

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dimasa sekarang ini perkembangan teknologi, ekonomi, dan pendidikan sangatlah pesat. Dimana manusia sebagai penggerak utama aktifitas tersebut seringkali merasa tidak puas akan apa yang bisa mereka perbuat dan lakukan terutama bila tidak bisa memenuhi ekspektasi dari lingkungan dan keluarga.

Ekspektasi yang seringkali dibebankan pada seseorang biasanya membuat seseorang tertekan apabila tidak bisa memenuhi ekspektasi tersebut. Tidak percaya diri, merasa nilai diri hilang, merasa orang lain lebih superior dari dirinya adalah hal- hal yang dapat terjadi dan mengganggu kondisi mental seseorang.

Kondisi mental atau kesehatan mental merupakan hal yang seringkali disepelekan dan dianggap hal yang tidak terlalu penting untuk diperhatikan. Kesehatan mental akan mempengaruhi produktifitas seseorang dalam kesehariannya baik dalam bekerja ataupun dalam pendidikan.

Dalam dunia kerja ataupun pendidikan seringkali ditemukan permasalahan yang sukar untuk dipecahkan dan membuat seseorang menjadi stress. Kegagalan seseorang untuk meng coping permasalahan yang dihadapi akan menyebabkan distress yang mengakibatkan seseorang untuk berperilaku menyimpang.

Stress yang dialami seseorang akan menimbulkan banyak kerugian bagi dirinya dan orang disekitarnya. Stress dapat menurunkan produktivias, memperparah kondisi suatu penyakit, dan memunculkan gangguan sosial. Seperti

di kutip oleh KOMPAS.com dalam artikelnya yang berjudul “ Masyarakat Terbelenggu Stress”, Masyarakat di kota besar stress karena menghadapi beban dan tuntutan kerja, sedangkan di kota kecil karena persoalan ekonomi, seperti kemiskinan atau sulitnya mencari kerja,”

<https://lifestyle.kompas.com/read/2015/05/21/151900623/Masyarakat.Terbelenggu.Stres?page=all>.

Pelajar sebagai generasi penerus bangsa dituntut untuk belajar dan mendapatkan nilai yang bagus, serta memenuhi cita- cita dirinya dan cita-cira orangtuanya. Anak-anak dimasukan ke sekolah yang diinginkan oleh orangtuanya, salah satunya ialah sekolah berbasis agama islam atau biasa disebut Pesantren, di Pesantren ini mereka belajar tentang ilmu agama dan juga ilmu pengetahuan umum lainnya. Namun bukan berarti mereka terlepas dari beban pikiran dan mental seperti masyarakat pada umumnya.

Santri pun memiliki beban hidup seperti orang- orang, hanya bedanya Santri diberi bimbingan religius oleh Pesantren. Bimbingan keagamaan, Bimbingan Shalat sunnah diberikan oleh pengasuh dan pengajar di Pesantren Modern Daarul Qalam kepada santrinya sebagai salah satu dari bagian kurikulum khas dari Pesantren

Namun ada fenomena dalam Pesantren, , secara teori untuk meredam dan menanggulangi stress terdapat dua cara yaitu secara edukatif melalui sesi konseling atau konsultasi psikis dengan psikolog dan secara klinis yaitu dengan obat- obatan yang diresepkan psikiater, namun didalam pesantren dua hal tersebut tidak ada, yang ada ialah pendekatan religius dengan bimbingan keagamaan, berupa

bimbingan shalat wajib, bimbingan shalat sunnat, dan bimbingan praktik haji dan umroh.

Kegiatan bimbingan Shalat tahajud merupakan kegiatan tambahan yang sudah masuk dalam kurikulum pesantren dan diberikan kepada santri setelah jam pembelajaran selesai, para santri berkumpul di masjid pesantren dan duduk dengan rapih, sembari menunggu pateri datang para santri berdzikir dan bershalawat dengan serius sembari memejamkan mata, lalu dilanjutkan dengan pelaksanaan bimbingan shalat tahajud yang diberikan oleh pengajar, para santri mendengarkan, memerhatikan, dan menghayati, apa yang diberikan ketika bimbingan shalat tahajud. Pada kegiatan bimbingan ini yang difokuskan ialah tentang motivasi, pemahaman makna, tata cara shalat tahajud, mengenal diri dan menjadikan tahajud sebagai sarana rileksasi diri dan berkomunikasi dengan Allah.

Menarik untuk diteliti bimbingan yang diberikan oleh Pesantren yang bersifat religius apakah berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental santri oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Bimbingan Shalat Tahajud terhadap Tingkat Stress Santri” di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung .

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kegiatan bimbingan Shalat Tahajud di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung?
2. Bagaimana tingkat stress santri yang ada di Pondok Pesantren Daarul Qalam Bandung?

3. Bagaimana pengaruh kegiatan bimbingan Shalat Tahajud terhadap tingkat stress santri Pondok Pesanten Modern Daarul Qalam Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kegiatan bimbingan Tahajud yang dilakukan di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung.
2. Untuk mengukur dan mendeskripsikan tingkat stress santri di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung
3. Untuk menganalisis hasil atau pengaruh yang diberikan dari kegiatan bimbingan Tahajud terhadap tingkat stress santri di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara akademis

Penelitian ini di harap dapat mengembangkan keilmuan dan memperkaya wawasan dan metode dalam bimbingan konseling islam.

2. Secara Praktis

a. Bagi Universitas

Untuk memberikan pemahaman secara komprehensif tentang ilmu yang sudah dipelajari di universitas dan digunakan untuk kemaslahatan umat.

b. Bagi Lembaga

Dari penelitian ini pihak Pesantren Modern Daarul Qalam paham akan pentingnya kondisi mental para santri, dan mengembangkan bimbingan pelaksanaan tahajud dengan lebih baik

c. Bagi Peneliti

Merupakan pengalaman baru dan menarik akan suatu permasalahan yang dicoba diselesaikan dengan cara yang luar biasa, dengan metode yang unik untuk mengembangkan keilmuan di bidang bimbingan konseling islam, khususnya bimbingan shalat tahajud.

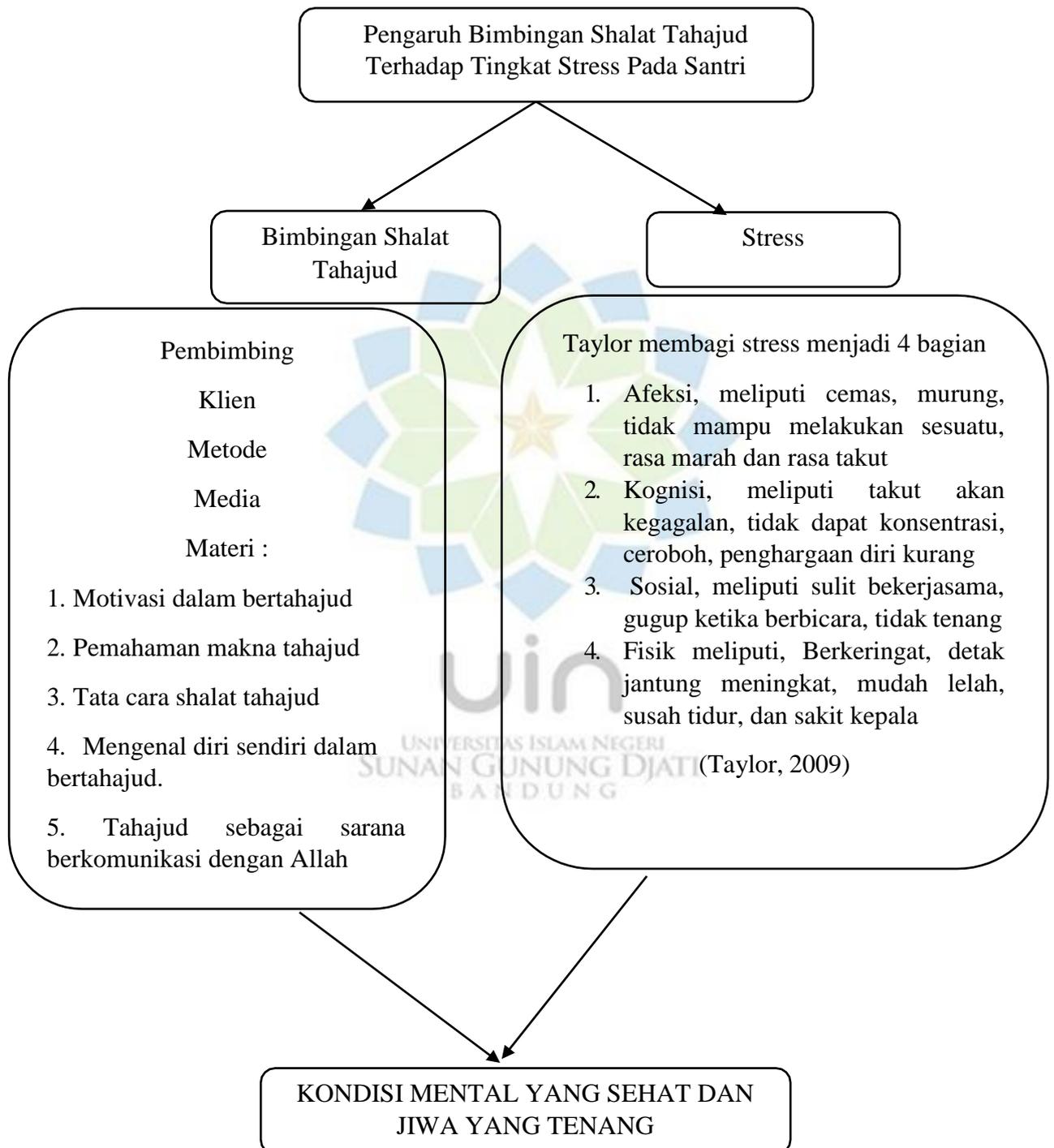
E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini terdapat dua. Dimana yang pertama ialah bimbingan shalat tahajud dan yang kedua ialah tingkat stress.

Keduanya merupakan turunan dari bimbingan dan kesehatan mental. Dari bimbingan ini topik diturunkan menjadi bimbingan religius yang lebih spesifik yaitu bimbingan shalat tahajud. **Menurut Shertzer dan Stone (1981):** bimbingan ialah pertolongan yang diberikan pada individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan mental, sosial, intelektual, fisik, emosi, kejiwaan, dan kerohanian. Dan menurut M Shodiq Mustika dan Rusdin S Rauf aspek spiritual yang perlu dipahami dalam pelaksanaan Tahajud ialah: 1. Merasa terpanggil oleh Tuhan. 2. Mengenal diri sendiri sedalam dalamnya. 3. Mencari jawaban-jawaban baru

Adapun dalam bahasan kesehatan mental peneliti mengambil sub bagian yakni stress. Dalam penyesuaian diri peneliti mengambil teori Taylor.

Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran



F. Kerangka Pemikiran

Perkembangan zaman yang begitu pesat berpengaruh juga terhadap keadaan psikis dan mental manusia, yang awalnya saling mengasihi dan memperdulikan lama lama menjadi individualis dan mementingkan kepentingan dirinya sendiri, sehingga hak-hak orang lain menjadi terabaikan yang berujung pada terjadinya gangguan kesehatan mental pada masyarakat

Hal itu dikatakan demikian dikarenakan bahwa seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik maka ia akan mengetahui dan berbuat dengan tujuan untuk mengembangkan serta memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga mereka dapat membawa kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa (Daradzat, 1988: 12). Kejadian-kejadian yang banyak dialami pada akhir-akhir ini merupakan peringatan yang sangat penting.

Buku psikoterapi religius yang di tulis oleh Dadang Ahmad Fajar menyatakan bahwa setiap manusia senantiasa menjaga kondisinya jiwanya. Mengetahui dan memahami tentang jiwa akan membantu pemahaman dirinya terhadap peranan dalam jasad yang berkaitan dengan qalb saat menggerakkan akal. Manusia hanya bisa memberdaya jiwanya oleh dirinya sendiri. Maka berbagai upaya akan dilakukan manusia untuk menyembuhkan jiwanya agar kembali normal (Fajar, 2018: 32).

Untuk itu berbagai upaya penyembuhan ditempuh manusia untuk menjadikan dirinya kemabli normal. Salah satu upaya penyembuhan itu sendiri dengan bimbingan keagamaan. Bimbingan keagamaan merupakan salah satu dari konteks teori dakwah. Bimbingan keagamaan ini adalah bentuk dari teori dakwah

Al-Mauidhoh Al-Hasanah. Mauidhoh hasanah adalah upaya bimbingan konseling dengan cara-cara mengambil pelajaran (i'tibar) dari perjalanan kehidupan para nabi, para rasul dan para wali Alloh Swt. Bimbingan diarahkan pada perubahan cara berpikir, cara berperilaku serta menanggulangi berbagai problem kehidupan, serta cara membangun ketaatan dan taqarub kepada-Nya.

Dalam bukunya Aep Kusnawan (2004) Syukriadi Sambas mengemukakan bahwa dalam bentuknya dakwah dapat berupa irsyad (internalisasi dan bimbingan). Bimbingan keagamaan (religius guidance) yaitu bimbingan diadakan dalam rangka membantu pemecahan problem seseorang dalam kaitannya dengan masalah-masalah keagamaan melalui keimanan dan salah satunya dengan penanaman nilai-nilai akhlakul karimah.

Salah satu bentuk bimbingan keagamaan di pesantren adalah bimbingan shalat tahajud. Bimbingan ini diberikan dalam bimbingan keagamaan sebagai upaya penanaman nilai yang diharapkan menjadi kebiasaan setiap orang yang ada di pesantren.

Menurut Ustad M Arifin Ilham, Pemimpin Majelis Adz Dzikra, orang yang bangun tengah malam dan melakukan shalat tahajud, maka ia akan energik dan jiwanya tenang. Ketenangan jiwa ini yang akan membuat santri berperilaku dan mengambil keputusan tanpa terburu buru .

Ustad Yusuf Mansur, Pimpinan Pesantren Daarul Qur'an berpendapat bahwa pada tengah malam itu, kita bisa meminta apapun, dan Allah berjanji akan mengabulkannya. Sangat disayangkan apabila kesempatan itu di sia-siakan.

Menurut Aam Amirudin dalam bukunya (2008) bahwa shalat adalah benteng terakhir sebagai simbol pertahanan umat islam, apabila benteng ini telah runtuh maka seluruh isinya akan hancur, apabila shalat didirikan maka pertahanan akan kuat apabila ditinggalkan otomatis akan hancur segala hal yang ada didalamnya.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan dan pengaruh antara variabel independen (bimbingan shalat tahajud) dan variabel dependen (tingkat stress santri) untuk menguji kesesuaian hubungan maka hipotesis statistiknya muncul:

$H_0 = 0$, artinya tidak terdapat pengaruh antara layanan dan bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri.

$H_a \neq 0$, artinya terdapat pengaruh antara bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti mencoba menganalisis masalah yang berkaitan dengan bimbingan agama juga penyesuaian diri yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya kesamaan dalam penelitian. Adapun analisis masalah sebelumnya adalah:

1. Penelitian Sabiq M Azam dan Zainal abidin, Efektifitas Shalat Tahajud dalam mengurangi tingkat stress santri, di pondok pesantren Y di Bekasi, penelitian pre test post tes design.

2. Penelitian M Munawaroh dan Y Khisbiyah 2018, Hubungan antara Religiusitas dan Tingkat Stress Terhadap Strategi Coping pada Santri Pondok pesantren.

G. Langkah-langkah Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti di salah satu pondok pesantren yaitu di Pondok Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung

1. Di lokasi ini terdapat masalah masalah yang sesuai dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti.
2. Terdapat program layanan bimbingan shalat tahajud yang diberikan pada santri
3. Pihak Pesantren, kepala sekolah, staff pengajar bersifat terbuka dengan diadakanya penelitian.
4. Tersedianya sumber data yang di perlukan peneliti juga tersedianya faktor-faktor penunjang lainnya.

b. Paradigma dan Pendekatan

Pendekatan ini adalah pendekatan kuantitatif dimana penelitiannya lebih fokus pada analisis data-data numerikal (angka) dengan pengolahan menggunakan metode statistika. Penelitian yang menggunakan pendekatan ini biasanya merupakan penelitian dengan sampel besar.

Pendekatan ini akan membuat peneliti memperoleh hubungan signifikan antara variable yang diteliti. Metode kuantitatif adalah metode utama sedangkan data kualitatif sebagai data penunjang.

Metode penelitian ini adalah metode penelitian yang bersifat kuantitatif, karena hasil data dan dari angket yang diperlukan untuk mengungkap masalah dalam bentuk skor angka data kuantitatif yang selanjutnya di olah dan di uji dengan teknik analisis statistik.

c. Metode Penelitian

Pada penelitian kali ini penulis menggunakan penelitian Kuantitatif Deskriptif dimana desain penelitiannya menggunakan survey. Metode Penelitian ini bersifat deskriptif, atau bersifat menggambarkan apa adanya. Penelitian deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan suatu kejadian, peristiwa yang terjadi secara faktual, sistematis, dan akurat (Bunghin, 2015: 32).

Metode ini merupakan salah satu metode penelitian yang tujuannya untuk menyajiakan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial, dengan jelas mendeskripsikan sejumlah variable yang berkenanaan dengan masalah dan unit yang diteliti antara fenomena yang di uji.

Penelitian Kuantitatif Deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain (Sugiyono, 2008: 45). Metode deskriptif ini menggunakan penelitian non-eksperimen atau regresi sederhana dimana dalam proses penelitiannya tidak ada perlakuan. Jenis penelitian deskriptif ini sering dilakukan peneliti di banding jenis penelitian non-eksperimen lainnya.

Metode deskriptif ini digunakan peneliti karena sesuai dengan tujuan peneliti yang hendak di capai yaitu pengaruh bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri.

d. Jenis data dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif yaitu data yang berwujud angka-angka (Ridwan, 2012:21). Alasan peneliti menggunakan data kuantitatif dikarenakan data kuantitatif menghasilkan data numerical dengan nilai yang berupa angka nyata serta kalkulasi aritmatika dari penelitian tersebut valid. Selain itu, hasil penelitian data kuantitatif dapat di generalisir dan diterapkan pada objek kajian yang sama tentang pengaruh bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer pada penelitian ini diperoleh langsung dari sumber asli melalui wawancara langsung . Data ini berupa opini, pendapat dan pandangan subjek (santri) secara individual, hasil observasi terhadap kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian. Peneliti mewawancarai beberapa santri mengenai masalah penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari dewan pengasuh, alumni, di pondok pesantren tersebut, juga di tunjang dari buku-buku serta bahan dari internet yang kajiannya berkaitan dengan masalah penelitian.

e. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dari penelitian ini ialah Santri Pesantren Modern Daarul Qalam jenjang Aliyah/SMA berjumlah 30 orang

2. Sampel

Sampel menggunakan Teori Slovin dengan rumus:

Karena siswa dalam satu kelas berjumlah 30 orang maka digunakan metode full sampling atau sampling menyeruluh sejumlah 30 orang.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kali ini sebagai berikut:

1) Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi dan gambaran yang lebih jelas tentang tingkat stress yang ada dan diamati secara langsung. Peneliti menggunakan teknik ini adalah untuk mengetahui dan mempermudah keadaan objek secara objektif. Observasi ini memudahkan peneliti karena peneliti mengetahui kondisi yang sebenarnya saat berada disana.

2) Wawancara

Kutipan dalam buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D menjelaskan bahwa wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur melalui tatap muka atau dapat dilakukan dengan menggunakan perantara telepon (Sugiyono, 2012: 138). Dalam tekniknya peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti melakukan wawancara

bebas tanpa menggunakan pedoman wawancara yang sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya.

Wawancara juga merupakan teknik dimana saat pengambilan data diadakan tanya jawab baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu dari digunakannya teknik ini oleh peneliti guna memperoleh data. Secara langsung proses wawancara digunakan peneliti untuk mewawancarai beberapa santri di Pesantren Modern Daarul Qalam Bandung.

3) Angket

Cara dari pengumpulan data dengan memberikan lembaran kertas yang sudah disediakan pernyataan ataupun pertanyaan yang telah siap sedia dituliskan untuk mengetahui jawaban dari beberapa responden (Muhidin, 2011: 85). Angket tersebut disajikan dalam bentuk simbol kuantitatif dengan memberikan skor pada setiap jawaban berdasarkan kriteria tertentu. setiap pertanyaan yang positif diberi skor $a=5$, $b=4$, $c=3$, $d=2$ dan $e=1$. sedangkan pertanyaan yang negatif diberi skor yang sebaliknya.

1. Uji validitas dan reabilitas alat ukur

Uji validitas dan reabilitas alat ukur dilakukan untuk memastikan instrumen tersebut merupakan alat ukur yang akurat dan dapat dipercaya. Validitas menjelaskan sejauh mana suatu alatukur mengukur apa yang ingin diukur. Apabila validitas suatu alat ukur semakin tinggi maka semakin tinggi pula ketepatan atau

akurat. Pengujian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows (Statistic Program for Social Science).

Dalam buku Sugiono yang diterbitkan pada tahun 2011 menyatakan bahwa peneliti banyak menggunakan teknik korelasi dalam menentukan validitas item. Item korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi menunjukkan item tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Syarat minimum untuk memenuhi syarat adalah jika $r = 0,3$. Jika skor kurang dari 0,3 maka dinyatakan tidak valid.

2. Uji Normalitas Data

Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data tersebut menyebar normal atau tidak. Jika tidak normal maka proses selanjutnya menggunakan perhitungan statistik parametrik dan jika menyebar tidak normal dapat menggunakan statistik non parametrik. Adapun langkah-langkahnya:

- a) Hitung rentang skor, dengan rumus $R = X_{\max} - X_{\min}$
- b) Tentukan banyak interval, $K = 1 + 3.3 \log N$
- c) Tentukan panjang interval, $P = R/K$
- d) Hitung rata-rata skor, dengan rumus : $\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$
- e) Hitung simpangan baku dengan rumus : $SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N^2 - 1}}$
- f) Hitung harga baku Z, dengan rumus : $Z = \frac{k - \bar{x}}{SD}$
- g) Hitung luas interval k, dengan rumus : $I = [Z_{\text{bawah tabel}} - Z_{\text{atas tabel}}]$
- h) Hitung Frekuensi ekspektasi, dengan rumus $E = N \times I$

- i) Hitung Chi Kuadrat λ^2 , dengan rumus : $\lambda^2 = \sum \frac{O_i - E_i^2}{E_i}$
- j) Buat tabel uji normalitas
- k) Mencari drajat kebebasan, $Dk = k-3$

3. Uji korelasi

Koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan antar variabel. Kemudian untuk mengetahui nilai dari hubungan yang didapat, dapat dilihat berdasarkan table interpretasi nilai koefisien korelasi sebagai berikut:

Tabel 1.1 Nilai Koefisien Korelasi

No	Koefisien korelasi	Interpretasi
1	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Sedang
4	0,60 – 0,799	Tinggi
5	0,80 – 1,000	Sangat Tinggi

4. Koefisien Determinasi

Untuk melihat seberapa besar presentase pengaruh variable X (Bimbingan Shalat Tahajud) terhadap variabel Y (Tingkat stress), digunakan koefisien determinasi (Kd) yang merupakan kuadrat koefisien korelasi yang biasanya dinyatakan dalam presentase (%) dengan rumus :

$$Kd = r^2 \times 100 \%$$

Keterangan : Kd = Koefisien Determinasi

R^2 = Koefisien Korelasi

5. Analisis Regresi Sederhana

Peneliti menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui besar pengaruhnya Bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri. Untuk mengetahui nilai persamaan dari regresi sederhana yang sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bx$$

Keterangan:

\hat{Y} : subjek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a : harga Y apabila X = 0 (hargakonstan)

b : angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan ataupun penurunan variabel devenden yang didasarkan pada variabel indevenden.

X : subjek pada variabel indevenden yang memiliki nilai tertentu.

Untuk mencari nilai a dan b maka digunakan rumus:

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2} \quad b = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

Analisis ini masih menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows (Statistic Program for Social Science).

6. Penguji Hipotesis

Penguji hipotesis dalam penelitian ini untuk menguji kesesuaian atau hubungan antara variabel indevenden (Bimbingan Shalat Tahajud) dan variabel devenden (Tingkat stress santri). Berikut hipotesisnya:

H_1 : terdapat pengaruh dari bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stress santri

H_0 : tidak terdapat pengaruh dari bimbingan tahajud terhadap tingkat stress santri

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

t : nilai t yang dihitung

\bar{x} : nilai rata-rata

μ_0 : nilai yang dihipotesiskan

s : simpangan baki sampel

n : jumlah anggota sampel

Kemudian untuk menguji signifikan dengan menggunakan tingkat signifikan 5% ($\alpha = 0,5$) digunakan ketentuan sebagai berikut:

$T_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak H_a diterima

$T_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a

ditolak

Teknik Analisis Data

- a) Menganalisis Tingkat Stress Santri
- b) Menganalisis proses bimbingan tahajud dalam kemampuan santri mengkoping stress
- c) Menganalisis pengaruh bimbingan tahajud terhadap tingkat stress santri

Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara memproses hasil survey melalui kuisioner pada lembar kode, kemudian distribusi frekuensi disusun untuk tiap-tiap variabel penelitian dan merupakan bahan dasar untuk analisis berikutnya. Dan dengan cara diolah kedalam skor frekuensi melalui proses sebagai berikut:

- a. Membuat kolom skor item, skor tanggapan responden, dan total skor
- b. Mencari yang diobservasi dengan cara sejumlah total dari setiap alternative jawaban.
- c. Mencari keseluruhan skor dengan menjumlahkan total dari setiap alternative jawaban.
- d. Setiap soal mempunyai 4 alternatif jawaban yaitu: SL(selalu), SR(sering), KK(Kadang- kadang), TP(Tidak pernah)

Untuk mencari prosentase skor masing-masing jawaban menggunakan skor actual, skor actual adalah jawaban seluruh responden atas kuesioner yang telah diajukan. Skor ideal adalah skor atau bobot tertinggi atau semua responden diasumsikan memilih jawaban skor tertinggi. Penjelasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2 Bobot Nilai Skor Aktual

No	% Jumlah Skor	Kriteria
1	20% - 35.00%	Kurang Baik
2	36% - 50%	Cukup Baik
3	51% - 65.00%	Baik
4	66% - 80.00%	Sangat baik
5	81% - 100%	Amat Sangat Baik

Selanjutnya berdasarkan indikator-indikator dari masing-masing variabel (variabel X dan Variabel Y), maka dibutuhkan daftar pertanyaan (kuesioner) ini diperuntukan bagi responden di lokasi penelitian. Data yang dihimpun dari hasil kuesioner tersebut kemudian dibandingkan dengan landasan teori yang relevan atau yang dituangkan kedalam indikator-indikator penelitian.

Setiap item dari kuesioner memiliki 5 (lima) jawaban dengan masing-masing nilai yang berbeda. metode skala pengukuran yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah Skala linier atau Skala Linkert dalam mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini skor untuk setiap jawaban dari pernyataan yang diajukan responden yaitu:

SKALA LINKERT

Sangat Sesuai	5	Netral	3	Sangat Tidak Sesuai	1
Sesuai	4	Tidak Sesuai	2		