

**PROFIL KECEMASAN DAN STRES  
PADA PELAKU SHOLAT TAHAJJUD**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan**

**Dalam mencapai derajat Sarjana S-1**



Diajukan Oleh:

**FAQIH PURNOMO SIDI**

**F. 100 060 096**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**PROFIL KECEMASAN DAN STRES  
PADA PELAKU SHOLAT TAHAJJUD**

**Skripsi**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S-1

Diajukan Oleh:

**FAQIH PURNOMO SIDI**

**F. 100 060 096**

Kepada

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**PROFIL KECEMASAN DAN STRES  
PADA PELAKU SHOLAT TAHAJJUD**

Yang diajukan oleh:

**FAQIH PURNOMO SIDI**

**F. 100 060 096**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama

**Dr. Yadi Purwanto. MM**

Tanggal, 26 Januari 2011

**PROFIL KECEMASAN DAN STRES  
PADA PELAKU SHOLAT TAHAJJUD**

Yang diajukan oleh

**FAQIH PURNOMO SIDI**

**F. 100 060 096**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 26 Januari 2011

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

**Dr. Yadi Purwanto, MM**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping I

**Susatyo Yuwono. S.Psi., M.si., Psi**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping II

**Eny Purwandari, S.Psi., M.Si.**

\_\_\_\_\_

Surakarta, 26 Januari 2011

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan

**Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi.**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab saya sebagai penulis atau peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Yang Menyatakan,

Surakarta, 8 Januari 2011

**(Faqih Purnomo Sidi)**

NIM. F 100 060096

## MOTTO

*“...Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir...”*

*(QS : Yusuf : 87 )*

*“Kegigihan adalah satu unsur penting bagi kesuksesan. Jika kamu mengetuk pintu cukup lama dan cukup keras, pasti kamu bisa membangunkan orang”*

*(Stephanie Barrats dan Godefroy)*

## PERSEMBAHAN

*Dengan segenap cinta dan do'a*

*Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:*

- ❖ *Bapak dan ibunda tercinta yang selalu memberikan do'a, dukungan dan kasih sayangnya kepada penulis yang tiada hentinya.*
  
- ❖ *Mas Ari, mas Aris, mas Fajar, mbak Anik, mbak Lastri, mbak Farida dan dek Fatma terimakasih atas dukungan dan semangat yang telah diberikan.*
  
- ❖ *Empat keponakan ku yang lucu-lucu, yang masih mungil dek Fian, dek Bagus, dek Arbi dan dek Risti senyuman kalian menyemangati Om menyelesaikan karya ini.*
  
- ❖ *Fitri "tika" Kartikaningtyas yang selalu mendo'akan yang terbaik buat penulis.*

## KATA PENGANTAR



*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dalam kesempatan ini dengan segala rahmat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi.,M.Si.,Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melekukan penelitian.
2. Bapak Yadi Purwanto. MM, selaku Dosen Pembimbing yang telah berkenan untuk meluangkan waktu dan membimbing serta mengarahkan penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Eny Purwandari, M.Si.,Psi., terima kasih sebelumnya telah membimbing dan mengarahkan penyusunan karya kecil ini.
4. Drs. Medy Sulistiyanto selaku pembimbing akademik terima kasih atas pengarahannya selama ini yang telah membantu dalam menyelesaikan studi.



5. Pondok Pesantren Karya Hidayatullah Sragen terima kasih telah memberikan waktu beserta ijinnya kepada peneliti dalam menyelesaikan karya ini.
6. Para Dosen dan Staff pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah membekali dengan berbagai ilmu pengetahuan yang bermanfaat.
7. Keluarga besar IMM, Mentoring, SUOF Psikologi UMS dan tim sepak bola UMS terima kasih banyak atas semangat dan dukungannya selama ini.
8. Dedek Mitha Sari Sumayyah yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Santriwan-santriwan pondok Karya Hidayatullah Sragen yang telah memberikan waktunya bagi penulis atas kesedianya menjadi informan dalam penelitian ini.
10. Sahabat-sahabatku angkatan 2006 terutama kelas B terima kasih canda tawamu, kegilaan serta kebersamaanmu selama ini yang membuatku selalu semangat menuntut ilmu di fakultas Psikologi UMS ini.
11. Non Aulia kirana yang telah membangkitkan semangatku, inspirasi, dan memberikan pengalaman hidup yang begitu berharga sehingga penulis selalu optimis dalam menjalani hidup ini. Terima kasih telah menemaniku nonton, jalan-jalan dan wisata kuliner bersamaku.
12. Teman-teman seperjuanganku Ryan, Nopindra, Ilham, Yoga, A'an, Diki, Ari, Okbrin, Mayon, Rino, Ajik, Awik, Arfianti, Pyta, Mita, Danu, Nova, Ulik, Cimot dan Kikik terima kasih atas kebersamaanya selama ini.

13. Mbak Nuryah halleyda, DM Ria, Mbak Lely dan Mas Pandu yang telah membantu mendewasakan hidupku.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang turut terlibat dalam mendukung dan menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis hanya dapat membalas dengan do'a semoga Allah SWT membalas semua budi baik Bapak, Ibu, Saudara dan Sahabat semua. Penulis berharap semoga karya sederhana ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 8 Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xvi
DAFTAR GRAFIK .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
ABSTRAKSI .....	xix
BAB I    PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	14
C. Manfaat Penelitian .....	14
BAB II    TINJAUAN PUSTAKA .....	15
A. Kecemasan .....	15
1. Definisi Kecemasan .....	15

2. Bentuk-Bentuk Kecemasan .....	16
3. Aspek-Aspek Pengukuran Kecemasan .....	18
4. Faktor-faktor Kecemasan .....	22
B. Stres .....	23
1. Pengertian Stres .....	23
2. Faktor-Faktor Stres .....	24
3. Gejala-Gejala Stres .....	26
4. Pengendalian Stres .....	28
C. Sholat Tahajjud .....	30
1. Pengertian Sholat Tahajjud .....	30
2. Hukum Sholat Tahajjud .....	31
3. Keutamaan Sholat Tahajjud .....	32
4. Manfaat Sholat Tahajjud .....	35
5. Rakaat Sholat Tahajjud .....	36
6. Waktu Sholat Tahajjud .....	37
D. Profil Kecemasan Dan Stres Pada Pelaku Sholat Tahajjud ...	38
E. Pertanyaan Penelitian .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....	54
A. Persiapan Penelitian .....	54
1. Orientasi Lapangan .....	54
2. Persiapan Alat Pengumpul Data .....	54
B. Pengumpulan Data .....	55

C. Analisis Data .....	59
1. Data Informan .....	59
2. Hasil Pengumpulan Data .....	60
D. Kategorisasi .....	91
E. Pembahasan .....	94
BAB V PENUTUP .....	108
A. Kesimpulan .....	108
B. Saran .....	109
DAFTAR PUSTAKA .....	110
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gerakan-Gerakan dalam Sholat .....	7
Tabel 2	Analisis Gangguan Fungsional .....	21
Tabel 3	Panduan Wawancara .....	43
Tabel 4	Pelaksanaan Kegiatan <i>Self Observation</i> .....	46
Tabel 5	Frekuensi Perilaku Sholat Tahajjud .....	47
Tabel 6	Jadwal Pelaksanaan Pengumpulan Data dengan Tes Psikologis ..	58
Tabel 7	Jadwal Pengambilan Data dengan Metode Observasi .....	58
Tabel 8	Jadwal Pengambilan Data dengan Metode Wawancara .....	59
Tabel 9	Data Informan .....	59
Tabel 10	Hasil Skala <i>Distress</i> .....	60
Tabel 11	Hasil Skala TMAS .....	61
Tabel 12	Observasi FQ .....	79
Tabel 13	Observasi SW .....	80
Tabel 14	Observasi HF .....	82
Tabel 15	Observasi NF .....	83
Tabel 16	Observasi BG .....	84
Tabel 17	Observasi CD .....	85
Tabel 18	Observasi KR .....	86
Tabel 19	Obervasi AG .....	88
Tabel 20	Observasi HD .....	89
Tabel 21	Frekuensi Perilaku Sholat Tahajjud .....	90

Tabel 22	Kategorisasi Hasil Wawancara .....	91
Tabel 23	Matriks Sebab-Sebab Cemas dan Stres .....	161
Tabel 24	Matriks Dampak Cemas dan Stres .....	163
Tabel 25	Matriks Cara Mengatasi Cemas dan Stres .....	164
Tabel 26	Matriks Alasan Informan Melakukan Sholat Tahajjud .....	166
Tabel 27	Matriks Harapan Sholat Tahajjud .....	168
Tabel 28	Matriks Manfaat Sholat Tahajjud .....	170

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Pelaksanaan Penelitian .....	57
Bagan 2	Dinamika Psikologis Informan AG .....	95
Bagan 3	Dinamika Psikologis Informan CD.....	96
Bagan 4	Dinamika Psikologis Profil Kecemasan dan Stres Pada Pelaku Sholat Tahajjud .....	100



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Grafik kondisi cemas AG .....	95
Grafik 2	Grafik kondisi stres AG .....	96
Grafik 3	Grafik kondisi cemas CD .....	97
Grafik 4	Grafik kondisi stres CD .....	97
Grafik 5	Grafik Kondisi Stres Pada Pelaku Sholat Tahajjud .....	102
Grafik 6	Grafik Kondisi Cemas Pada Pelaku Sholat Tahajjud .....	102

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Verbatim .....	112
2. Matriks .....	161
3. Skala <i>Distress</i> .....	174

# **PROFIL KECEMASAN DAN STRES PADA PELAKU SHOLAT TAHAJJUD**

## **ABSTRAKSI**

**Faqih Purnomo Sidi**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kehidupan ini memang senantiasa dihadapkan dengan berbagai masalah. Individu yang tidak mampu menghadapi masalah atau cobaan dengan baik, maka di dalam dirinya akan timbul kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan yang berlebihan akan dapat mengakibatkan penderitanya mengalami stres. Stres merupakan suatu anggapan yang dimiliki individu terhadap sumber yang di nilai memberikan tekanan, sehingga tidak sedikit individu yang menempuh jalan negatif untuk mengatasinya. Sebaliknya, tidak semua individu yang dihadapkan masalah akan menempuh jalan yang negatif. Individu yang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena cemas dan stres, jasmani mereka senantiasa prima dan sehat. Pengaruh baik akibat ketundukan mereka pada Allah, sehingga mereka mampu mengendalikan kecemasan dan stres mereka dengan baik. salah satu cara yang positif yang dapat di tempuh individu dalam menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres adalah dengan sholat tahajjud. Sholat tahajjud memberikan banyak manfaat, salah satunya dapat meredakan kecemasan dan stres individu bagi yang menjalaninya.

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami secara mendalam kondisi kecemasan dan stres pada pelaku sholat tahajjud. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes, wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah 9 orang pelaku sholat tahajjud di pondok pesantren Karya Hidayatullah Sragen.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Kecemasan dan stres yang di alami oleh pelaku sholat tahajjud tergolong rendah. Setiap informan mengalami penurunan atas kondisi cemas dan stresnya setelah melakukan sholat tahajjud selama 1 minggu. Informan mendapatkan manfaat yang sama dari sholat tahajjud yang dikerjakannya yaitu hati menjadi tenang, tentram, pikiran menjadi nyaman, percaya diri, semangat, tidak mudah emosi, malas, marah, cemas dan stres, sehingga kecemasan dan stres yang dialami oleh semua informan dapat menurun.

Kata kunci : Kecemasan, Stres dan Sholat Tahajjud