

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi yang akan mewarisi negara pada masa yang akan datang. Berbagai harapan diletakkan agar mereka berupaya menjadi individu yang berguna serta mampu menyumbang ke arah kesejahteraan secara keseluruhan. Masa remaja merupakan suatu masa yang pasti dialami oleh setiap orang, yaitu suatu masa dimana seseorang tidak lagi dikatakan sebagai anak-anak namun belum juga memenuhi kriteria untuk dapat dianggap sebagai orang dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun sampai 18 tahun, yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah.¹ Menurut Mappire dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria.²

Masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk

¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrosri, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 67

² *Ibid.*....., hlm. 9

mengekspresikan perasaan seksual.³ Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisiknya. Selama awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat.⁴ Erikson mengungkapkan remaja merupakan tahap utama pembangunan manusia, dimana pada masa itu individu mulai memikirkan tentang apa dan siapa dirinya pada waktu dan masa yang akan datang. Menurut Erikson, masa remaja merupakan masa yang membingungkan dan berbahaya. Hurlock pun menambahkan bahwa masa remaja adalah fase pencarian jati diri, penuh konflik, penentangan dan ditandai sebagai periode perubahan transisi yang membawa berbagai tingkat stres dan memiliki dampak potensial bagi perkembangan psikologis remaja.⁵

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya.⁶ Sebagai seorang remaja

³ Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 07-04-2018 pkl 07.00 WIB

⁴ Fajar Suryaningsih dkk, Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta, 2016, Universitas Sebelas Maret, di akses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB

⁵ Anggun Yuniasih, *Pengaruh Husnuzzan Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan PSM (Pesantrean Sabilil Muttaqin) Tulungagung*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2017), hlm. 1

⁶ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hlm. 9-10

yang masih rentan terhadap persoalan hidup, seringkali ketika menghadapi suatu masalah, hal tersebut menjadi sebuah tekanan. Hal ini disebabkan karena remaja adalah masa pergolokan yang diisi dengan konflik dan mood yang mudah berganti-ganti.⁷

Masalah masa remaja seringkali menjadi masalah yang sulit datasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Seperti dijelaskan oleh Anna Freud, “Banyak kegagalan, yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal”.⁸

Pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses disekolah dan merusak hubungan pribadi mereka. Banyak dari para remaja yang mencapai masa dewasa dengan penderitaan yang pedih, namun mereka kemudian diminta untuk berpartisipasi secara bertanggung jawab di dalam masyarakat.

⁷ Sri W. Polingapo, *Perbedaan Tingkat Stress Pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Somatotype Sheldon*, 2013, Universitas Negeri Malang, diakses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB.

⁸ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Edisi V, (Jakarta: Erlangga, 1999), hlm. 208

Stres berlaku dalam semua aspek kehidupan. Adakalanya stres membawa dampak yang positif sehingga individu yang mengalami stres positif akan merasa lebih bersemangat untuk menghadapi kehidupan. Selain itu, stres yang membawa dampak negatif sehingga individu yang mengalami stres negatif akan merasa sangat tertekan dan hilang kemampuan untuk berfungsi secara optimal.⁹ Masalah yang banyak dialami remaja pada saat ini merupakan manifestasi dari stres diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berubung dengan fisik seperti ngilu pada sendi. Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana remaja merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami.¹⁰

Sejatinya stres dapat memberikan efek positif bagi mental seseorang yang mampu mengendalikannya. Karena stres mampu mendorong atau memberikan motivasi bagi individu untuk melakukan tindakan, perbuatan, ucapan, dan membangkitkan kesadaran serta menghadirkan pengalaman baru dalam kehidupan. Di masa remaja inilah stres yang akan menentukan tingkat kedewasaan seseorang. Namun, tak jarang bahkan seringkali stres lebih membawa kearah negatif bagi orang-orang yang memiliki mental dan

⁹ Nailul Muna, *Hubungan Antara Cemburu Dengan Stres Pada Remaja di SMUN 1 Pamulung*, 2007, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, diakses pada tanggal 18-05-2018 pk1 05.24 WIB

¹⁰ Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 02-04-2018 pk1 14.30 WIB

jiwa yang rentan.¹¹ Stres merupakan bagian dari yang tidak terhindarkan dari kehidupan. Stres mempengaruhi setiap orang, bahkan anak-anak. Kebanyakan stres di usia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Remaja khawatir akan perubahan tubuhnya dan mencari jati diri. Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan ketrampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakpercayaan remaja perlu mendapat bantuan dan dukungan khusus dari orang dewasa.¹²

Menurut *WHO (World Health Organization)* prevalensi kejadian stress cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (Waningsiha). Berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi gangguan mental emosional remaja sebesar 5,6%. Apabila tahun 2013 jumlah remaja di Indonesia sebanyak 42.612.927 jiwa, maka secara absolut di Indonesia terdapat 2.386.323 jiwa remaja yang mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes RI). Riset kesehatan Dasar Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 8,1% pada kelompok remaja. Lak-laki dengan jumlah sebesar 6,0% dan perempuan 10,3% (Sugiyanto & dkk).¹³ Menurut WHO (dalam Maramis) melaporkan bahwa 5-15% dari anak-anak antara 3-15

¹¹ Sri W. Polinggapo, *Perbedaan Tingkat Stress Pada Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Somatotype Sheldon*, 2013, Universitas Negeri Malang, diakses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB.

¹² Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

¹³ Gadis Ayu Kusuma Wardani, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta*, 2017, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, diakses pada tanggal 20-05-2018 pkl 22.00 WIB

tahun mengalami gangguan mental emosional yang peresistent dan mengganggu hubungan sosial pada anak-anak. Bila kira-kira 40% penduduk negara kita ialah dibawah 15 tahun (dinegara yang sudah berkembang sekitar 25%), dapat digambarkan besarnya masalah (ambil saja 5% dari 40% dari katakan saja 120.000.000 penduduk anak-anak, maka di negara kita terdapat kira-kira 2.400.000 orang anak yang mengalami gangguan jiwa.)¹⁴

Dari beberapa penelitian telah menemukan bahwa stres yang dialami remaja dapat berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti dkk terhadap remaja berusia 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Bogor menunjukkan bahwa 49% remaja yang stres mengalami gejala-gejala seperti gugup dan hati berdebar, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, kehilangan nafsu makan atau bahkan nafsu makan meningkat, pegal pada leher, punggung dan bahu, gatal (eksim), sering buang air kecil, serta dingin dan mudah berkeringat. Dampak yang dihasilkan stres tidak hanya berupa dampak terhadap fisik, namun ternyata juga berdampak terhadap fungsi psikis individu.¹⁵

Di Amerika stres terjadi pada awal remaja. Pada studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-18 tahun) di Amerika Serikat, klien yang mengalami stres 59,7%. Dari mereka stres ringan 12%, stres sedang 37%,

¹⁴ Risky Nor Hafifah, *Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*, Laporan Penelitian, 2014, diakses pada tanggal 16-05-2018 pkl 17.19 WIB

¹⁵ Fajar Suryaningsih dkk, *Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta*, 2016, Universitas Sebelas Maret, di akses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB

dan stres berat 49%.¹⁶ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan, serta harapan dari diri sendiri dan orang lain, tekanan dari sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka, misalnya kematian, perceraian orangtua dan penyakit yang diderita atau anggota keluarga.¹⁷ Menurut Slameto dalam proses belajar sering timbul permasalahan yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, salah satunya adalah stres remaja. Stres mengalami peningkatan sejak tahun 1983 sampai dengan 2012 sebesar 18% pada pria dan 24% pada wanita yang pada umumnya menyerang pada usia remaja atau sekolah.¹⁸

Istilah stres bukanlah kosakata baru. Di Indonesia, istilah ini telah dikenal sejak tahun 80-an dan nyaris masuk menjadi bahan pembicaraan setiap orang di berbagai kesempatan. Istilah ‘stres’ sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin “*stringger*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana

¹⁶ Muntari, *Hububungan Stres Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi (Disminore) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban*, Laporan Penelitian, 2014, diakses pada tanggal 16-05-2018 pkl 17.19 WIB

¹⁷ Fajar Suryaningsih dkk, *Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta*, 2016, Universitas Sebelas Maret, di akses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB

¹⁸ Novita Nabilla, *Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar pada Remaja Siswa Aliyah Kelas XI di Islamic Centre Bin Baz*, Laporan Penelitian, 2014, di akses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB

harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu.¹⁹ Menurut Richard Bugelsk dan Anthony M. Graziano, menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan para psikologi untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya. Dalam bahasa sehari-hari, stres adalah suatu kondisi ketegangan yang kemudian memengaruhi fisik, mental, dan perilaku seseorang.²⁰

Belakangan ini, para psikologi menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres seperti halnya kejadian besar dalam hidup. Tinggal dengan keluarga yang mengalami ketegangan dan hidup dalam kemiskinan bukanlah sesuatu yang dapat dianggap sebagai kejadian besar dalam hidup seorang remaja, namun kejadian sehari-hari yang dialami remaja dalam kondisi kehidupan seperti itu dapat menumpuk sehingga menimbulkan yang sangat penuh dengan stres, dan pada akhirnya remaja akan mengalami gangguan psikologis atau penyakit.²¹

Menurut Santrock penyebab munculnya stres pada remaja mengalami peningkatan dibanding masa-masa sebelumnya. Sehingga, dapat dikatakan bahwa banyak faktor yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan remaja. Faktor-faktor tersebut dapat bersifat ekstrem atau hanya berupa kejadian sehari-hari. Kejadian ekstrem yang mampu memunculkan

¹⁹ Teguh Wangsa G.H.W, *Menghadapi Stres dan Depresi (Seni Menikmati Hidup Selalu Bahagia)*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2009), hlm 15

²⁰ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres*, (Bogor: Bee Media Pustaka, 2011), hlm. 11

²¹ Santrock, *Perkembangan Remaja Edisi Ke VI*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 562

stres pada remaja, seperti kecelakaan kendaran dan kematian seorang teman atau anggota keluarga. Sedangkan kejadian sehari-hari yang dapat memunculkan stres pada remaja, seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi dengan kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, dan kondisi ekonomi yang kurang atau rendah.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin yang berjudul “Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri”, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menguji kebenaran hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu normalitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal. Hasil pretes dan pascates kelompok eksperimen (*paired t test*) didapatkan nilai t hitung sebesar 10,821 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajud. Hasil pengujian pascates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*independent t test*) didapatkan t hitung sebesar -5,042 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti tingkat stres santri yang melakukan shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan shalat tahajud.²³

²² Rahmawati Dwi Anggraeni, *Hubungan Antara Religiusitas dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren*, 2011, Universitas Negeri Surabaya, di akses pada tanggal 07-04-2018 pkl 20.00 WIB

²³ Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, 2015, Universitas Diponegoro Semarang, diakses pada tanggal 08-04-2018 pkl 15.00 WIB

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap 6 responden remaja pada tanggal 22 Januari di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar, peneliti menyatakan bahwa kemungkinan beberapa remaja mengalami stres. Hal tersebut terjadi bukan hanya dari peraturan asrama, karena faktor putus sekolah, malas melanjutkan sekolah, perceraian orang tua, kematian anggota keluarga, pergaulan bebas dan kurangnya ekonomi akan kebutuhan mereka. Tak hanya kegiatan pembelajaran, namun faktor lain juga dapat mengakibatkan mereka menjadi stres. Misalnya, kurang perhatian ataupun kasih sayang baik dari pengasuh asrama ataupun orang tua, masalah di sekolah, ataupun masalah dengan teman-teman di asrama.²⁴

Hal serupa juga dituturkan oleh peksos dan pengasuh asrama bahwa banyak sekali permasalahan yang dialami terutama pada remaja disini. Setiap adanya bimbingan konseling, rata-rata permasalahan yang menyebabkan stres pada remaja adalah kondisi ekonomi yang menyebabkan mereka tidak dapat melanjutkan sekolah/putus sekolah. Sebagian remaja laki-laki yang tidak dapat melanjutkan sekolah mereka akan bekerja serabutan, pengangguran, dan bahkan mengikuti teman-temannya menjadi anak “punk”, dsb. Sedangkan untuk remaja perempuan yang tidak dapat melanjutkan sekolah mereka akan bekerja, menjadi anak rumahan, bahkan

²⁴ Wawancara Peneliti Dengan Remaja UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar pada tanggal 22 Januari 2018 pkl 10.00 WIB

ada juga yang hampir dinikahkan agar tidak menjadi beban orang tuanya, dan sebagainya.²⁵

Kondisi ekonomi yang rendah juga menimbulkan masalah bagi remaja. Hal ini membuat remaja menjadi tidak percaya diri, minder, dan akhirnya mengalami stres. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurang nafsu makan, kecemasan yang berlebih, dan lain-lain. Stres yang dialami oleh remaja saat ini merupakan suatu respon yang kurang menyenangkan, berbagai keadaan dan tuntutan yang melebihi dari kemampuan individu remaja dalam mengatasi dan akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis remaja. Stres itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stres berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stres ringan dapat merangsang dan memberikan gairah nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.²⁶

Beberapa orang bisa mengatasi stres lebih baik dari pada orang lain, wajar karena setiap diri pada individu berbeda-beda. Pendidikan pada masa sekarang dan kepribadian individu sangat menentukan sikap-sikap dan harapan-harapan individu. Setiap individu menentukan cara menghadapi stres harus bisa belajar lebih banyak manfaat dan bagaimana cara

²⁵ Wawancara Peneliti Dengan Peksos Dan Pengasuh UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar pada tanggal 22 januari 2018 pkl 11.00 WIB

²⁶ Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

mengelola stres.²⁷ Cara individu dalam mensikapi kondisi stres berbeda-beda, tergantung dari pengalaman yang dimiliki, kepribadian, dan kondisi lingkungan hidup. Ada tiga hal yang penting yang perlu dilakukan dalam rangka menghadapi stres, yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah SWT, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan sosial. Islam mengajarkan umatnya mengenai cara menghadapi stres. Islam memandang penting hubungan dengan Allah SWT dalam segala aspek kehidupan manusia. Allah SWT adalah satu-satunya Dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Individu yang ingin terhindar dari stres harus selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar mempunyai sifat sabar dan tawakal. Sebaliknya, individu yang tidak mengenal dan tidak dekat dengan Allah SWT, maka pendiriannya labil dan mudah goyah. Sifat sabar, tawakal, dan menerima apa adanya dapat membantu mengurangi stres.²⁸

Dalam Islam, terdapat tiga tata cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan Allah SWT, salah satunya dengan shalat. Salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah SWT adalah dengan Shalat Tahajud. Shalat tahajud yang dijalankan dengan merasakan dan melakukan cara bernafas yang baik dan benar, maka individu akan terhindar dari stres yang berat. Shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu dapat menumbuhkan persepsi dan

²⁷ Agustina Ekasari dan Suhertin Yuliyana, *Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stres Pada Remaja*, Laporan Penelitian, 2012, diakses pada tanggal 02-04-2018 pkl 14.30 WIB

²⁸ Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, 2015, Universitas Diponegoro Semarang, diakses pada tanggal 08-04-2018 pkl 15.00 WIB

motivasi positif dan mengefektifkan *coping*. Respon emosi positif (*positive thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres. Dalam hal mengontrol respon emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi. Shalat tahajud dijalankan pada waktu yang sedikit berbeda dari waktu shalat pada umumnya, yaitu di malam hari setelah melakukan shalat isya' serta tidur terlebih dahulu dan waktu yang dianjurkan adalah sepertiga malam akhir. Sepertiga malam akhir merupakan kelebihan khusus dari shalat tahajud. Suasana tenang merupakan kelebihan khusus dari shalat tahajud.²⁹

Dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang permasalahan stres dengan terapi shalat tahajud sehingga dapat mengurangi tingkat stres pada remaja. Dengan melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar”**.

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja di UPT tersebut. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan tentang pengaruh terapi *Shalat Tahajud* dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

²⁹ Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, *Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri*, 2015, Universitas Diponegoro Semarang, diakses pada tanggal 08-04-2018 pkl 15.00

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar?
2. Seberapa besar tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar?

D. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai oleh penulis adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan khasanah keilmuan bagi orang-orang yang berkompeten dalam bidang ilmu Terapi Berbasis Spiritualitas serta

dapat menambah wawasan bagaimana cara dalam menurunkan stres khususnya pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai gambaran atau informasi untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan menurunkan stres khususnya pada remaja.

b. Bagi Institusi Akademik

Dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi atau lembaga UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar guna membantu bagaimana dalam menurunkan stres khususnya pada remaja.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan gambaran atau informasi sehingga masyarakat dapat menghilangkan stigma negatif terhadap remaja predikat pelayanan sosial.

d. Bagi Dunia Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

F. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.³⁰ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Remaja

Menurut Prof. Drs. Agoes Soejanto, masa remaja terentang antara 13-22 tahun. Masa ini sangat menentukan hari depan dan kehidupan seorang remaja, sehingga seharusnya dipersiapkan dan dijalani dengan sebaik-baiknya. Masa ini memang penuh dengan ujian dan tantangan, masa yang sukar dimengerti namun harus difahami, masa bergelora yang harus deselami baik oleh remaja dan siapa saja yang berkepentingan dengannya.³¹

³⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penyusunan Skripsi Progam Strata Satu (S1) Tahun 2015*, (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2015), hlm. 19

³¹ Jamal Ma'mur, *Kiat Mengtasi Kenakalan Remaja di Sekolah*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2012), hlm. 39

b. Stres

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.³² Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut akan berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.³³

c. Terapi Shalat Tahajud

Sholeh mendefinisikan shalat secara bahasa berarti doa. Shalat dinamai ibadah yang mengandung doa untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Shalat adalah suatu bentuk ibadah yang terdiri atas

³² Triantoro Safaria dan Novans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 28

³³ *Ibid*, hlm. 28

ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan di akhiri dengan salam.³⁴

Sholeh menjelaskan *tahajjud* artinya bangun dari tidur. Shalat tahajjud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi'i berkata, "Shalat malam dan shalat witir, baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajjud. Orang yang melaksanakan shalat tahajjud disebut *mutahajjid*."³⁵

Sholeh mengungkapkan tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai Pencipta adalah Maha agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kesabaran dan kemuliaan-Nya, Tuhan Yang Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang menjalankan shalat dengan khushyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah SWT akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqamah dalam beribadah kepada Allah SWT dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.³⁶

³⁴ Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2012), hlm. 111

³⁵ *Ibid*, hlm. 111

³⁶ *Ibid*, hlm. 122

2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.³⁷

Adapun definisi operasional dalam penelitian, sebagai berikut:

a. Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan ditandai dengan perkembangan beberapa aspek yang berlangsung cepat antara lain perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini biasanya ditandai dengan beberapa permasalahan yang dihadapi seorang remaja untuk mencapai kematangan beberapa aspek perkembangan. Masa remaja terentang antara umur 13-22 tahun.

³⁷ Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2016)

b. Stres

Stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut akan berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.

c. Terapi shalat tahajud

Shalat secara bahasa berarti doa. Shalat dinamai ibadah yang mengandung doa untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Shalat adalah suatu bentuk ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan di akhiri dengan salam.

Tahajjud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Shalat malam dan shalat witr, baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut *mutahajjid*.”

Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai Pencipta adalah Maha agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kesabaran dan kemuliaan-Nya, Tuhan Yang Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang menjalankan shalat dengan khusyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah SWT akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqamah dalam beribadah kepada Allah SWT dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti memandang bahwa perlu untuk mengungkapkan sistematika pembahasan. Penelitian ini terbagi menjadi tiga bagian. Adapun tiga bagian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Bagaian awal, terdiri dari : Halaman Sampul Luar, Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan

Keaslian Penulis, Motto, Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Daftar Lampiran, Abstrak.

Bagian Inti, terdiri dari Lima Bab dan masing-masing Bab berisi Sub bab-sub bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, meliputi: (a) Latar Belakang Masalah, (b) Identifikasi dan Pembatasan Masalah, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan Penelitian, (e) Manfaat Penelitian, (f) Hipotesis Penelitian, (g) Penegasan Istilah, (h) penelitian terdahulu (i) Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, terdiri dari: (a) Landasan Teori, (b) Hubungan Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja, (d) Kerangka Konseptua/ Kerangka Berfikir Penelitian.

Bab III Metodologi Penelitian, terdiri dari: (a) Rancangan Penelitian, (b) Variabel Penelitian, (c) Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel Penelitian, (d) Kisi-Kisi Instrumen, (e) Instrumen Penelitian, (d) Data dan Sumber Data, (g) Teknik Pengumpulan Data.