

**PENGARUH SALAT TAHAJUD TERHADAP TINGKAT
STRES PADA SISWA SMA NEGERI 4 SURAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran**



Diajukan Oleh :

AGUS TINA DIANA SARI

J 500 090 086

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2012

SKRIPSI

**PENGARUH SALAT TAHAJUD TERHADAP TINGKAT STRES PADA
SISWA SMA NEGERI 4 SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

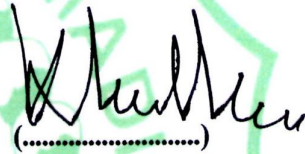
AGUS TINA DIANA SARI

J 500 090 086

**Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Pada hari Senin, 19 November 2012**

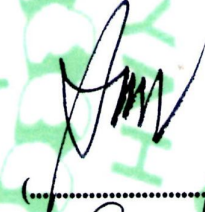
Penguji

**Nama : dr. Rh. Budhi Muljanto, Sp.KJ
NIP/NIK : 19510527 197810 1 001**


(.....)

Pembimbing Utama

**Nama : Prof. Dr. Moh Fanani, dr, Sp.KJ (K)
NIP/NIK : 19510711 198003 1 001**


(.....)

Pembimbing Pendamping

**Nama : dr. Erna Herawati
NIK/NIK : 1046**


(.....)

Dekan FK UMS



Prof. Dr. Bambang Soebagyo, dr. Sp.A (K)

NIK. 300.1243

MOTTO

"Semua orang tidak perlu menjadi malu karena pernah berbuat kesalahan, selama ia menjadi lebih bijaksana daripada sebelumnya"
(Kahlil Gibran)

"Setiap hari adalah pengulangan kejadian, maka belajarlah dari hari kemarin"
(Penulis)

"Hidup tidak akan berakhir walaupun terjadi hal yang baik atau buruk, semua pasti akan berlalu. Jadi, berbahagialah dan syukuri apa yang ada. Karena, semua akan indah pada akhirnya"
(Penulis)

"Hidup itu seperti bola. Yang menggelinding jika ditendang dan kita sendiri yang menentukan ke mana arahnya. Tendangan dengan arah, kecepatan yang benar, dan terarah akan menciptakan gol kemenangan. Dan jika kita lengah, bola tidak akan masuk ke gawang. Tapi, sebelum peluit panjang ditiupkan, kesempatan membuat gol masih ada"
(Penulis)

"Jangan berpikir untuk mengalahkan orang lain, karena sesungguhnya yang harus kamu kalahkan adalah dirimu sendiri"
(Penulis)

"Kita selalu punya cukup bahagia, selama kita menikmati yang kita punya dan tidak mencemaskan apa yang tidak kita punya"
(Ken Jeyes, JR)

"Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah mudahkan baginya jalan masuk surga"
(HR. Muslim)

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini ananda persembahkan untuk orang-orang yang sangat ananda sayangi & hormati :

Ayahanda dan Ibundaku

Orangtuaku tercinta Ayahanda Sriyanto yang selalu memperjuangkan yang terbaik untukku, dan Ibunda Sukarni yang selalu memberikan limpahan kasih sayang dan doanya yang tak pernah putus.

Do'a, semangat dan senyum Ayahanda dan Ibunda yang menguatkan ananda untuk selalu melangkah mengejar mimpi dan cita-cita ananda.

Kakak dan Adikku

Kakakku Novita Rachmawati, Adikku Oktavia Gesti Riyandanie dan Antony Marsetyawan Dani Artha yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Serta

Seseorang disana yang masih menjadi rahasia Allah yang kuharap menjadi teduh untukku.

Juga kepada teman-temanku Lina, Tami, Nisa, Mira, Mufid, Adha, Frida, Ria, Fifi, Melati yang sudah bersedia jadi partner yang baik hati dalam pembuatan skripsi ini, teman-temanku angkatan 2009 & kakak tingkat serta adek tingkat yang telah membantu suport dan bimbingan terima kasih atas segala bantuannya.

Almamater tercinta.

PERNYATAAN BEBAS PLAGGIARISME

“Dengan ini penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.”

Surakarta, Oktober 2012

Agus Tina Diana Sari

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum wr.wb

Syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT atas segala karunia dan rahmat yang dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Salat Tahajud terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA Negeri 4 Surakarta”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis tidak terlepas dari berbagai hambatan. Untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. B. Soebagyo, dr., Sp.A (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Fanani, dr., Sp.KJ (K), selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan masukan mulai dari awal penyusunan hingga akhir penulisan skripsi ini.
3. dr. Erna Herawati, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan saran, kritik, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. dr. Rh. Budhi Muljanto, Sp.KJ, yang telah meluangkan waktu sebagai penguji dan memberikan saran serta kritik untuk skripsi ini.
5. M. Shoim Dasuki, dr., M.Kes , selaku Dekan Satu sekaligus Biro Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. dr. Retno Sintowati, M.Sc selaku dosen pembimbing akademik yang membantu penulis dalam menimba ilmu pengetahuan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. dr. Endhang Widiastuti dan dr. Nur Mahmudah selaku dosen pengampu histologi yang selalu membimbing penulis di Biomedik 1.
8. Seluruh dosen dan staf pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi perhatian, keramahan,

kesabaran, dan bimbingan kepada penulis dan seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

9. Seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta atas bantuan, semangat, dan dorongannya dalam berbagi suka dan duka selama berada di kampus tercinta.
10. Terima kasih kepada para responden, karena dengan kerjasamanya skripsi ini bisa selesai.
11. Kepada ayahanda Sriyanto dan ibunda Sukarni tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, semangat, bimbingan serta dukungan baik moril maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada kakakku tersayang, Novita Rachmawati yang selalu membantu melengkapi segala kekurangan dari skripsi ini, Oktavia Gesti Riyandanie, dan Antonny Marsetyawan Daniarta, terima kasih atas segala bentuk dukungan, perhatian, motivasi, serta do'a kalian selama penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Canda tawa kalian selalu menjadi motivasi tersendiri bagi penulis.
13. Seseorang disana yang masih menjadi rahasia Allah yang kuharap menjadi teduh untukku.
14. Terima kasih pada Simbah Atmo Putri yang setia menemani dan memberikan dukungan sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada alm. Om Yanto, alm. Simbah Kakung Atmo, alm. Simbah Sastro Kakung beserta Putri yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama Beliau masih hidup. Semoga Beliau senang disana.
16. Sahabat-sahabatku tersayang Pradipta Sih Utami yang selalu menemani dari awal pembuatan skripsi ini sampai akhir, Lina Ikramina yang selalu tersenyum dan menyejukkan jiwa, Niswatus Sa'adah yang selalu mengisi hari-hari yang kosong, Mira Azhar orang paling santai sedunia, Adha, Qholfi Anggi dan Frida Angga yang selalu menjadi peramai suasana, Kakak Mufid yang selalu membuat hari penuh canda tawa dan mengajarkan arti syukur sesungguhnya, serta Riya yang mengajarkan kita

untuk melatih kesabaran. Terima kasih atas dukungan dan motivasi kalian. Selalu jaga kekompakan kita teman.

17. Teman-teman asisten laboratorium baik histologi dan biokimia Furi Ainun, Tami, Nida, Nisa, Imam dan Ana terima kasih atas kerjasamanya selama ini. Pengalaman yang aku dapatkan bersama kalian tidak akan terlupakan.
18. Mbak Melati dan Amel yang membantu dalam penulisan skripsi ini yang senantiasa setia memberikan koreksi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
19. Kakak tingkat dan adik tingkat yang sudah membantu dalam selesainya skripsi ini.
20. Teman-teman kos Cantik, Berlian dan Firda yang selalu meramaikan suasana di saat sepi.
21. Ka. Perpustakaan pusat UMS dan FK UMS di mana peneliti banyak menimba ilmu dan pengalaman.
22. Bapak/Ibu guru saya di TK Pertiwi 1 Sragen, SDN III Sragen, SMPN 1 Sragen dan SMAN 1 Sragen. Terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
23. Teman-teman angkatan 2009 semuanya, kompak selalu teman.
24. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan saya ucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya.

Penulis menyadari atas segala kekurangan skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk semuanya.

Surakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Stres	7
a. Definisi Stres	7
b. Etiologi Stres	7
c. Faktor Risiko Stres	9
d. Jenis Stres	9
e. Tahap Stres	10
f. Gejala Stres	13
g. Daya Tahan terhadap Stres	14
h. Mekanisme Respon Stres	14
i. Terapi dan Pencegahan Stres	16
j. Stres pada Remaja	16

k. Penilaian Stres	17
2. Salat Tahajud	18
a. Definisi Salat Tahajud	18
b. Keutamaan Salat Tahajud	18
c. Waktu yang Utama untuk Salat Tahajud	18
d. Bilangan Rakaat Salat Tahajud	19
e. Manfaat dan Hikmah Salat Tahajud	19
f. Frekuensi Melakukan Salat Tahajud	19
3. Pengaruh Salat Tahajud terhadap Tingkat Stres	20
B. Kerangka Konsep	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi Penelitian	25
D. Sampel Penelitian	25
E. Kriteria Restriksi	26
F. Variabel Penelitian	26
G. Definisi Operasional	27
H. Instrumen Penelitian	28
I. Tahap Penelitian	29
J. Rencana Analisis Data	29
K. Kerangka Penelitian	29
L. Etika Penelitian	30
M. Jadwal Penelitian	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	42
----------------------	----

LAMPIRAN	
----------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Karakteristik Subyek Penelitian	31
Tabel 2. Cross Tabel Hubungan Frekuensi Melakukan Salat Tahajud dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta	33
Tabel 3. Cross Tabel Hubungan Jumlah Rakaat Melakukan Salat Tahajud dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta	34
Tabel 4. Cross Tabel Hubungan Waktu Utama Melakukan Salat Tahajud dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta	35
Tabel 5. Cross Tabel Hubungan Motivasi Melakukan Salat Tahajud dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta	36
Tabel 6. Cross Tabel Hubungan Frekuensi Melakukan Salat Tahajud, Jumlah Rakaat Salat Tahajud, Waktu Utama Melakukan Salat Tahajud, Motivasi Melakukan Salat Tahajud dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka konsep	17
Gambar 2 Rancangan Penelitian	21

ABSTRAK

Agus Tina Diana Sari, J500090086, 2009. Pengaruh Salat Tahajud terhadap Tingkat Stres pada Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Salat tahajud adalah salat sunah utama yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Ada empat variabel salat tahajud yaitu frekuensi melakukan salat tahajud, jumlah rakaat salat tahajud, waktu utama melakukan salat tahajud, dan motivasi melakukan salat tahajud yang dapat mempengaruhi tingkat stres. Salat tahajud yang dilakukan dengan ikhlas dan khushyuk akan memberikan ketenangan batin dan menentramkan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keempat variabel di atas dengan tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitian adalah siswa kelas X SMAN 4 Surakarta. Jumlah sampel sebanyak 51 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah DASS Stres yang terdiri dari 14 item pertanyaan dan kuesioner salat tahajud. Analisis data bivariat dengan *Chi-square*. Analisis multivariat dengan regresi logistik.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dengan menggunakan *Chi-square* didapatkan hasil semua variabel bermakna kecuali variabel jumlah rakaat salat tahajud. Dengan menggunakan analisis multivariat, variabel waktu utama melakukan salat tahajud dikeluarkan karena memiliki $p > 0,05$ (tidak bermakna). Jadi, variabel yang berpengaruh terhadap tingkat stres adalah variabel motivasi melakukan salat tahajud ($p=0,007$) dan frekuensi melakukan salat tahajud ($p=0,018$).

Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, motivasi melakukan salat tahajud dan frekuensi melakukan salat tahajud berpengaruh terhadap tingkat stres sedangkan jumlah rakaat salat tahajud dan waktu utama melakukan salat tahajud tidak berpengaruh terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

Kata kunci : Stres, salat tahajud, siswa

ABSTRACT

Agus Tina Diana Sari, J500090086, 2009. Tahajud Effect on Stress Levels of Students in SMAN 4 Surakarta. Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Surakarta.

Tahajud prayer is the main recommended prayer by Prophet. There are four variables of tahajud prayers : the frequency of doing tahajud prayer, the cycles number of doing tahajud prayer, primary time to doing tahajud prayer, and motivation of doing tahajud prayer that can be affect to the stress levels. Tahajud prayer done sincerely will give a peace of mind and appease the soul. This study aimed to determine the effect of four variables on the stress levels of the students in SMAN 4 Surakarta.

This study used cross sectional analytic approach. The subject was students of the tenth grade in SMAN 4 Surakarta. Total samples are 51 peoples. The samples taken with total sampling technique. The measuring instrument that used is DASS Stress consists of 14 questions and questionnaire items about tahajud prayers. Analyzing of bivariate data with Chi-square. Multivariate by logistic regression analysis.

The results of the bivariate analysis using Chi-square obtained significant results of all variables except the variable cycles number of tahajud prayer. Using multivariate analysis, the variable primary time of doing tahajud prayer expelled for having $p > 0,05$ (not significant). Thus, the variables that affect the level of stress doing tahajud prayer are motivation of doing tahajud prayer ($p = 0.007$) and frequency of doing tahajud prayer ($p = 0.018$).

It can be concluded that the variables motivation of doing tahajud prayer and frequency of doing tahajud prayer, had effect on the stress level while the variable number of cycles and the primary time of doing tahajud prayer had no effect on the stress level of students in SMAN 4 Surakarta.

Keywords: Stress, Tahajud prayer, Students