

## ABSTRAK

**Lea Fatra Nurlaily Kamalin. 2018.** Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar, Fakultas Ushuluddin, adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

**Kata Kunci:** Terapi Shalat Tahajud, Tingkat stress, Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar

Penelitian ini dilatar belakangi oleh sebuah fenomena bahwa remaja di UPT tersebut mengalami beberapa faktor stres seperti putus sekolah, malas melanjutkan sekolah, kematian anggota keluarga, pergaulan bebas dan kurangnya ekonomi akan kebutuhan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar? (2) Seberapa besar pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar? Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar, dan seberapa besar pengaruh pemberian terapi tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasi eksperimen* dengan metode *Pre-Test and Post-Test Control Group Desain* dengan menggunakan subyek penelitian remaja usia 16-18 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan 20 responden yang terbagi menjadi 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok control. Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut. Data penelitian diperoleh dari koesioner yang disebar ke responden untuk mengetahui data tingkat stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang kuat antara terapi shalat tahajud dengan menurunkan tingkat stress pada remaja kelompok intervensi dan kontrol dengan uji *Mann Whitney* mendapatkan nilai  $p= 0,009 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengesian koesioner tingkat stress pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kemudian hasil penelitian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah melakukan terapi shalat tahajud dengan uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai  $p= 0,005 < 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja pada kelompok intervensi.

Hasil perhitungan menggunakan *Uji Regresi Linier* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja didapatkan *R Square* sebesar 0,760 atau 76%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja sebesar 76%, sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut, maka dapat disimpulkan

bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, ada pengaruh pemberian terapi shalat tahajud dalam menurunkan tingkat stress pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar dan besarnya pengaruh pemberian terapi shalat tahajud adalah 76%.

## ABSTRACT

**Lea Fatra Nurlaily Kamalin. 2018.** The Influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar. Thesis. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. Department of Sufism and Psychotherapy. State Islamic Institute (IAIN) of Tulungagung. Advisor: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

**Keywords:** Tahajud Prayer Therapy, Stress Level, Teenagers at UPT Blitar Teenagers Social Service

This research is motivated by a phenomenon that teenagers in UPT experience some stress factors such as dropping out of school, continuing school, family member death, promiscuity and lack of economic need.

The formulation of this research are (1) Is there any Influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar ? (2) How much the Influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar ? The purpose of this research is to know the Influence Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar and How much the Influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar.

This research uses quantitative approach with *Quasi experimental research* type with Pre-Test and Post-Test Control Group Design method by using research subjects aged 16-18 years old. The sampling technique used was purposive sampling with 20 respondents divided into 10 respondents of the intervention group and 10 respondents of the control group. Intervention is given for 7 days in a row. The research data were obtained from questionnaires distributed to the respondents to find out the data of stress level in Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar.

The result of this research shows that there is strong influence between tahajud prayer therapy by decreasing stress level in adolescent group of intervention and controlling with *Mann Whitney* test get  $p$  value = 0,009 <0,05 it can be concluded that there is significant difference in stress kesioner experimental and control groups. Then the result of experiment group research before and after doing tahajud prayer with different test of *Wilcoxon Signed Rank Test* with  $p$  value = 0,005 <0,05 hence can be concluded there are significant difference to influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers in intervention group.

The results of calculations using *Linear Regression* Test to find out how much influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers obtained *R Square* of 0.760 or 76%. It can be concluded that the influence of tahajud prayer therapy in Stress Level of Teenagers is 76%, while the remaining 24% is influenced by other factors outside of research. Based on the results of the count, it can be concluded that in this study  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. That is, there is Influence of Tahajud Prayer Therapy In Stress Level of Teenagers at UPT Teenagers Social Service in Blitar is 76%.

## الملخص

ليا فتر نور ليلي كمل, 2018. "تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار". البحث العلمي. كلية أصول الدين الأدب والدعوة. قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرفة: الحاجة أسوة وارديانا الماجستير.

كلمة الإرشادية : العلاج صلاة التهجد ومستوى القلق و المراهقون.

كانت خلفية هذا البحث عن موجد الظواهر أنّ في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) هناك المراهقون يكون عوامل القلق جيدا مثال قتل المدرسة و كاسل فيها و موت من أعضاء العائلة و التواصل الحوري و نقص الإقتصادية على الإحتياجات.

مسائل هذا البحث هي: (1) كيف تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار؟. (2) في أي مدى تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار؟. وأما أهداف البحث فيما يلي لمعرفة تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار و كبيرة عن تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون.

تستخدم الباحثة في هذا البحث مدخل الكيفي بنوع البحث التجريبي. طريقة التجريبية المستخدمة في البحث التصميم التجريبي القبلي يعني المجموعة الواحدة اختبار ما قبلي اختبار التصميمية المشاركة. تستخدم موضوع البحث المراهقون بعمر 16-18 سنة. عدد الموضوع 20 موضوعا يتكون على 10 فرقة التجريبية و 10 فرقة الضابطة.

إعطاء التدخل 7 يوما مستمرا. بيانات البحث نالت من الاستبانة التي انتشرة إلى المخبرين لمعرفة القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار.

نتائج البحث تدل أنّ هناك تأثير قوي عنيين العلاج صلاة التهجد و خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار على مجموعة التدخل و مجموعة الطابطة باستخدام مان ويتني قد نالت قيمة  $F=0,009 > 0,05$  بمعنى أنّ هناك اختلاف الهامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الطابطة في إملاء استبانة القلق. وأما اختبار مخلفة اختبارات قبلي و اختبارات بعدي باختبارات يلكوكسون وقع اختبار الرتب نالت نتائج قيمة  $F=0,005 > 0,05$  حتى بمعنى أنّ مختلفة هامة بين مجموعة التجريبية و مجموعة الطابطة في إملاء استبانة القلق. وحدة التنفيذ التقني (UPT) الحفاظ و الخدمة الاجتماعية تربية الأطفال ترنجاليك. نتيجة الحسابي باستخدام اختبار الانحدار الخطي لمعرفة مستوى تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون فقد نالت قيمة  $R$ -المتوسطة  $0,760$  أو  $76\%$  بمعنى العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون على عدد  $76\%$ . وأما باقيه  $24\%$  تؤثر عن عوامل خارج البحث. من تلك نتائج الحسابي فإنّ  $H_0$  فروضا و  $H_a$  مقبولا بمعنى أنّ هناك تأثير العلاج صلاة التهجد في خفض القلق لدى المراهقون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية بينا للشباب باليتار بعدد  $76\%$ .