

BAB V

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Berdasarkan pada hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,009 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,009 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Selain itu, hasil hitung uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* di dapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,005 atau 0,005 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda di atas dapat disimpulkan bahwa Terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perubahan yang signifikan walaupun hanya dilakukan selama 2 hari. Hal ini terjadi karena responden merasa lebih tenang setelah proses terapi. Sepanjang terapi Shalat Tahajud terdapat proses ketenangan dan hal ini sangat membantu responden. Selain adanya proses ketenangan yang mampu mengurangi ketegangan responden, terapi Shalat Tahajud juga melakukan afirmasi spiritual, yaitu dengan cara melakukan penuh ikhlas untuk mencapai ketenangan dalam jiwa. Hal ini mampu merubah keyakinan yang selama ini ada pada diri responden sehingga responden mampu mengelola stres yang dialaminya. Dengan demikian, terapi spiritualitas cukup efektif untuk menurunkan stres yang dialami responden.

Perubahan perilaku pada diri responden bukanlah suatu proses yang mudah, hal ini memerlukan motivasi dan keyakinan responden untuk mengelola stres menjadi emosi positif melalui terapi Shalat Tahajud. Untuk membebaskan stres pada diri responden, terapi Shalat Tahajud cukup dengan menselaraskan sistem energi tubuh.

Sabiq menegaskan, bahwa gangguan biologis sebagai indeks stres meliputi nyeri otot, penglihatan kabur, jantung berdebar, sesak nafas, gangguan lambung, gangguan kandung kemih, mulut kering dan kepala terasa berat. Namun setelah menjalankan shalat tahajud, tingkat stres menurun ditandai dengan otot terasa nyaman, suara stabil, penglihatan jelas, menjadi lebih sehat, jantung berdetak beraturan dada

terasa nyaman dan longgar, nafas teratur, mudah menelan makan, gangguan di lambung berkurang, mampu menahan air seni serta kepala terasa lebih ringan.¹

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi Shalat Tahajud mampu menurunkan stres pada remaja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi Shalat Tahajud mampu mengurangi permasalahan stres, diantaranya: Penelitian dari Esti Widiani dan Doddy Indrawan yang menyatakan, bahwa terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam mengurangi tingkat depresi pada santri.² Begitu pula, penelitian dari Oktavia Gesti Riyandanie yang menyatakan, bahwa terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.³

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan stres pada remaja di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,760 atau 76%. Dari angka 76% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat pengaruh terapi Shalat Tahajud dalam menurunkan

¹ 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

² Esti Widiani dan Doddy Indrawan, *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri di Pesantren An-Nur Bululawang Malang*, Jurnal Vol. 2 No. 2, 2014

³ Oktavia Gesti Riyandanie, *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, 2016, Universitas Muhammdiyah Surakarta, diakses pada tanggal 08-04-2018 pkl 15.00

stres pada remaja di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar sebesar 76% sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Keterlibatan dari beberapa teknik terapi lain dapat membuat terapi Shalat Tahajud memberikan efek yang berlebih ketika responden sedang mengikuti proses terapi, sehingga dalam sekali proses terapi efek yang dirasakan dapat berlipat ganda, yakni masalah emosi negatif dapat dikelola menjadi emosi positif dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

Selain tingkat pengaruh yang mencapai 76% karena kondisi tempat terapi memungkinkan dan nyaman serta klien bersedia menerima terapi dengan baik, namun dalam penelitian ini juga terdapat faktor diluar penelitian sebesar 24% yang membuat terapi Shalat Tahajud tidak memiliki pengaruh secara maksimal. Adapun faktor diluar penelitian tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal, sebagai berikut:

1. Jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat, yakni 2 hari dan setiap 1 hari terapi dilakukan selama waktu mengerjakan, sehingga memungkinkan munculnya stres kembali di lain waktu.
2. Dalam penelitian ini responden mendapatkan terapi dari terapis, sehingga ketika responden berada diluar tempat terapi dan muncul stresor yang mampu membuat stres, responden tidak mampu melakukan terapi sendiri.

3. Pada saat terapi masalah yang diselesaikan hanya terkait dengan stres masalah responden, sedangkan stres yang disebabkan oleh hal lain tidak diselesaikan pada saat terapi.
4. Kurangnya kerja sama antara responden dengan terapis pada saat terapi berlangsung.
5. Kurangnya konsentrasi responden pada saat mengikuti terapi, sehingga pada saat proses relaksasi dan afirmasi responden kurang mampu merasakan efek dari keduanya.