

## ABSTRAK

**Ramdani Muhamad. 1164010087. 2020. Pengaruh Bimbingan Shalat Tahajud Terhadap Tingkat Stress Santri.**

Sudah 14 abad lebih perintah dan keutamaan shalat tahajud diajarkan dari generasi ke generasi selanjutnya, Al-Qur'an maupun Hadis menggambarkan hebatnya kekuatan shalat tahajud bagi pembentukan jiwa. Pembentukan jiwa yang baik tentu menjadi permasalahan ditengah keadaan saat ini dimana stress menjadi permasalahan yang dimiliki setiap orang tidak terkecuali santri. Stress atau distress menjadi sesuatu yang harus diselesaikan di lingkungan pesantren yang melibatkan banyak pihak, yaitu orangtua santri, santri dan pihak pesantren, pesantren hadir dengan pendekatan religius melalui bimbingan shalat tahajud, diluar pendekatan umum untuk menanggulangi stress yaitu secara edukatif dan klinis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program shalat tahajud, tingkat stress pada santri, ada tidaknya pengaruh, dan berapa besar pengaruh, bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress pada santri di Pondok Pesantren Daarul Qalam.

Bimbingan shalat tahajud merupakan program khas pesantren, yang diberikan kepada santri oleh guru atau ustadz sebagai pembimbing terhadap santri, supaya santri paham makna, keutamaan, tata cara, esensi shalat tahajud dan dalam pelaksanaannya dapat merasakan ikhlas, sehingga dapat terasa manfaatnya terutama pada kesehatan mental dan penurunan tingkat stress.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan/*field research* yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan metode pengambilan sampel *full sampling* dan analisis kuantitatif menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana serta uji signifikansi. Sedangkan metode pengumpulan data yang peneliti gunakan ialah 1) Interview, 2) Observasi, 3) Angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan Shalat Tahajud menunjukkan hasil koefisien 45% yang masuk kedalam kategori cukup baik dengan interval 36-50, Sedangkan tingkat stress santri adalah rendah, menunjukkan skor 12,5 pada PSS bermakna tingkat stress rendah. Hasil analisi regresi linier sederhana menunjukkan hasil sig 0.035 yang apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi 0.05 maka  $0.035 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh variabel bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri. Dan koefisien R Square menunjukkan nilai 0.53 yang berarti 53% variabel tingkat stress santri dipengaruhi oleh bimbingan shalat tahajud, dan 47% sisanya variabel lain

**Kata Kunci :** Bimbingan, Shalat Tahajud, Tingkat Stress, Religius.