

## **BAB IV**

### **DESKRIPSI, PEMBUKTIAN HIPOTESIS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Profil Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1**

- a. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis  
1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura <sup>62</sup>

Pondok pesantren Raudlatul Qur'an berdiri di Dusun Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan, didirikan dan dirintis oleh Prof. Dr. Moh Zahid, M.Ag beliau merupakan salah satu Guru Besar di IAIN Madura. Peletakan batu pertama pada pondok pesantren Raudlatul Qur'an ini terjadi pada tanggal 17 Ramadhan 1438 H / 12 Juni 2017 M. Pada awalnya pondok ini berdiri 1 mushola utama saja yaitu Musholla sebelah selatan. Di tahun ini jumlah santri hanya ada 3 orang santriwati dan 1 orang santriwan, kemudian di tahun berikutnya bertambah menjadi 11 santriwati. Dan setiap tahunnya meski tanpa adanya brosur santri, pesantren ini terus berkembang seiring berjalannya waktu.

Di tahun 2017 karena masih belum ada kepengurusan jadi belum ada program khusus yang dilakukan hanya kegiatan rutin biasa seperti ngaji dan sholat berjamaah saja. Kemudian pada tahun 2018 itu mulai dibentuk kepengurusan dimana setiap tahunnya peraturan dan program pondok mengikuti perkembangan pesantren. Contohnya ditahun 2018 sudah ada kajian kitab Kifayatul Akhyar, kegiatan murojaah dan tazmi' pada jam 17.00 dan juga *study club*. Kemudian tahun 2019 mulai

---

<sup>62</sup> Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Pamekasan, *data dokumentasi*, (28 Februari 2024)

diadakan pesona ta'aruf santri atau biasa disebut PTS, hingga kegiatan tahsin yang baru diadakan pada tahun 2021.

b. Visi-Misi Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1

Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura<sup>63</sup>

Visi : Menjadi pribadi mulia dengan Al-Qur'an

Misi : 1) Menyiapkan generasi berakhlak Qurani

2) Menyiapkan generasi yang mahir baca tulis Al-Qur'an

3) Menyiapkan generasi yang menguasai ilmu dasar ke islaman

4) Menyiapkan generasi yang mahir kitab kuning

## 2. Data Hasil Angket

Adapun hasil penyebaran angket dapat dilihat dalam tabel berikut:

**TABEL 4.1**  
**Distribusi Jawaban (Variabel X)**

NO.	Distribusi Jawaban (Variabel X)															Jumlah				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	a	b	c	d	e
1	5	5	3	4	5	5	2	5	3	5	4	2	5	5	4	8	3	2	2	0
2	4	4	4	3	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	5	6	7	2	0	0
3	5	5	3	4	5	5	2	5	3	5	4	2	5	5	4	8	3	2	2	0
4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	5	3	1	3	4	5	5	6	3	0	1
5	5	5	2	3	5	5	1	5	5	5	5	1	2	5	5	10	0	1	2	2
6	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	0	10	2	3	0
7	5	5	2	3	5	5	1	5	5	5	5	1	4	5	5	10	1	1	1	2
8	3	4	5	4	4	5	4	5	5	2	3	1	3	5	5	6	4	3	1	1
9	5	4	3	3	5	5	3	5	5	5	5	1	3	4	5	8	2	4	0	1

<sup>63</sup> Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Pamekasan, *data dokumentasi*, (28 Februari 2024)

10	3	4	2	2	4	5	4	5	5	5	3	3	5	5	5	7	3	3	2	0
11	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	0	10	0	5	0
12	5	5	4	3	4	4	3	4	5	5	5	3	4	4	5	6	6	3	0	0
13	4	5	4	4	4	5	2	4	4	5	4	2	5	4	5	5	8	0	2	0
14	5	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	1	5	5	5	10	2	2	0	1
15	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	2	4	5	5	10	1	0	4	0
16	5	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	1	5	5	5	10	2	2	0	1
17	3	4	5	5	4	5	4	5	5	2	3	1	3	5	5	7	3	3	1	1
18	5	5	4	1	4	5	1	5	2	4	4	2	2	5	5	6	4	0	3	2
19	3	4	2	2	4	5	4	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	3	2	0
20	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	2	4	5	5	10	1	0	4	0

**TABEL 4.2**  
**Distribusi Jawaban (Variabel Y)**

NO.	Distribusi Jawaban (Variabel Y)															Jumlah				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	a	b	c	d	e
1	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	9	2	0	0
2	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	11	4	0	0	0
3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	9	2	0	0
4	4	2	3	2	3	3	2	4	5	5	4	3	5	4	4	3	5	4	3	0
5	3	3	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	8	2	4	1	0
6	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	0	1	8	6	0
7	3	3	4	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	3	8	2	4	1	0
8	5	2	3	1	4	5	3	5	5	2	1	2	3	2	4	4	2	3	3	2
9	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	0	10	5	0	0
10	2	3	2	2	4	3	1	5	1	4	2	1	1	1	4	1	3	2	4	5
11	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	0	1	8	6	0
12	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	7	8	0	0	0
13	4	2	4	5	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	5	2	9	0	4	0
14	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	2	2	2	3	0	6	5	3	1
15	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	5	5	5	3	3	5	4	0

16	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	1	2	2	4	0	7	4	2	2
17	5	2	3	1	4	5	3	5	5	2	1	2	3	2	4	4	2	3	4	2
18	4	2	4	2	4	4	2	2	1	2	2	4	2	2	2	0	5	0	9	1
19	2	3	2	2	4	3	1	5	1	4	2	1	1	1	4	1	3	2	4	5
20	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	5	5	5	3	1	5	6	0

**TABEL 4.3**  
**SKOR Jawaban Hasil Angket (Variabel X Variabel Y)**

NO.	BOBOT					SKOR X	BOBOT					SKOR Y
	a x5	b x4	c x3	d x2	e x1		a x5	b x4	c x3	d x2	e x1	
1	40	12	6	4	0	62	20	36	6	0	0	62
2	30	28	6	0	0	64	55	16	0	0	0	71
3	40	12	6	4	0	62	20	36	6	0	0	62
4	25	24	9	0	1	59	15	20	12	6	0	53
5	50	0	3	4	2	59	40	8	12	2	0	62
6	0	40	6	6	0	52	0	4	24	12	0	40
7	50	4	3	2	2	61	40	8	12	2	0	62
8	30	12	9	2	1	54	20	8	9	6	2	45
9	45	8	12	0	1	66	0	40	15	0	0	55
10	35	12	9	4	0	60	5	12	6	8	5	36
11	0	40	0	10	0	50	0	4	24	12	0	40
12	30	24	9	0	0	63	35	32	0	0	0	67
13	25	32	0	4	0	61	10	36	0	8	0	54
14	50	8	6	0	1	65	0	24	15	6	1	46
15	50	4	0	8	0	62	15	12	15	8	0	50
16	50	4	6	0	1	61	0	28	12	4	2	46
17	35	12	9	2	1	59	20	8	9	8	2	47
18	30	16	0	6	2	54	0	20	0	18	1	39
19	25	20	6	4	0	55	5	12	6	8	5	36
20	50	4	0	8	0	62	15	4	15	12	0	46

**TABEL 4.5**  
**Rekapitulasi Nilai X dan Y**

NO.	Nama Mahasiswa	Semester	Prodi	Nilai Variabel X	Nilai Variabel Y
1	Muallifah	VII	PAI	62	62
2	Resti Fadhilatul Fitriyah	VII	PAI	64	71
3	Rihatul Jinan	VII	PAI	62	62
4	Wiqayatul Hikmah	VII	IQT	59	53
5	Mamluatul Ulfah	VII	IQT	59	62
6	Arin Dia Kinanti	VII	TBI	52	40
7	Nur Rizqi Amaliya	VII	HES	61	62
8	Hoyyimah	VII	PGMI	54	45
9	Alfiana Arzaq Abdullah	VII	IQT	66	55
10	Ina Maulani	VII	PAI	60	36
11	Shafiatul Amaliyah	VII	TBI	50	40
12	Eka Maftuhatil Riskiyah	VII	MPI	63	67
13	Uyun Thoyyibah	VII	PBA	61	54
14	Widayatul Amaliyah	VII	IQT	65	46
15	Anisa Bania	VII	IQT	62	50
16	Nur Ainiyah	VII	IQT	61	46
17	Nur Holifah	VII	IQT	59	47
18	Quntum Arifatul	IX	PBS	54	39
19	Arinatul Adlawiyah	IX	IQT	55	36
20	Indah Kurnia	IX	PAI	62	46
Jumlah				1.191	1.019

Sebelum menganalisis data yang telah dikumpulkan dalam penelitian tersebut, peneliti pertama membuat tabel prapemrosesan untuk mengkomputasi koefisien korelasi *product moment* antara variabel X dan variabel Y. Untuk menyederhanakan proses ini, peneliti menghitung nilai

rata-rata dari kedua variabel tersebut. Proses perhitungan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Menjumlah subjek penelitian.
- 2) Menjumlah skor variabel X.
- 3) Menjumlah skor variabel Y.
- 4) Mencari rata-rata (*mean*) variabel X dan variabel Y, yaitu dengan cara menjumlah nilai pada masing-masing variabel X dan variabel Y dibagi banyaknya yang diteliti dengan rumus  $M_x = \frac{\sum X}{N}$  dan  $M_y = \frac{\sum Y}{N}$
- 5) Rumus:  $x = X - M_x$  memperoleh deviasi skor X terhadap  $M_x$
- 6) Rumus:  $y = Y - M_y$  memperoleh deviasi skor Y terhadap  $M_y$
- 7) Hasil perkalian antara deviasi skor x dengan deviasi skor y = xy
- 8) Hasil penguadratan seluruh deviasi skor x yaitu ( $x^2$ )
- 9) Hasil penguadratan seluruh deviasi skor y yaitu ( $y^2$ )

Diketahui bahwa variabel X (sholat tahajud) dan variabel Y (relaksasi stress) diambil melalui metode angket, kemudian disusun dalam tabel sesuai dengan skor yang diperoleh dari angket santri. Hasil ini kemudian akan diformulasikan berdasarkan tabel yang telah disajikan pada data berikut:

$$M_x = \frac{\sum X}{N} = \frac{1.191}{20} = 59,55 \quad \text{dan} \quad M_y = \frac{\sum Y}{N} = \frac{1.019}{20} = 50,95$$

Kemudian untuk menganalisis angka-angka tersebut selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus korelasi *product moment* yaitu sebagai berikut:

**TABEL 4.6**  
**Perhitungan Angka Indeks Korelasi Antara Variabel X dan Variabel Y**

No.	X	Y	x	y	x <sup>2</sup>	y <sup>2</sup>	xy
1.	62	62	2,45	11,05	6,00	122,10	27,07
2.	64	71	4,45	20,05	19,80	402,00	89,22
3.	62	62	2,45	11,05	6,00	122,10	27,07
4.	59	53	-0,55	2,05	0,30	4,20	-1,13
5.	59	62	-0,55	11,05	0,30	122,10	-6,08
6.	52	40	-7,55	-10,95	57,00	119,90	82,67
7.	61	62	1,45	11,05	2,10	122,10	16,02
8.	54	45	-5,55	-5,95	30,80	35,40	33,02
9.	66	55	6,45	4,05	41,60	16,40	26,12
10.	60	36	0,45	-14,95	0,20	223,50	-6,73
11.	50	40	-9,55	-10,95	91,20	119,90	104,57
12.	63	67	3,45	16,05	11,90	257,60	55,37
13.	61	54	1,45	3,05	2,10	9,30	4,42
14.	65	46	5,45	-4,95	29,70	24,50	-26,98
15.	62	50	2,45	-0,95	6,00	0,90	-2,33
16.	61	46	1,45	-4,95	2,10	24,50	-7,18
17.	59	47	-0,55	-3,95	0,30	15,60	2,17
18.	54	39	-5,55	-11,95	30,80	142,80	66,32
19.	55	36	-4,55	-14,95	20,70	223,50	68,02
20.	62	46	2,45	-4,95	6,00	24,50	-12,13
<b>JUMLAH</b>	1.191	1.019			364,95	2132,95	539,55

Diketahui bahwa variabel X (shalat tahajud) dan variabel Y (relaksasi stres) diambil melalui metode angket, kemudian dimasukkan ke dalam tabel sesuai dengan skor yang diperoleh dari angket santri. Hasil ini akan dirumuskan berdasarkan tabel di atas pada data berikut:

$$\begin{array}{lll}
 \text{Diketahui:} & M_x = 59,55 & M_y = 50,95 \\
 & \Sigma X = 1,191 & \Sigma x^2 = 364,95 \\
 & \Sigma Y = 1,019 & \Sigma y^2 = 2132,95 \\
 & \Sigma x = 1,1 & \Sigma xy = 539,55 \\
 & \Sigma y = -0,000000000000002 & 
 \end{array}$$

Kemudian menganalisis angka-angka di atas dapat dimasukkan rumus kolerasi

$$\begin{aligned}
 \text{product moment, yaitu: } r_{xy} &= \frac{\Sigma xy}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}} = \frac{539,55}{\sqrt{(364,95)(2132,95)}} \\
 &= \frac{539,55}{\sqrt{778420,1025}} = \frac{539,55}{882,2811} = 0,612
 \end{aligned}$$

Untuk menentukan apakah item atau pernyataan yang disusun merupakan instrumen yang valid & reliabel (dapat dipercaya), uji coba instrumen diperlukan. Tujuan dari pengujian instrumen ini adalah untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitasnya, sehingga setelah terbukti validitas dan reliabilitas, instrumen tersebut dapat digunakan. Berikut adalah langkah-langkahnya:

#### a. Uji Validitas

Uji validitas membahas seberapa baik suatu alat pengukur dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas tinggi, sementara yang kurang valid memiliki validitas



rendah. Validitas instrumen tercapai ketika instrumen mampu secara akurat mengukur apa yang dimaksud. Validitas instrumen juga terpenuhi ketika instrumen mampu dengan tepat mencerminkan data dari variabel yang diteliti.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebuah alat pengukur dianggap terpenuhi jika penggunaan ulang alat tersebut memberikan hasil yang konsisten. Ketidakpastian dalam pengukuran akan menghasilkan variasi dalam hasil pengukuran yang seharusnya sama. Terutama dalam ilmu sosial atau pendidikan, mencapai tingkat kepastian dalam pengukuran seringkali sulit, terutama ketika dilakukan pengulangan. Kondisi ini disebabkan oleh sifat berubahnya objek yang diteliti dari waktu ke waktu, terutama jika interval waktu antara pengukuran cukup besar. Usaha untuk mengevaluasi atau menguji reliabilitas sebuah alat pengukur melibatkan upaya untuk memperkirakan sejauh mana hasil pengukuran yang diamati sesuai dengan nilai pengukuran yang sebenarnya.

Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan aplikasi SPSS, berikut cara menggunakan aplikasi SPSS:

##### 1) Cara uji validitas

- a) Klik menu *analyze*, kemudian *correlate*, kemudian *variate*.
- b) Pindahkan semua item 1 sampai pelayanan ke kotak variabel yang ada di sebelah kanan, kemudian centang *pearson*, *two tailed*, *flag significant correlation*, kemudian klik ok.
- c) Kemudian keluar output SPSS seperti berikut:

**TABEL 4.7**  
**Uji Validitas Variabel X**

		Correlations															
		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Total
X1	Pearson Correlation	1	,780**	-,108	-,172	,555*	,009	-,658**	,109	-,132	,675**	,710**	-,234	-,042	,014	-,095	,475*
	Sig. (2-tailed)		,000	,651	,469	,011	,970	,002	,646	,579	,001	,000	,320	,860	,954	,691	,034
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X2	Pearson Correlation	,780**	1	-,025	-,046	,487*	,183	-,649**	,174	-,164	,551*	,606**	-,215	,160	,285	,050	,446
	Sig. (2-tailed)	,000		,918	,846	,029	,440	,002	,463	,491	,012	,005	,363	,500	,223	,833	,082
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X3	Pearson Correlation	-,108	-,025	1	,556*	-,570**	,217	,481*	-,047	,028	-,340	-,119	-,339	-,113	-,018	,326	,447
	Sig. (2-tailed)	,651	,918		,011	,009	,359	,032	,844	,905	,142	,616	,144	,636	,941	,161	,028
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X4	Pearson Correlation	-,172	-,046	,556*	1	-,065	,266	,355	-,030	,143	-,254	-,059	-,410	,050	-,034	-,026	,449
	Sig. (2-tailed)	,469	,846	,011		,787	,257	,125	,901	,547	,280	,806	,072	,834	,888	,914	,047
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X5	Pearson Correlation	,555*	,487*	-,570**	-,065	1	,226	-,640**	,518*	,063	,322	,615**	-,141	,028	,353	-,180	,455
	Sig. (2-tailed)	,011	,029	,009	,787		,337	,002	,019	,793	,166	,004	,552	,908	,127	,449	,036
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X6	Pearson Correlation	,009	,183	,217	,266	,226	1	,120	,728**	,033	,053	,281	-,362	-,022	,642**	,490*	,447*
	Sig. (2-tailed)	,970	,440	,359	,257	,337		,614	,000	,892	,824	,229	,116	,928	,002	,028	,048
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X7	Pearson Correlation	-,658**	-,649**	,481*	,355	-,640**	,120	1	-,078	,304	-,336	-,458*	,015	,123	-,108	,293	,564
	Sig. (2-tailed)	,002	,002	,032	,125	,002	,614		,743	,192	,148	,042	,949	,606	,649	,209	,025
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X8	Pearson Correlation	,109	,174	-,047	-,030	,518*	,728**	-,078	1	,134	-,094	,345	-,195	-,030	,882**	,289	,545
	Sig. (2-tailed)	,646	,463	,844	,901	,019	,000	,743		,573	,693	,136	,410	,901	,000	,217	,037
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X9	Pearson Correlation	-,132	-,164	,028	,143	,063	,033	,304	,134	1	-,038	,278	-,144	,024	,051	,523*	,576
	Sig. (2-tailed)	,579	,491	,905	,547	,793	,892	,192	,573		,874	,236	,545	,920	,832	,018	,013
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X10	Pearson Correlation	,675**	,551*	-,340	-,254	,322	,053	-,336	-,094	-,038	1	,499*	,055	,360	-,154	-,027	,522*
	Sig. (2-tailed)	,001	,012	,142	,280	,166	,824	,148	,693	,874		,025	,818	,119	,517	,910	,018
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X11	Pearson Correlation	,710**	,606**	-,119	-,059	,615**	,281	-,458*	,345	,278	,499*	1	-,006	-,114	,201	,380	,732**
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	,616	,806	,004	,229	,042	,136	,236	,025		,980	,631	,394	,098	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X12	Pearson Correlation	-,234	-,215	-,339	-,410	-,141	-,362	,015	-,195	-,144	,055	-,006	1	,341	-,074	-,197	,473
	Sig. (2-tailed)	,320	,363	,144	,072	,552	,116	,949	,410	,545	,818	,980		,141	,758	,405	,003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X13	Pearson Correlation	-,042	,160	-,113	,050	,028	-,022	,123	-,030	,024	,360	-,114	,341	1	,078	-,283	,543
	Sig. (2-tailed)	,860	,500	,636	,834	,908	,928	,606	,901	,920	,119	,631	,141		,742	,227	,027
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X14	Pearson Correlation	,014	,285	-,018	-,034	,353	,642**	-,108	,882**	,051	-,154	,201	-,074	,078	1	,218	,461
	Sig. (2-tailed)	,954	,223	,941	,888	,127	,002	,649	,000	,832	,517	,394	,758	,742		,355	,046
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
X15	Pearson Correlation	-,095	,050	,326	-,026	-,180	,490*	,293	,289	,523*	-,027	,380	-,197	-,283	,218	1	,557
	Sig. (2-tailed)	,691	,833	,161	,914	,449	,028	,209	,217	,018	,910	,098	,405	,227	,355		,012
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total	Pearson Correlation	,475*	,446	,447	,449	,445	,447*	,564	,545	,576	,522*	,732**	,473	,543	,461	,557	1
	Sig. (2-tailed)	,034	,082	,428	,170	,106	,048	,865	,137	,103	,018	,000	,703	,270	,498	,122	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Diketahui bahwa mulai soal pertama sampai terakhir dinyatakan valid karena nilai “ $r$ ” hitung lebih tinggi “ $r$ ” tabel (0,423) dapat dilihat di tabel baris ke tiga dari bawah.

## 2) Cara uji reliabilitas

- a) Klik menu *analyze*, kemudian *scale*, kemudian *reliability analysis*.
- b) Kemudian pindahkan data item 1 kecuali item terakhir, pastikan dalam model *alpha* dan klik ok.
- c) Sehingga akan muncul hasil atau output uji reliabilitas seperti berikut:

**TABEL 4.8**  
**Uji Reabilitas Variabel X**

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

*a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,642	15

Diketahui angka *cronbach alpha* adalah sebesar 0,642 sama dengan nilai minimal *Cronbach alpha* 0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur variable pelayanan bisa dikatakan handal.

**TABEL 4.9**  
**Uji Validitas Variabel Y**

		Correlations															Total_Y
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total_Y
Y1	Pearson Correlation	1	,000	,537*	,110	-,039	,473*	,373	,023	,507*	-,142	-,048	,165	,267	,181	,063	,546
	Sig. (2-tailed)		1,000	,015	,644	,870	,035	,105	,923	,023	,552	,842	,487	,255	,445	,791	,036
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y2	Pearson Correlation	,000	1	,589**	,474*	,000	,081	,502*	,111	,042	,725**	,303	,175	,040	-,048	-,075	,534
	Sig. (2-tailed)	1,000		,006	,035	1,000	,735	,024	,641	,861	,000	,194	,460	,867	,841	,752	,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y3	Pearson Correlation	,537*	,589**	1	,602**	,259	,451*	,650**	,200	,374	,549*	,570**	,597**	,479*	,268	-,037	,787**
	Sig. (2-tailed)	,015	,006		,005	,271	,046	,002	,399	,104	,012	,009	,005	,033	,253	,878	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y4	Pearson Correlation	,110	,474*	,602**	1	-,172	-,134	,422	-,164	,008	,294	,572**	,452*	,463*	,558*	,459*	,596**
	Sig. (2-tailed)	,644	,035	,005		,468	,573	,064	,491	,974	,208	,008	,045	,040	,011	,042	,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y5	Pearson Correlation	-,039	,000	,259	-,172	1	,602**	,095	,566**	,093	,183	,030	,126	-,089	-,270	-,286	,464
	Sig. (2-tailed)	,870	1,000	,271	,468		,005	,691	,009	,697	,439	,901	,597	,710	,250	,222	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y6	Pearson Correlation	,473*	,081	,451*	-,134	,602**	1	,571**	,489*	,446*	,090	,090	,357	,160	-,111	-,269	,475
	Sig. (2-tailed)	,035	,735	,046	,573	,005		,009	,029	,049	,705	,706	,123	,500	,640	,252	,006
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y7	Pearson Correlation	,373	,502*	,650**	,422	,095	,571**	1	,095	,670**	,429	,559*	,678**	,668**	,490*	,068	,827**
	Sig. (2-tailed)	,105	,024	,002	,064	,691	,009		,689	,001	,059	,010	,001	,001	,028	,777	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y8	Pearson Correlation	,023	,111	,200	-,164	,566**	,489*	,095	1	,286	,436	,218	,027	,037	-,269	,082	,546
	Sig. (2-tailed)	,923	,641	,399	,491	,009	,029	,689		,222	,055	,357	,909	,876	,252	,731	,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y9	Pearson Correlation	,507*	,042	,374	,008	,093	,446*	,670**	,286	1	,287	,423	,415	,770**	,546*	,280	,702**
	Sig. (2-tailed)	,023	,861	,104	,974	,697	,049	,001	,222		,220	,063	,069	,000	,013	,232	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y10	Pearson Correlation	-,142	,725**	,549*	,294	,183	,090	,429	,436	,287	1	,608**	,338	,320	,054	-,105	,602**
	Sig. (2-tailed)	,552	,000	,012	,208	,439	,705	,059	,055	,220		,004	,145	,169	,822	,660	,005
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y11	Pearson Correlation	-,048	,303	,570**	,572**	,030	,090	,559*	,218	,423	,608**	1	,850**	,801**	,614**	,212	,850**
	Sig. (2-tailed)	,842	,194	,009	,008	,901	,706	,010	,357	,063	,004		,000	,000	,004	,370	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y12	Pearson Correlation	,165	,175	,597**	,452*	,126	,357	,678**	,027	,415	,338	,850**	1	,729**	,595**	-,065	,789**
	Sig. (2-tailed)	,487	,460	,005	,045	,597	,123	,001	,909	,069	,145	,000		,000	,006	,786	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y13	Pearson Correlation	,267	,040	,479*	,463*	-,089	,160	,668**	,037	,770**	,320	,801**	,729**	1	,846**	,406	,851**
	Sig. (2-tailed)	,255	,867	,033	,040	,710	,500	,001	,876	,000	,169	,000	,000		,000	,075	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y14	Pearson Correlation	,181	-,048	,268	,558*	-,270	-,111	,490*	-,269	,546*	,054	,614**	,595**	,846**	1	,601**	,650**
	Sig. (2-tailed)	,445	,841	,253	,011	,250	,640	,028	,252	,013	,822	,004	,006	,000		,005	,002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Y15	Pearson Correlation	,063	-,075	-,037	,459*	-,286	-,269	,068	,082	,280	-,105	,212	-,065	,406	,601**	1	,562
	Sig. (2-tailed)	,791	,752	,878	,042	,222	,252	,777	,731	,232	,660	,370	,786	,075	,005		,031
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total_Y	Pearson Correlation	,546	,534	,787**	,596**	,464	,475	,827**	,546	,702**	,602**	,850**	,789**	,851**	,650**	,562	1
	Sig. (2-tailed)	,147	,056	,000	,006	,489	,076	,000	,205	,001	,005	,000	,000	,000	,002	,231	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Diketahui bahwa mulai soal pertama hingga terakhir dinyatakan valid karena nilai “r” hitung lebih tinggi “r” tabel (0,423) dapat dilihat di tabel baris ke tiga dari bawah.

**TABEL 4.10**  
**Uji Reabilitas Variabel Y**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,874	15

Diketahui angka *cronbach alpha* adalah sebesar 0,874 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai minimal *Cronbach alpha* 0,6. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur variabel pelayanan dapat dikatakan handal.

### 3. Data Hasil Observasi

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa temuan mengenai relaksasi stres mahasiswa IAIN Madura di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Larangan Tokol Pamekasan yaitu: <sup>64</sup>

- a. Pelaksanaan sholat tahajud di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 masih belum diwajibkan, peneliti melihat masih ada beberapa dari para santri yang belum rutin melakukan sholat tahajud dan lebih memilih untuk melanjutkan tidurnya.
- b. Terlihat banyak santri yang mengalami kebingungan hingga mengalami stress akibat banyaknya tugas dan tekanan dari kampus mulai dari mahasiswa semester awal hingga mahasiswa semester akhir.
- c. Berbeda dengan santri yang terbiasa melakukan sholat tahajud, mereka akan terlihat lebih pandai mengelola emosional sehingga dapat lebih santai menghadapi tekanan kampus, terutama bagi mahasiswa semester akhir.

Praktik sholat tahajud, dengan fokus pada ibadah dan refleksi spiritual, tidak hanya memberikan waktu untuk menghubungkan diri dengan Sang Pencipta, tetapi juga membantu mengurangi tingkat kecemasan dan tekanan yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa, terutama yang sedang menghadapi tekanan tugas akhir. Dalam konteks akademik, di mana mahasiswa semester akhir seringkali menghadapi

---

<sup>64</sup> Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Pamekasan, *observasi langsung*, (20-28 Februari 2024)

tekanan yang tinggi, praktik sholat tahajud dapat menjadi sarana yang efektif untuk meredakan stress.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa santri yang istiqomah atau rutin melaksanakan sholat tahajud mungkin lebih terlatih dalam menghadapi tantangan mental dan emosional karena hal itu dapat membantu mereka untuk menemukan ketenangan batin dan koneksi spiritual. Ini memberikan landasan yang kuat untuk mengelola stress dan tekanan, sehingga mereka dapat menghadapi tugas-tugas akademik dan tantangan lainnya dengan lebih tenang dan fokus, terutama bagi mahasiswa semester akhir.

#### **4. Data Hasil Wawancara**

Wawancara menjadi salah satu elemen penting dalam proses penelitian ini. Adapun hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Pengasuh pondok pesantren, pengurus sekaligus ustadzah serta juga kepada salah satu santri di Pondok Pesantren. Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti meliputi interaksi dengan Pengasuh Pondok Pesantren, pengurus, dan juga seorang santri di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an. Hasil wawancara dengan Pengasuh Pondok Pesantren, Prof. Dr. Moh Zahid, M. Ag, menunjukkan bahwa meskipun sholat tahajud tidak diwajibkan di pondok, namun beliau mendorong santri untuk melaksanakannya dengan ikhlas dan konsisten.

Sudah sering saya sampaikan seberapa pentingnya untuk para santri melakukan sholat malam setidaknya ada waktu untuk sholat tahajud dan sholat witir sebelum wata subuh. Dimana ketika kita sholat apalagi pada tengah malam maka akan terjadi komunikasi yang nyata antara manusia dengan Sang Pencipta dan menciptakan efek ketenangan pada diri. Maka dari itu saya atau terkadang umi-nya

membangunkan para santri dari luar gerbang bahkan pengurusnya membangunkan santri satu persatu.<sup>65</sup>

Sholat tahajud sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa mengatasi stress, dengan memberikan dukungan spiritual, moral dan praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Pengurus memberikan nasihat, mendengarkan keluhan, dan menyediakan lingkungan yang aman untuk mahasiswa berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi, termasuk stres akademik.

Untuk mengatasi stres akademik, terutama bagi mahasiswa semester akhir, yang perhatikan pertama mengatur waktu dengan baik yaitu dengan memprioritaskan tugas-tugas penting dan menghindari menunda melakukannya. Yang kedua kita perlu istirahat, mahasiswa itu harus seimbang antara belajar dan istirahatnya, entah itu jalan-jalan, olahraga, makan-makan, meditasi, atau melakukan aktivitas santai lainnya yang mereka nikmati. Jadi ngga gampang stress bagi mahasiswa apalagi mahasiswa akhir. Yang ketiga ialah mencari konselor akademik untuk mendiskusikan tantangan mereka dengan orang lain dapat membantu mereka menemukan solusi yang efektif. Yang terakhir ialah mendekati diri kepada Sang Pencipta dengan menguatkan koneksi spiritual melalui sholat tahajud. Memiliki koneksi yang kuat dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi stres.<sup>66</sup>

Sholat tahajud dapat menjadi bagian integral dari perawatan diri yang holistik, membantu mahasiswa untuk mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup mereka dan mengurangi tingkat stress yang mereka alami.

Aku percaya bahwa sholat tahajud bisa ngurangi stres, soalnya aku ngalamin sendiri. Biasanya pengurus bangunin santri sekitar 30-45 menit sebelum subuh, tapi aku pilih bangun 10-20 menit lebih awal karena selain ngga antri kamar mandi, aku bisa melakukan sholat tahajud dalam keadaan sunyi, setidaknya meskipun ngga bisa

---

<sup>65</sup> Moh Zahid, Pengasuh Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Tlanakan Pamekasan, *wawancara langsung*, (21 Februari 2024).

<sup>66</sup> Shafiatul Amaliyah, Pengurus (Ubudiyah) Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Tlanakan Pamekasan, *wawancara langsung*, (23 Februari 2024).



khushyuk seperti orang alim biasanya, aku bisa melakukannya dalam suasana yang lebih tenang dan sunyi. Apalagi do'anya sambil nangis, rasanya kayak bener-bener lagi curhat sama Allah terus meluapkan apapun yang aku khawatirkan. Hal yang aku rasakan setelah sholat itu dadaku lega, kepalaku yang awalnya kayak dikasi batu besar jadi enteng banget, terus seharian *mood*-ku terasa positif banget, *fresh* bangetlah pokoknya.<sup>67</sup>

Dari hasil wawancara yang didapat, peneliti dapat menyimpulkan bahwa di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura telah tercermin bahwa pengasuh dan pengurus pesantren telah berusaha mendorong untuk melaksanakan sholat tahajud sebagai bagian dari pembinaan spiritual dan memberikan sarana dan prasarana yang terbaik bagi para santri. Hal ini juga dapat terlihat dari pemaparan santri yang tersirat dari jawaban yang menggambarkan pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress para mahasiswa semester akhir.

Dimana hal ini dapat mempertegas mengenai usaha pengurus Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura demi menunjang perkembangan spiritual dan pengolahan emosional santri, sebab apabila dilihat pemaparan santri dalam mengatasi stres dipengaruhi terhadap kondisi yang dialami oleh masing-masing santri. Jadi dapat disimpulkan bahwa sholat tahajud memiliki pengaruh yang cukup tinggi sebagai metode relaksasi stress pada mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol, Tlanakan, Pamekasan Madura.

---

<sup>67</sup> Muallifah, Santri sekaligus mahasiswa semester akhir IAIN Madura, *wawancara langsung*, (26 Februari 2024).

Dari temuan yang disajikan, tampak bahwa Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura, memiliki beberapa karakteristik yang mendukung relaksasi stress bagi mahasiswa IAIN Madura. Diantaranya sebagai berikut:

- a) Pengasuh dan pengurus pesantren secara aktif mendorong para santri untuk melaksanakan sholat tahajud dengan ikhlas dan istiqomah. Mereka memberikan nasihat, membangunkan santri, dan menyediakan lingkungan yang mendukung bagi praktik keagamaan tersebut.
- b) Sholat tahajud dipandang sebagai bagian integral dari perawatan diri yang holistik. Praktik ini membantu mahasiswa mencapai keseimbangan dalam hidup mereka dan mengurangi tingkat stress yang mereka alami.
- c) Santri menyampaikan bahwa praktik sholat tahajud telah membantu mereka secara pribadi dalam mengatasi stres. Mereka merasa lebih tenang, positif, dan segar setelah melaksanakan sholat tahajud. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan dapat memberikan efek positif secara emosional dan psikologis bagi individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan, Pamekasan, Madura memberikan perhatian dan dukungan yang kuat terhadap praktik sholat tahajud sebagai strategi relaksasi stres bagi mahasiswa. Praktik keagamaan ini tidak hanya menjadi bagian dari pembinaan spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif dalam mengelola stress akademik dan emosional pada mahasiswa semester akhir.

## B. Pembuktian Hipotesis

Nilai koefisien “r” kerja telah diketahui sebesar 0,612. Untuk menilai apakah hipotesis di terima atau tidak, maka nilai “r” kerja tadi dibandingkan dengan harga kritik “r” *product moment* baik pada interval kepercayaan 5% maupun 1% sehingga dapat diketahui hubungan dua interval pada peneliti ini. Untuk mengetahui perbandingan nilai “r” kerja dengan “r” tabel maka dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.11**  
**Herga kritik “r” *Product Moment***

N	Interval Kepercayaan	
	5%	1%
20	0,423	0,537

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa harga kritik dari *product moment* adalah dengan interval kepercayaan 5% adalah 0,423 dan 1% 0,537.

Setelah penulis amati hasil penelitian yang penulis lakukan dengan perolehan nilai 0,612 kemudian dikonsultasikan dengan “r” tabel *product moment*, maka hasilnya lebih tinggi nilai “r” kerja. Jadi, hipotesis kerja yang menyatakan “Terdapat pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa semester di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Pamekasan” diterima dan hipotesis yang menyatakan “pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stres mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura” ada pada interpretasi tinggi untuk membuktikan hipotesis yang mengkonsultasikan harga “r” kerja sebesar 0,612 dengan

interpretasi korelasi product moment sebagaimana terdapat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.12**  
**Interpretasi Nilai “r” *Product Moment***

No	Besar “r” Product Moment	Interpretasi
1.	Antara 0,800 – 1,00	Sangat Tinggi
2.	Antara 0,600 – 0,800	Tinggi
3.	Antara 0,400 – 0,600	Sedang
4.	Antara 0,200 – 0,400	Rendah
5	Antara 0,000 – 0,200	Sangat Rendah

Nilai “r” kerja dengan nilai 0,612 ada pada interval antara 0,600 hingga 0,800 dengan interpretasi tinggi. Dengan begitu hipotesis yang diajukan peneliti yang berbunyi “ada pengaruh pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan.” Dan juga berarti bahwa terdapat pengaruh yang tinggi antara sholat tahajud sebagai relaksasi stress pada mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan.

### C. Pembahasan

Pada bagian pembahasan setelah pembuktian hipotesis, peneliti memaparkan jawaban serta penjelasan terkait rumusan masalah yang **pertama** diajukan pada penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok

Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura.” Berikut pemaparan jawaban rumusan masalah tersebut:

Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwa dalam penelitian ini dilakukan uji instrumen sebelum melangkah ke tahap pengujian hipotesis. Pengujian instrumen tersebut tidak lain adalah uji validitas dan uji reliabilitas. Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel Sholat Tahajud (X) menggunakan cara melihat nilai signifikan dan pengujian ini dilakukan dengan membandingkan nilai “r” hitung dengan “r” tabel,<sup>68</sup> maka ke-15 butir pertanyaan yang terkait dinyatakan valid. Sedangkan hasil uji validitas pada variabel Relaksasi stress (Y) dengan menggunakan cara melihat nilai signifikan dan juga membandingkan “r” hitung dengan “r” tabel, maka ke-15 butir pertanyaan yang terkait dinyatakan valid.

Untuk rumusan masalah yang **kedua** yaitu “Seberapa besar pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura” peneliti melakukan uji reabilitas guna mengetahui besarnya pengaruh variabel X pada variabel Y. Uji reliabilitas pada ke-15 butir pertanyaan variabel *independent* (sholat tahajud) dinyatakan reliabel dengan 0,642. Sedangkan untuk ke-15 butir pertanyaan variabel *dependent* (relaksasi tahajud) juga dinyatakan reliabel dengan nilai 0,874. Oleh karenanya keseluruhan butir pertanyaan yang telah di buat dinyatakan reliabel. Sebagaimana Sugiyono berpendapat bahwa bila korelasi positif dan

---

<sup>68</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2017),99.

signifikan, maka instrumen dapat dinyatakan reliabel<sup>69</sup> serta layak untuk lanjut ke tahap berikutnya yaitu pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan membandingkan nilai “r” tabel dengan “r” hitung dimana diketahui interpretasi nilai “r” kerja sebesar 0,612 lebih besar dari “r” tabel *product moment* baik pada interval 5% maupun interval 1% dimana nilai  $N = 20$  menunjukkan 0,423 dan 0,537.

Dari uraian tersebut, terbukti bahwa sholat tahajud memiliki dampak yang signifikan sebagai releksasi stress bagi mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura dengan tingkat signifikansi yang tinggi. Hal ini terbukti setelah dikonsultasikan pada tabel interpretasi *product moment* nilai “r” kerja tersebut berada pada rentang 0,600 sampai dengan 0,800 dengan interpretasi tinggi. Dan hal ini juga didukung berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan Pengasuh, pengurus dan juga mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura.

Seorang mahasiswa yang merangkap peran sebagai santri tentu cukup sulit dalam mengatur waktu dengan bijak agar mencapai keseimbangan antara tuntutan akademis dan spiritual. Tidak sedikit mahasiswa atau santri yang mengalami stress akibat banyaknya tekanan tugas dari kampus terutama bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi proses pengerjaan

---

<sup>69</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2015), 130.

skripsi. Untuk mengidentifikasi beberapa penyebab stress ada tiga perspektif yang dapat digunakan.<sup>70</sup>

1. Pendekatan Stres sebagai Stimulus (Stressor-focused Approach)

Pendekatan ini menekankan bahwa stres terjadi karena adanya stimulus atau stressor dari lingkungan eksternal. Faktor-faktor ini dapat berupa peristiwa atau situasi tertentu yang dianggap mengancam atau menantang individu. Contohnya termasuk tekanan pekerjaan yang tinggi, perubahan kehidupan yang mendadak, konflik interpersonal, atau kehilangan yang signifikan.

2. Pendekatan Stres sebagai Respon (Response-focused Approach)

Pendekatan ini memandang stres sebagai respons atau tanggapan yang timbul dari individu terhadap stimulus-stimulus tersebut. Respon ini bisa berupa reaksi fisiologis seperti peningkatan denyut jantung atau ketegangan otot, respons emosional seperti kecemasan atau frustrasi, dan kognitif seperti pemikiran negatif atau persepsi terhadap situasi yang mengancam.

3. Pendekatan Stres sebagai Interaksi (Transactional Approach)

Pendekatan ini menggabungkan kedua aspek di atas, yaitu memandang stres sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya. Pendekatan ini menekankan bahwa penting untuk memahami bagaimana individu menilai dan merespons stimulus-stimulus tertentu, serta bagaimana faktor-faktor personal seperti keyakinan, nilai-nilai, dan pengalaman masa lalu mempengaruhi cara individu menanggapi stress.

---

<sup>70</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 76.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan stress atau yang biasa disebut *stressor*. Menurut Siti Aisyah dalam bukunya yang berjudul Psikologi Kesehatan, *stressor* dibagi menjadi tiga kelompok;<sup>71</sup> *stressor fisiobiologis*, *stressor* psikologis, dan *stressor social*. Para mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 mengalami stress dikarenakan faktor atau *stressor* psikologis dan *stressor social* dimana karena tekanan dari luar seperti skripsi dan kegiatan di pondok yang padat, dari beberapa mahasiswa semester akhir yang jarang sholat tahajud akan cenderung pemaarah, berburuk sangka pada orang lain serta sulit mengatur emosinya. Maka dari itu diperlukan relaksasi stress dengan sholat tahajud agar dapat membantu para mahasiswa dalam mengelola reaksi berlebihan akibat stress yang dialaminya.<sup>72</sup>

Dengan demikian maka hipotesis satu (H1) yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh sholat tahajud sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura” diterima. Dan hipotesis dua (H2) “Sholat tahajud memiliki pengaruh yang besar sebagai relaksasi stress mahasiswa IAIN Madura semester akhir di Pondok Pesantren Raudlatul Qur'an Asem Manis 1 Larangan Tokol Tlanakan Pamekasan Madura” juga diterima.

---

<sup>71</sup> Siti Nur Asiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), 96.

<sup>72</sup> Indrawan Manitu, Noldin Sirumpa “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Husada Mandiri Poso”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, no. 1 (Juni, 2022): 2, [10.35816/jiskh.v11i1.681](https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.681)