

**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKSANAKAN
SHALAT TAHAJUD DENGAN STRES MAHASISWA DALAM
MENGHADAPI UJIAN KOMPREHENSIF DI JURUSAN BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM (BPI) FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN WALISONGO**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos. I)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Oleh:

**AYU TRI NUR JANNAH
NIM.111111022**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2016

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Pesetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Dan
Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN
Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagai mana mestinya, maka kami menyatakan skripsi saudara/i :

Nama : AYU TRI NUR JANNAH

NIM : 111111022

Fak / Jur : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/ BPI

Judul skripsi : Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo.

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Bidang Substansi Materi



Dr. Baidi Bukhori, M.Si

NIP : 19730427 199603 1 001

Semarang, 10 Juni 2016

Pembimbing

Bidang Metodologi & Tata tulis



Komarudin, M.Ag

NIP : 19680413 200003 1 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. HAMKA Km.2 (Kampus III) Ngaliyan Telp. (024) 7606405 Semarang 50185

SKRIPSI

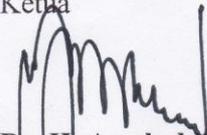
**HUBUNGAN INTENSITAS MELAKSANAKAN
SHALAT TAHAJUD DENGAN STRES MAHASISWA DALAM
MENGHADAPI UJIAN KOMPREHENSIF DI JURUSAN BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM (BPI) AKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN WALISONGO**

Disusun Oleh
Ayu Tri Nur Jannah
11111022

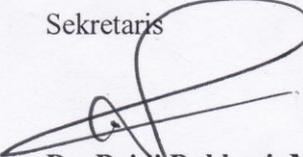
Telah diujikan dalam siding munaqasah oleh Dewan Penguji Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang pada tanggal 10 Juni 2016 dan dinyatakan **LULUS** guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

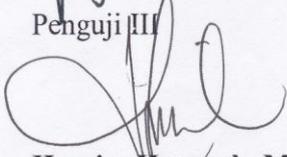
Ketua


Dr. H. Awaluddin Pimay, Lc, M.Ag
NIP. 1961727 200003 1 001

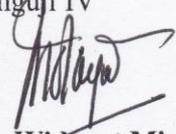
Sekretaris


Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP. 19730427 199603 1 001

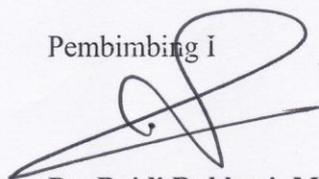
Penguji III


Hasyim Hasanah, M. S. I
NIP. 19820302 200710 2 001

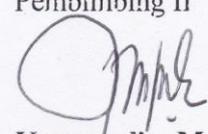
Penguji IV


Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd
NIP. 19690901 200501 2 001

Pembimbing I


Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP. 19730427 199603 1 001

Pembimbing II


Komarudin, M.Ag
NIP. 19680413 200003 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dilembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, Mei 2016



AYU TRI NUR JANNAH
NIM. 11111022

KATA PENGANTAR

Puji syukur tercurahkan kehadirat Allah swt atas limpahan rahmat, hidayah, taufik, dan inayah-Nya. Peneliti panjatkan shalawat salam kepada sang revolusioner Muhammad Rasulullah saw dengan keteladanan, keberanian, dan kesabarannya membawa risalah Islamiyah yang sampai sekarang telah mengangkat derajat manusia dan bisa kita rasakan buahnya. Skripsi berjudul **“Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo”** ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana (S.1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Peneliti menyelesaikan skripsi ini mendapat bantuan moril maupun materil dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat, bapak Prof. Dr. H. Muhibin, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta staf dan jajarannya yang telah memberikan restu kepada peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
2. Bapak Dr. H. Awaluddin Pimay, Lc., M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dra. Maryatul Kibtyah M.Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
4. Ibu Anila Umriana, M.Si. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian, arahan, serta doa.
5. Yang terhormat bapak Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing mencurahkan ilmu, meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan

6. Bapak Komarudin M.Ag selaku wali studi sekaligus dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen dan staf karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membantu dan memperlancar, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo yang telah membantu dalam penelitian ini.
9. Ayah dan Ibu tercinta terimakasih atas bimbingan, perjuangan, dan doa.
10. Kakakku serta seluruh keluargaku yang telah memberikan dukungan.
11. Teman-teman BPI angkatan 2011 yang telah menemani perjalanan peneliti di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan memberikan dukungan serta masukan dalam perkuliahan sehingga terselesaikannya tugas akhir ini.

Peneliti berdoa semoga amal dan jasa baik dari semua pihak mendapat pahala yang berlipat ganda, dan semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengembangan khasanah keilmuan khususnya bagi peneliti dan masyarakat pada umumnya. *Amin YaRabbal'Alamiin.*

Semarang, Mei 2016

Peneliti

Ayu Tri Nur Jannah

NIM. 111111022

PERSEMBAHAN

Goresan tinta dan serangkaian buah pikir sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Almamater Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Trimo S.Pd.I, M.Pd.I dan Ibu Siswanti tercinta, yang senantiasa mengasihi tanpa batas, memberi tanpa balas, mengorbankan segala yang dicintai demi kebahagiaan pelita hati, yang menjadi kunci keridhoan sekaligus kemurkaan Allah swt.
3. Kedua saudaraku tercinta mas Ibrahim Wijayanto, Amd. Kom dan adek Raja Muhammad Musa yang selalu memotivasi sehingga dapat terselesaikan skripsi ini dan senantiasa menjadi sumber inspirasi.
4. Sahabat-sahabatku tersayang yang selalu membantu dan memberikan semangat untukku hingga terselesaikan skripsi ini.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Q.S. Al-Baqarah: 286)

ABSTRAK

Judul :*Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo*

Peneliti: Ayu Tri Nur Jannah

NIM : 111111022

Penelitian ini bertujuan memperoleh data empiris tentang hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan BPI fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo dan melihat seberapa kuat hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan BPI fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo. Jenis penelitian ini merupakan *field research* atau penelitian lapangan. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif . Responden dalam penelitian ini berjumlah 49 mahasiswa.

Penulis menggunakan teknik *one shot* dikarenakan mahasiswa akan mengikuti KKN sehingga ditakutkan tidak adanya waktu yang cukup untuk melaksanakan uji coba. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala instrumen untuk memperoleh data variabel X yaitu intensitas melaksanakan shalat tahajud dan variabel Y yaitu stres mahasiswa.

Dalam penelitian ini terdapat 27 mahasiswa dengan intensitas melaksanakan shalat tahajud rendah dan terdapat 22 mahasiswa yang memiliki intensitas shalat tahajud tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi (r) yang negatif sebesar $-0,635$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin intensif seseorang melaksanakan shalat tahajud maka semakin menurun tingkat stres yang dialami. Begitu juga sebaliknya semakin rendah seseorang melaksanakan shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya.

Kata kunci: intensitas, shalat tahajud, dan stres

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB (Surat Keputusan Bersama) Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/Untuk1987.

ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Dha
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	Ch	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	هـ	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Sistematika Penulisan Skripsi	11
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud	14
1. Pengertian Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud	14
2. Hikmah Melaksanakan Shalat Tahajud	15
3. Aspek Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud	17
B. Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif	18
1. Pengertian Stres Mahasiswa	18
2. Aspek Stres Mahasiswa	20
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa	21

C. Stres Mahasiswa dan Intensitas Shalat Tahajud	22
D. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B. Variabel Penelitian	27
C. Definisi Operasional Variabel	28
D. Sumber Data	29
E. Subjek Penelitian	30
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Validitas dan Reliabilitas Data	33
H. Teknik Analisis Data	39
1. Analisis Pendahuluan	40
2. Analisis Uji Hipotesis	40
3. Analisis Lanjut	40

BAB IV GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	41
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	42
1. Deskripsi Data Penelitian	42
2. Analisis Korelasi Product Moment	44
3. Pembahasan Hasil Penelitian	46

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	50
B. Saran	50
C. Penutup	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue print</i> instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud
Tabel 2	<i>Blue print</i> instrumen stres mahasiswa
Tabel 3	Hasil validitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud
Tabel 4	Hasil validitas instrumen stres mahasiswa
Tabel 5	Hasil reliabilitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud
Tabel 6	Hasil reliabilitas instrumen stres mahasiswa
Tabel 7	Persentase stres
Tabel 8	Deskripsi data hasil penelitian
Tabel 9	Kualitas intensitas melaksanakan shalat tahajud
Tabel 10	Kualitas stres mahasiswa
Tabel 11	Uji korelasi <i>product moment</i> intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud dan Stres mahasiswa
Lampiran 2	Daftar nama responden
Lampiran 3	Nilai total uji validitas dan reliabilitas
Lampiran 4	Data hasil perhitungan laboratorium komputer (SPSS)
Lampiran 5	Surat penunjukan pembimbing
Lampiran 6	Surat permohonan izin riset
Lampiran 7	Surat keterangan sudah melaksanakan penelitian
Lampiran 8	SKK OPAK institut
Lampiran 9	Piagam KKN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia senantiasa dihindangi berbagai macam persoalan, sehingga memungkinkan manusia untuk mengalami stres. Stres merupakan interaksi antara kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang menekan. Situasi tersebut dianggap sebagai pemicu timbulnya stres (Smith, 1994: 25).

Stres dipicu oleh lingkungan, baik dari lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan akademik, sehingga lingkungan-lingkungan tersebut disebut stresor. Stresor merupakan segala sesuatu yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab timbulnya stres (Sholeh, 2001: 30). Stres mengakibatkan seseorang menjadi tidak berfungsi secara optimal yang berujung pada sakit, baik jiwa maupun raga bahkan sampai ke perilaku buruk (Rasmun, 2004: 9).

Perilaku buruk terjadi, berawal dari adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang dialami (Mashudi, 2012: 183). Hal tersebut merupakan dampak kronis dari adanya stres. Stres menyerang pada setiap manusia tanpa memandang status, jabatan, usia, dan jenis kelamin (Rasmun, 2004: 10). Grainger (1997: 3) menyatakan bahwa stres timbul apabila seseorang tidak sanggup mengatasi segala apapun yang menjadi tuntutan dalam dirinya.

Tuntutan tersebut menjadi standar ukuran terhadap apa yang telah diidealkan dari dalam maupun luar diri seseorang. Seorang guru mewajibkan pada para siswanya untuk menghafalkan 30 hadits dalam waktu dua hari. Hal tersebut dapat memicu timbulnya stres pada siswa jika siswa belum mampu merespon positif terhadap stresor tersebut.

Uraian di atas diketahui bahwa stresor dapat berpengaruh positif maupun negatif. Pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan cemas, khawatir, gelisah, frustrasi, tidak percaya diri, marah, bahkan sampai depresi, sedangkan mendorong untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru merupakan akibat dari pengaruh positif (Sholeh, 2001: 31). Uraian tersebut diketahui bahwa pada hakekatnya stres dan stresor juga diperlukan dalam kehidupan manusia supaya manusia mampu memotivasi dirinya dan berusaha menjadi lebih baik.

Usaha-usaha manusia dalam memperbaiki dirinya ataupun meningkatkan kualitas dirinya dapat dirangsang melalui stresor, namun stresor yang berlebihan dapat menyebabkan terganggunya fungsi pribadi seseorang dikarenakan daya tahan stres pada setiap orang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dalam Islam telah dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 286, yaitu:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (Departemen Agama RI, 2010: 132).

Uraian di atas secara tidak langsung diketahui bahwa stres juga bisa dikatakan sebagai respon seseorang terhadap stresor yang menekannya (Sholeh, 2001: 31). Tekanan tersebut, jika tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan stres dengan pengaruh negatif, sehingga harus ada upaya untuk meringankannya. Smith (1994: 44) menyatakan bahwa upaya dalam meringankan stres dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik, yaitu; coping stres, relaksasi, ketegasan, meditasi, dzikir, dan do'a. Teknik-teknik tersebut pada hakikatnya adalah untuk melemaskan otot-otot yang tegang akibat stres dan menilai stresor dari sudut pandang positif (Smith, 1994: 28). Uraian tersebut menjadikan peneliti untuk lebih jauh meneliti pada persoalan stres dalam penelitian ini.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang akan melaksanakan ujian komprehensif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa banyak mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam ketika akan melaksanakan ujian komprehensif mengalami stres. Hal tersebut dikarenakan oleh kondisi, keadaan, dan kemampuan oleh masing-masing individu, seperti timbulnya rasa takut, cemas, gelisah, kurang percaya diri, dan bahkan sampai frustrasi (Observasi pendahuluan stres mahasiswa, tanggal 28 Desember 2015).

Kasus di atas mengakibatkan semangat menjadi turun, bahkan sampai pada malu berkepanjangan (Observasi pendahuluan stres mahasiswa, tanggal 28 Desember 2015). Kasus tersebut dilatarbelakangi oleh kurang siapnya

mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif, menyepelkan ujian komprehensif, atau kemungkinan kecil memang mahasiswanya sendiri yang kurang paham terhadap skripsinya (Wawancara dengan Basar, tanggal 12 Februari 2016).

Hal di atas berhubungan erat dengan pola berfikir mahasiswa itu sendiri, tentang bagaimana cara mengatur stressornya dengan baik dan efektif. Mahasiswa seharusnya mampu mengenali kemampuannya sendiri untuk menghindari timbulnya stres dalam dirinya, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji hal ini dikarenakan dua alasan unik. Pertama, peneliti mengambil responden mahasiswa dengan jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dikarenakan mata kuliah di jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam banyak yang membahas tentang tata cara pengendalian stres terutama dalam kajian dakwah Islam, sehingga mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam diduga mampu mengelola stres yang melanda dirinya karena sudah mengetahui ilmunya.

Kedua, peneliti memfokuskan pada mahasiswa yang akan melaksanakan ujian komprehensif dikarenakan ujian komprehensif merupakan ujian pertanggungjawaban atas semua mata kuliah yang telah diambil selama perkuliahan dalam kurun waktu tertentu (IAIN Walisongo, 2010: 156), sehingga ujian ini terkadang membuat mahasiswa menjadi stres. Stres tersebut terjadi dikarenakan mahasiswa secara matang belum siap.

Siap dan tidaknya seseorang dalam menghadapi ujian komprehensif terkadang dipicu dari lingkungan mahasiswa itu sendiri, baik dari lingkungan

keluarganya maupun lingkungan akademiknya yang menuntut untuk segera melaksanakan ujian komprehensif. Ujian komprehensif dilaksanakan tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dari segi intelektual yang telah didapatkannya selama di bangku perkuliahan (Darmansyah, 1986: 108).

Sarafino (1994: 28) mengungkapkan bahwa ciri-ciri stres dikelompokkan dalam dua aspek yaitu; aspek fisik dan aspek psikis. Aspek psikis indikatornya meliputi; daya ingat lemah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, dan depresi, sedangkan sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan merupakan indikator dari aspek fisik. Indikator-indikator tersebut merupakan gejala-gejala dari stres yang disebut dengan ketegangan (Widodo, 2004: 1).

Ketegangan merupakan salah satu respon yang muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi stres (Rasmun, 2004: 9). Stres sering timbul pada mahasiswa dikarenakan mahasiswa penuh dengan tugas akademik, aktivitas keorganisasian, jauh dari orang tua (perantauan), dan rutinitas lainnya. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk mencari cara agar keluar dari faktor-faktor stresor tersebut, sehingga tidak jarang tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengurangi stres bermacam-macam mulai dari cara nonspiritual sampai dengan cara spritual.

Cara spritual salah satunya adalah dengan shalat tahajud. Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari setelah

tidur, namun ada ulama yang mengatakan bahwa shalat ini bisa dikerjakan tanpa harus tidur terlebih dahulu (Assegaf, 2008: 74). Shalat tahajud termasuk dalam sunah mu'akad. Sunah mu'akad merupakan sunah yang dikuatkan dengan dalil syara' maksudnya adalah suatu hukum yang sudah tertulis jelas dalam nash al Qur'an (Effendi, 2005: 36). Dalil dalam melaksanakan shalat tahajud tertulis dalam surah al Isra' ayat 79 yaitu:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

“Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (Departemen Agama RI, 2010: 250).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah swt menyeru pada hambanya untuk melaksanakan shalat tahajud sebagai tambahan. Tambahan tersebut tidak lain hanyalah untuk menambah ketaqwaan manusia pada Allah swt. Shalat tahajud memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu; membuat hati merasa aman dan tentram, dijauhkan dari godaan setan, memperlancar rezeki, menumbuhkan ketenangan berpikir serta bertindak, membuat badan menjadi sehat, membersihkan pikiran yang jelek, dan membuat seseorang menjadi lebih positif dalam segala hal (Ramadhani, 2008: 132).

Beberapa manfaat tersebut akan didapatkan oleh manusia jika ia mampu melaksanakan shalat tahajud dengan intensif (Sholeh, 2001: 105). Kondisi tersebut mampu mengurangi stres, sehingga peneliti menduga bahwa terdapat hubungan negatif antara intensif melaksanakan shalat tahajud dengan stres. Mendasari hal tersebut maka judul dalam skripsi ini yaitu “Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa Dalam

Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Adapun manfaat dalam penelitian ini memiliki manfaat secara teoretis maupun praktis.

Manfaat penelitian ini secara teoretis yaitu untuk memberi dan mengembangkan khazanah ilmu dakwah. Khususnya pada bidang ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam bahwa dalam menurunkan stres dapat dilakukan dengan intensif melaksanakan shalat tahajud. Sedangkan secara praktis, penelitian ini memberi manfaat pada mahasiswa, bahwa melaksanakan shalat tahajud dapat menurunkan stres. Manfaat bagi fakultas

adalah sebagai pedoman bahwa shalat tahajud berfungsi sebagai penawar dari adanya stres.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan telaah kritis dan sistematis atas penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, sehingga berfungsi untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan dengan penelitian ini, oleh karena itu peneliti memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang sudah ada sebagai perbandingan dalam pengupasan permasalahan. Adapun hasil penelitian yang relevan antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang disusun oleh Nova Asmarasari pada tahun 2010 dengan judul *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis*. Penelitian tersebut secara garis besar menggambarkan tentang hubungan dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN pada lulusan SMU di Kabupaten Ciamis.

Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres menghadapi SNMPTN pada lulusan SMU di Kabupaten Ciamis setelah dilakukannya korelasi *product moment*. Penelitian tersebut menjadikan peneliti untuk meneliti lebih jauh pada variabel stres dikarenakan stres dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial, sedangkan dalam penelitian ini adalah stres diturunkan melalui shalat tahajud.

Kedua, penelitian yang disusun oleh Arifah Puji Handayu pada tahun 2012 dengan judul *Hubungan Antara Intensitas Melaksanakan Shalat*

Tahajud dengan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Pengurus Lembaga Dakwah Kampus STAIN Salatiga. Penelitian tersebut secara garis besar menggambarkan tentang hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa pengurus lembaga dakwah di STAIN salatiga.

Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa pengurus lembaga dakwah di STAIN Salatiga setelah dilakukannya korelasi *product moment*. Penelitian tersebut menjadikan peneliti untuk meneliti lebih jauh pada variabel shalat tahajud dikarenakan shalat tahajud memiliki banyak manfaat untuk kehidupan seseorang, sedangkan dalam penelitian ini adalah shalat tahajud sebagai sarana pemicu penurunan stres.

Ketiga, penelitian yang disusun oleh Rizky Dianita Segarahayu pada tahun 2013 dengan judul *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana di LPW Malang*. Penelitian tersebut secara garis besar menggambarkan tentang manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang.

Hasil penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di LPW Malang, setelah dilakukannya *uji wilcoxon* dengan nilai *Asymp.Sig* sebesar 0,068 dimana $0,068 > 0,05$. Variabel stres dalam penelitian ini dijadikan sandaran untuk dikaji lebih jauh karena stres terjadi akibat adanya respon yang salah dari

seseorang, sedangkan dalam penelitian ini adalah stres diturunkan melalui shalat tahajud.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Mega Ayu Puspitasari pada tahun 2013 dengan judul *Hubungan Antara Pengalaman Shalat Tahajud dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII MA Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014*. Penelitian bertujuan menggambarkan hubungan antara pengalaman shalat tahajud dengan kepercayaan diri menghadapi ujian nasional di MA Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta Tahun pelajaran 2013/2014.

Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara pengalaman shalat tahajud dengan kepercayaan diri menghadapi ujian nasional di MA Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta Tahun pelajaran 2013/2014 setelah dilakukannya korelasi *product moment*. Penelitian tersebut menjadikan peneliti untuk meneliti lebih jauh pada variabel shalat tahajud dikarenakan shalat tahajud yang dilaksanakan dengan kekhusukan akan memberi kesadaran diri yang kuat, sedangkan dalam penelitian ini adalah shalat tahajud dilakukan untuk menurunkan stres.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan di atas, terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk menguji teori bahwa shalat tahajud mampu memberikan ketenangan berpikir dan bertindak, kondisi tersebut tidak akan menyebabkan stres (Ramadhani, 2008: 132). Teori tersebut akan diujikan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian komprehensif di jurusan bimbingan dan

penyuluhan Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistem penulisan skripsi terdiri dari enam bab, antara lain yaitu; bab I merupakan bab pendahuluan. Bab ini menguraikan tentang uraian global mengenai persoalan yang akan dibahas dalam bab selanjutnya. Bab ini terdiri atas; latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II kerangka teori. Bab ini menjelaskan tentang intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Bab kedua ini dibagi menjadi empat sub bab. Sub bab pertama terdiri dari; pengertian intensitas melaksanakan shalat tahajud, dasar melaksanakan shalat tahajud, dan aspek-aspek intensitas melaksanakan shalat tahajud. Sub bab kedua terdiri dari; pengertian stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif, faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif, dan aspek stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Sub bab membahas tentang stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif dan shalat tahajud. Sub bab keempat berisi tentang hipotesis penelitian.

Bab III membahas tentang metodologi penelitian, di dalamnya memuat beberapa sub bab yaitu; jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, sumber dan jenis data penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan realibilitas data, teknik analisis data.

Bab IV membahas tentang gambaran umum subyek dan pembahasan penelitian. Bab ini memuat beberapa sub bab yaitu; gambaran umum tentang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, analisis pendahuluan (deskripsi data penelitian), uji hipotesis (analisis korelasi *product moment*), uji lanjut (pembahasan hasil penelitian).

Bab V adalah penutup. Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan hasil dari penelitian pengaruh intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, kemudian saran diikuti penutup. Bagian akhir dicantumkan daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan biodata peneliti.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Intensitas melaksanakan shalat tahajud

1. Pengertian intensitas melaksanakan shalat tahajud

Intensitas dalam kamus psikologi berarti kehebatan pada perilaku seseorang (Kartono, 1987: 233). Intensitas dalam kamus ilmiah populer berarti kekuatan yang sungguh-sungguh (Pena, 2006: 209). Poerwadarminta dalam kamus bahasa Indonesia menjelaskan bahwa intensitas berarti rutin dalam menjalankan tugas (Poerwadarminta, 2006: 449).

Sholeh (2001: 175) menjelaskan bahwa intensitas adalah tingkat kuantitas dalam melaksanakan sesuatu. Woodworth dalam Koeswara menyatakan bahwa intensitas menuju pada kenyataan bahwa dorongan bersifat mengaktifkan, dorongan tersebut dipengaruhi oleh keadaan jiwa yang diwujudkan melalui tindakan (Koeswara, 1989: 67). Penulis menyimpulkan bahwa intensitas berarti keseringan seseorang dalam menjalankan aktivitas.

Shalat berasal dari bahasa Arab yaitu *shali-ushali-shalatan* yang berarti doa dan mendirikan sembahyang (Yunus, 1992: 220). Rifa'i (1996: 34) menjelaskan bahwa shalat adalah berhadap hati pada Allah swt sebagai ibadah dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan dengan syarat yang telah ditentukan oleh syara'. Penulis menyimpulkan bahwa shalat merupakan suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan

tertentu dimulai dari takbir hingga salam dengan syarat dan rukun tertentu.

Tahajud berarti bangun dari tidur, sehingga tahajud dilakukan pada malam hari setelah tidur. Syafi'i dalam Sholeh (2001: 109) menjelaskan bahwa shalat malam baik yang dilakukan sebelum maupun sesudah tidur disebut tahajud. *Muttahajid* adalah orang yang melaksanakan shalat tahajud. Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan di tengah malam buta, disaat semua makhluk bernyawa tidur lelap (Darajat, 1996: 43).

Al Kumayi (2007: 147) menjelaskan bahwa shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan di malam hari mulai setelah mengerjakan shalat isya' sampai masuknya waktu fajar, tetapi yang lebih baik ialah di akhir waktu malam, ketika manusia sedang tertidur lelap dan lalai akan Tuhannya. Tujuannya adalah untuk bermunajat, menyerahkan segala beban permasalahan yang dihadapi seseorang. Uraian di atas disimpulkan bahwa intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah kekerapan seseorang dalam melakukan ibadah pada Allah swt di tengah malam dengan tujuan untuk menyerahkan segala beban permasalahan yang sedang dihadapi seseorang.

2. Hikmah melaksanakan shalat tahajud

Hikmah shalat tahajud, dalam firman Allah swt tertuang dalam surat al Isra' ayat 79 dan al Mu'minuun ayat 1-2 yang berbunyi:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

“Dan pada sebagian malam hari shalat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji” (Departemen Agama RI, 2010: 250).

Tafsirnya:

Mengenai shalat Tahajud, maka diriwayatkan oleh Muslim dari Hurairah r.a. bahwa Rasulullah saw. tatkala ditanya orang shalat apakah yang paling afdhal sesudah shalat-shalat wajib, beliau menjawab: “shalat malam”. Allah berfirman selanjutnya, “Laksanakan apa Yang Kuperintahkan kepadamu agar aku memberimu kedudukan yang terpuji pada hari kiamat, yaitu kedudukan memberi syafaat kepada makhluk Allah.

Mengenai kedudukan khusus yang dikaruniakan Allah kepada Rasul-Nya Muhammad saw. pada hari kiamat kelak sebagai juru syafaat (Bahreisy, 1990: 77-78).

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya” (Departemen Agama RI, 2010: 434).

Tafsirnya:

Orang-orang yang beruntung ialah yang memiliki tujuh sifat yang baik: 1) Beriman 2) Khusyuk dalam mengerjakan shalat 3) Berpaling dari hal-hal yang tidak berguna 4) membersihkan diri dengan menunaikan zakat 5) Memelihara kemaluan 6) Memelihara amanat dan janji 7) Memelihara shalat (Al-Maraghi, 1993: 4-8).

Shalat Tahajud disampaikan Rasulullah saw pada umatnya, yaitu:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ (رواه الترمذی)

“Hendaklah kalian mendirikan shalat malam (shalat tahajud) karena shalat malam adalah kebiasaan orang-orang sholeh sebelum kalian, pendekatan diri kepada Tuhan kalian, penebus dosa, dan pengusir penyakit” (HR. Tirmidzi) (El-Natary, 2015: 35-36).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ، وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ (رواه مسلم)

“Puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan adalah puasa pada bulan Muharam, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu

adalah shalat pada waktu malam (shalat tahajud)” (HR. Muslim) (Shabir, 2010: 156).

Ayat dan hadits di atas, adalah hikmah dalam pelaksanaan shalat tahajud. Hikmah tersebut menjelaskan bahwa shalat tahajud perlu dilaksanakan karena berfungsi sebagai penawar dari berbagai penyakit (Sholeh, 2012: 11). Kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud (Sholeh, 2007: 3).

3. Aspek intensitas melaksanakan shalat tahajud

Sholeh (2001: 175-176) menjelaskan bahwa indikator dari intensitas adalah frekuensi dan durasi waktu dalam melakukan suatu kegiatan. Pandji (2001: 30) menjelaskan bahwa indikator dari intensitas adalah durasi kegiatan, motivasi, dan tingkat aspirasi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa indikator intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud, durasi waktu dalam melaksanakan shalat tahajud, motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud, dan tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat tahajud.

Uraian di atas diketahui bahwa intensitas melaksanakan shalat tahajud dapat disimpulkan menjadi dua aspek yaitu waktu dan motorik. Waktu indikatornya meliputi; frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud dan durasi waktu dalam melaksanakan shalat tahajud, sedangkan motorik indikatornya meliputi; motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud dan tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat tahajud.

Pertama, frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud. Frekuensi berarti kekerapan (Pena, 2006: 81). Frekuensi dalam melaksanakan suatu kegiatan menimbulkan kualitas yang baik. Kedua, durasi waktu dalam melaksanakan shalat tahajud. Durasi waktu berarti mengukur rentang waktu yang dibutuhkan saat mengikuti kegiatan (Pena, 2006: 45).

Ketiga, motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud. Indikator ini merupakan bagian utama dalam diri seseorang, sehingga motivasi diperlukan dalam menentukan kualitas maupun kuantitas dalam melaksanakan shalat tahajud (Dalyono, 2010: 56). Keempat, tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat tahajud. Tingkat aspirasi merupakan target yang hendak dicapai dalam melakukan kegiatan atau cita-cita, rencana (Pandji, 2001: 32).

B. Stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif

1. Pengertian stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif

Stres secara bahasa diartikan sebagai ketegangan jiwa atau tekanan (Pena, 2006: 561). Stres adalah respon tubuh terhadap setiap tuntutan. Tuntutan ini bisa sesuatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan (Hawari, 1999: 45). Selye dalam Mappiare (2006: 318) menjelaskan bahwa stres adalah tekanan yang dialami seseorang baik fisik maupun psikis, tekanan tersebut merupakan pembangkit kecemasan.

Kecemasan tersebut berupa respon dari suatu rangsangan yang menegangkan psikologis dan fisiologis (Sudarsono, 1996: 220). Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu ketegangan fisik

maupun psikologis yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan stressor.

Mahasiswa secara bahasa terbentuk dari dua kata yaitu maha dan siswa, maha berarti sesuatu yang paling atas sedangkan siswa berarti pelajar (Pena, 2006: 145). Mahasiswa dalam kamus bahasa Indonesia berarti orang yang belajar di perguruan tinggi (Suzana, 2013:381), maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seorang pelajar yang menduduki instansi pendidikan paling atas.

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Berfikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Ujian komprehensif secara bahasa merupakan ujian keseluruhan (Pena, 2006: 131). Kata komprehensif dalam kamus bahasa Indonesia komprehensif berarti mempunyai dan menampakkan wawasan yang luas, sedangkan secara istilah komprehensif merupakan ujian pertanggungjawaban atas semua mata kuliah yang telah diambil selama perkuliahan dalam kurun waktu tertentu (IAIN Walisongo, 2010: 156). Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa stres mahasiswa dalam

menghadapi ujian komprehensif adalah tegangan emosi mahasiswa yang disebabkan oleh kecemasan saat menghadapi ujian komprehensif.

2. Aspek stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif

Straw (1995: 7-13) menjelaskan bahwa aspek stres terbagi menjadi dua yaitu; aspek fisik dan tingkah laku. Aspek fisik merupakan segala hal yang berkaitan dengan fisik, sedangkan tingkah laku berkaitan dengan reaksi perilaku seseorang. Sarafino (1994: 28) mengungkapkan bahwa ciri-ciri stres dikelompokkan dalam dua aspek yaitu; aspek fisik dan aspek psikis. Aspek psikis indikatornya meliputi; daya ingat lemah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, dan depresi, sedangkan sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan merupakan indikator dari aspek fisik.

Berdasarkan uraian di atas maka stres dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek, antara lain yaitu: aspek fisik, aspek psikis, dan aspek perilaku. Aspek fisik meliputi; keringat dingin, serangan jantung meningkat, gemetar, mudah letih, gangguan tidur, diare, sering kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, nafsu makan hilang atau bahkan berlebihan.

Aspek psikis meliputi; khawatir, gelisah, ketakutan, mudah marah, suka murung, harga diri rendah, takut gagal, konsentrasi kurang, emosi labil. Aspek perilaku meliputi; bicara gugup, sulit bekerjasama, tidak mampu rileks, menangis tanpa alasan yang jelas, bertindak menurut kata

hati, kagetan, ketawa dalam anggukan tinggi, nada suara gelisah, mengregetakan gigi, merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mendapat kecelakaan.

3. Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif

Hardjana (1994: 11-12) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres, antara lain yaitu: faktor sosial meliputi; kebisingan, faktor psikologis meliputi; cemas, khawatir, takut, dan perasaan negatif. Faktor psikososial meliputi; menghadapi peraturan dosen, menghadapi ujian skripsi, mendapat pacar baru, pasangan berselingkuh, pengkhianatan kawan, dan kehilangan pekerjaan. Faktor fisik meliputi; kecelakaan, keracunan, dan kecacatan. Faktor filosofis meliputi; konflik sistem nilai dan kegagalan mencapai tujuan hidup.

Smith (1994: 7) menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi stres ada dua yaitu; tingkat rangsangan rendah dan tingkat rangsangan tinggi. Tingkat rangsangan tinggi meliputi; terlalu sibuk, tuntutan, kecemasan finansial, sedangkan pekerjaan yang membosankan, kurang kesempatan yang bersifat rekreatif merupakan indikasi dari tingkat rangsangan rendah. Kedua hal tersebut juga bersinggungan langsung dengan lingkungan dan kepribadian seseorang.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres ada dua yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi; pikiran negatif dan perasaan negatif sedangkan

lingkungan, rangsangan rendah maupun tinggi merupakan faktor eksternal.

C. Stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif dan shalat tahajud

Pada umumnya, hidup manusia ditandai oleh usaha-usaha pemenuhan kebutuhan, baik fisik, psikis, maupun spiritual. Kebutuhan-kebutuhan tersebut bila dapat terpenuhi dengan baik mengakibatkan kepuasan, namun pada kenyataannya sering kali usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapat banyak rintangan dan hambatan. Hambatan tersebut sering membawa manusia pada keadaan stres. Stres merupakan tegangan fisik maupun psikis yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan stressor.

Stressor merupakan suatu variabel yang mengindikasikan penyebab timbulnya stres (Sholeh, 2001: 30). Cara individu dalam mensikapi kondisi stres pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan hidupnya (Sukadiyanto, 2012: 55). Stres dapat menimbulkan pengaruh positif maupun negatif pada seseorang, sehingga diharuskan untuk lebih cermat dalam menyelesaikannya.

Stres muncul sejalan dengan peristiwa kehidupan yang dilalui oleh individu dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya dan merasa ketidaknyamanan. Bahkan, stres yang berkelanjutan membahayakan diri

sendiri maupun orang lain, sehingga mahasiswa perlu memahami indikasi gejala stres, dampak stres, dan cara menguranginya (Sukadiyanto, 2012: 56). Penyelesaian stres yang tidak tepat dapat memperburuk keadaan, pihak yang rentan terhadap dampak stres adalah mahasiswa dikarenakan rutinitas mahasiswa penuh dengan tugas akademik seperti; ujian akhir semester, ujian komprehensif, dan ujian skripsi, aktivitas keorganisasian, jauh dari orang tua (perantauan).

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari *civitas* akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya dan orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Alsa, 2012: 67).

Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk mencari cara agar keluar dari faktor-faktor stressor tersebut. Tindakan yang dilakukan mahasiswa dalam mengurangi stres tersebut dapat dengan bermacam cara, mulai dari merokok, mengonsumsi alkohol, mengunjungi klub-klub malam, mencari tempat pelarian, dan tidak dipungkiri ada yang memilih jalan untuk mengakhiri hidupnya. Contoh-contoh tersebut merupakan cara nonspiritual dan tujuan utamanya adalah untuk menghilangkan penat yang ada dalam pikiran akibat stres, tanpa mempertimbangkan dampak dari tindakan tersebut.

Oleh karena itu, seseorang yang beragama akan mencari cara yang tepat dalam mengurangi stres. Cara spiritual merupakan solusi terbaik dalam mengurangi stres.

Cara spiritual untuk mengatasi stres salah satunya adalah dengan intensif melaksanakan shalat tahajud. Shalat tahajud merupakan shalat sunat yang dikerjakan pada malam hari setelah tidur, bilangan rakaatnya paling sedikit dua rakaat dan banyaknya tak terbatas, sedangkan waktunya dimulai dari setelah shalat isya sampai terbit fajar (Sholeh, 2001: 89).

Sholeh (2001: 214) menjelaskan bahwa stres terjadi dikarenakan adanya peningkatan dari hormon kortisol. Hormon kortisol tersebut meningkatkan tekanan darah dan kadar gula darah (Guyton, 2007: 45), namun hormon kortisol juga berperan untuk mengadaptasi stres. Stres terjadi dikarenakan adanya rangsangan bagi peningkatan dari sekresi kortisol (Sherwood, 2011: 661). Kadar hormon kortisol mulai menurun pada tiga jam setelah dimulainya tidur hingga bangun di pagi hari, sehingga shalat tahajud juga dapat menurunkan stres (Sholeh, 2001: 90).

Salah satu tujuan tidur adalah untuk melemaskan otot-otot yang tegang akibat stressor, begitu pula shalat tahajud yang salah satu hikmahnya adalah sebagai penenangan. Melemaskan otot-otot yang tegang dalam tubuh sama halnya dengan melakukan proses penenangan jiwa. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan adanya hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komperhensif. Maka dapat diartikan, semakin intensif melaksanakan shalat tahajud, semakin berkurang

stres yang dialaminya begitupun sebaliknya. Subyek mahasiswa yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo yang sudah mengajukan judul skripsi pada tahun 2015.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, pada rumusan masalah dalam penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2007: 96). Arikunto menjelaskan hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian (Arikunto, 2006: 110).

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah; terdapat hubungan negatif antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Maksudnya adalah semakin tinggi intensitas melaksanakan shalat tahajud maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa, sebaliknya, semakin rendah intensitas melaksanakan shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian lapangan, pendekatannya menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan penelitian yang berlandaskan pada data angka dan diolah menggunakan statistik (Sugiyono, 2010: 14).

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang dapat diukur dari segi kualitas maupun kuantitas (Bungin, 2005: 70). Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel *independet* (bebas) yang disebut X dan variabel *dependent* (terikat) yang disebut Y. Variabel independen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel dependen dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2007: 61).

Untuk selanjutnya, penulis merumuskan variabel-variabel sebagai berikut:

- a. Intensitas melaksanakan shalat tahajud (X).
- b. Stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan suatu penjelasan mengenai variabel yang telah diamati dan didasarkan pada karakteristik-karakteristik tertentu, sehingga mampu dioperasionalkan dalam menunjang penelitian yang dilakukan (Azwar, 1998: 74). Adapun variabel yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini yaitu; intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif

Intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah tingkat kesungguhan seseorang dalam melaksanakan shalat tahajud. Adapun indikatornya meliputi:

- a. Frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud
- b. Durasi waktu dalam melaksanakan shalat tahajud
- c. Motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud
- d. Tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat tahajud.

Stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif adalah kondisi ketegangan yang dialami mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo dalam menghadapi ujian komprehensif. Adapun aspeknya meliputi:

- a. Aspek fisik indikatornya meliputi; keringat dingin, detak jantung meningkat, gemetar, mudah letih, gangguan tidur, diare, sering kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, nafsu makan hilang atau bahkan berlebihan.

- b. Aspek psikis indikatornya meliputi; khawatir, gelisah, ketakutan, mudah marah, suka murung, harga diri rendah, takut gagal, konsentrasi kurang, emosi labil.
- c. Aspek perilaku indikatornya meliputi; bicara gugup, sulit bekerjasama, tidak mampu rileks, menangis tanpa alasan yang jelas, kagetan, ketawa dalam anggukan tinggi, nada suara gelisah, mengregetakan gigi, merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mendapat kecelakaan.

D. Sumber Data

Sumber data adalah data yang diperoleh dari subjek penelitian (Arikunto, 2010: 171). Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer adalah sumber data utama yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari bahan kepustakaan untuk menunjang sumber data primer (Arikunto, 2010: 173).

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo yang sudah mengajukan judul skripsi pada tahun 2015, dari sumber data tersebut diperoleh data primer. Data primer tersebut berupa skor intensitas shalat tahajud dan stres mahasiswa menghadapi ujian komprehensif. Data primer diperoleh peneliti melalui skala yang disebarakan.

Sedangkan sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumen yang tersimpan di kantor Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo serta dokumen perpustakaan yang terkait dengan intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif, dari sumber data tersebut diperoleh data sekunder. Data sekunder tersebut berupa data mahasiswa yang sudah mengajukan judul dan mahasiswa yang sudah melaksanakan ujian komprehensif.

E. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo yang sudah mengajukan judul skripsi dan belum mengikuti ujian komprehensif pada tahun 2015. Populasi adalah wilayah keseluruhan subjek penelitian (Sudjana, 2005: 6). Populasi mahasiswa yang sudah mengajukan judul skripsi pada tahun 2015 ada 78 mahasiswa. Dari data tersebut peneliti mengambil kriteria mahasiswa yang belum mengikuti ujian komprehensif pada tahun 2015 sebagai responden. Maka responden dalam penelitian ini adalah 49 mahasiswa.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen pada skala. Instrumen merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, fenomena tersebut disebut variabel (Sugiyono, 2010: 148). Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala

intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif tersusun dari indikator-indikator, kemudian diturunkan menjadi item-item pernyataan dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Berikut paparan instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa pada tabel 1 dan 2:

Skala intensitas melaksanakan shalat tahajud terdiri dari 25 pernyataan, 13 item pernyataan *favorabel* dan 12 item pernyataan *unfavorabel*. Variabel intensitas melaksanakan shalat tahajud dapat diukur dengan skala intensitas melaksanakan shalat tahajud. Item disusun berdasarkan empat indikator intensitas melaksanakan shalat tahajud sebagai berikut:

Tabel 1
Blue print Skala
Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Variabel	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud (X)	Frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud	3, 9, 22	6, 16, 23	6
	Durasi waktu melaksanakan shalat tahajud	7, 13, 17	2, 12, 24	6
	Motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud	1, 10, 18	8, 15, 20	6
	Tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat	5, 14, 19, 25	4, 11, 21	7
Jumlah				25

Skala stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif menggunakan 25 item pernyataan yang terdiri dari 12 item *favorabel* dan 13

item *unfavorabel*. Variabel stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif dapat diukur dengan skala stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif, item disusun berdasarkan aspek-aspek stres mahasiswa menghadapi ujian komprehensif yang dikelompokkan sebagai berikut: fisik, psikis, perilaku.

Tabel 2
Blue print Skala
Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif	Fisik	Keringat dingin, detak jantung meningkat, gemetar, mudah letih, gangguan tidur, diare, sering kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, nafsu makan hilang dan bahkan berlebihan.	4, 6, 16, 24	1, 3, 13, 14, 19	9
	Psikis	Khawatir, gelisah, ketakutan, mudah marah, suka murung, harga diri rendah, takut gagal, konsentrasi kurang, emosi labil.	10, 12, 17, 23	2, 7, 8, 20	8
	Perilaku	Bicara gugup, sulit bekerjasama, tidak mampu rileks, menangis tanpa alasan yang jelas, kagetan, ketawa dalam anggukan tinggi, nada suara gelisah, mengregetakan gigi, merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mendapat kecelakaan.	5, 11, 18, 22	9, 15, 21, 25	8
Jumlah					25

Skala merupakan pengukuran yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval instrumen (Muhadjin, 2007:299). Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013: 132). Skala intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif meliputi item *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* memiliki alternatif jawaban “Sangat Sesuai” skor 4, “Sesuai” skor 3, “Tidak Sesuai” skor 2, “Sangat Tidak Sesuai” skor 1, sedangkan item *unfavorable* digunakan penskoran sebaliknya.

Skala intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif ini akan diuji menggunakan teknik uji terpakai dengan metode *one shot*. Teknik uji terpakai artinya responden uji coba termasuk anggota penelitian sesungguhnya (Sugiyono, 2012: 45), sedangkan metode *one shot* adalah instrumen disebar dan pengukuran hanya sekali saja (Wijaya, 2009: 110). Teknik ini dilakukan terhadap responden yang telah ditetapkan penulis yaitu mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam berjumlah 49 mahasiswa. Peneliti menggunakan teknik ini dikarenakan mahasiswa akan mengikuti KKN sehingga ditakutkan tidak adanya waktu yang cukup untuk melaksanakan uji coba.

G. Validitas dan Reliabilitas Data

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat ketepatan sesuatu skala (Arikunto, 2006: 168). Uji validitas ini menggunakan *product*

moment dari Pearson, dan perhitungannya menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Konsep Azwar (2012: 86) menyatakan bahwa koefisien validitas dianggap memuaskan apabila nilai *corelation total item* lebih dari 0,30, selain uji validitas, item juga perlu dilakukan uji \realibilitas.

Uji reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan dapat diandalkan (Arikunto, 2006: 178). Skala yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16.0. dengan menggunakan *Cronbach Alpha*. Ghozali (2009: 46) menyebutkan bahwa suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60. Adapun hasil analisis validitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3
Uji Validitas
Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Variabel	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud (X)	Frekuensi dalam melaksanakan shalat tahajud	3, 9, 22	6, 16, 23	6
	Durasi waktu melaksanakan shalat tahajud	7, 13, 17	2, 12, 24	6
	Motivasi dalam melaksanakan shalat tahajud	1, 10, 18	8, 15, 20	6
	Tingkat aspirasi dalam melaksanakan shalat	5, 14, 19, <u>(25)</u>	4, 11, 21	7

Dasar pengambilan keputusan uji validitas adalah jika $r_h > r_t$ (0,30) maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_h < r_t$ (0,30) maka item dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2013: 128). Tabel 3 di atas diketahui bahwa terdapat 23 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 dan 1 item yang tidak valid yaitu nomor 25. Setelah skala tersebut diuji validitas dan reliabilitas kemudian untuk item yang sudah dikatakan valid dan reliabilitas dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali dengan memasukkan data yang valid kemudian menghapus data yang tidak valid sampai semua item dinyatakan valid dan reliabel. Pada tabel 3 item pernyataan yang berada dalam kurung dan bergaris tebal adalah item yang dinyatakan tidak valid dan akan dibuang.

Begitu pula skala stres mahasiswa, dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas guna mengetahui item yang valid dan tidak valid, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Uji Validitas
Stres Mahasiswa

Variabel	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif	Fisik	Keringat dingin, detak jantung meningkat, gemetar, mudah letih, gangguan tidur, diare, sering kencing, sakit kepala, tekanan darah tinggi, nafsu makan hilang dan bahkan berlebihan.	4, 6, 16, 24	1, 3, 13, 14, 19	9
	Psikis	Khawatir, gelisah, ketakutan, mudah marah, suka murung,	10, (12) , 17, (23)	2, 7, 8, 20	8

		harga diri rendah, takut gagal, konsentrasi kurang, emosi labil.			
	Perilaku	Bicara gugup, sulit bekerjasama, tidak mampu rileks, menangis tanpa alasan yang jelas, kagetan, ketawa dalam anggukan tinggi, nada suara gelisah, mengregetakan gigi, merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mendapat kecelakaan.	5, 11, 18, 22	9, 15, 21, 25	8

Dasar pengambilan keputusan uji validitas adalah jika $r_h > r_t$ (0,30) maka item dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_h < r_t$ (0,30) maka item dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2013: 128). Tabel 3 di atas diketahui bahwa terdapat 23 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25 dan 2 item yang tidak valid yaitu nomor 12 dan 23. Setelah skala tersebut diuji validitas dan reliabilitas kemudian untuk item yang sudah dikatakan valid dan reliabilitas dilakukan uji validitas dan reliabilitas kembali dengan memasukkan data yang valid kemudian menghapus data yang tidak valid sampai semua item dinyatakan valid dan reliabel. Pada tabel 4 item pernyataan yang berada dalam kurung dan bergaris tebal adalah item yang dinyatakan tidak valid dan akan dibuang

Adapun hasil reliabilitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud dijelaskan pada tabel 5.

Tabel 5
Uji Reliabilitas
Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	25

Dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas adalah jika nilai $alpha > r_t(0,60)$, maka item-item instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel, sebaliknya jika nilai $alpha < r_t(0,60)$, maka item-item instrumen yang digunakan dinyatakan tidak reliabel (Uno, 2011: 115). Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa nilai $alpha$ reliabilitas instrumen intensitas mengikuti bimbingan keagamaan sebesar $0,957 > 0,60$, maka item instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah reliabel, sedangkan hasil reliabilitas instrumen stres mahasiswa dijelaskan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6
Uji Validitas
Stres Mahasiswa

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	25

Dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas adalah jika nilai $alpha > r_t(0,60)$, maka item-item instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel, sebaliknya jika nilai $alpha < r_t(0,60)$, maka item-item instrumen yang digunakan dinyatakan tidak reliabel (Uno, 2011: 115). Tabel 6 di atas

menunjukkan bahwa nilai *alpha* reliabilitas instrumen konsep diri sebesar $0,923 > 0,60$, maka item instrumen konsep diri adalah reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan teknik analisis data statistik dengan program SPSS versi 16. Tujuannya adalah menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Adapun langkah-langkahnya dalam menganalisis data dilakukan meliputi tiga tahapan, yaitu analisis pendahuluan, analisis uji hipotesis, dan analisis lanjut.

1. Analisis Pendahuluan

Untuk mengetahui adakah hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, langkah awal dengan memberi nilai pada setiap item jawaban pernyataan dengan angka untuk responden. Kemudian nilai-nilai jawaban tersebut diolah untuk mengetahui kualitas masing-masing variabel.

2. Analisis Uji Hipotesis

Analisis ini digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan. Adapun jalan yang ditempuh adalah melalui pengolahan data yang akan mencari hubungan antara variabel X dan variabel Y yang dicari melalui teknik *product moment* seri Person (Dajan, 1984: 301).

3. Analisis Lanjut

Setelah diperoleh hasil koefisien antara variabel X dan Y maka langkah selanjutnya adalah menghubungkan nilai (hasil koefisien korelasi) dengan nilai koefisien tabel.

BAB IV

GAMBARAN UMUM OBJEK DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo, yang terletak di Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 2 Semarang. Penulis mengambil responden dari mahasiswa yang sudah mengajukan judul skripsi dan belum mengikuti ujian komprehensif pada tahun 2015.

Alur mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif harus memenuhi syarat-syarat tertentu, maka dilakukan sejumlah persiapan, yang meliputi: 1. Mengajukan judul kepada dosen Wali, 2. Mengajukan judul kepada Sekretaris Jurusan sekaligus persetujuan dari Ketua Jurusan, 3. Sidang judul, 4. ACC judul kemudian mendapat penunjukan dosen pembimbing, 5. Membuat proposal skripsi, 6. Bimbingan pada dosen pembimbing sesuai dengan ketentuan tertentu, 7. ACC proposal skripsi dari dosen pembimbing, 8. Mengajukan pendaftaran ujian komprehensif, 9. Pemanggilan ujian komprehensif sesuai jadwal.

Dari alur mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif ini, banyak sekali sela-sela waktu menunggu untuk melengkapi semua syarat ujian komprehensif, yang terkadang membuat mahasiswa mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa ini dipicu dari banyak hal, salah satunya perasaan pesimis dengan hasil ujian komprehensif yang akan dihadapi. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi penulis pada tanggal 28 Desember 2015

yang membuktikan bahwa responden mengalami stres saat akan menghadapi ujian komprehensif, lebih jelasnya penulis menggunakan tabel sebagai berikut:

Tabel 7
Persentase Stres

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Takut	10	20%
2	Cemas	7	14%
3	Gelisah	15	31%
4	Kurang Percaya Diri	16	33%
5	Frustasi	1	2%

Tabel diatas diketahui bahwa terdapat satu mahasiswa yang frustasi, enam belas mahasiswa mengalami takut, lima belas mahasiswa gelisah, tujuh mahasiswa cemas dan sepuluh mahasiswa lainnya mengalami ketakutan.

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Pendahuluan (Deskripsi data penelitian)

Deskripsi data penelitian memberikan gambaran atau deskripsi suatu data suatu data secara umum tentang intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Gambaran tersebut meliputi skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Deskripsi data diperoleh dari responden penelitian pada masing-masing variabel sebagaimana tabel 8.

Tabel 8
Deskripsi data hasil penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	49	34	90	57.73	18.875
Y	49	38	87	60.12	10.801
Valid N (listwise)	49				

Berdasarkan tabel 8 di atas diketahui bahwa intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebanyak 49 responden mempunyai hasil minimum 34, maksimum 90, rata-rata 57,73, dan standar deviasi 18,875. Data stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebanyak 49 responden mempunyai hasil minimum 38, maksimum 87, rata-rata 60,12, dan standar deviasi 10,801.

Nilai mean dari tiap-tiap variabel dijadikan dasar oleh peneliti dalam mengetahui kualitas variabel yang diteliti. Tabel 7 di atas diketahui bahwa mean variabel intensitas melaksanakan shalat tahajud adalah 57,73. Nilai tersebut dikategorikan bahwa kualitas mahasiswa dalam intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo adalah rendah, dilihat dari nilai interval kelas 42 – 59,9, secara lebih jelas dapat dilihat dalam tabel 8. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat 27 mahasiswa dengan intensitas melaksanakan shalat tahajud

rendah dan terdapat 22 mahasiswa yang memiliki intensitas shalat tahajud tinggi.

Tabel 9
Kualitas Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
96 – 78	Sangat Tinggi	
77,9 - 60	Tinggi	
59,9 – 42	Rendah	Rendah
41,9 – 24	Sangat Rendah	

Nilai mean variabel stres mahasiswa adalah 60,12. Nilai tersebut dikategorikan bahwa kualitas stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo adalah tinggi, dilihat dari nilai interval kelas 57, 5 – 74, 74, secara lebih jelas dapat dilihat dalam tabel 10. Dalam penelitian hasilnya diketahui bahwa terdapat 29 mahasiswa yang kurang mampu mengelola stres dengan baik dan terdapat 20 mahasiswa yang sudah mampu mengelola stres dengan baik.

Tabel 10
Kualitas Stres Mahasiswa

Interval Nilai	Kriteria	Kualitas
92 – 74,75	Sangat Tinggi	
74, 74 – 57, 5	Tinggi	Tinggi
57, 49 – 40, 25	Rendah	
40, 24 – 23	Sangat Rendah	

2. Uji Hipotesis (Analisis Korelasi *Product Moment*)

Setelah diadakan analisis pendahuluan seperti di atas, perlu adanya analisis korelasi product moment untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yang mengukur seberapa kuat hubungannya, hubungannya positif atau negatif, dan untuk mengetahui apakah hubungannya signifikan atau tidak.

Menurut Sugiyono, sebagai pedoman untuk mengukur kuat lemahnya hubungan antar dua variabel menggunakan interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut:

0,00 – 0,24 = sangat rendah
 0,25 – 0,40 = rendah
 0,50 – 0,74 = tinggi
 0,75 – 0,100 = sangat tinggi

Tabel 11
 Uji Korelasi
 Intensitas Shalat Tahajud dan Stres Mahasiswa

		Intensitas Shalat Tahajud	Stres Mahasiswa
Intensitas Shalat Tahajud	Pearson Correlation	1	-.635**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	49	49
Stres Mahasiswa	Pearson Correlation	-.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari output diketahui bahwa korelasi antara variabel intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif didapat nilai koefisien korelasi sebesar -0,635. Tanda negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah negatif, artinya semakin intensif melaksanakan shalat tahajud maka semakin menurun tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Nilai 0,635 menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan dapat disimpulkan bahwa hubungan kuat karena berada pada rentan 0,60 – 0,799.

Signifikan di dapat 0,00, artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hal ini karena nilai 0,00 kurang dari 0,05. Sedangkan N= 49 menunjukkan jumlah data sebanyak 49.

3. Uji Lanjut (Pembahasan Hasil Penelitian)

Berdasarkan hasil analisis data di atas, bahwa ada hubungan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata intensitas melaksanakan shalat tahajud pada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam sebesar 57,73 pada interval 42 – 59,9 yang berarti rata-rata kualifikasi variabel tersebut “rendah”. Sedangkan hasil rata-rata tentang stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif 60,12 terletak pada interval 57,5 – 74, 74 yang berarti rata-rata stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif adalah “tinggi”.

Intensitas melaksanakan shalat tahajud merupakan salah satu pedoman untuk memenejemen stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Semakin intens melaksanakan shalat tahajud maka semakin rendah stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. (diskusi dan interpretase)

Sementara itu dari hasil pengujian korelasi dengan menggunakan rumus *product moment* dari Pearson diketahui, bahwa ada korelasi yang negatif dan signifikan hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo sebesar 0,00.

Hasil yang diperoleh ini kemudian dikonsultasikan nilai pada tabel (rt), dengan ketentuan jika signifikan $< 0,05$, maka diterima (H_0), dan jika signifikan $> 0,05$, maka ditolak (H_a). Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa signifikan sebesar 0,00 kurang dari 0,05 maka hipotesis nol diterima (H_0). Kesimpulannya yaitu ada hubungan yang signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif.

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa ada hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Artinya, semakin tinggi intensitas seseorang melaksanakan shalat tahajud, maka semakin rendah tingkat stresnya, begitu pula sebaliknya ketika seseorang melaksanakan shalat tahajud

rendah, maka semakin tinggi tingkat stresnya. Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Hasil penelitian ini juga sekaligus dapat menjadi bukti penerima 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 dalam shalat tersebut terdapat suasana yang mampu meningkatkan kualitas jiwa yang sangat tinggi, menimbulkan ketenangan, terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan sebagainya.

Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari (Assegaf, 2008: 74), shalat tahajud juga merupakan amalan tambahan bagi umat-Nya. Melaksanakan shalat tahajud secara intensif akan merasakan manfaatnya terus menerus tanpa henti. Salah satu manfaatnya yang mampu mengurangi stres adalah dapat menumbuhkan ketenangan berfikir dan bertindak. Intensif melaksanakan shalat tahajud merupakan suatu kesadaran seseorang dalam memperkuat keimanannya dan dapat menenangkan hati dan pikirannya.

Hal tersebut diketahui dengan adanya perkembangan pada segala bidang, tidak menutup kemungkinan akan melahirkan gejala negatif yang dialami oleh kebanyakan orang, seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan hubungan antar personal, yang sering disebut dengan istilah stres. Stres merupakan suatu reaksi fisik dan psikis berupa keadaan tertekan atau ketegangan, yang muncul karena adanya ketidak

sepadanan 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 seusia sekolah pun juga bisa mengalaminya. Begitu juga yang dialami mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) dalam menghadapi ujian komprehensif.

Ujian komprehensif merupakan ujian pertanggungjawaban atas semua mata kuliah yang telah diambil selama perkuliahan dalam kurun waktu tertentu, sehingga ujian ini terkadang membuat mahasiswa menjadi stres. Banyak cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stres yang dialaminya baik secara nonspiritual sampai dengan cara spiritual. Maka disinilah pentingnya peran Bimbingan dan Penyuluhan Islam agar para mahasiswa dapat menghadapi ujian komprehensif dengan tenang dan konsentrasi.

Smith (1994: 44) menyatakan bahwa upaya dalam meringankan stres dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik, yaitu: coping stres, relaksasi, ketegasan, meditasi, dzikir dan do'a. Shalat tahajud merupakan salah satu upaya meringankan stres secara spiritual. Pembiasaan shalat tahajud secara rutin ini akan memberikan efek psikologis dalam

ketenangan jiwa. Shalat tahajud juga dapat menjadi sarana mempersiapkan mental untuk menghadapi segala tantangan dan rintangan yang datang menghadang dalam kehidupan. Saat melaksanakan shalat tahajud, mahasiswa bisa memohon kepada Allah SWT agar segala aktivitas yang dilakukannya memberikan nilai manfaat serta mendapatkan kemudahan dan keberkahan. Do'a yang dipanjatkan inilah yang mampu memberikan kekuatan mental yang lebih baik bagi mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Dari uraian diatas dapat dicermati bahwa intensitas shalat tahajud mempunyai peran yang signifikan dalam upaya menurunkan tingkat stres, yang berarti dapat juga dijadikan sebagai salah satu alternatif *coping stress*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo”, serta sesuai dengan hipotesis yang ada maka dapat diambil simpulan ada hubungan yang negatif dan signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Artinya semakin tinggi intensitas melaksanakan shalat tahajud maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas shalat tahajud maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang diambil, maka dapat diajukan saran yang mungkin akan berguna bagi pihak yang terkait, salah satunya yaitu mahasiswa. Dari hasil penelitian ini mahasiswa seharusnya intensif melaksanakan shalat tahajud guna mampu mengatasi stres dalam menghadapi ujian komprehensif.

C. Penutup

Puji syukur *alhamdulillah* *rabbi alamin*, dengan limpahan rahmat dan hidayah dari Allah SWT, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis berharap agar penelitian ini bermanfaat bagi diri penulis dan pembaca umumnya. Tulisan-tulisan tentang shalat tahajud selama ini memang telah

banyak tersebar. Tetapi jika dilihat selama ini hanya aspek supranatural, seperti khasiat dan manfaatnya saja. Penelitian ini penulis harapkan memberikan kontribusi dalam khasanah intelektual karena pembahasan shalat tahajud lebih terfokus pada aspek praktek. Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kumayi, Sulaiman. 2007. *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghi*. Semarang: PT. Karya Toha Putra
- Alsa, Asmadi. Juni 2012. “Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39. No. 1
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmarasari, Nova. 2010. “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis”. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (tidak dipublikasikan).
- Assegaf. 2008. *Manfaat Shalat Tahajud*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Azwar, Saifuddin. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahreisy, Salim dan Said. 1990. *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier*. Surabaya. PT. Bina Ilmu.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Ekonomi dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Dalyono. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darajat, Zakiah. 1996. *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*. Jakarta: Ruhama.
- Darmansyah. 1986. *Ilmu Sosial Dasar*. Surabaya: PT Usaha Nasional.
- Departemen Agama, RI. 2010. *Al-Qur'an Terjemah*. Bandung: Sygma Syamil Qur'an.
- Effendi, Satria. 2005. *Ushul Fiqh*. Jakarta: Prenada Media.
- El- Natary, Hamdi. 2015. *Shalat Tahajud cara Rasulullah SAW sesuai Al-Qur'an dan Hadits*. Jakarta: Wahyu Qolbu.

- Ghozali, Imam. 2005. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Undip.
- Grainger. 1997. *Mengatasi Stres Bagi Para Dokter*. Jakarta: Hipoerates.
- Guyton. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Terjemahan : Irawati Setiawan. Jakarta : Kanisius.
- Hadi, Sutrisno, 2001. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: PT. Andi Offset.
- Handayu, Arifah Puji. 2012. "Hubungan Antara Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Pengurus Lembaga Dakwah Kampus STAIN Salatiga". *Skripsi*. Salatiga: Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (tidak dipublikasikan).
- Hardjana, Agus M. 1994. *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hawari, Dadang. 1999. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Kartini Kartono, Dali. 1987. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Koeswara. 1989. *Motivasi Teori dan Penelitiannya*. Bandung: Angkasa.
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Musbikin, M. Imam Sholeh. *Agama sebagai Terapi, Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).
- Pandji. 2001. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pena, Tim Prima. 2006. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Gita Media.
- Poerwadarminta. 2006. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Priyatno, Duwi. 2010. *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media
- Puspitasari, Mega Ayu. 2014. "Hubungan Antara Pengalaman Shalat Tahajud dengan Kepercayaan Diri Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII MA Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (tidak dipublikasikan).

- Ramadhani. 2008. *Super Health Gaya Hidup Sehat Rasulullah*. Yogyakarta: Pro-U Media.
- Rasmun. 2004. *Stres, Coping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Rifa'i, Muhammad. 1996. *Tuntunan Shalat Lengkap*. Semarang: CV Toha Putra.
- Sarafino. 2006. *Stress, Illness and Coping*. New York: SUNNY Press.
- Segarahayu, Rizky Dianita. 2013. "Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana di LPW Malang". *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Malang (tidak dipublikasikan).
- Sherwood. 2001. *Mekanisme Stres. Fisiologi Manusia dari Sel ke System Edisi ke-2*. Jakarta: Grafiti.
- Sholeh, Moh. 2007. *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: Hikmah Populer.
- . 2012. *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Noura Books.
- . 2001. *Tahajud*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2012. *Terapi Shalat Tahajud*. Jakarta: Noura Books.
- Smith, Peter. 1994. *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta: Grafiti.
- Straw Alison, Cary Cooper. 1995. *Stres Management yang sukses dalam Sepekan*. Jakarta: Kesaint Blanc
- Sudarsono. 1996. *Kamus Koseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2012. *Statistika Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- . 2013. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. Februari 2012. "Stres dan Cara Mengurangnya". *Jurnal Psikologi*. No. 1
- Suzana, dkk. 2013. *Kamus Bahasa Indonesia*. Bandung: Ruang Kata.
- Uno, Hamzah. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Walisongo, IAIN. 2010. *Buku Panduan Program Sarjana 1 dan Diploma 3*. Semarang: IAIN Walisongo.

Widodo. 2004. *Kecemasan Menghadapi Ujian Komprehensif*. Jakarta: Sagung Seto.

Wijaya, Tony. 2009. *Analisis Data Penelitian menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.

Yunus, Mahmud. 1992. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

IDENTITAS DIRI

Nama :
Alamat :
Jenis Kelamin :
Pendidikan Terakhir :

PETUNJUK

Kami bermaksud meminta bantuan kepada Anda dengan cara mengisi dua macam skala. Mohon Anda membaca petunjuk-petunjuk di bawah ini:

1. Dalam skala-skala ini terdapat sejumlah pernyataan. Setelah membaca dengan seksama Anda diminta memilih salah satu dari 4 pilihan tanggapan yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan yang disediakan, yaitu:
SS : Bila Anda sangat sesuai dengan pernyataan
S : Bila Anda sesuai dengan pernyataan
TS : Bila Anda tidak sesuai dengan pernyataan
STS : Bila Anda sangat tidak sesuai dengan pernyataan
2. Pilihlah alternatif tanggapan yang benar-benar sesuai dengan keadaan/kenyataan diri Anda.
3. Seumpama ada pernyataan yang secara kenyataan Anda belum mengalaminya, Anda dapat membayangkan bila suatu saat Anda mengalaminya dan memperkirakan reaksi Anda terhadap hal tersebut.
4. Dalam menjawab skala ini mohon semua dijawab (tidak ada satupun yang terlewatkan), dan Anda tidak perlu takut salah, karena semua jawaban dapat diterima.
5. Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda akan kami jamin.
6. Kesungguhan dan kejujuran Anda sangat menentukan kualitas hasil penelitian ini. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih.

Semarang,

Peneliti

**MATRIKS INSTRUMEN
INTENSITAS MELAKSANAKAN SHALAT TAHAJUD**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Meskipun saya lelah, saya tetap melaksanakan shalat tahajud				
2	Saya lelah jika melaksanakan shalat tahajud lebih dari 5 menit				
3	Saya melaksanakan shalat tahajud setiap hari				
4	Saya merasa percuma melaksanakan shalat tahajud, karena do'a saya tidak akan terkabul				
5	Shalat tahajud membantu saya untuk mencapai keinginan yang diharapkan				
6	Saya merasa lelah melaksanakan shalat tahajud setiap hari				
7	Saya merasa senang jika melaksanakan shalat tahajud lebih dari 10				
8	Meskipun saya gelisah melaksanakan Shalat tahajud tidak bermanfaat bagi saya				
9	Saya merasa kurang melaksanakan shalat tahajud hanya 2 rakaat				
10	Saya melaksanakan shalat tahajud hanya untuk memperoleh ridho				
11	Saya ragu shalat tahajud dapat membantu mewujudkan keinginan saya				
12	Saya merasa bangga jika melaksanakan shalat tahajud lebih dari 4 rakaat				
13	Saya merasa puas jika melaksanakan shalat tahajud lebih dari 2 rakaat				
14	Shalat tahajud berperan dalam mengatasi masalah yang saya alami				
15	Shalat tahajud saya lama, agar dilihat orang lain khusyuk				
16	Melaksanakan shalat tahajud setiap hari bagi saya tidak bermanfaat				
17	Saya merasa lebih dekat dengan Allah jika melaksanakan shalat tahajud lebih dari 15 menit				
18	Saya melaksanakan shalat tahajud agar saya memperoleh kemudahan belajar				
19	Melaksanakan shalat tahajud membuat iman saya semakin kuat				
20	Saya malas melaksanakan shalat tahajud jika sudah tidur				
21	Kegagalan berulang yang saya alami membuat saya enggan melaksanakan shalat tahajud				
22	Saya merasa damai setelah melaksanakan shalat tahajud setiap malam				
23	Saya belum pernah melaksanakan shalat tahajud				
24	Melaksanakan shalat tahajud lama atau sebentar sama saja				
25	Saya belum pernah melaksanakan shalat tahajud				

**MATRIKS INSTRUMEN
STRES MAHASISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN KOMPREHENSIF**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sakit kepala jika saya mempelajari materi ujian komprehensif				
2	Saya merasa panik memikirkan ujian komprehensif semakin dekat				
3	Keringat dingin saya keluar saat membayangkan ujian komprehensif				
4	Saya merasa sehat meskipun mendekati ujian komprehensif				
5	Jika saya mendapat penguji yang <i>killer</i> , saya tetap rileks				
6	Pencernaan saya tidak terganggu meskipun ujian komprehensif semakin dekat				
7	Perasaan pesimis saya timbul saat ujian komprehensif semakin dekat				
8	Saya merasa takut gagal dalam ujian komprehensif				
9	Saya ingin menangis bila membayangkan ujian komprehensif				
10	Meskipun ujian komprehensif semakin dekat, saya tetap tenang				
11	Meskipun ujian komprehensif semakin dekat, bicara saya tetap jelas				
12	Saya yakin dapat lulus ujian komprehensif				
13	Tubuh saya gemetar saat mendekati ujian komprehensif.				
14	Asam lambung saya naik setiap kali memikirkan ujian komprehensif.				
15	Mendekati ujian komprehensif membuat saya gugup				
16	Detak jantung saya stabil meskipun mendekati ujian komprehensif				
17	Pikiran saya tetap fokus meskipun sering memikirkan ujian komprehensif				
18	Saya bersemangat setiap kali berdiskusi tentang ujian komprehensif				
19	Saya deg-degan saat membayangkan ujian komprehensif				
20	Konsentrasi saya berkurang jika sering memikirkan ujian komprehensif				
21	Saya cepat marah jika membahas ujian komprehensif				
22	Stamina tubuh saya tetap terjaga, meskipun tidur larut malam setiap hari				
23	Saya senang karena akan maju ujian komprehensif				
24	Tidur saya tidak terganggu meskipun sudah mendekati ujian komprehensif				
25	Saya merasa gelisah saat membayangkan ujian komprehensif				

Lampiran II

DAFTAR RESPONDEN

No	Nama
1	Hikmatul Alifah
2	Qanita Nurul Sa'adah
3	Puji Lestari
4	Syifa Minhatun Nisa'
5	Antiani
6	Agus Surani
7	Abdurrahman Muslim
8	Shantika Anafiah
9	Diyah Ayuningtyas
10	Ahmad Dimiyati Ihsan
11	Reza Silvia
12	Khilissatul Isnaini
13	Ardi Pramudika
14	Andriani Rahmasari
15	Suparmi
16	Khofifah
17	Achmad Said Mubarak
18	Lili Quratul Ainiyah
19	Syafa'ah
20	Idiyatul Fitriyah
21	Khoirun Nisa' Nur Elya
22	M. Falakun Ni'am
23	Mifrotul Aliyah
24	Ilham Subarkah A.
25	Ninik Andriani

No	Nama
26	Muntaha
27	Eci Lova Listiana
28	Tabagus Fahmi
29	Hani Hanifah
30	Farichah
31	Hidayatul Khasanah
32	Miftahul Maulana Dewi
33	Risna Widiyawati
34	Miftahun Nafi'ah
35	Siti Setyaningsih
36	Siti Mutmainah
37	Habib Imantrika Ainuly
38	Amaliyah Nurul Azizah
39	Nafi'atul Basyariyah
40	Annisatur Rofi'ah
41	Arum Mustika Kenyawati
42	Zalussy Debby
43	Aprilia Dwi Anggraini
44	Dian Adjie
45	Zulfatuh Khoirussani
46	Lanatus Sunyyah
47	Siti Choiriyah
48	Zaenatun Khasanah
49	Dian Fitriana

Lampiran III

Nilai total uji validitas dan reliabilitas

No. Resp	X Total	Y Total
1	46	57
2	43	63
3	46	78
4	50	75
5	60	53
6	37	65
7	42	57
8	42	61
9	80	62
10	46	77
11	47	87
12	47	59
13	40	67
14	70	50
15	41	64
16	40	66
17	73	50
18	35	62
19	72	58
20	35	60
21	70	54
22	38	64
23	52	85
24	43	61
25	47	81
26	86	49
27	80	55
28	36	60
29	72	52
30	39	54
31	78	55
32	79	56
33	37	71
34	40	67

35	82	54
36	82	47
37	76	49
38	38	68
39	42	62
40	86	60
41	77	47
42	34	71
43	81	53
44	72	38
45	79	46
46	80	41
47	90	49
48	80	55
49	41	71

Lampiran IV

1. Uji Validitas

a. Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	57.51	340.338	.752	.954
Q2	57.51	340.463	.657	.955
Q3	57.59	343.080	.635	.955
Q4	56.84	336.348	.728	.954
Q5	57.20	334.166	.740	.954
Q6	57.22	337.678	.730	.954
Q7	57.20	334.457	.745	.954
Q8	57.22	337.011	.794	.954
Q9	57.33	338.808	.682	.955
Q10	57.53	340.504	.736	.954
Q11	57.00	337.708	.721	.954
Q12	57.33	347.433	.447	.957
Q13	57.29	339.208	.668	.955
Q14	57.29	335.167	.758	.954
Q15	57.22	333.761	.776	.954
Q16	57.10	333.635	.778	.954
Q17	57.18	348.403	.461	.957
Q18	57.29	340.917	.676	.955
Q19	57.16	344.098	.585	.956
Q20	57.31	336.800	.682	.955
Q21	57.06	338.434	.685	.955
Q22	57.06	338.017	.736	.954
Q23	57.06	334.934	.747	.954
Q24	57.43	342.083	.680	.955
Q25	57.73	356.282	.226	.960

b. Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	64.27	108.449	.634	.919
Q2	64.63	107.529	.775	.917
Q3	64.29	110.583	.619	.919
Q4	64.00	112.458	.566	.920
Q5	64.33	112.349	.517	.921
Q6	63.94	111.059	.529	.921
Q7	64.24	111.147	.508	.921
Q8	64.39	111.117	.507	.921
Q9	64.02	108.562	.574	.920
Q10	64.24	111.230	.645	.919
Q11	64.04	110.040	.738	.918
Q12	63.35	116.148	.223	.925
Q13	64.41	106.538	.684	.918
Q14	63.69	114.967	.307	.924
Q15	64.57	109.375	.603	.919
Q16	64.24	110.564	.570	.920
Q17	64.04	109.623	.729	.918
Q18	63.88	113.568	.339	.924
Q19	64.69	110.425	.603	.920
Q20	64.31	108.509	.651	.919
Q21	63.82	109.028	.658	.919
Q22	64.24	113.897	.307	.925
Q23	63.61	120.242	-.056	.927
Q24	64.41	109.663	.628	.919
Q25	64.43	104.000	.768	.916

2. Uji Reliabilitas

a. Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	25

b. Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	25

3. Uji Deskripsi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Intensitas Shalat Tahajud	57.73	18.875	49
Stres Mahasiswa	60.12	10.801	49

4. Uji Korelasi Product Moment

Correlations

		Intensitas Shalat Tahajud	Stres Mahasiswa
Intensitas Shalat Tahajud	Pearson Correlation	1	-.635**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	49	49
Stres Mahasiswa	Pearson Correlation	-.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	49	49

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)
Alamat : Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan Semarang Telp. (024)7606405

Nomor : In.06.1/J2/PP.00.9/1032/2015

Lamp : -

Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth.

1. Dr. Baidi Bukhori, M.Si.
 2. Komarudin, M.Ag.
- di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mempertimbangkan aspek akademik dan administrasi, dengan ini Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) menunjuk Bapak/Ibu untuk berkenan menjadi pembimbing skripsi mahasiswa:

Nama : Ayu Tri Nur Jannah

NIM/Semester : 111111022/VIII

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang Tahun 2015

Demikian surat ini dibuat, atas perhatian dan kesediaannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 24 Juni 2015
a.n. Dekan

Ketua Jurusan BPI,



Maryatul Kibtyah
Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd.
NIP. 19680113 199403 2 001

Tembusan:

1. Pembantu Dekan I (Sebagai Laporan)
2. Arsip

Lampiran VI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Prof. Dr. HAMKA Km.2 (Kampus III) Ngaliyan Telp. (024) 7606405 Semarang 50185

Nomor : Un.10.4/K/TL.00/ 917 /2016

Semarang, 15 April 2016

Lamp. : 1 (satu) bendel

Hal : **Permohonan Ijin Riset**

Kepada Yth.
Ketua Jurusan BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

N a m a : Ayu Tri Nur Jannah
NIM : 111111022
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Lokasi Penelitian : Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang
Judul Skripsi : Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo

Bermaksud melakukan riset penggalan data di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Kapas. Tata Usaha



Drs. KH. AH. Miftah AR. /
NIP. 19581123 198703 1001

Tembusan :

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo (sebagai laporan)



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Prof. Dr. HAMKA Km.2 (Kampus III) Ngaliyan Telp. (024) 7606405 Semarang 50185

SURAT KETERANGAN

Nomor: Un.10.4/J2/PP.00.9/14592016

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ayu Tri Nur Jannah
NIM : 111111022
Status : Mahasiswa Jurusan BPI

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam pada bulan April 2016 dengan judul penelitian **“Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Komprehensif di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 14 Juni 2015

Ketua Jurusan BPI,

Ayu Tri Nur Jannah, M.Pd.
NIP. 196801131994032001



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
WALISONGO

Jl. Walisongo No. 3 - 5 Telp. (024) 7624334, 7604554 Fax. 7601293 Semarang 50185

SERTIFIKAT

Nomor : In.06.0/R.3/PP.03.1/3177A/2011

Diberikan kepada :

Nama : Ayu Tri Tur Jannah
NIM : 111 111 022
Fak./Jur./Prodi : Dakwah & Komunikasi / BPI

telah mengikuti Orientasi Pengenalan Akademik (OPAK) Tahun Akademik 2011/2012 dengan tema
" MENEGUHKAN KOMITMEN MAHASISWA DALAM MENGEMBAN AMANAT RAKYAT "

IAIN Walisongo Semarang pada tanggal 08 - 12 Agustus 2011 sebagai, "PESERTA" dan dinyatakan :

LULUS

Demikian sertifikat ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 12 Agustus 2011



An. Rektor
Pembantu Rektor III
Prof. Dr. H. Moh. Erfan Soebahar, MA
NIP. 19560624 198703 1002

Ketua Panitia



PANITIA OPAK MAHASISWA BARU
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
WALISONGO
H. Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP. 19720315 199703 1002



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
WALISONGO

Jl. Walisongo No. 3 - 5 Telp. (024) 7624334, 7604554 Fax. 7601293 Semarang 50185

SERTIFIKAT

Nomor : In.06.0/R.3/PP.03.1/3177A/2011

Diberikan kepada :

Nama : Ayu Tri Tur Jannah
NIM : 111 111 022
Fak./Jur./Prodi : Dakwah & Komunikasi / BPI

telah mengikuti Orientasi Pengenalan Akademik (OPAK) Tahun Akademik 2011/2012 dengan tema
" MENEGUHKAN KOMITMEN MAHASISWA DALAM MENGEMBAN AMANAT RAKYAT "

IAIN Walisongo Semarang pada tanggal 08 - 12 Agustus 2011 sebagai, "PESERTA" dan dinyatakan :

LULUS

Demikian sertifikat ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 12 Agustus 2011



An. Rektor
Pembantu Rektor III
Prof. Dr. H. Moh. Erfan Soebahar, MA
NIP. 19560624 198703 1002

Ketua Panitia



PANITIA OPAK MAHASISWA BARU
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
WALISONGO
H. Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP. 19720315 199703 1002

Lampiran IX



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Jl. Walisongo No. 3-5 Semarang 50185 telp/fax. (024) 7615923 email: lppm.walisongo@yahoo.com

PIAGAM

Nomor : In.06.0/L.1/PP.06/144/2015

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, menerangkan bahwa:

Nama : **AYU TRI NUR JANNAH**
NIM : **111 111 022**
Fakultas : **Dakwah dan Komunikasi**

Telah melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri "Musthofa Kamal" ke-II UIN Walisongo Semarang tahun 2015 di Papua Barat dengan nilai :

.....**90**..... (.....**4,0 / A**.....)

Semarang, 27 Februari 2015
A.n. Rektor,



Dr. H. Sholahudin, M. Ag.
NIP. 19680604 199403 1 004

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ayu Tri Nur Jannah
2. NIM : 111111022
3. Tempat & Tgl. Lahir : Semarang, 10 November 1992
4. Alamat : Jl. Karangrejo Barat no. 6 Rt. 5 Rw. II
Kel. Tinjomoyo Kec. Banyumanik
Kota Semarang
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Agama : Islam
7. No. Tlp : 089 668 905 780
8. Email : aytj.10@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Karangrejo 01 lulus tahun 2005
2. MTs Darul Amanah lulus tahun 2008
3. SMK Darul Amanah lulus tahun 2011

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya dan semoga digunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 2 Juni 2016

AYU TRI NUR JANNAH
NIM. 111111022