

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Deskripsi Data

##### 5.1.1 Data tentang intensitas shalat berjamaah santri tahfidh Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

Intensitas shalat berjamaah	Min	Max	Mean	Std.Deviation	N
	55	98	77,5	8	70

Dari data di atas dapat diketahui bahwa nilai terendah dari skala intensitas shalat berjamaah santri tahfidh sebesar 55 dan nilai tertinggi 98 dengan nilai rata 77,5. Pada taraf tersebut berarti pada umumnya santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah yang berjumlah 70 orang, tingkat intensitas shalat berjamaahnya bertaraf sedang.

Langkah selanjutnya peneliti mewawancarai santri yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi yaitu responden 16 dan responden 3. Menurut responden 16, responden merasa sangat kesulitan dalam membagi waktu antara menyelesaikan tugas akhir di kampus (Stikes), mengikuti berbagai kegiatan wajib yang ada di Pondok Pesantren, setoran *unda'an*/hafalan baru, setoran *deresan/murojaah* (mengulang-ngulang hafalan), serta mengerjakan pekerjaan pribadi seperti mencuci, piket, *takziran*, dll sehingga responden tidak bersemangat untuk mengikuti kegiatan shalat berjamaah, bahkan sering tidak mengikuti karena kelelahan.

Berbeda dengan responden 16, responden 3 yang memperoleh nilai intensitas shalat berjamaah tertinggi mengaku bahwa dirinya paling suka dengan kegiatan shalat berjamaah karena menurutnya shalat berjamaah dapat menjadikan hati tenang terlebih saat mendengarkan bacaan imam (Ibu nyai Rofiqotul Makiyyah al-hafizah) yang fasih dan merdu. Selain itu momen setelah shalat berjamaah biasanya digunakan responden 3 untuk berkumpul, bercanda, *sharing* dengan teman-teman dan tak jarang pula mereka saling menyimak hafalan al-Qur'an (Wawancara santri tahfidh, Latifah dan Kholisoh. 10 November 2014 ).

### 5.1.2 Data tentang stres santri tahfidh Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang

Stres	Min	Max	Mean	Std.Deviation	N
	36	69	48,2	6,1	70

Dari data di atas dapat diketahui bahwa nilai terendah dari skala stres santri tahfidh sebesar 36 dan nilai tertinggi 69 dengan nilai rata 48,2. Pada taraf tersebut berarti pada umumnya santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah yang berjumlah 70 orang, tingkat stresnya bertaraf sedang.

Langkah selanjutnya peneliti mewawancarai santri yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi yaitu responden 2 dan responden 53. Responden 2 menuturkan prinsip hidupnya pada peneliti bahwa menurutnya “dekatkan diri pada Allah dan makhluk-Nya maka seluruhnya akan mendekat pada mu, *positif thinking*lah karena banyak

teman banyak bahagia,” sehingga memang dalam kehidupan sehari-hari responden selalu tampak ceria, sehat, dan responden juga giat dalam melaksanakan shalat berjamaah.

Adapun hasil wawancara pada responden 53 terkait tingkat stresnya yang termasuk dalam kategori tinggi, responden menjelaskan bahwa responden tidak betah tinggal di rumah karena *broken home*, di pondok pesantren juga merasa tidak betah karena menurutnya begitu banyak aturan yang mengikat, kegiatan yang terlalu padat (termasuk kegiatan shalat berjamaah), fasilitas kurang memadai, terlalu ramai *berjubel* sehingga tidak nyaman, tidak bisa berkonsentrasi saat menghafal al-Qur’an, dan mengerjakan tugas-tugas tadrīs biologi (Wawancara santri tahfidh, Atiqah dan Saila. 11 November 20014).

## 5.2 Analisis Data

### 5.2.1 Analisis Deskriptif

Dari penelitian ini dapat diketahui hasil skala intensitas shalat berjamaah santri tahfidh pondok pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang sebagai berikut:

**Tabel 9**  
**Hasil Skala Variabel Intensitas Shalat Berjamaah Santri Tahfidh Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang**

Resp	Skor item				Total Skor
	4	3	2	1	
1	44	36	6	0	86
2	4	51	16	0	71
3	80	18	0	0	98
4	12	60	6	0	78
5	44	42	0	1	87

Resp	Skor item				Total Skor
	4	3	2	1	
6	16	54	8	0	78
7	4	57	12	0	73
8	8	42	20	0	70
9	24	57	2	0	83
10	12	60	6	0	78
11	32	48	4	0	84
12	0	57	12	1	70
13	48	18	12	2	80
14	72	15	6	0	93
15	24	54	4	0	82
16	0	24	26	5	55
17	4	57	10	1	72
18	28	42	10	0	80
19	12	60	6	0	78
20	12	60	6	0	78
21	0	75	2	0	77
22	40	36	8	0	84
23	8	57	10	0	75
24	12	54	10	0	76
25	12	57	8	0	77
26	12	60	6	0	78
27	20	54	6	0	80
28	8	12	34	3	57
29	4	60	10	0	74
30	0	60	12	0	72
31	36	33	10	1	80
32	0	60	12	0	72
33	24	54	4	0	82
34	68	27	0	1	96
35	44	42	2	0	88
36	32	39	10	0	81
37	4	63	8	0	75
38	0	57	14	0	71
39	4	39	14	5	62
40	0	36	28	0	64
41	4	69	2	1	76
42	16	63	2	0	81
43	28	45	8	0	81
44	0	66	8	0	74
45	0	66	8	0	74
46	20	45	12	0	77
47	24	48	8	0	80

Resp	Skor item				Total Skor
	4	3	2	1	
48	4	60	10	0	74
49	28	36	14	0	78
50	4	60	10	0	74
51	56	33	2	0	91
52	8	33	24	1	66
53	0	36	22	3	61
54	20	48	10	0	78
55	56	36	0	0	92
56	20	51	8	0	79
57	20	60	2	0	82
58	4	45	18	1	68
59	12	39	20	0	71
60	4	63	8	0	75
61	8	54	10	1	73
62	28	36	14	0	78
63	44	33	8	0	85
64	16	48	10	1	75
65	36	39	8	0	83
66	44	27	10	1	82
67	24	45	8	1	78
68	44	36	6	0	86
69	8	63	6	0	77
70	28	45	8	0	81

Berdasarkan data pada tabel di atas, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata dan kualitas variabel X (Intensitas shalat berjamaah) yang dapat diuraikan sebagai berikut:

Menentukan kualifikasi dan interval nilai dengan cara menentukan range:

$I = R/M$  dimana:

$$R = H - L + 1$$

$$= (98 - 55) + 1$$

$$= 43 + 1 = 44$$

$$\begin{aligned}
 M &= 1 + 3,3 \log N \\
 &= 1 + 3,3 \log 70 \\
 &= 1 + 6,0 = 7,0
 \end{aligned}$$

Sehingga dapat diketahui interval nilai:

$$\begin{aligned}
 I &= R/M \\
 &= 44/7,0 \\
 &= 6,28 \text{ dibulatkan menjadi } 7
 \end{aligned}$$

Keterangan:

I = lebar interval

R = Jarak pengukuran

M = Jumlah interval

H = Nilai tertinggi

L = Nilai terendah

N = Jumlah responden

Dengan demikian dapat diperoleh kualifikasi dan interval nilai seperti pada tabel berikut:

**Tabel 10**  
**Distribusi Frekuensi Skor Data X (Intensitas Shalat Berjamaah )**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif (%)
1	55 – 61	3	4,3
2	62 – 68	4	5,7
3	69 – 75	20	28,6
4	76 – 82	30	42,9
5	83 – 89	8	11,4
6	90 – 96	4	5,7
7	97 – 103	1	1,4
	$\Sigma$	70	100

Adapun hasil skala stres santri tahfidh pondok pesantren al-Hikmah sebagai berikut:

**Tabel 11**  
**Hasil Skala Variabel Stres Santri Tahfidh Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang**

Resp	Skor item				Total Skor
	4	3	2	1	
1	28	9	12	4	53
2	0	0	32	4	36
3	8	6	16	8	38
4	0	3	36	1	40
5	0	39	12	1	52
6	0	33	14	2	49
7	0	15	30	0	45
8	0	45	10	0	55
9	0	24	24	0	48
10	4	27	20	0	51
11	4	18	16	5	43
12	0	27	22	0	49
13	4	6	22	6	38
14	0	15	20	5	40
15	0	39	12	1	52
16	0	39	14	0	53
17	12	33	10	1	56
18	32	15	14	0	61
19	4	36	14	0	54
20	0	30	20	0	50
21	0	6	36	0	42
22	0	12	28	2	42
23	0	33	14	2	49
24	0	9	34	0	43
25	0	12	32	0	44
26	4	36	14	0	54
27	0	42	12	0	54
28	24	36	4	0	64
29	4	24	20	1	49
30	0	12	32	0	44
31	8	3	26	4	41
32	0	12	32	0	44
33	4	48	6	0	58
34	12	24	14	2	52
35	4	24	18	2	48

Resp	Skor item				Total Skor
	4	3	2	1	
36	0	36	16	0	52
37	0	36	16	0	52
38	0	39	14	0	53
39	4	24	20	1	49
40	4	36	14	0	54
41	0	15	26	2	43
42	0	12	30	1	43
43	0	18	22	3	43
44	0	15	28	1	44
45	0	15	30	0	45
46	0	30	18	1	49
47	0	18	26	1	45
48	0	0	36	2	38
49	4	15	24	2	45
50	0	36	16	0	52
51	8	21	14	4	47
52	16	21	12	3	52
53	44	21	4	0	69
54	0	33	18	0	51
55	8	21	10	6	45
56	0	27	16	3	46
57	0	18	22	3	43
58	0	33	18	0	51
59	0	27	20	1	48
60	0	39	14	0	53
61	0	24	24	0	48
62	0	21	26	0	47
63	0	12	26	3	41
64	20	18	16	1	55
65	4	21	16	4	45
66	12	24	12	3	51
67	4	27	20	0	51
68	16	15	8	7	46
69	8	15	10	8	41
70	4	21	18	3	46

Berdasarkan data pada tabel di atas, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata dan kualitas variabel Y ( Stres) yang dapat diuraikan sebagai berikut:



Menentukan kualifikasi dan interval nilai dengan cara menentukan range:

$$I = R/M \text{ dimana:}$$

$$\begin{aligned} R &= H - L + 1 \\ &= 69 - 36 + 1 \\ &= 33 + 1 = 34 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M &= 1 + 3,3 \log N \\ &= 1 + 3,3 \log 70 \\ &= 1 + 6,0 \\ &= 7,0 \end{aligned}$$

Sehingga dapat diketahui interval nilai:

$$\begin{aligned} I &= R/M \\ &= 34/7,0 \\ &= 4,85 \text{ dibulatkan menjadi } 5 \end{aligned}$$

Keterangan:

I = lebar interval

R = Jarak pengukuran

M = Jumlah interval

H = Nilai tertinggi

L = Nilai terendah

N = Jumlah responden

Dengan demikian dapat diperoleh kualifikasi dan interval nilai seperti pada tabel berikut:

**Tabel 12**  
**Distribusi Frekuensi Skor Data Y ( Stres )**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi relatif (%)
1	36 – 40	6	8,5
2	41 – 45	21	30
3	46 – 50	16	22,2
4	51 – 55	22	31,4
5	56 – 60	2	2,9
6	61 – 65	2	2,9
7	66 – 70	1	1,4
	$\Sigma$	70	100

Langkah selanjutnya adalah mencari korelasi. Untuk mencari korelasi maka dibantu dengan tabel koefisien korelasi sebagai berikut:

**Tabel 13**  
**Koefisien Korelasi antara Variabel X**  
**(Intensitas Shalat Berjamaah) dan Y (Stres Santri Tahfidh Pondok**  
**Pesantren Al- Hikmah Tugurejo Tugu Semarang)**

No	X	$X = X - \bar{X}$	$X^2$	Y	$Y = Y - \bar{Y}$	$Y^2$	XY
1	86	8,5	72,25	53	4,8	23,04	40,8
2	71	6,5	42,25	36	-12,2	148,84	79,3
3	98	20,5	420,25	38	-10,2	104,04	-209,1
4	78	0,5	0,25	40	-8,2	67,24	-4,1
5	87	9,5	90,25	52	3,8	14,44	36,1
6	78	0,5	0,25	49	0,8	0,64	0,4
7	73	-4,5	20,25	45	-3,2	10,24	14,4
8	70	-7,5	56,25	55	6,8	46,24	-51
9	83	5,5	30,25	48	-0,2	0,04	-1,1
10	78	0,5	0,25	51	2,8	7,84	1,4
11	84	6,5	42,25	43	-5,2	27,04	-33,8
12	70	-7,5	56,25	49	0,8	0,64	-6
13	80	2,5	6,25	38	-10,2	104,04	-25,5
14	93	15,5	240,25	40	-8,2	67,24	-127,1
15	82	4,5	20,25	52	3,8	14,44	17,1
16	55	-22,5	506,25	53	4,8	23,04	-108
17	72	-5,5	30,25	56	7,8	60,84	-42,9
18	80	2,5	6,25	61	12,8	163,84	32
19	78	0,5	0,25	54	5,8	33,64	2,9
20	78	0,5	0,25	50	1,8	3,24	0,9
21	77	-0,5	0,25	42	-6,2	38,44	3,1
22	84	6,5	42,25	42	-6,2	38,44	-40,3

No	X	$X = X - \bar{X}$	$X^2$	Y	$Y = Y - \bar{Y}$	$Y^2$	XY
23	75	-2,5	6,25	49	0,8	0,64	-2
24	76	-1,5	2,25	43	-5,2	27,04	7,8
25	77	-0,5	0,25	44	-4,2	17,64	2,1
26	78	0,5	0,25	54	5,8	33,64	2,9
27	80	2,5	6,25	54	5,8	33,64	14,5
28	57	-20,5	420,25	64	15,8	249,64	-32,39
29	74	-3,5	12,25	49	0,8	0,64	-2,8
30	72	-5,5	30,25	44	-4,2	17,64	23,1
31	80	2,5	6,25	41	-7,2	51,84	-18
32	72	-5,5	30,25	44	-4,2	17,64	23,1
33	82	4,5	20,25	58	9,8	96,04	44,1
34	96	18,5	342,25	52	3,8	14,44	70,3
35	88	10,5	110,25	48	-0,2	0,04	-2,1
36	81	3,5	12,25	52	3,8	14,44	13,3
37	75	-2,5	6,25	52	3,8	14,44	-9,5
38	71	-6,5	42,25	53	4,8	23,04	-31,2
39	62	-15,5	240,25	49	0,8	0,64	-12,4
40	64	-13,5	182,25	54	5,8	33,64	-78,3
41	76	-1,5	2,25	43	-5,2	27,04	7,8
42	81	3,5	12,25	43	-5,2	27,04	-18,2
43	81	3,5	12,25	43	-5,2	27,04	-18,2
44	74	-3,5	12,25	44	-4,2	17,64	14,7
45	74	-3,5	12,25	45	-3,2	10,24	11,2
46	77	-0,5	0,25	49	0,8	0,64	-0,4
47	80	2,5	6,25	45	-3,2	10,24	-8
48	74	-3,5	12,25	38	-10,2	104,04	35,7
49	78	0,5	0,25	45	-3,2	10,04	-1,6
50	74	-3,5	12,25	52	3,8	14,44	-13,3
51	91	13,5	182,25	47	-1,2	1,44	-16,2
52	66	-11,5	132,25	52	3,8	14,44	-43,7
53	61	-16,5	272,25	69	20,8	432,64	-343,2
54	78	0,5	0,25	51	2,8	7,84	1,4
55	92	14,5	210,25	45	-3,2	10,24	-46,4
56	79	1,5	2,25	46	-2,2	4,84	-3,3
57	82	4,5	20,25	43	-5,2	27,04	-23,4
58	68	-9,5	90,25	51	2,8	7,84	-26,6
59	71	-6,5	42,25	48	-0,2	0,04	1,3
60	75	-2,5	6,25	53	4,8	23,04	-12
61	73	-4,5	20,25	48	-0,2	0,04	0,9
62	78	0,5	0,25	47	-1,2	1,44	-0,6
63	85	7,5	56,25	41	-7,2	51,84	-54
64	75	-2,5	6,25	55	6,8	46,24	-17
65	83	5,5	30,25	45	-3,2	10,24	-17,6

No	X	$X = X - \bar{X}$	$X^2$	Y	$Y = Y - \bar{Y}$	$Y^2$	XY
66	82	4,5	20,25	51	2,8	7,84	12,6
67	78	0,5	0,25	51	2,8	7,84	1,4
68	86	8,5	72,25	46	-2,2	4,84	-18,7
69	77	-0,5	0,25	41	-7,2	51,84	3,6
70	81	3,5	12,25	46	-2,2	4,84	-7,7
$\Sigma$	5425		4413,5	3374		2609,2	

Dari tabel di atas dapat diketahui:

$$N = 70$$

$$\Sigma X = 5425$$

$$\Sigma Y = 3374$$

$$\Sigma X^2 = 4413,5$$

$$\Sigma Y^2 = 2609,2$$

Setelah diketahui koefisien korelasi langkah selanjutnya adalah mencari mean (rata-rata) dan simpangan baku (standar deviasi)

a. Mean dan simpangan baku variabel X (Intensitas shalat berjamaah:

$$\bar{X} = \Sigma X/N$$

$$= 5425/70$$

$$= 77,5$$

$$S_x^2 = \Sigma X^2/N - 1$$

$$= 4413,5/70 - 1$$

$$= 4413,5/69$$

$$= 63,96 \text{ dibulatkan menjadi } 64$$

$$S_x = \sqrt{S_x^2}$$

$$= \sqrt{64}$$

$$= 8$$

b. Mean dan simpangan baku variabel Y (Stres)

$$\begin{aligned}\bar{Y} &= \sum Y/N \\ &= 3374/70 \\ &= 48,2\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S_y^2 &= \sum Y^2/N - 1 \\ &= 2609,2/70 - 1 \\ &= 2609,2/69 \\ &= 37,8\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}S_y &= \sqrt{S_y^2} \\ &= \sqrt{37,8} \\ &= 6,1\end{aligned}$$

c. Menentukan kualitas variabel X (Intesitas shalat berjamaah)

$$M + 1,5 SD = 77,5 + (1,5) (8) = 89,5$$

$$M + 0,5 SD = 77,5 + (0,5) (8) = 81,5$$

$$M - 0,5 SD = 77,5 - (0,5) (8) = 73,5$$

$$M - 1,5 SD = 77,5 - (1,5) (8) = 65,5$$

**Tabel 14**  
**Kualitas Variabel X (Intensitas Shalat Berjamaah)**

Rata – rata	Interval	Kualitas	Kriteria
<b>77,5</b>	90 ke atas	Sangat tinggi	<b>Sedang</b>
	82 – 89	Tinggi	
	74 – 81	Sedang	
	66 – 73	Rendah	
	65 ke bawah	Sangat rendah	

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa intensitas shalat berjamaah santri tahfidh pondok pesantren al-Hikmah Tugurejo

Tugu Semarang termasuk dalam kategori sedang, yaitu berada pada interval nilai 74 – 81 dengan nilai rata-rata 77,5

d. Menentukan kualitas variabel Y (Stres)

$$M + 1,5 SD = 48,2 + (1,5) (6,1) = 57,35$$

$$M + 0,5 SD = 48,2 + (0,5) (6,1) = 51,25$$

$$M - 0,5 SD = 48,2 - (0,5) (6,1) = 45,15$$

$$M - 1,5 SD = 48,2 - (1,5) (6,1) = 39,05$$

**Tabel 15**  
**Kualitas Variabel Y (Stres)**

Rata – rata	Interval	Kualitas	Kriteria
<b>48,2</b>	58 ke atas	Sangat tinggi	<b>Sedang</b>
	52 – 57	Tinggi	
	46 – 51	Sedang	
	40 – 45	Rendah	
	39 ke bawah	Sangat rendah	

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa tingkat stres santri tahfidh pondok pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang termasuk dalam kategori sedang, yaitu berada pada interval nilai 46 -51 dengan nilai rata-rata 48,2.

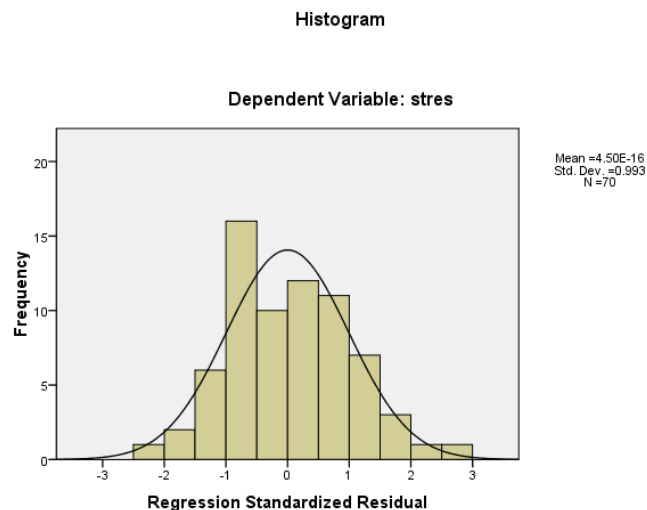
### 5.3 Uji Asumsi Penelitian

Sebelum di uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi agar diketahui apakah memenuhi syarat. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji heterokedatisitas.

#### 5.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang akan dianalisis itu berdistribusi normal atau tidak. Suatu data yang

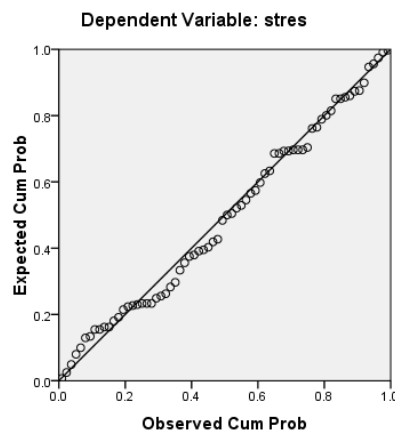
membentuk distribusi normal apabila jumlah data di atas dan di bawah rata-rata adalah sama. Secara teoritis kurva normal tidak akan pernah menyentuh garis dasar, sehingga luasnyapun tidak sampai 100% tetapi hanya mendekati 100% (Sugiyono, 2010 : 76).



Berdasarkan bentuk kurva di atas terlihat bahwa kemiringannya seimbang antara kanan dan kiri, serta tidak menyentuh garis dasar maka dapat disimpulkan bahwa data intensitas shalat berjamaah dan stres dikatakan normal.

### 5.3.2 Uji heterokedastisitas

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Hasil kurva normal P-Plot di atas menunjukkan bahwa penyebaran titik-titiknya menyebar di sekitar garis diagonal serta searah dengan garis diagonalnya. Hal ini menunjukkan bahwa regresi layak dipakai untuk menganalisis data dari intensitas shalat berjamaah dan stres.

#### 5.4 Analisis Regresi Sederhana

Setelah dilakukan analisis dengan teknik analisis regresi sederhana, penelitian ini menghasilkan temuan-temuan sebagai berikut:

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	71.010	6.711		10.582	.000
Intensitas	-.294	.086	-.383	-3.417	.001

a. Dependent Variable: stres

Dari hasil analisis data di atas menunjukkan bahwa nilai probabilitas t-hitung variabel intensitas melaksanakan shalat berjamaah sebesar 0,001. Hal tersebut berarti bahwa intensitas melaksanakan shalat berjamaah berpengaruh terhadap penurunan stres santri tahfidh.

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	382.327	1	382.327	11.675	.001 <sup>a</sup>
Residual	2226.873	68	32.748		
Total	2609.200	69			

a. Predictors: (Constant), intensitas

b. Dependent Variable: stres



Hasil analisis data mengenai pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah dan stres menunjukkan koefisien pengaruh F sebesar  $11.675 > F_{tabel} 3,99$  dan dengan nilai signifikansi (P value)  $0,001 < 0,05$ . Oleh karena itu nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa signifikan antara intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.383 <sup>a</sup>	.147	.134	5.723

a. Predictors: (Constant), intensitas

Nilai R Square sebesar 0,147 yang berarti bahwa sekitar 14,7% sumbangan variabel intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh, sedangkan sisanya sebesar 85,3% dijelaskan oleh prediktor lain (*error sampling dan non sampling*).

## 5.5 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa intensitas melaksanakan shalat berjamaah secara simultan berpengaruh terhadap stres santri tahfidh. Hal tersebut didukung dengan analisis data menggunakan regresi sederhana dan diketahui bahwa nilai probabilitas t-hitung variabel intensitas melaksanakan shalat berjamaah sebesar 0,001. Hal tersebut berarti bahwa intensitas melaksanakan shalat berjamaah berpengaruh terhadap stres santri tahfidh. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa koefisien pengaruh

F sebesar  $11.675 > F_{tabel} 3,99$  dan dengan nilai signifikansi (P value)  $0,001 < 0,05$ . Oleh karena itu nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan signifikan dengan nilai R Square sebesar 0,147 yang berarti bahwa sekitar 14,7% sumbangan variabel X terhadap Y, sedangkan sisanya sebesar 85,3% dijelaskan oleh prediktor lain misalnya dalam mengatasi stres santri tahfidh menggunakan metode-metode lain yang menurutnya sesuai dan efektif misalnya melalui dzikir, membaca shalawat, mengikuti kegiatan qasidah barzanji, relaksasi, meditasi, olahraga, pengendalian diri, *positif thinking, refreshing* memanjakan diri, atau memilih teman untuk mencurahkan hati (proses konseling).

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa ada pengaruh intensitas melaksanakan shalat berjamaah terhadap stres santri tahfidh di Pondok Pesantren al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Artinya semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat berjamaah, maka semakin rendah stresnya, begitu juga sebaliknya ketika intensitas seseorang melaksanakan shalat berjamaah rendah, maka semakin tinggi tingkat stresnya. Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Hasil penelitian ini juga sekaligus dapat menjadi bukti penerimaan terhadap konsep yang diungkapkan oleh beberapa ahli yang telah dipaparkan peneliti dalam penelitian ini. Yakni pendapat Musbikin (2005:185) yang mengatakan bahwa shalat merupakan kebutuhan manusia secara spiritualitas karena di dalam shalat tersebut terdapat suasana yang mampu meningkatkan kualitas jiwa yang sangat tinggi, menimbulkan ketenangan, terhindar dari

kegelisahan, kecemasan, depresi dan sebagainya.

Salaby (2001:129) juga menyatakan shalat dapat menjadi penyembuh, penawar atau obat bagi orang yang sakit, termasuk sebagai penawar stres. Karena setidaknya-tidaknya dengan shalat, sudah melatih fisik dan psikis, melalui gerakan-gerakan dalam shalat, energi yang tercemar dalam pikiran dapat terbangun terlebih shalat yang dilakukan dengan berjamaah.

Menurut Bakar (1993:752) hikmah yang terkandung dalam shalat berjamaah yaitu, selain mendapat pahala dua puluh tujuh derajat lebih utama dari pada shalat sendirian, juga dapat menjadi sarana untuk mengurangi kejenuhan dan rasa tertekan. Dengan bertemu orang lain, seseorang dapat saling mengenal antara satu dengan yang lain, bertukar pikiran, orang-orang yang tidak mengerti dapat belajar dari orang-orang yang alim, mempererat persatuan dan memupuk rasa cinta diantara sesama muslim, saling bantu membantu, serta kedudukan bertambah dekat dengan Allah swt. Karena pada hakekatnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain.

Sebagaimana diketahui dengan adanya perkembangan pada segala bidang akhir-akhir ini, tidak menutup kemungkinan akan melahirkan gejala negatif yang dialami oleh kebanyakan orang, seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan hubungan antar personal, atau sering disebut dengan istilah stres. Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis berupa keadaan tertekan atau ketegangan, yang muncul karena adanya ketidaksepadanan antara tuntutan atau beban dengan kemampuan baik dari keadaan fisik maupun psikologis pada diri individu.

Gejala stres yang dialami oleh kebanyakan orang pada dasarnya bersumber dari masalah-masalah kehidupan sehari-hari, misalnya: *broken home*, himpitan ekonomi, lingkungan hidup yang sumpek, kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan, maupun beban studi. Gejala stres tidak hanya dialami oleh orang tua saja, melainkan remaja, anak-anak usia sekolah pun juga bisa mengalaminya karena stres dapat terjadi dimana, kapan, dan siapa saja, baik di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah maupun pesantren sekalipun.

Seperti yang dialami santri tahfidh di pondok pesantren putri al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang, dengan ketatnya peraturan yang ada, keadaan lingkungan yang menurut sebagian santri tidak cocok dan bertentangan dengan pola hidup dan kebiasaan mereka di rumah sehingga mereka butuh menyesuaikan diri dengan kelompok barunya, pola hidup yang baru, dan manajemen waktu, sehingga persoalan tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menimbulkan gejala stres di kalangan santri *tahfidh* yang notabene beban studinya lebih berat di bandingkan santri *binnadhoh*, maka disinilah pentingnya peran bimbingan penyuluhan Islam agar para santri dengan tenang dapat berkonsentrasi dalam belajar dan menghafal ayat-ayat al-Qur'an.

Dari uraian di atas dapat dicermati bahwa intensitas shalat berjamaah mempunyai peranan yang cukup signifikan dalam upaya menurunkan tingkat stres, yang berarti dapat juga dijadikan sebagai salah satu alternatif *coping stress*.