E merasa tenang (tabel 4. 16) sehingga hal tersebut sejalan dengan pernyataan Ancok yang mengatakan bahwa shalat memiliki aspek psikologis berupa meditasi yang memberikan efek ketenangan

seperti shalat yang dilaksanakan dengan khushyuk dan hanya mengingat Allah maka yang akan timbul ialah ketenangan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Zakiyah Daradjat yang mengatakan bahwa shalat adalah salah satu cara pelegaian batin dan mengembalikan ketenangan jiwa. Selain shalat adapula wudhu, wudhu merupakan salah satu bentuk aspek psikologis shalat yaitu *hydro thrapy*. Najati mengatakan bahwa wudhu tidak hanya membersihkan fisik dari kotoran melainkan juga membersihkan batin dari hal-hal yang mengotorinya. Hal tersebut sesuai dengan E yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan frekuensi marah serta gejala-gejala lainnya (lampiran 8).

Berbagai perubahan yang dirasakan kelima subjek selama 2 minggu semakin diperkuat dengan data hasil pengukuran uji beda, bahwa terdapat perbedaan skor tingkat stres antara *pretest* dan *posttest 2* yang ditunjukkan dengan lebih kecilnya nilai  $p$  ( $0,012 < 0,05$ ) (tabel 4. 13). Selain itu penurunan skor rata-rata tingkat stres antara *pretest* dan *posttest 2* pada kelima subjek yang melaksanakan shalat hajat turun sebanyak 14,40. Jadi skor akhir pada saat *posttest 2* sebesar 11,40 (tabel 4. 10). Hal ini menunjukkan bahwa shalat hajat berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hal di atas maka  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat stres murid kelas IX MTs Sabiilul Muttaqiin. Selain itu berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan bahwa diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,194 sehingga  $p > 0,05$  yang bermakna bahwa tidak ada perbedaan

signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa shalat hajat kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Adapun temuan dalam penelitian mengenai pengaruh shalat hajat untuk menurunkan tingkat stres (studi eksperimen murid kelas IX MTs Sabilul Muttaqin ) diantaranya sebagai berikut, (1) Adanya fluktuasi tingkat stres pada kelompok kontrol dimana pada saat pengukuran *posttest* 1 terjadi penurunan sedangkan pada saat *posttest* 2 mengalami kenaikan. Peneliti mengasumsikan karena adanya metode *coping stress* lainnya yaitu *religious coping* yang dilaksanakan selama jam sekolah seperti shalat dzuhur berjamaah, tadarus Alquran, membaca surah Yasin, serta maulid habsy. (2) Subjek A dalam kelompok eksperimen mengalami fluktuasi skor tingkat stres selama 2 minggu. Asumsi peneliti mengapa terjadi kenaikan skor tingkat stres ialah karena A mempresepsikan permasalahan ia dengan temannya tersebut sebagai suatu yang mengancam sekaligus disertai dengan *coping* adaptif berupa shalat hajat yang kurang berpengaruh hingga pada akhirnya menyebabkan skor tingkat stres A meningkat. (3) Penggunaan *coping* yang tepat sesuai dengan situasi sangat membantu mengurangi gejala stres. Hal ini terjadi pada subjek B dimana ia menggunakan metode *emotion-focused coping* berupa menulis apa yang sedang dirasakan sebagai suatu katarsis. (4) Pada subjek C yang telah melaksanakan shalat hajat sebanyak 7 hari selama dua minggu menunjukkan penurunan tingkat stres serta konsistensi skor tingkat stres pada *posttest* 1 dan *posttest* 2. Peneliti mengasumsikan bahwa *coping religious practice* berupa shalat hajat memiliki pengaruh untuk

menurunkan tingkat stres subjek C. Walaupun ia sedang dalam keadaan haid, hal tersebut tidak berpengaruh terhadap skor tingkat stres pada subjek C.

#### **E. Keterbatasan penelitian**

Pada penyusunan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang belum dapat terpenuhi sehingga menjadi kekurangan dalam penelitian, diantaranya:

1. Tidak ada *follow up* dari hasil penelitian pengaruh shalat hajat, sehingga tidak diketahui konsistensi dari penurunan tingkat stres.
2. Belum adanya penggalian informasi mengenai subjek perempuan yang tidak dapat melaksanakan intervensi shalat hajat dengan lengkap (karena haid) sehingga belum dapat diketahui apakah haid dapat mempengaruhi tingkatan stres pada subjek perempuan.
3. Tidak adanya pelaksanaan wawancara mengenai gejala stres yang dirasakan oleh kelompok eksperimen pada saat *pretest*.
4. Tidak adanya pelaksanaan wawancara pada kelompok kontrol baik *pretest*, *posttest 1*, dan *posttest 2*.