

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SALAT DHUHA DALAM MENURUNKAN STRES
BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FUAD
IAIN PAREPARE**



OLEH

YULIANA

NIM : 2120203870232018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1447 H

**EFEKTIVITAS SALAT DHUHA DALAM MENURUNKAN STRES
BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FUAD
IAIN PAREPARE**



**OLEH
YULIANA
NIM: 2120203870232018**

Sripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025 M / 1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas Salat Dhuha dalam Menurunkan Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir di FUAD IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Yuliana

NIM : 2120203870232018

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor: B-3621/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2024

Disetujui oleh:

Pembimbing : Ulfah, M.Pd.

()

NIP : 198311302023212022

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M. Hum
NIP. 19641231 1992031 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Salat Dhuha dalam Menurunkan Stres
Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir di FUAD IAIN
Parepare

Nama Mahasiswa : Yuliana

NIM : 2120203870232048

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor: B-3621/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2024

Tanggal kelulusan : 16 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji

Ulfah, M.Pd. (Ketua)

Dr. Iskandar, S.Ag, M.Sos.I. (Anggota)

Nurul Fajriani, M.Si. (Anggota)

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurkidam, M. Hum
NIP. 19641231 1992031 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَ عَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur yang seluas-luasnya dan tanpa batas penulis haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan seluruh makhluk, pemilik seluruh ilmu yang karena ilmu-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Sos) di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, Sang Penyampai ilmu kebenaran yang menjadi cahaya bagi umat.

Penulis haturkan terima kasih dan cinta setulus hati kepada kedua orang tua tercinta, ayah saya Landapi dan ibu saya Napiah, yang telah menjadi sumber kekuatan dan cahaya dalam setiap langkah hidup saya. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, dan pengorbanan tanpa batas yang tak mampu saya balas dengan apapun. Ayah dan ibu adalah alasan utama saya mampu sampai pada titik ini, menyelesaikan pendidikan hingga tahap akhir. Dalam setiap lelah dan ragu, saya selalu teringat akan wajah kalian yang penuh harap, yang menjadi semangat bagi saya untuk terus berjuang. Semoga skripsi ini menjadi buah kecil dari jerih payah dan cinta kalian yang besar, serta menjadi awal dari kebanggaan dan kebahagiaan yang selalu saya doakan untuk ayah dan ibu. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada saudara-saudara tercinta, kakak Hastina, Yusran, serta adik-adikku tersayang Muh. Awal Ramadan, Putri Ramadani, dan Muh. Resky. Terima kasih atas doa, semangat, dan canda tawa yang kalian hadirkan dalam hidup saya. Terima kasih telah menjadi rumah terhangat dan tempat kembali yang paling damai dalam hidup saya.

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya penulis sampaikan kepada Ibu Ulfah M.Pd. yang tidak hanya membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir dengan penuh arahan dan perhatian, tetapi juga mendorong dan memberikan wadah kepada penulis untuk terus bertumbuh dan mengembangkan potensi dalam prodi BKI, serta seluruh dosen BKI yang ilmunya sungguh kaya dibagikan kepada penulis. Terima kasih pula sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. Sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. selaku dekan, dan Dr. Iskandar, S.Ag., M. Sos.I. selaku wakil dekan I serta Dr. Nurhikmah, M. Sos.I. selaku wakil dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah, ibu Hj Nurmi, S.Ag, M.A. Selaku kepala bagian tata usaha Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi selama proses penyelesaian skripsi.
3. Ketua Program Studi BKI Ibu Emilia Mustary, M.Psi yang senantiasa memberikan motivasi, arahan dan kesempatan kepada penulis dalam berbagai hal selama studi di IAIN Parepare, sampai penulis menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah meluangkan waktu dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
5. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang telah bekerja keras dalam mengurus segala hal administrasi selama penulis studi di IAIN Parepare.

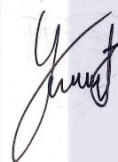
6. Kepala perpustakaan IAIN Parepare beserta seluruh jajarannya. Bapak Ibu dan Staf LP2M yang memberikan ilmu dan pengalaman begitu berharga kepada penulis.
7. Segenap guruku tercinta yang telah mendidiku dari SD, SMP, dan SMA.
8. Kepada sahabat terbaik saya, Nuraini. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan dalam menghadapi skripsi ini mulai dari begadang bareng, saling mengingatkan jadwal bimbingan (meski kadang sama-sama panik duluan), hingga menjadi tempat curhat saat file hilang atau laptop tiba-tiba error. Kamu bukan hanya sahabat, tapi juga “tim penyelamat mental” di masa-masa paling kritis. Terima kasih karena selalu hadir dengan tawa, candaan receh yang ampuh mengusir stres. Semoga skripsi ini juga jadi bukti bahwa kita bukan cuma jago rebahan, tapi juga bisa menyelesaikan sesuatu yang besar. Terima kasih, sahabat terbaik dan terkeren saya.
9. Kepada sahabat saya Rani dan Andi Sukma terima kasih sudah selalu menjadi tempat penulis pulang ketika penulis memiliki masalah, selalu memberikan waktunya untuk mendengarkan keluh penulis. Dan selalu menemani penulis baik susah dan senang, penulis ucapkan banyak terima kasih.
10. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan senior di BKI yang senantiasa membantu penulis dalam perkuliahan, terima kasih penulis ucapkan.
11. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan berupa materi, semangat, dukungan moral, serta untaian doa-doa terbaik yang telah dipanjatkan. Semoga Allah membalas segala

kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih mulia, jazakumullahu khairan katsiran. Penulis menyadari bahwa tidak ada satu pun yang mampu membalas semua kebaikan itu selain Allah Subhanahu wa Ta'ala. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang membacanya, serta sangat terbuka terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya tulis ini di masa yang akan datang.

Parepare, 04 Juli 2025

9 Muharam 1447 H

Penyusun,



Yuliana

NIM. 2120203870232018



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yuliana
NIM : 2120203870232018
Tempat/Tgl. Lahir : Pinrang, 04 Juli 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Efektivitas Salat Dhuha dalam Menurunkan Stres Belajar
Mahasiswa Tingkat Akhir di FUAD IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 04 Juli 2025
9 Muharam 1447 H

Penyusun,



Yuliana
NIM. 2120203870232018

ABSTRAK

Yuliana. *Efektivitas Salat Dhuha dalam Menurunkan Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir di FUAD IAIN Parepare (dibimbing oleh Ulfah, M.Pd).*

Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres belajar akibat tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, keterbatasan waktu bimbingan, dan tuntutan keluarga. Stres ini dapat berdampak pada motivasi, konsentrasi, dan penyelesaian studi. Salah satu bentuk terapi spiritual yang diyakini mampu membantu mengelola stres adalah pelaksanaan salat dhuha. Aktivitas ibadah ini dapat menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan fokus, serta mengurangi ketegangan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Parepare.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen jenis *quasi experimental design*, tepatnya *non-equivalent control group design*. Teknik Pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling*. Sampel berjumlah 12 mahasiswa yang dibagi ke dalam dua kelompok: 6 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 6 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres belajar adalah skala stres belajar berdasarkan aspek psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku, disusun dalam bentuk kuesioner menggunakan skala likert.

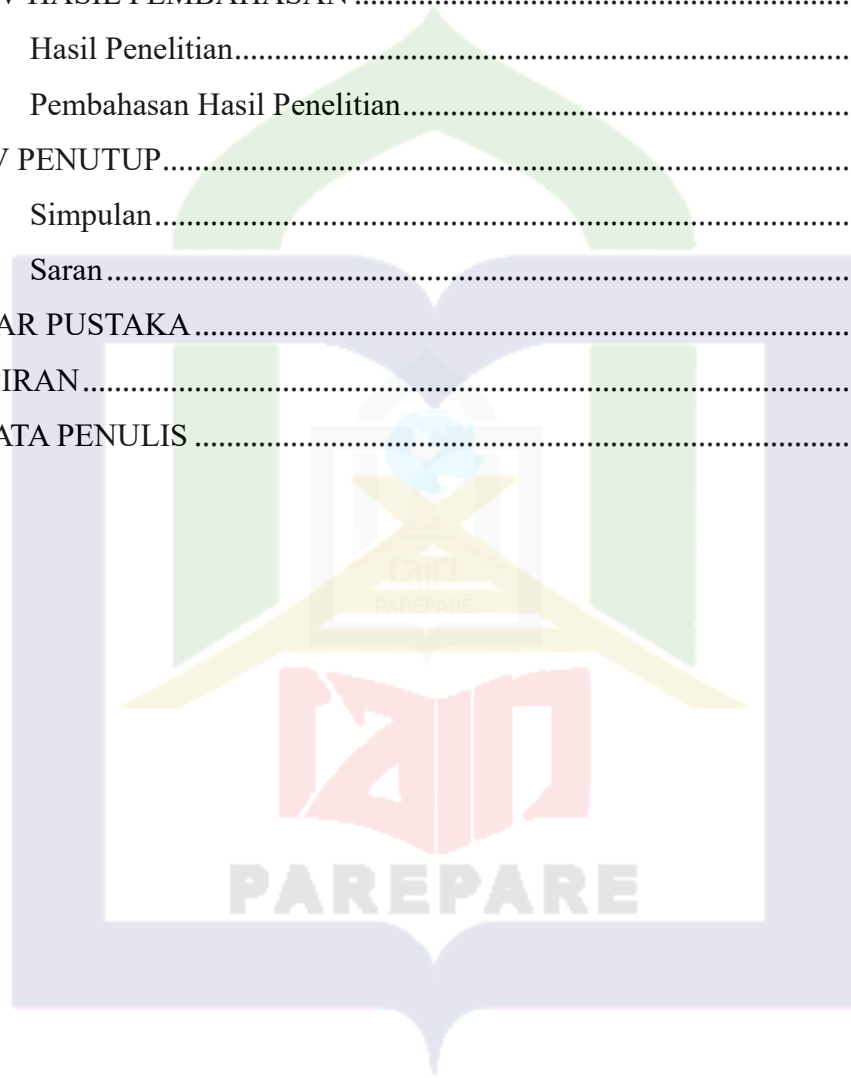
Uji yang digunakan dalam penelitian ini dalam uji persyaatan analisis yaitu uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk*, uji homogenitas menggunakan *One Way Anova* uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples Test* dan *Independent Samples Test* dengan bantuan SPSS versi 29. Analisis data menunjukkan pada uji beda data pre-test dan post-test kelompok kontrol nilai sig. $0.011 < 0.05$ yang artinya H_1 terima. Hasil analisis data uji beda pre-test dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig $0.000 < 0.05$ yang artinya H_2 diterima. Adapun, hasil analisis data uji beda kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig. $0.000 < 0.05$ yang artinya H_3 diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan ektivitas pelaksanaan salat dhuha dalam menurunkan stres belajar terbukti secara signifikan, hasil jurnal sholat dhuha terbukti secara individu bahwa sholat dhuha dapat memberikan perasaan yang tenang, merasa aman, dan lebih fokus. hasil pengamatan individual menunjukkan bahwa subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres belajar setelah menjalankan terapi salat dhuha secara rutin. Hal tersebut menunjukkan adanya potensi pengaruh positif salat dhuha terhadap pengelolaan stres belajar.

Kata Kunci: Stres Belajar, Salat Dhuha, Mahasiswa Tingkat Akhir

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	10
B. Tinjauan Teori.....	13
1. Teori behavioristik	13
2. Stres Belajar.....	15
C. Kerangka Pikir.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	34
B. Prosedur Kegiatan Eksperimen:	35

C.	Lokasi Dan Waktu Penelitian	37
D.	Populasi Dan Sampel.....	37
E.	Definisi Operasional Variabel.....	39
F.	Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PEMBAHASAN		51
A.	Hasil Penelitian.....	51
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP.....		72
A.	Simpulan.....	72
B.	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		I
LAMPIRAN.....		VII
BIODATA PENULIS		LXXII



DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	31
4.1	Gambar Kurva	58



DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Tabel Jumlah Populasi	37
3.3	Data Sampel Eksperimen Dan Kontrol	39
3.4	Skala Likert	41
3.5	Rumus Pembagian Kategori	42
3.6	Blueprint Stres Belajar Sebelum Validitas	44
3.7	Hasil Uji Validitas	46
3.8	Blueprint Stres Belajar Sesudah Validitas	48
3.9	Uji Reabilitas	48
4.1	Jumlah Keseluruhan Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 FUAD IAIN Parepare	52
4.2	Jumlah Kategori Tingkat stres belaja	52
4.3	Data Pre Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	53
4.4	Data Post Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol	54
4.5	Kriteria Kategorisasi	55
4.6	Pengkategorian Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen Stres Belajar	55
4.7	Pengkategorian Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol Stres Belajar	56
4.8	Uji Normalitas	56
4.9	Hasil Uji Homogenitas	57
4.10	Hasil Paired Samples Test	69
4.11	Hasil Uji Independent Samples Test	60

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	HAL
1	Instrumen Penelitian	VIII
2	Modul	XII
3	Surat Keterangan Pembimbing	XXVIII
4	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus	XXIX
5	Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Pemerintahan Kota Parepare Dinas Penanaman Modal	XXX
6	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	XXXII
7	Surat Permohonan Izin Mengambil Data Mahasiswa	XXXIII
8	Data Keseluruhan Mahasiswa FUAD Angkatan 2021	XXXIV
9	Tabulasi Data	XXXV
10	Uji Validitas	XXXVI
11	Uji Reliabilitas	XXXVII
12	Uji Normalitas	XXXVII
13	Uji Homogenitas	XXXVII
14	Uji Paired Sampel Test	XXXVIII
15	Uji Independent Samples Test	XXXIX
16	Surat Persetujuan	XL
17	Lembar Kerja 1	XLVI
18	Jurnal Salat Dhuha Mengurangi Stres	LVIII
19	Biodata Fasililtator Penelitian	LXX
20	Dokumentasi Penelitian	LXXI
21	Hasil Turnitin	LXXII

22	Biodata Penulis	LXXIII
----	-----------------	--------



PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tha	Th	te dan ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	h	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Dhal	Dh	de dan ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik keatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monofong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
و	Dammah	U	U

- b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	fathah dan ya	Ai	a dan i
وُ	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : kaifa

حَوْلَ : haula

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ/يَ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis diatas
يِ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis diatas
وُ	dammah dan wau	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : māta

رَمَى : ramā

قِيلَ : qīla

يَمُوتُ : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- a. *Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- b. *Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ : *Rauḍah al-jannah* atau *Rauḍatul jannah*
 الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *Al-madīnah al-fāḍilah* atau *Al-madīnatul fāḍilah*
 الْحِكْمَةُ : *Al-hikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ـَ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*
 نَجَّيْنَا : *Najjainā*
 الْحَقُّ : *Al-Haqq*
 الْحَجُّ : *Al-Hajj*
 نُعَمِّ : *Nu'ima*
 عُدُو : *'Aduwwun*

Jika huruf ع bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah (i)*.

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : “Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma’rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari katayang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الْفَلَسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilād*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *ta’murūna*

النَّوْءُ : *al-nau’*

شَيْءٌ : *syai’un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dar *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fī zilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum al-lafẓ lā bi khusus al-sabab

9. Lafẓ al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللهِ : *Dīnullah*

بِالله : *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللهِ : *Hum fī rahmmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan kepada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*).

Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahrū Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī

Abū Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abū* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd*, *Abū al-Walīd Muhammad* (bukan: *Rusyd*, *Abū al-Walid Muhammad Ibnu*)

Naşr Hamīd Abū Zaid, ditulis menjadi *Abū Zaid*, *Naşr Hamīd* (bukan: *Zaid*, *Naşr Hamīd Abū*)

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

swt.	=	<i>subḥānāhu wa ta'āla</i>
saw.	=	<i>ṣallallāhu 'alaihi wa sallam</i>
a.s.	=	<i>'alaihi al-sallām</i>
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir Tahun
w.	=	Wafat Tahun
QS .../ ...: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص	=	صفحة
دم	=	بدون مكا
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
دن	=	بدون ناشر
الخ	=	إلى آخرها/إلى آخره
ج	=	جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjagannya, diantaranya sebagai berikut:

- Ed : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa Indonesia kata “editor berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s)
- et al. : “Dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkat dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.
- Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.
- Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
- Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.
- No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di kampus seperti sulitnya membagi waktu antara tugas akhir dan aktivitas, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres belajar pada diri mahasiswa, sehingga apabila stres belajar itu dirasakan terlalu berat maka dapat berdampak terhadap motivasi belajar yang ada pada diri mahasiswa.¹

Stres belajar merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, reaksi stres belajar yang sangat mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian tugas akhir. Kondisi demikian akan membuat para mahasiswa mengalami gangguan stres belajar.

Mahasiswa mengalami stres belajar karena merasa terbebani oleh tugas akhir. Semua kendala-kendala yang diakui atau tidak dapat menimbulkan stres yang akan bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan angkatan di bawahnya sudah mampu menyelesaikan lebih dahulu penyusunan tugas akhirnya, ataupun mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan.²

¹ Rina Erit Amalia Fadillah, "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi," *Psikoborneo* 1, No. 3 (2013): 148–56.

² Amalia Erit Rina Fadillah, "Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Ejournal Psikologi* 1, No. 3 (2018).

Faktor penyebab stres dapat dijelaskan menurut sifat internal dan eksternalnya. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang yang sama, seperti kondisi fisik, motivasi, dan karakteristik pribadinya. Lebih lanjut, faktor eksternal umumnya dapat berasal dari lingkungan individu, seperti keluarga, fasilitas, konteks sosial, dan lainnya. Stres mempunyai tingkatan yang berbeda-beda stres ringan, stres sedang, stres berat, dan stres sangat berat. Ada dua kategori stres yang bisa dikatakan baik yakni tingkat stres ringan dan sedang.³

Stres dalam keadaan psikologis yang menunjukkan dirinya dalam diri individu yang mengikuti batasan. Individu mengalami stres karena ketidakmampuannya memuaskan kebutuhan dan keinginannya, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Perasaan tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada suatu ketegangan yang ia yakini tidak mampu ia atasi. Stres dapat menimbulkan akibat yang merugikan jika seseorang menganggap tidak dapat mengatasi hambatan atau ketegangan yang muncul sehingga mempengaruhi pemikiran dan perilakunya.

Gangguan stres di kalangan mahasiswa terjadi di berbagai institusi pendidikan tinggi. Stres akademis, tuntutan sosial, dan ketidakpastian masa depan seringkali menjadi penyebab utama. Tekanan yang berlebihan, jadwal yang padat dan ekspektasi yang berlebihan terhadap diri sendiri atau orang lain dapat menyebabkan stres yang hebat. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan psikologis dan fisik mahasiswa, serta kinerja akademik mereka. Selain itu, masalah sosial seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang tidak biasa dan kendala dari teman sebaya juga dapat berkontribusi terhadap terbentuknya stress belajar. Stres mengacu pada ketegangan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kondisi yang diinginkan dan diharapkan. Terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan setiap

³ Laras Ayu Savira Et Al., "Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Disaat Pandemi Covid-19," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10, No. 1 (June 30, 2021): 183–88, 7.

orang dalam memenuhinya, yang berpotensi merugikan, mengancam atau mengganggu individu.⁴

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa stres selama periode sebelum ujian maupun saat ujian berlangsung. Stressor utama pada keduanya ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Stressor tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan keadaan ini disebut sebagai kecemasan akademis. Hasil penelitian yang dilakukan Rumalauw Abas dengan judul Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Menghadapi Ujian Akhir Semester. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa bimbingan konseling islam hasil penelitian pertama yang dilakukan adalah sebagian besar mahasiswa jurusan bimbingan konseling IAIN Ambon ketika menghadapi masalah atau stres mereka selalu berusaha untuk mengatasi dengan berbagai macam cara dan sebagian besar adalah melaksanakan salat dhuha, karena dengan cara melaksanakan salat dhuha hati, pikiran, jiwa dan perasaan menjadi tenang, tentram, damai, dan untuk mengatasi masalah tersebut.⁵

Stres belajar disebabkan oleh adanya stressor stres belajar merupakan salah satu jenis stres yang muncul akibat proses pembelajaran, seperti tekanan untuk mencapai hasil yang memuaskan, lamanya waktu yang dihabiskan dalam pembelajaran, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, dan ketegangan dalam menghadapi ujian. Stres belajar diartikan sebagai ketegangan yang timbul dari sudut pandang pribadi dalam konteks akademik, stres akademik yang terus-menerus pada mahasiswa menyebabkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga kemungkinan besar mereka akan kehilangan motivasi untuk belajar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Putri, stres di lingkungan

⁴ Prima Dian Furqoni, "Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah Abstract :The Effect Of Brain Gymnastics On The Learning Stress Level Ofprimary School Aged Children At Sd Negeri 1 Srengsem, Panjang Sub-District, Bandar Lampung City 2020," Vol. 1, N.D.

⁵ Abas Rumalauw, "Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam," 2021.

akademik dipengaruhi oleh Self-Efficacy dengan korelasi negatif 90% partisipan penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian semester akhir.⁶ Dari hal ini, peneliti ingin melihat apakah dengan cara melaksanakan salat dhuha dapat mengurangi stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir.

Manajemen stres pada pelajar atau kesehatan psikologis yang merupakan sebuah konsep yang mengacu pada tingginya tingkat stres dan ketegangan yang dialami saat ujian seringkali mengalami ketegangan, ketakutan, dan rasa percaya diri yang rendah terhadap ujian, terutama mereka yang memandang ujian sebagai indikator keberhasilan di masa depan. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap motivasi dalam belajar dan mengikuti ujian. Selain itu, stres yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Pelajar yang menderita stres berat seringkali menghadapi gejala seperti sakit jantung, malaise, insomnia dan masalah kesehatan lainnya.⁷

Selain berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan melindungi dari berbagai gangguan psikologis, agama juga memainkan peran penting dalam kehidupan sosial. Islam diturunkan oleh Allah SWT, memuat nilai-nilai perintah atau ajaran, norma dan standar, etika sosial dan peningkatan kehormatan, serta memuat perintah dan larangan. Peran agama sebagai kontrol dalam kehidupan bermasyarakat, khususnya Islam. Adanya peraturan dan norma yang diberlakukan oleh agama membuat kehidupan individu menjadi lebih terorganisir dan terstruktur. Dengan demikian, seluruh keberadaan masyarakat akan tenang dan bebas dari berbagai konflik.⁸

⁶ Samsul Rivai Putri, Ade Chita, Dinda Permatasari, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19," *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, No. 1 (March 30, 2020): 10–14.

⁷ Nanda Bachtiar, Candra Andodo, And Muhamad Ibnu Hasan, "Manajemen Stres Pada Siswa Terhadap Peningkatan Motivasi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Dan Pra Masuk Perguruan Tinggi" 8, No. 3 (2024).

⁸ Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat," 2020.

Salat dhuha adalah salah satu di antara salat sunnah atau ibadah tambahan yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw. karena banyaknya manfaat yang diberikannya, baik secara fisik maupun psikis. Manfaat salat dhuha juga dapat memberikan dampak yang untuk mengurangi kecemasan, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnomosidi & Faqih yang berjudul Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah pada Tenaga Pendidik di Universitas Sahid Surakarta. Lebih lanjut Purnomosidi & Faqih menyatakan hasil dalam penelitian ini adalah salat dhuha yang dikerjakan informan mampu membuatnya seseorang untuk mengurangi stres serta mendapatkan kebahagiaan yang baik yaitu hati menjadi tenang, tentram, pikiran menjadi nyaman, semangat dalam menjalani aktivitas.⁹

Seseorang yang mengabdikan dirinya untuk salat dhuha merasakan dan menyadari bahwa Allah tuhan yang maha besarlah yang patut disucikan. Dengan mengamalkan salat salat dhuha, hati menjadi terbangun, sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Ar-ra'du 13/28, yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Terjemahannya:

*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*¹⁰

Berdasarkan ayat tersebut mengajarkan bahwa amalan salat dhuha yang dilakukan dengan niat yang shaleh dan ikhlas akan menumbuhkan perasaan positif yang akan menghasilkan hidup sehat.¹¹

⁹ Faqih Purnomosidi, "Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah Pada Tenaga Pendidik Di Universitas Sahid Surakarta," *Jurnal Talenta Psikologi*, Vol. 1, 2022.

¹⁰ Kemenag 2019, "Tafsir Kementerian Agama," N.D.

¹¹ Prima Dian Furqoni, "Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah Abstract :The Effect Of Brain Gymnastics On The Learning Stress Level Ofprimary School Aged Children At Sd Negeri 1 Srengsem, Panjang Sub-District, Bandar Lampung City 2020," Vol. 1, N.D.

Menurut para pengamal salat dhuha, salat dhuha yang dilakukan secara individu dapat menjadi alat untuk mencapai kesejahteraan psikologis dalam segala aspeknya, termasuk perawatan diri, hubungan interpersonal, kemandirian, penguasaan alam dan pengembangan pribadi. Informan juga mendapatkan manfaat serupa dari salat dhuha yang mereka amalkan, antara lain ketenangan hati, ketenangan pikiran, rasa percaya diri, peningkatan motivasi, dan peningkatan kesuksesan finansial, baik gaji maupun profesi. Melaksanakan salat dhuha merangsang kompetensi emosional kita dan mengarah pada peningkatan pemahaman atau pemahaman kita.¹² Hal ini bisa terjadi karena orang yang mengalami tingkat kecemasan setelah di beri terapi salat dhuha.

Hasil penelitian yang dilakukan Basuki Rochman menjelaskan salat dhuha penting dalam stres belajar dari hasil penelitiannya menjelaskan yang perlu dilakukan dalam menghadapi stres, yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah SWT salah satunya adalah salat dhuha. Adanya hubungan yang signifikan dari salat dhuha dengan tingkat stres. Seseorang yang melaksanakan salat dhuha dapat meningkatkan konsentrasi dan menurunkan stres pada dirinya. Semakin tinggi frekuensi dan jumlah rakaat salat dhuha yang dilaksanakan maka semakin baik pula efek yang akan diterima.¹³

Adapun perbedaan penelitian Rafi Nurul Fikri, dkk dengan penelitian ini salat dhuha sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi stres secara umum pada mahasiswa. Fokusnya adalah terapi spiritual dengan pendekatan salat dhuha untuk mengelola emosi dan stres. Sedangkan penelitian ini berfokus pada pengaruh salat dhuha terhadap stres belajar, yaitu stres spesifik yang dialami oleh

¹² Purnomosidi, (2022) "Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah Pada Tenaga Pendidik Di Universitas Sahid Surakarta."

¹³ Rochman Basuki, Wijayanti Fuad, And Bariq Amru Najmuddin, "Dhuha Dengan Tingkat Konsentrasi Dan Stres (Studi Kasus : S Iswa Pondok Pesantren Da ' Arul Qur ' An Ungaran) Relationship Between Frequency And Number Of Rakaat Of Dhuha Prayer With Concentration And Stress Level (Case Study : Students Of The Ungaran , " 2011, 1–10.

mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas akademik, skripsi, atau kewajiban akhir lainnya.¹⁴

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami stres berlebihan terutama stres dalam belajar akibat adanya tekanan. Dalam hal ini dengan melakukan salat dhuha dapat mengurangi stres belajar karena dengan melaksanakan salat dhuha dapat membuat seseorang lebih tenang dengan terapi salat dhuha dapat deapat meningkatkan kefokusan dan mengurangi stres yang berlebihan.

Adapun wawancara salah satu mahasiwa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare berinisial N yaitu:

“Saya sebagai mahasiswa tingkat akhir merasa sangat berat karena saya merasa dikejar oleh banyak hal mulai dari menyelesaikan skripsi hingga mempersiapkan untuk sidang akhir dan mempersiapkan kelulusan saya sering merasa kesulitan dengan bimbingan yang tidak sesuai jadwal karena dosen sibuk. selain itu, tekanan dari keluarga saya yang berharap saya lulus tepat waktu dan saya sangat merasa cukup berat di fase ini”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang telah saya lakukan yang berinisial (N) pada hari, Jumat 13 Desember 2024 dari hasil studi awal penyebab stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir di IAIN Parepare adalah adanya tekanan dari segi waktu, kesulitan saat ingin bimbingan dan komunikasi yang terbatas dengan dosen pembimbing dan merasakan tekanan atau tuntutan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiwa semester akhir mengalami tekanan yang berdampak dalam stres belajar.

Penelitian mengenai hubungan antara aktivitas religius, khususnya ibadah salat sunnah, dengan kesehatan mental telah banyak dilakukan. Beberapa studi menunjukkan bahwa ibadah seperti salat dhuha dapat memberikan ketenangan

¹⁴ Rafi Nurul Fikri, “Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa,” *Ejournal Psikologi* 3 (2024).

¹⁵ “Wawancara Pada Hari Jumat, 13 Desember 2024,” N.D.

batin, meningkatkan fokus, serta membantu mengurangi kecemasan dan stres. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam konteks umum atau pada populasi non-mahasiswa. Beberapa penelitian sebelumnya cenderung Berfokus pada efek umum praktik keagamaan terhadap kesejahteraan psikologis (misalnya zikir, doa, atau salat fardhu), Sementara itu, mahasiswa tingkat akhir terutama di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Parepare menghadapi tekanan akademik tinggi seperti skripsi, seminar, dan persiapan kelulusan, yang membuat mereka rentan terhadap stres belajar.

Berdasarkan uraian di atas menjadi dasar ketertarikan peneliti maka dapat diambil suatu rumusan yang hendak menjadi dasar penelitian ini yaitu bagaimana Gambaran salat dhuha dapat memberikan ketenangan jiwa sehingga peneliti mengangkat penelitian dengan judul “Efektivitas Salat Dhuha Dalam Menurunkan Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Parepare”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan yang ingin penulis ketahui yaitu. “Apakah salat dhuha dapat menurunkan stres belajar mahasiswa tingkat akhir?”.

C. Tujuan Penelitian

Beranjak dari perumusan masalah sebelumnya, maka penelitian ini diharapkan dapat mencapai tujuan untuk mengetahui hubungan efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Kegunaan Penelitian

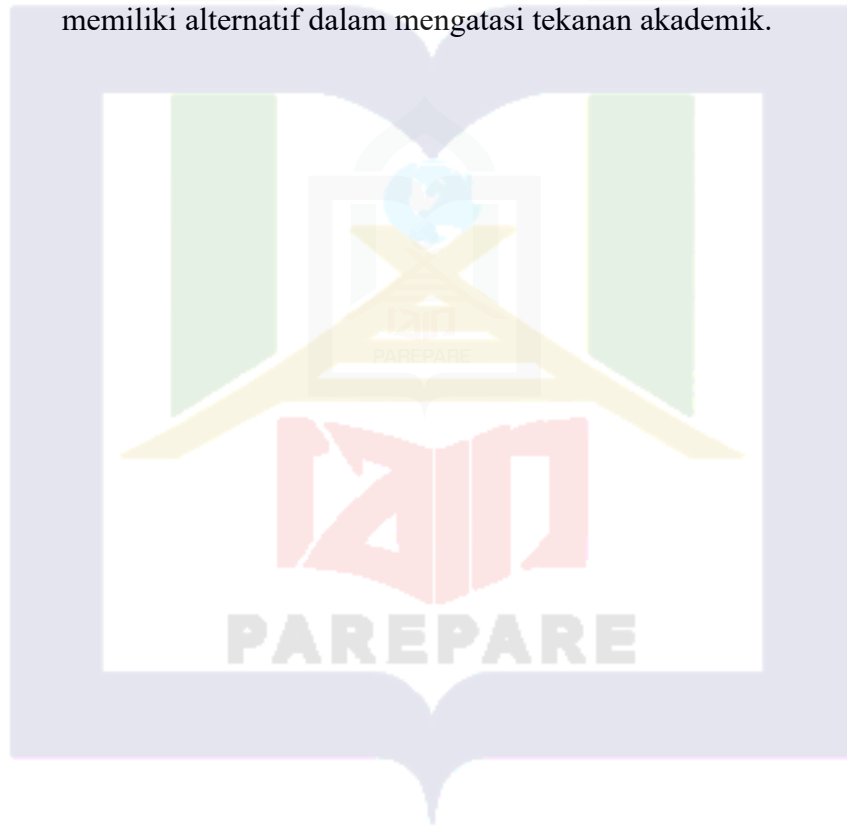
Kegunaan penelitian merupakan penajaman spesifikasi sumbangan penelitian terhadap nilai manfaat praktis, juga sumbangan ilmiahnya bagi perkembangan ilmu. Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi, khususnya dalam psikologi agama dan remaja belajar, dengan menambah wawasan tentang pengaruh praktik ibadah terhadap pengelolaan stres.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan Penelitian yang memberikan wawasan dan inspirasi bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengelola stres mereka melalui ibadah salat dhuha, sehingga mereka memiliki alternatif dalam mengatasi tekanan akademik.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Berikut ringkasan penelitian relevan yang terkait dengan fokus penelitian yang dilakukan oleh penulis, karena penelitian ini juga mengacu pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Pertama, dari Adhystia Putri Henrizka, Eurika Septyarini, Nawabika Izzah Zaizafun, dan Abdul Muhid. UIN Sunan Ampel Surabaya. Dengan judul Efektivitas Terapi Shalat Untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Sma Di Lbb Griya Talenta Bunda Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi salat guna mengurangi stres akademik pada siswa. Metode penelitian yang diterapkan adalah metode eksperimen dengan pemberian pelatihan terapi salat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan coping stres pada siswa dalam menghadapi tantangan akademik mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan salat.¹⁶

Perbedaan penelitian Adhystia Putri Henrizka, Eurika Septyarini, Nawabika Izzah Zaizafun, dan Abdul Muhid. Penelitian yang dilakukan yaitu terapi salat secara umum sebagai intervensi untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMA di lingkungan lembaga bimbingan belajar sedangkan penelitian ini berfokus salat dhuha sebagai metode untuk mengatasi stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi.

Kedua, selanjutnya dari Rizki Khaira. Dengan judul penelitian Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apa sajakah bentuk-bentuk dari kecemasan mahasiswa dan

¹⁶ Adhystia Putri Henrizka Et Al., “Efektivitas Terapi Shalat Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Sma Di Lbb Griya Talenta Bunda Surabaya,” *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 8, No. 2 (2022): 156–62, <https://doi.org/10.15548/Atj.V8i2.4333>.

bagaimana fungsi salat dhuha dapat menangani kecemasan mahasiswa prodi BKI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa akhir yaitu kecemasan yang ditimbulkan sebab adanya dorongan dari dalam diri, dan kecemasan yang ditimbulkan karena adanya konflik antara ego dan superego, dan kecemasan.¹⁷

Perbedaan penelitian Rizki Khaira dengan penelitian yang dilakukan yaitu Penelitian pertama berfokus pada kecemasan, yang lebih bersifat umum terkait kehidupan, sedangkan penelitian ini menyoroiti stres belajar, yang spesifik terhadap tekanan akademik.

Ketiga, dari Muhammad Iqbal dan Muhammad Rifki Yuda Pratama. Dengan judul penelitian Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis pengaruh keteraturan frekuensi salat terhadap tingkat stres pada mahasiswa muslim dengan menggunakan pendekatan konseling dengan metode kuantitatif Sebanyak 50 orang mahasiswa telah dipilih sebagai sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan representasi keteraturan frekuensi salat pada mahasiswa memiliki interpretasi yang cukup signifikan, maka salat dianggap mampu menekan stress atau depresi yang dirasakan.¹⁸

Perbedaan penelitian Muhammad Iqbal dan Muhammad Rifki Yuda Pratama dengan penelitian yang dilakukan yaitu Penelitian bersifat analisis korelasional yang meninjau pengaruh keteraturan salat wajib terhadap stres

¹⁷ Rizki Khaira, "Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi," *Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi* Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, 2022.

¹⁸ Muhammad Iqbal And Muhammad Rifki Yuda Pratama, "Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel)," *Nathiqiyyah* 3, No. 1 (2020): 27–38, <https://doi.org/10.46781/Nathiqiyyah.V3i1.83>.

secara umum dengan pendekatan konseling. Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi (eksperimen) yang spesifik pada pelaksanaan salat Dhuha sebagai terapi untuk mengurangi stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir.

Keempat, Rafi Nurul Fikri, Fany Safytra, Izzati Nabila, Muhammad Fathoni, Lu'lu'a Lutfatul Latifah, dan Muarifah Ulfa Ali. Dengan judul penelitian Terapi Salat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk menjelaskan mengenai terapi dengan melaksanakan aktivitas salat dalam mengatasi stres. Hasil penelitian terbukti bahwa self-terapi berupa salat dhuha efektif dalam menurunkan tingkat stres dan menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah yang subjek sampaikan melalui wawancara lanjutan setelah melaksanakan self-terapi selama tujuh hari. Hasil yang didapat sesuai dengan teori diatas, dimana seseorang yang melaksanakan salat dhuha memiliki rasa percaya diri, optimisme dan memiliki keyakinan yang tinggi pada dirinya sendiri.¹⁹

Adapun perbedaan penelitian Rafi Nurul Fikri dkk dengan penelitian ini yaitu penelitian Rafi Nurul Fikri, Fany Safytra, Izzati Nabila, Muhammad Fathoni⁴, Lu'lu'a Lutfatul Latifah, dan Muarifah Ulfa Ali berfokus pada metode kualitatif yang bersifat study pustaka, penelitian kualitatif diperlukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran dan keterangan secara jelas, objektif, sistematis, analitis dan kritis mengenai terapi salat dhuha sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana metode penelitian yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka atau statistik. Metode ini digunakan untuk mengukur variabel secara objektif dan menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasi melalui teknik statistik yang sistematis.

Penelitian *kelima* Rahmatullah, Muhtar Gojali, dan Naan. Judul penelitian Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

¹⁹ Rafi Nurul Fikri, "Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa."

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas pelaksanaan salat dhuha mahasiswa, mengetahui kondisi ketenangan jiwa mahasiswa dengan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *correlative study*. Hasil penelitian yang menunjukkan salat dhuha mengandung pengaruh yang baik terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mencapai 50,2% selebihnya dipengaruhi oleh aspek lain diluar peneitian.²⁰

Perbedaan penelitian Rahmatullah, Muhtar Gojali, dan Naan dengan penelitian yang dilakukan yaitu menyoroti ketenangan jiwa sebagai bentuk kesejahteraan batin secara umum, sedangkan penelitian ini lebih fokus pada pengurangan stres belajar, yang bersifat lebih spesifik dan kontekstual terhadap tekanan akademik.

B. Tinjauan Teori

1. Teori behavioristik

Teori behavioristik merupakan salah satu cabang psikologi yang berpandangan bahwa perilaku belajar individu hanya dapat dipahami melalui kejadian atau fenomena yang terlihat secara nyata, tanpa mempertimbangkan aspek-aspek mental. Dalam pendekatan ini, faktor seperti minat, emosi, dan perasaan individu tidak dianggap berperan dalam proses belajar. Pembelajaran dipahami semata-mata sebagai hasil dari hubungan antara stimulus dan respons yang kemudian membentuk kebiasaan pada individu. Dari sudut pandang behavioristik, belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku yang ditunjukkan individu melalui cara baru sebagai hasil dari adanya stimulus yang

²⁰ Rahmatullah, Muhtar Gojali, And Naan, "Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung)," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, No. 1 (2020): 37–46.

memicu respons tertentu.²¹ Hal ini menyatakan bahwa belajar adalah proses perubahan perilaku yang dapat diamati sebagai hasil dari hubungan antara stimulus dan respons. Pendekatan ini mengabaikan aspek mental seperti emosi, minat, dan motivasi, karena dianggap tidak dapat diukur secara objektif.

Behaviorisme merupakan aliran dalam psikologi yang mempelajari perilaku manusia, yang dikembangkan oleh John B. Watson 1878–1958, seorang psikolog asal Amerika, sekitar tahun 1930. Aliran ini muncul sebagai bentuk tanggapan terhadap teori psikodinamika. Pendekatan behavioristik menitikberatkan pada proses belajar sebagai kunci untuk memahami dan menjelaskan perilaku manusia. Teori ini berasumsi bahwa perilaku dapat diprediksi dan dikendalikan berdasarkan hukum-hukum tertentu. Watson dan para ahli lain dalam aliran ini meyakini bahwa perilaku manusia terbentuk dari kombinasi antara faktor genetik dan pengaruh lingkungan atau situasi tertentu, serta bahwa perilaku dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan yang bersifat nonrasional.²²

Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk dan memengaruhi perilaku seseorang. Manusia dipandang sebagai makhluk yang reaktif, di mana perilakunya dipengaruhi dan dikendalikan oleh faktor-faktor eksternal.

Penerapan teori behavioristik dalam pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai komponen, seperti tujuan, materi, karakteristi, media, fasilitas, lingkungan, dan penguatan. Teori ini cenderung mengarahkan seseorang untuk berpikir secara terstruktur menuju tujuan tertentu, sehingga kreativitas dan

²¹ Elvia Baby Shahbana, Fiqh Kautsar Farizqi, And Rachmat Satria, “Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran,” *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan* 9, No. 1 (2020): 24–33, <https://doi.org/10.37755/Jsap.V9i1.249>.

²² Nahar Novi Irwan, “Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran,” *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)* 1 (2016).

imajinasi seseorang menjadi terbatas. Dalam pendekatan ini, pengetahuan dianggap objektif dan pembelajaran dipandang sebagai proses penerimaan pengetahuan. Fokus utama dalam teori behavioristik adalah pada stimulus dan respons yang dapat diamati dan diukur. Hubungan di antara keduanya tidak dianggap penting karena tidak terlihat secara langsung. Penguatan menjadi aspek penting yang mendorong munculnya respons. Namun, teori ini tidak mampu menjelaskan perbedaan emosi atau respons antar siswa yang memiliki pengalaman belajar serupa. Behaviorisme hanya mengakui hal-hal yang dapat diamati, tanpa mempertimbangkan peran pikiran atau perasaan dalam proses belajar.²³

Hal ini menunjukkan bahwa teori behavioristik sebagai proses perubahan perilaku yang tampak akibat hubungan antara stimulus dan respons. Pendekatan ini mengabaikan aspek mental seperti emosi dan motivasi karena dianggap tidak dapat diamati atau diukur secara objektif. Teori behavioristik efektif diterapkan pada pembelajaran yang bersifat rutin dan terstruktur, seperti pembentukan kebiasaan atau latihan berulang. Penguatan menjadi kunci dalam memunculkan respons yang diinginkan. Namun, keterbatasannya terletak pada kurangnya perhatian terhadap kreativitas, perbedaan individu, dan proses berpikir internal.

2. Stres Belajar

a. Definisi Stres Belajar

Stres belajar merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Stres belajar yang dialami berkaitan dengan, tekanan akademik dan tekanan sosial.²⁴

²³ Miftahul Huda, "Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran" 1, No. 4 (2023).

²⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, 2016,.

Menurut Looker dan Gregson stres belajar merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dengan penilaian tentang stres akademik, yang berhubungan dengan belajar di lingkungan sekolahnya dan mahasiswa cenderung akan mengalami stres belajar. Stres belajar yang dialami secara terus menerus akan mengakibatkan sakit dan akan berpengaruh pada proses belajar.²⁵

Stres belajar adalah setiap kejadian, peristiwa, dan tuntutan apa pun dalam lingkungan kerja eksternal internal (fisiologis / psikologis) yang melebihi sumber daya adaptif individu dan hal tersebut menyebabkan munculnya distress dan respon negatif secara fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.²⁶

Stres belajar banyak di kaji oleh berbagai ahli hingga saat ini salah satu tokoh yang menjabarkan stres belajar ini Aryani Farida dimana ia menjelaskan bahwa stres belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi seseorang berkaitan dengan, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya menurut Campbell & Svenson.²⁷

Dari beberapa pengertian tentang stres belajar diatas, dapat disimpulkan bahwa stres belajar adalah kondisi yang dialami individu akibat tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan akademik atau sosial dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga memengaruhi fisik, psikologis, dan performa belajar. Kondisi ini merupakan hasil persepsi negatif terhadap tekanan akademik yang dialami secara terus-menerus, yang dapat berdampak pada kesehatan dan mengganggu proses belajar.

²⁵ Abdillah, Aryani, And Sinring, "Analisis Perilaku Stres Siswa Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama."

²⁶ Safaria Triantoro And Universitas Ahmad Dahlan, "Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity," No. August 2011 (2015).

²⁷ Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*.

b. Aspek- Aspek Stres Belajar

1) Aspek psikologis,

Aspek psikologi dalam stress belajar yaitu menghadapi tekanan akademik, seperti tugas berat, ekspektasi tinggi, dan ketidakseimbangan antara waktu belajar dan kehidupan pribadi.

2) Aspek fisiologis,

Spek fisiologis dalam stres belajar merujuk pada reaksi tubuh terhadap tekanan yang muncul selama proses belajar, seperti tekanan menghadapi ujian, tugas yang berat, atau tantangan akademik lainnya. Stres belajar dapat memengaruhi berbagai sistem fisiologis dalam tubuh

3) Aspek kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan cara stres memengaruhi proses mental seseorang, termasuk perhatian, pemrosesan informasi, daya ingat, dan pengambilan keputusan.

4) Aspek perilaku (behavior)

Aspek perilaku (behavior) dari stres belajar mencakup berbagai reaksi yang dapat diamati secara langsung dalam tindakan seseorang ketika menghadapi tekanan atau beban belajar yang berlebihan.²⁸

Secara keseluruhan, stres belajar bukan hanya fenomena yang memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga tubuh, kognisi, dan perilaku siswa. Keempat aspek ini saling berhubungan dan perlu dipahami secara holistik untuk dapat merancang strategi mitigasi yang efektif. Mengelola stres belajar dengan baik, misalnya dengan memberikan dukungan emosional, memperbaiki manajemen waktu, dan mengajarkan teknik relaksasi, dapat membantu siswa menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi mereka.

²⁸ Tati Indriani, "Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021," *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, No. 1 (2021): 1.

c. Faktor Penyebab Stres Belajar

Menurut Farida Aryahi dapat bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal.

Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

1. Frustrasi

Frustrasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustrasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustrasi yang bersumber dari luar misalnya, persaingan yang tidak sehat. Frustrasi yang bersumber dari dalam misalnya individu yang telah berjuang keras, tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustrasi individu tersebut juga dapat merasa frustrasi

2. Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk merespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang biasa dialami, yaitu sebagai berikut.

- a) Konflik menjauh-menjauh. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk.
- b) Konflik mendekat-mendekat. Individu terjat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya.
- c) Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjat dalam situasi, tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu.

3. Self-imposed

Self-imposed berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri.

Stres belajar juga dapat disebabkan dari faktor eksternal yaitu

- a. Keluarga, berbagai kondisi di dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak orangtua yang terus-menerus bertengkar atau orangtua yang jarang di rumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah di kemudian hari.
- b. Lingkungan fisik, hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres.²⁹

Faktor penyebab stres belajar sangat kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, untuk mengurangi stres belajar, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung, serta membantu individu mengelola harapan dan tekanan yang mereka hadapi, baik dari dalam diri mereka sendiri maupun dari lingkungan luar.

d. Indikator Stres Belajar

1) Respon emosional

Respon emosional yang terdiri dari marah, takut, cemas, kecewa, dan bosan. Melibatkan perasaan-perasaan yang timbul sebagai reaksi terhadap situasi tertentu, seperti marah, takut, kecewa, dan bosan.

2) Respon fisik

Respon fisik yang terdiri dari detak jantung meningkat, tangan berkeringat, gemetar, lelah mencakup perubahan yang terjadi pada tubuh.

3) Respon kognitif

Respon kognitif yang terdiri dari bingung dan sulit konsentrasi berkaitan dengan cara berpikir, seperti kebingungan ketika menghadapi situasi yang rumit atau sulit dipahami, serta kesulitan untuk berkonsentrasi karena pikiran yang terganggu oleh stres atau beban mental.

²⁹ Aryani, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*.

4) Respon perilaku

Respon perilaku yang terdiri dari berbuat onar, agresif, menunda tugas, berkaitan dengan cara berpikir, seperti kebingungan ketika menghadapi situasi yang rumit atau sulit dipahami, serta kesulitan untuk berkonsentrasi karena pikiran yang terganggu oleh stres atau beban mental.³⁰

Stres belajar dapat menunjukkan dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan pelajar, baik secara emosional, fisik, kognitif, maupun perilaku. Respon emosional dan fisik mengindikasikan adanya ketegangan yang mengganggu kesejahteraan individu, sementara respon kognitif dan perilaku mencerminkan penurunan kinerja belajar.

e. Tahapan Stres Belajar

a. Gejala stres belajar

Manusia merupakan kesatuan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari diri individu terkena juga. Gejala stres ditemukan dalam segala segi diri individu yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan interpersonal.

b. Tahapan stres belajar

Gejala-gejala stres pada seseorang terutama stres belajar seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres berjalan secara lambat dan baru dirasakan saat tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari.

f. Dampak Stres Belajar

Adapun dampak dari stres belajar siswa menurut Tauhid Abdillah, dkk :

³⁰ Cindy Sylvia Apriliyanti, "Pengaruh Stres Belajar Siswa Dan Copping Stres Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Smk Negeri 2 Kota Jambi," 2019, 1–23.

a. Pikiran dan stres

Pikiran dan stres diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganggu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi.

b. Stres dan perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih, atau depresi, dan amarah.

c. Stres dan emosi

Stres dan emosi salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Kecemasan ditandai oleh perasaan khawatir, perasaan tidak nyaman, tegang dan takut.³¹

Dampak stres belajar terhadap mahasiswa sangat signifikan, baik dalam hal pikiran, perilaku, maupun emosi. Gangguan terhadap konsentrasi, perubahan perilaku, dan munculnya kecemasan adalah beberapa konsekuensi yang mungkin terjadi akibat stres. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan mengurangi faktor-faktor yang dapat memicu stres, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan agar siswa dapat mengatasi tekanan belajar dengan lebih baik.

³¹ Abdillah, Aryani, And Sinring, "Analisis Perilaku Stres Siswa Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama."

3. Salat Dhuha

a. Definisi Salat Dhuha

Salat dhuha merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "salat" dan "dhuha," yang memiliki makna berbeda namun saling berkaitan. Secara bahasa, salat berarti doa, memohon kebaikan, dan pujian. Dalam pengertian terminologi syariat, salat adalah ibadah kepada Allah yang meliputi serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan memenuhi syarat-syarat tertentu.

Sementara itu, dhuha secara bahasa merujuk pada waktu tertentu, yaitu periode ketika matahari mulai naik hingga menjelang turun. Menurut kamus besar bahasa indonesia, dhuha adalah waktu menjelang tengah hari, atau dalam pengertian sederhana, saat matahari naik sepenggal. Dalam kamus arab-indonesia, dhuha diartikan sebagai waktu terbitnya matahari atau ketika matahari mulai naik ke langit.³²

Salat dhuha merupakan ibadah sunnah yang menghubungkan seorang hamba dengan penciptanya dan salat dhuha ialah ibadah waktu matahari naik setinggi tombak, kira-kira pukul delapan atau sembilan sampai tergelincirnya matahari. Keutamaan salat dhuha adalah salat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW dan terdapat keistimewaan dan keutamaan bagi yang melaksanakan salat dhuha baik dua rakaat, empat rakaat, dan lebih dari itu.³³

Berdasarkan pengertian tersebut, salat dhuha dapat didefinisikan sebagai ibadah salat sunnah yang dilakukan pada waktu dhuha, yaitu setelah matahari terbit setinggi tombak hingga sebelum waktu zuhur, sebagai bentuk doa dan ibadah kepada Allah sesuai tuntunan syariat.

³² Abdul Ghofur Ali Mustofa, "Pasca Pandemi Akhlak Siswa Menurun, Hal Ini Dikarenakan Kurangnya Pertemuan Tatap Muka Antara Guru Dengan Murid. Saat New Normal Sdn Blimbing Mengerakkan Kegiatan," *Tasyri': Jurnal Tarbiyah – Syari'ah Islamiyah* 29, No. 02 (2022): 1–18.

³³ Rizki Abdul Syakur Siti Alfaini, Risma, Hanifah Azzahra Asyraf, "Implementasi Pada Aspek Nilai Agama Dan Moral Dalam Penerapan Shalat Dhuha Di Kb Faturrahman," *Jurnal Raudhah* 10, No. 2 (2022): 33–44.

b. Aspek Aspek Salat Dhuha

M. Khalilurrahman Al-Mahfani dalam bukunya *berkah shalat dhuha* menyatakan bahwa salah satu keutamaan salat dhuha adalah untuk memenuhi kebutuhan batin manusia.

Tiga aspek utama yang menjadi inti ajarannya, yaitu: aqidah (keyakinan), syari'ah (aturan atau norma), dan akhlak (perilaku).

- a) Aqidah merupakan ikatan keyakinan seseorang kepada Allah SWT, yang dalam islam dikenal sebagai tauhid, yaitu keyakinan terhadap keesaan allah baik dari segi dzat maupun sifat-nya.
- b) Syari'ah adalah aturan yang mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT, dengan sesama manusia, dan dengan alam.
- c) Akhlak mencakup perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai islam.

Keutamaan salat dhuha dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan

Oleh Abu Dzar. Nabi muhammad saw bersabda:

" Pada pagi hari, setiap persendian tubuh manusia diwajibkan bersedekah. Bacaan tasbih (subhanallah), tahmid (alhamdulillah), tahlil (laa ilaha illallah), dan takbir (allahu akbar) masing-masing bernilai sedekah. Begitu juga dengan amar ma'ruf (mengajak kepada kebaikan) dan nahi mungkar (mencegah kemungkaran). Semua ini dapat digantikan dengan melaksanakan salat dhuha sebanyak dua rakaat." (hr. Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa salat dhuha memiliki nilai ibadah yang besar, cukup untuk menggantikan berbagai bentuk sedekah yang dianjurkan setiap harinya.³⁴

c. Tata Cara Salat Dhuha

Adapun tata cara salat dhuha menurut Ubaid Ibnu Abdillah (Dalam Siti Alfaini, dkk 2022) setelah kita suci dari hadas kecil dan hadas besar dengan cara berwudhu secara sempurna, kemudian berdiri tegak pada tempat yang suci dan menghadap kiblat, berikut tata cara salat dhuha;

- 1) Membaca niat salat dhuha
- 2) Membaca doa iftitah dan dilanjutkan membaca surat al-fatihah.
- 3) Membaca salah satu surat dari al-qur'an.
- 4) Kemudian dianjurkan membaca surat-surat pendek pada rakaat pertama dan para rakaat kedua yaitu adh-dhuha.
- 5) Rukuk.
- 6) Setelah selesai rukuk, kembali berdiri dengan tegak (i'tidal).
- 7) Setelah i'tidal, kemudian melakukan sujud tersungkur ke bumi dengan meletakkan dahi ke bumi.
- 8) Setelah sujud, akan dilanjutkan dengan duduk diantara dua sujud.
- 9) Duduk tasyahud akhir. Ketika kita telah melaksanakan rakaat kedua.
- 10) Diakhiri dengan mengucapkan salam.
- 11) Setelah selesai melaksanakan salat dhuha, kemudian membaca doa setelah salat dhuha.³⁵

³⁴ Wulansari Yustina And Ida Zahra Adibah, "Impresi Sholat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Butuh 2 Tahun Pelajaran 2019/2020," *Jurnal Inspirasi* 5, No. 1 (2021): 123–49.

³⁵ Rizki Abdul Syakur Siti Alfaini, Risma, Hanifah Azzahra Asyraf, "Implementasi Pada Aspek Nilai Agama Dan Moral Dalam Penerapan Shalat Dhuha Di Kb Faturrahman," *Jurnal Raudhah* 10, No. 2 (2022): 33–44.

d. Dasar Hukum Salat Dhuha

Ibadah salat dhuha wajib tidak bermakna apabila kita melakukan salat dhuha dalam keadaan terpaksa dan ibadah sunnah ini bisa menempati posisi yang tinggi bila salat sunnah dilaksanakan dengan sungguh-sungguh.

Hukum salat dhuha ialah sunnah muakad karena Nabi Muhammad SAW. Sangat menganjurkan pada umat islam untuk melakukan atau senantiasa melakukan salat dhuha dan salat dhuha juga menagamalkan amalan sunnah sunnah penuh berkah.³⁶

e. Waktu Pelaksanaan Salat Dhuha

Salat dhuha merupakan salat sunnah yang dilakukan pada pagi hari. Waktu pelaksanaannya dimulai setelah matahari naik setinggi tombak, atau sekitar pukul 06.30 hingga sebelum matahari berada tepat di tengah langit, yaitu menjelang waktu zuhur. Beberapa pendapat menyebutkan bahwa salat dhuha dapat dilaksanakan sekitar pukul 07.00 hingga mendekati tengah hari, dengan batas akhir sekitar pukul 11.00, tergantung pada posisi matahari. Salat ini dilakukan sebagai bentuk ibadah sunnah dengan waktu khusus di pagi hari. Mustofa & Ghofur.³⁷

Salat dhuha dilaksanakan pada waktu tertentu yang memiliki keutamaan khusus, sebagaimana salat sunnah lainnya yang juga ditentukan waktunya. Berdasarkan sejumlah keterangan dan hadis, waktu pelaksanaan salat dhuha dimulai pada pagi hari setelah matahari naik setinggi tombak. Adapun batas akhirnya adalah sebelum masuk waktu salat zuhur.³⁸ Hal ini menunjukkan bahwa salat dhuha memiliki waktu khusus yang menjadi satu ciri ibadah ini.

³⁶ Siti Alfaini, Risma, Hanifah Azzahra Asyraf.

³⁷ Ali Mustofa, "Pasca Pandemi Akhlak Siswa Menurun, Hal Ini Dikarenakan Kurangnya Pertemuan Tatap Muka Antara Guru Dengan Murid. Saat New Normal Sdn Blimbing Mengerakkan Kegiatan."

³⁸ Ali Mustofa.

f. Manfaat Salat Dhuha

Ada dua manfaat salat dhuha

a) Manfaat spiritual

Salat dhuha dipercaya bisa mencerahkan jiwa umat muslim karenanya akan lebih baik jika ditanamkan sejak dini kepada anak-anak kita dengan membiasakan diri salat dhuha berjamaah tujuannya menambah akhlak yang mulia.³⁹

Dalam bukunya M. Khalilurrahman Al-Mahfani yang berjudul *berkah salat dhuha*, manfaat yang didapatkan dengan mengerjakan salat dhuha berdasarkan pengalaman-pengalaman dari orang-orang yang mengerjakannya, antara lain:

- a. Hati menjadi tenang.
- b. Pikiran menjadi lebih konsentrasi.
- c. Kesehatan fisik terjaga.
- d. Kemudahan dalam urusan.
- e. Memperoleh rizki yang tidak disangka-sangka.⁴⁰

b) Manfaat Psiklogis

Menurut Faqih Purnomosidi salat dhuha yang jika dikerjakan dengan rutin dan sungguh-sungguh akan banyak mendatangkan manfaat diantaranya:

- 1) Salat dhuha dapat membangun motivasi dan spiritual yang sangat berguna ketika seseorang tengah beraktivitas.

³⁹ Halimatussakdiah Lubis, Program Studi, And Pendidikan Agama, “Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain) Padangsidimpuan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Padangsidimpuan,” No. 207 (2011).

⁴⁰ M.Khalilurrahman, *Al Mahfani, Berkah Sholat Dhuha*, 2007.

- 2) Dengan melaksanakan salat dhuha seseorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin dan memudahkan mendapat petunjuk dari Allah berupa intuisi dan inspirasi.
- 3) Salat dhuha dapat mendatangkan rezeki sebagaimana hadis Rasulullah saw salat dhuha itu mendatangkan rezeki dan menolak kemiskinan, dan tidak ada yang memelihara salat kecuali hanya orang-orang yang bertaubat.
- 4) Salat dhuha dapat menuntut umat untuk berusaha lebih semangat berdo'a dan bekerja penuh semangat.
- 5) Salat dhuha mampu menangkal stres dalam rutinitas sehari-hari.⁴¹

Hal ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan salat dhuha secara rutin dan sungguh-sungguh, seseorang bisa merasakan peningkatan dalam kesehatan batin, konsentrasi, motivasi, dan semangat dalam beraktivitas. Keberkahan yang datang dari ibadah ini tidak hanya dirasakan dalam bentuk rezeki, tetapi juga dalam kemudahan hidup dan pengelolaan stres yang lebih baik. Oleh karena itu, salat dhuha adalah amalan yang sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam konteks pribadi maupun sosial.

4. Pengaruh Salat Dhuha Mengurangi Stres Belajar

Salat dhuha merupakan salah satu ibadah sunnah yang memiliki banyak keistimewaan. Ibadah ini dilakukan sebagai bentuk permohonan ampunan kepada Allah SWT, sarana untuk mencari ketenangan hidup, dan memohon kelapangan rezeki. Rezeki yang dimaksud tidak selalu berupa materi atau harta, tetapi juga mencakup ilmu yang bermanfaat, amal shalih, serta segala hal yang mendukung tegaknya agama. Pelaksanaan salat dhuha dapat memberikan efek

⁴¹ Purnomosidi, "Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah Pada Tenaga Pendidik Di Universitas Sahid Surakarta."

positif, seperti menjernihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi dalam konteks mahasiswa.⁴² Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah 2/45, yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Terjemahannya:

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.⁴³

Berdasarkan ayat tersebut mengajarkan bahwa bahwa dalam menghadapi berbagai ujian dan kesulitan hidup, seorang hamba dianjurkan untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan bersabar dan mendirikan salat.

Hal ini sangat membantu mereka yang sering merasa cemas dan takut saat belajar, sehingga berdampak pada berkurangnya fokus. Dengan pikiran yang lebih jernih, mahasiswa dapat menjalani proses belajar dengan lebih tenang dan optimal. Oleh karena itu, salat dhuha dapat menjadi sarana untuk menciptakan suasana hati dan pikiran yang lebih positif dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam lingkungan belajar.

Salat dhuha merupakan salah satu bentuk terapi islami yang berlandaskan pada pelaksanaan ibadah sunnah di waktu dhuha, yaitu setelah terbitnya matahari hingga menjelang waktu dhuhur. Ibadah ini dianggap sebagai kunci berbagai kebaikan bagi manusia, yang mampu mendatangkan kebahagiaan serta ketenangan hati. Selain itu, salat dhuha juga memiliki manfaat fisik, karena dapat dianggap sebagai bentuk olahraga ringan. Dengan melaksanakan salat dhuha,

⁴² Ali Mustofa, "Pasca Pandemi Akhlak Siswa Menurun, Hal Ini Dikarenakan Kurangnya Pertemuan Tatap Muka Antara Guru Dengan Murid. Saat New Normal Sdn Blimbing Mengerakkan Kegiatan."

⁴³ 2019, "Tafsir Kementerian Agama."

seseorang dapat merasakan peningkatan semangat dan energi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, disertai dorongan spiritual yang kuat

Menurut Ali Aziz, salat dapat diartikan sebagai sebuah proses terapi yang mampu membantu seseorang mengatasi berbagai permasalahan dalam hidup, baik yang berkaitan dengan pola pikir maupun aktivitas fisik. Salat yang dilakukan dengan khusyu', yaitu dengan penghayatan mendalam melalui tuma'ninah (ketenangan dalam gerakan) dan tartib (ketertiban dalam pelaksanaan), dapat mengubah emosi negatif yang dirasakan seseorang menjadi energi positif.⁴⁴

Hal ini menunjukkan bahwa bahwa salat dhuha bukan hanya ibadah sunnah semata, tetapi juga bisa menjadi bentuk terapi islami yang sangat bermanfaat bagi kehidupan seseorang bahwa salat dhuha tidak hanya menyehatkan jiwa dan raga, tetapi juga mampu menjadi sarana penyembuhan yang efektif. Ibadah ini memperlihatkan bagaimana nilai-nilai spiritual dalam islam bisa terhubung langsung dengan kehidupan sehari-hari dan memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan seseorang.

a. Terapi Spiritualitas Untuk Menangkan Pikiran

Salat memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan tubuh bagi setiap orang yang melaksanakannya. Gerakan-gerakan dalam salat memberikan dampak positif, terutama sebagai bentuk aktivitas fisik yang dapat mendukung kemampuan tubuh untuk menjalankan berbagai kegiatan secara berkesinambungan. Selain itu, salat berperan sebagai terapi fisik, terutama bagi lansia, penderita kelumpuhan, atau individu dengan keterbatasan fisik yang sedang menjalani rehabilitasi, karena gerakan salat dapat membantu menjaga sistem otot dan tulang.

⁴⁴ Rizki Khaira, "Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi."

Salat dhuha memiliki manfaat tambahan dalam membantu menjaga produksi hormon kortisol tetap dalam batas normal.⁴⁵ Hal ini menciptakan rasa tenang dan nyaman yang hanya bisa dirasakan oleh mereka yang rutin melaksanakannya. Dengan pelaksanaan yang konsisten, salat dhuha dapat meningkatkan ketenangan jiwa, memperbaiki kualitas diri seorang muslim, serta menambah semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

b. Gerakan Salat Sebagai Efek Relaksasi

Melaksanakan salat dhuha memberikan pengalaman spiritual yang mendalam, di mana seseorang merasakan keagungan Allah SWT sebagai satu-satunya yang layak disembah. Salat ini membawa ketenangan hati, sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah 2/153, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahannya:

*Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*⁴⁶

Berdasarkan ayat tersebut salat dhuha yang dilakukan dengan hati ikhlas dan niat tulus dapat memperbaiki emosi positif, yang berkontribusi pada terciptanya kehidupan yang lebih sehat. Selain itu, salat ini memiliki pengaruh fisiologis, termasuk membantu menurunkan tekanan darah melalui perasaan rileks yang dirasakan saat melaksanakannya. Kondisi rileks ini mengaktifasi sistem saraf parasimpatis dan merangsang kelenjar pituitari untuk memproduksi hormon endorfin, yang memberikan rasa nyaman. Gerakan salat, bacaan doa, dan jeda antar gerakan menciptakan efek relaksasi yang mirip dengan teknik

⁴⁵ Nailul Azka, "Terapi Sholat Dhuha Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Skripsi S-1," 2023.

⁴⁶ 2019, "Tafsir Kementrian Agama."

meditasi, sehingga memberikan manfaat baik bagi kesehatan fisik maupun mental.⁴⁷

Salat dhuha menjadi sumber ketenangan dan keyakinan, memberikan keyakinan bahwa pertolongan Allah SWT akan selalu hadir, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik dan stres belajar. Dengan demikian, salat ini menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan ketenangan jiwa, memperkuat rasa percaya diri, serta membangkitkan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.⁴⁸

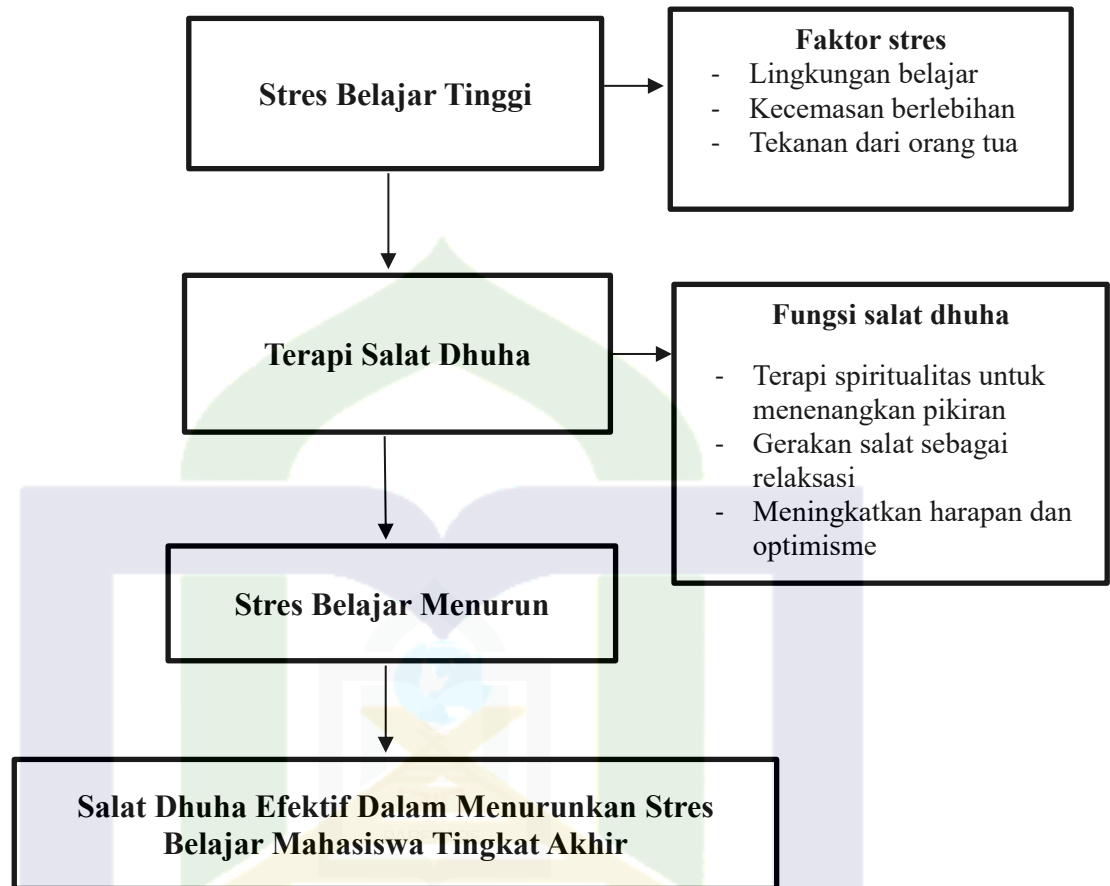
Salat dhuha memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang mahasiswa. Di tengah berbagai tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan jadwal kuliah yang padat, mahasiswa sering merasa stres dan kehilangan fokus. Dalam situasi seperti itu, salat dhuha bisa menjadi sumber ketenangan yang menyejukkan hati. Melalui salat ini, seorang mahasiswa bisa merasa lebih dekat dengan Allah SWT, dan dari kedekatan itulah tumbuh keyakinan bahwa pertolongan Allah akan selalu ada, kapan pun dibutuhkan.

C. Kerangka Pikir

Berdasarkan tinjauan teori penelitian terdahulu dan landasan teori serta permasalahan telah di kemukakan, sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis. Berikut ini digambarkan model kerangka pemikiran pengaruh antar variabel penelitian dan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu.

⁴⁷ Mita Pusparini Dian Istiana, Dewi Nur Sukma Purqoti, Fitri Romadonika, “Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Pantai Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat,” *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram* 11, No. 1 (2021).

⁴⁸ Isma’il, “Shalat Dhuha: Rahasia Mencapai Kecerdasan Spiritual Ala Santri Ponpes Sabilul Muttaqin Mojokerto,” *Progressa: Journal Of Islamic Religious Instruction* 6, No. 1 (2023): 33–53,3.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan pada pembahasan, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

FUAD IAIN Parepare.

H₀: Tidak terdapat pengaruh perlakuan salat dhuha terhadap stres belajar mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare

H₁: Tidak terdapat perbedaan stres belajar pada kelompok kontrol mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.

H₂: Terdapat perbedaan stres belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan salat dhuha pada kelompok eksperimen pada mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.

H₃: Terdapat perbedaan efektivitas salat dhuha mengurangi stres belajar antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan oleh penulis pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang didasarkan pada filsafat positivisme. Pendekatan ini mengandalkan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan populasi atau sampel tertentu. Tujuan utamanya adalah menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya melalui analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik.⁴⁹

Berdasarkan pada judul yang diangkat oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pemilihan metode eksperimen ini berdasarkan karena peneliti ingin mengukur Pengaruh Solat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Parepare. Menurut Sugiono dalam bukunya, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁵⁰ Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan bentuk *Quasi Experimental Design*. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang melibatkan pemberian perlakuan (*treatment*) untuk mengukur pengaruh yang ditimbulkannya. Sementara itu, *Quasi Experimental Design* adalah jenis penelitian eksperimen yang memiliki kelompok kontrol, tetapi pemilihan kelompok kontrol dan eksperimen tidak dilakukan secara acak. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent Control Group Design*,

⁴⁹ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan," In *Bandung: Alfabeta*, 2019.

⁵⁰ Sugiyono.

yang serupa dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*, namun tanpa proses pengacakan dalam penentuan kelompok.⁵¹

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Table 3.1 Desain Penelitian *Quasi Exsperiental Design (Nonequivalent Control Grup Design)*.

Keterangan :

O₁ : Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O₂ : Nilai *posttest* kelompok eksperimen

O₃ : Nilai *pretest* kelompok kontrol

O₄ : Nilai *posttest* kelompok kontrol

X : *Treatment* / perlakuan

B. Prosedur Kegiatan Eksperimen:

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap ini penulis melakukan persiapan dimulai dengan menyusun instrumen stres belajar terlebih dahulu dan modul terapi salat dhuha.

a. Instrumen stres belajar

Disusun berdasarkan aspek-aspek stres belajar menurut Looker & Gregson yang dimana terdiri dari 4 aspek yaitu, aspek psikologis, aspek fisiologis, aspek kognitif, dan aspek perilaku (behavior). Adapun, uji coba instrument dilakukan pada 12 mahasiswa FUAD tingkat akhir di IAIN Parepare.

⁵¹ Yuningsi, Syamsu, And I Wayan Darmadi, "Pengaruh Metode Eksperimen Diskusi Terhadap Pemahaman Konsep Fisika Siswa Kelas Vii Smp Negeri 9 Palu," *Jurnal Kreatif Online (Jko)* 9, No. 1 (2021): 140–48.

b. Modul terapi salat dhuha

Modul terapi salat dhuha disusun berdasarkan langkah-langkah terapi salat dhuha.

2. Tahap Pelaksanaan

a. *Pre-test*

Pre-test dilakukan dengan membagikan kuesioner stres belajar kepada para subjek penelitian. Kuesioner ini terdiri dari 31 item pertanyaan. Setelah data dari kuesioner diperoleh, dilakukan tabulasi dan pengkategorian tingkat stres belajar pada mahasiswa yang mengalami stres belajar (subjek penelitian). Pengkategorian tersebut dibagi menjadi *lima* tingkatan, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

b. *Treatmen/perlakuan*

Pada tahap ini, pemberian perlakuan kepada subjek dilakukan dengan mengikuti pelatihan terapi salat dhuha dan penjelasan umum tentang stres belajar, kemudian yang digunakan oleh peneliti dalam bimbingan mengacu pada aspek-aspek efektivitas salat dhuha dalam menangani tingkat stres belajar. Mahasiswa kelompok eksperimen melaksanakan salat dhuha setiap pagi selama 1 minggu (2 rakaat setiap hari). Peneliti memberikan panduan dan pengawasan secara berkala untuk memastikan konsistensi. Dengan tujuan melihat pengaruh pelaksanaan salat dhuha terhadap tingkat stres belajar. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan (hanya menjalankan rutinitas harian mereka).

c. *Post-test*

Post-test dilakukan setelah kelompok eksperimen menerima perlakuan yang telah dirancang sebelumnya. Tujuan dari post-test adalah untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan, dan kelompok eksperimen yang telah mendapatkan perlakuan. Hasil dari post-test digunakan untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan. Dengan tujuan menentukan apakah

salat dhuha memberikan pengaruh signifikan dalam mengurangi stres belajar mahasiswa. Setelah data post-test dianalisis, hasilnya dibandingkan dengan data pre-test untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

C. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Adapun penelitian ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu sebagai berikut:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Fakultas Uhsuluddin Adab Dan Dakwah di IAIN Parepare. Penentuan lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan bahwa lokasi tersebut terdapat permasalahan yang ingin diangkat oleh penulis.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang dibutuhkan penulis dalam menjalankan penelitian ini yaitu selama kurang lebih satu bulan.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang memuat subjek/objek, dan seluruh data yang menjadi perhatian penelitian penelitian dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.⁵² Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan mahasiswa Fakultas uhsuludin adab dan dakwah di IAIN Parepare.

No.	Program Studi	Jumlah	Mahasiswa semester 8
1.	Bahasa Dan Sastra Arab	20 Orang	18
2.	Bimbingan Konseling Islam	57 Orang	52
3.	Jurnalistik Islan	7 Orang	6
4.	Komunikasi Dan Penyiaran Islam	56 Orang	50
5.	Manajemen Dakwah	34 Orang	30

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2022.

6.	Pengembangan Masyarakat Islam	9 Orang	9
7.	Sejarah Peradaban Islam	16 Orang	15
8.	Sosiologi Agama	14 Orang	12
Jumlah		213 Orang	192

Table 3.2 Jumlah Keseluruhan Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021 FUAD IAIN Parepare

2. Sampel

Sampel adalah merupakan bagian dari populasi yang telah ditentukan jumlah dan karakteristiknya. Jika populasi terlalu besar untuk dipelajari secara keseluruhan karena keterbatasan dana, tenaga, atau waktu, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Menurut Sugiono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵³ Pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan yang ada. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2021 FUAD IAIN Parepare yang diambil dari sebagian populasi.

Peneliti menentukan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik yang dilakukan dengan memilih sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.⁵⁴ Dengan demikian, pengambilan sampelnya dilakukan tidak secara acak. jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan kebutuhan analisis dan ketersediaan data. Untuk memastikan validitas dan reliabilitas, sampel yang diambil harus cukup representatif terhadap populasi yang ada. Jumlah sampel ideal dapat dihitung dengan menggunakan

⁵³ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan:Kuantitatif,Kualitatif,Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan."

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, Dan R&D*.

rumus statistik, Sebagai contoh, untuk penelitian dengan populasi besar, jumlah sampel yang digunakan biasanya tergantung pada karakteristik populasi dan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan peneliti dalam menentukan sampel pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Merupakan mahasiswa semester akhir angkatan 2021 FUAD IAIN Parepare.
- b. Berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan.
- c. Yang mengalami stres belajar tinggi.
- d. Mahasiswa yang bersedia mengikuti bimbingan secara sukarela adalah bagian dari kriteria pemilihan sampel.

Program Studi	Jumlah
Bimbingan Konseling Islam	9 Orang
Jurnalistik Islam	1 Orang
Sejarah Pradaban Islam	1 Orang
Bahasa Dan Sastra Arab	1 Orang

Tabel 3.3 Data sampel eksperimen dan kontrol

Tabel 3.3 data sampel kelompok eksperimen dan kontrol yang berjumlah 12 secara keseluruhan, data tersebut dibagi 2 kelompok. Kelompok eksperimen 6 orang dan kelompok kontrol 6 orang.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang berdasar pada suatu hal yang dapat diamati dari objek yang didefinisikan atau yang mengubah konsep variabel menjadi instrument. Variabel penelitian terdiri dari dua jenis, yaitu variabel independen dan variabel dependen variabel independen adalah yang mempengaruhi atau penyebab perubahan pada variabel independent, sebaliknya,

variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau terikat oleh variabel independen.⁵⁵ Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel Bebas (*independen*)

Salat dhuha adalah salah satu salat sunnah yang dilakukan oleh seorang muslim pada waktu pagi setelah matahari terbit hingga menjelang waktu dzuhur. Dalam pelaksanaannya salat dhuha dilaksanakan mulai dari sekitar 15 menit setelah matahari terbit (waktu syuruq) hingga sebelum masuk waktu dzuhur.

Salat dhuha merupakan tujuan pelaksanaan yang dilakukan untuk mencari ridha Allah SWT, sebagai bentuk syukur atas nikmat-nya, serta memohon rezeki yang halal dan berkah. Adapun manfaat dari salat dhuha yaitu terapi spiritualitas untuk menenangkan pikiran, gerakan salat sebagai relaksasi dan meningkatkan harapan dan optimism.

2. Variable Terikat (*dependen*)

Stres belajar adalah kondisi psikologis yang dialami oleh seorang individu, akibat tekanan, dalam stres belajar terdapat tuntutan, atau beban akademik. Kondisi tekanan akibat tuntutan atau beban dalam proses belajar yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya. Ciri ciri mahasiswa yang mengalami stres belajar yaitu kehilangan kepercayaan diri, mudah cemas, kesulitan konsentrasi, dan berpikir berlebihan. Adapun cara untuk mengukur mahasiswa yang termasuk dalam stres belajar yaitu menggunakan skala stres belajar.

⁵⁵ Andi Fitriani Djollong, "Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique Of Quantitative Research)," *Istiqra'* 2, No. 1 (2014): 86–100.

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, fakta serta keterangan yang dapat dipercaya.⁵⁶

a. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik yang efisien untuk mengumpulkan data melalui pertanyaan tertulis kepada responden. Data dikumpulkan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala likert dengan tujuan untuk mengukur stres belajar mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare. Skala likert adalah skala atau pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, ataupun persepsi seseorang terhadap suatu objek dan fenomena tertentu.⁵⁷ Dalam konteks penelitian ini, digunakan skala Likert dengan menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu 5,4,3,2,1 untuk pernyataan positif (*favorable*) dan 1,2,3,4,5 untuk pernyataan negatif (*unfavorable*).

Pernyataan	favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sesuai Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 3.4 Skala likert Penilaian stres belajar mahasiswa

⁵⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R & D. Sustainability (Switzerland).," Bandung: Alfabeta, 11 (2017).

⁵⁷ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan:Kuantitatif,Kualitatif,Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan."

Meri Efrianti mengemukakan bahwa tujuan kategori adalah menentukan Berdasarkan rumus tersebut, data kemudian dikelompokkan menjadi 4 kategori yakni tingkat stres sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat tinggi.⁵⁸ Berdasarkan rumus kategorisasi yang digunakan maka didapatkan hasil kategori skala kematangan yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Batas Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Rendah	$M + 1,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M + 1,5 SD$

Tabel 3.5 kategori stres belajar

Adapun instrumen yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah angket (*kuesioner*) tentang regulasi emosi sebanyak 32 nomor. Berdasarkan teori dari menurut Looker & Gregson. yang menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari empat aspek yaitu, Aspek psikologis, Aspek fisiologis, Aspek kognitif, dan Aspek perilaku (*behavior*). Untuk memudahkan penulis dalam menyusun instrumen penelitian, maka berikut kisi-kisi instrumen yang akan digunakan.

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Psikologis	Tingkat Kecemasan	1. Rasa gelisah atau khawatir berlebihan terhadap ujian	1.3	2.4	4

⁵⁸ Meri Efrianti, "Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Belajar Online," 2021.

		2.Kesulitan untuk merasa tenang meskipun telah belajar.	5.7	6.8	
Fisiologis	Gangguan Tidur	1.Kesulitan tidur untuk insomnia	9,11	10.12	4
		2.Kualitas tidur yang buruk meskipun durasi tidak cukup.	13.15	14.16	
Kognitif	Gangguan Konsentrasi	1.Kesulitan memusat kan perhatian saat membaca atau belajar.	17.19	18.20	4
		2.Pikiran sering melayang ke hal-hal lain saat mencoba.	21.23	22.24	
Perilaku	Penundaan	1.menunda belajar menyelesaikan tugas akademik meskipun	25.27	26.28	4

		waktu cukup baik.			
		2.Mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang kurang produktif.	29.31	30.32	

Tabel 3. 6 Blue Print Stres Belajar sebelum validitas

b. Modul Terapi Salat Dhuha

Modul merupakan media pembelajaran yang dirancang secara sistematis, mencakup materi, metode, dan evaluasi untuk memudahkan pengguna dalam memahami dan mengaplikasikan isi pembelajaran. Sebelum modul diterapkan, proses validasi oleh profesional dilakukan guna memastikan keakuratan dan kualitas isi serta relevansi terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Perencanaan layanan modul dan tahap pelaksanaan:

1. Nama : Terapi salat dhuha dalam menurunkan stres belajar
2. Tujuan layanan : Untuk menurunkan stres belajar mahasiswa tingkat akhir
3. Jenis konseling : Konseling kelompok
4. Sasaran : Mahasiswa FUAD IAIN Parepare Angkatan 2021
5. Waktu : 2x 60 menit
6. Media : LCD, handphone, dan laptop
7. Pelaksanaan : 2 kali pertemuan
8. Pertemuan 1 :
 - Pembukaan sesi
 - Ice breaking
 - Inti: -pengantar salat dhuha
 - Latihan salat dhuha
 - Refleksi salat dhuha

-Penutup sesi

Pertemuan 2 : Pembukaan sesi

-Refleksi jurnal salat dhuha

-Relaksasi

-Penutup sesi

2. Uji Pengolahan Data

a) Uji validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur valid atau tidak valid. Jenis validitas yang digunakan adalah validitas konstruk, yaitu validitas yang mengukur kesesuaian alat ukur dalam merepresentasikan konsep yang akan diukur. Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah suatu alat ukur memiliki tingkat keabsahan yang memadai. Penelitian ini menggunakan validitas konstruk, yaitu jenis validitas yang mengukur sejauh mana alat ukur mampu merepresentasikan konsep yang dimaksud. Uji validitas bertujuan untuk mengevaluasi keakuratan instrumen penelitian, dengan menggunakan program statistik yang umum diterapkan dibandingkan program lainnya. Teknik analisis data yang digunakan mencakup pengujian kelayakan item melalui uji signifikansi koefisien korelasi. Pada tingkat signifikansi 0,05, suatu item dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel.⁵⁹

Variable	Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
Stres Belajar	1	0,389	0,312	Valid
	2	0,503	0,312	Valid
	3	0,374	0,312	Valid
	4	0,370	0,312	Valid
	5	0,407	0,312	Valid
	6	0,665	0,312	Valid

⁵⁹ Nilda Miftahul Janna, "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss," No. 18210047 (2021).

7	0,591	0,312	Valid
8	0,571	0,312	Valid
9	0,637	0,312	Valid
10	0,597	0,312	Valid
11	0,529	0,312	Valid
12	0,463	0,312	Valid
13	0,557	0,312	Valid
14	0,587	0,312	Valid
15	0,648	0,312	Valid
16	0,581	0,312	Valid
17	0,447	0,312	Valid
18	0,618	0,312	Valid
19	0,658	0,312	Valid
20	0,325	0,312	Valid
21	0,653	0,312	Valid
22	0,584	0,312	Valid
23	0,484	0,312	Valid
24	0,546	0,312	Valid
25	0,560	0,312	Valid
26	0,664	0,312	Valid
27	0,546	0,312	Valid
28	0,587	0,312	Valid
29	0,646	0,312	Valid
30	0,517	0,312	Valid
31	0,604	0,312	Valid
32	0,083	0,312	Invalid

Table 3.7 Hasil Uji Validitas

Instrument aspek stres belajar dilakukan uji coba pada mahasiswa tingkat Akhir Institut Agama Islam Negri Parepare. Jumlah responden yang digunakan adalah sebanyak 40 orang. sehingga nilai R tabel yang digunakan, yaitu 0,312 dengan nilai taraf signifikan 5%. Adapun, sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Oleh karena itu, berdasarkan tabel di atas, sebanyak 32 item yang diuji terdapat 1 item yang tidak valid dan sebanyak 31 item yang valid.

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Psikologis	Tingkat Kecemasan	1.Rasa gelisah atau khawatir berlebihan terhadap ujian	1.3	2.4	4
		2.Kesulitan untuk merasa tenang meskipun telah belajar.	5.7	6.8	
Fisiologis	Gangguan Tidur	1.Kesulitan tidur untuk insomnia	9,11	10.12	4
		2.Kualitas tidur yang buruk meskipun durasi tidak cukup.	13.15	14.16	

Kognitif	Gangguan Konsentrasi	1.Kesulitan memusat kan perhatian saat membaca atau belajar.	17.19	18.20	4
		2.Pikiran sering melayang ke hal-hal lain saat mencoba.	21.23	22.24	
Perilaku	Penundaan	1.menunda belajar menyelesaikan tugas akademik meskipun waktu cukup baik.	25.27	26.28	3
		2.Mengalihkan perhatian ke aktivitas lain yang kurang produktif.	29.31	30.	

Tabel 3. 8 Blue Print Stres Belajar Sesudah Uji Validitas

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan. Metode reliabilitas yang digunakan adalah internal consistency, Dimana metode tersebut merupakan pengujian alat ukur dilakukan hanya sekali, kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan metode tertentu,

dimana peneliti menghitung nilai *Cronbach's Alpha*. Kriteria alat ukur dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6.⁶⁰

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.921	31

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas

Hasil tabel 3.7 di atas menunjukkan bahwa nilai N of items terdapat 31 buah item dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,921, artinya $0,921 > 0,6$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas disimpulkan bahwa 31 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk stres belajar yang dikatakan reliabel atau konsisten.

c) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro wilk*. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal. Proses uji normalitas dilakukan dengan menggunakan dua metode pengujian.⁶¹

- 1) Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

d) Uji Homogenitas

⁶⁰ Syofian Siregar, "Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss," Jakarta: Kenjacana Prenamedia Group, 2013.

⁶¹ Cinditya Marina Susanto And Lilis Ardini, "Pengaruh Good Corporate Governance , Corporate Social Responsibility , Dan Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan" 5 (2016).

Uji homogenitas adalah proses analisis yang dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki varians yang homogen. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah varians data penelitian memiliki kesamaan (homogenitas). Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan metode *One Way Anova*. Metode ini dikenal sebagai analisis ragam satu arah karena hanya mempertimbangkan satu faktor dalam analisisnya.⁶² Data dikatakan homogen jika nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tersebut dianggap tidak homogen.

e) Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan sehingga harus diujikan kebenarannya secara empiris.⁶³

a. Uji Beda *Pretest* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji ini dilakukan menggunakan *Paired Samples Test* untuk menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol.⁶⁴ Kriteria dalam *Paired Samples Test* adalah:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_1 hipotesis alternatif H_2 diterima.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_1 hipotesis alternatif H_2 ditolak.

b. Uji Beda Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Uji ini dilakukan menggunakan metode *Independent Samples Test* untuk menganalisis hasil *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kriteria dalam *Independent Samples Test* adalah:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis alternatif H_3 diterima.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis alternatif H_3 ditolak.

⁶² Siregar, "Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss."

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

⁶⁴ Sugiyono.

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas ushuludin adab dan dakwah di IAIN Parepare Kota Parepare, Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian tersebut terdiri dari variabel X dan Y, di mana X merupakan variabel bebas, yaitu salat dhuha, dan Y merupakan variabel terikat, yaitu stres belajar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Quasi Experimental Design* yang desainnya adalah *Nonequivalent Control Group Desigh*. Adapun, jumlah responden dalam penelitian yang dilakukan, yaitu 12 orang yang dibagi atas dua kelompok, yakni 6 orang berada di kelompok eksperimen dan 6 orang berada di kelompok kontrol.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identitas Responden

Penelitian dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah di IAIN Parepare yang mengalami stres belajar tinggi dan sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut:

No.	Program Studi	Jumlah	Mahasiswa Aktif Semester 8
1.	Bahasa Dan Sastra Arab	20 Orang	18
2.	Bimbingan Konseling Islam	57 Orang	52
3.	Jurnalistik Islan	7 Orang	6
4.	Komunikasi Dan Penyiaran Islam	56 Orang	50
5.	Manajemen Dakwah	34 Orang	30

6.	Pengembangan Masyarakat Islam	9 Orang	9
7.	Sejarah Peradaban Islam	16 Orang	15
8.	Sosiologi Agama	14 Orang	12
Jumlah		213 Orang	192

Table 4.1 Jumlah Keseluruhan Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2021

FUAD IAIN Parepare

Berdasarkan berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa tingkat akhir yang aktif di semester 8 di FUAD IAIN Parepare 192 mahasiswa, mahasiswa prodi bahasa dan sastra arab sebanyak 18 mahasiswa, mahasiswa prodi bimbingan konseling islam sebanyak 52 mahasiswa, mahasiswa jurnalistik islam sebanyak 7 mahasiswa, mahasiswa prodi komunikasi dan penyiaran islam sebanyak 50 mahasiswa, mahasiswa prodi manajemen dakwah sebanyak 30 mahasiswa, mahasiswa prodi pengembangan masyarakat islam sebanyak 9 mahasiswa. Adapun tingkat stres belajar tinggi 12 orang mahasiswa, mahasiswa prodi sejarah peradaban islam sebanyak 15 mahasiswa, dan mahasiswa prodi sosiologi agama sebanyak 12 mahasiswa, semester akhir tersebut dilihat dari kategorisasi yang dilakukan. Berikut data kategorisasi stres belajar yang diperoleh dari 35 mahasiswa tingkat akhir:

Kategori	Frekuensi
Sangat Tinggi	1
Tinggi	15
Sedang	3
Rendah	14
Sangat Rendah	1

Table 4.2 Jumlah Kategori Tingkat stres belajar

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 1 mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 15 mahasiswa berada pada kategori Tinggi, sementara kategori sedang sebanyak 4 mahasiswa, dan kategori rendah sebanyak 14 mahasiswa, serta 1 mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 mahasiswa yang perlu dikurangi stres belajarnya. Tetapi hanya 12 yang bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Olehnya itu, dari 12 mahasiswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian dilakukan secara tidak acak, di mana kelompok eksperimen terdiri 6 mahasiswa dan kelompok kontrol terdiri dari 6 mahasiswa. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat 12 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.

b. Deskripsi Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pre test merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen, di mana subjek dibagikan kuesioner yang berisi 31 item kebermaknaan hidup yang telah diuji coba sebelumnya. Hasil dari pre test nantinya akan dibandingkan dengan hasil post test. Berdasarkan hasil pre eksperimen test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan data sebagai berikut:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	6	98	101	99.50	1.049
Kontrol	6	92	103	97.83	4.262

Table 4.3 Data Pre Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Sumber: Data Olah SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai pre test kelompok eksperimen, yaitu 99.50 dengan minimum 98 dan maximum 101, sedangkan standar deviasi 1.049. Adapun, rata-rata nilai pre test kelompok

kontrol, yaitu 97.83 dengan nilai minimum 92 dan maximum 103, sedangkan standar deviasi 4.262.

c. Deskripsi Data Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Post Test merupakan langkah terakhir yang dilakukan dalam penelitian untuk mendapatkan hasil akhir. Di mana subjek yang telah diberikan perlakuan dalam kelompok eksperimen dibagikan kuesioner kembali. Begitupun dengan subjek yang berada di dalam kelompok kontrol. Berdasarkan hasil post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen	6	74	79	76.67	2.066
Kontrol	6	88	95	92.67	2.658

Tabel 4.4 Data Post Test Kelompok Eksperimen & Kelompok Kontrol

Sumber: Data Olah SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai post test kelompok eksperimen, yaitu 76.67. dengan nilai minimum 74 dan maximum 79. Sedangkan, standar deviasi 2.066. Adapun, rata-rata nilai post test kelompok kontrol, yaitu 92.67 dengan nilai minimum 88 dan maximum 95, sedangkan standar deviasi 2.658.

d. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengkategorikan tinggi ataupun rendahnya stress belajar subjek dilakukan pengkategorian hasil data pre-test dan post-test menggunakan rumus

pengkategorian Meri Efrianti dibantu dengan aplikasi ms. excel.⁶⁵ Adapun, kriteria kategorisasi, yaitu sebagai berikut:

Kriteria	Interval
Sangat Rendah	$< X \leq 54$
Rendah	$54 < X \leq 72$
Sedang	$72 < X \leq 90$
Tinggi	$90 < X \leq 107$
Sangat Tinggi	$X < 107$

Tabel 4.5 Kriteria Kategorisasi

Berikut hasil pengkategorian hasil data pre-test dan post-test kelompok

No	Subjek	Pre-test		Post-test	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	AD	98	Tinggi	75	Sedang
2	RK	99	Tinggi	77	Sedang
3	NI	100	Tinggi	74	Sedang
4	NA	99	Tinggi	79	Sedang
5	NU	100	Tinggi	76	Sedang
6	AW	101	Tinggi	79	Sedang

Tabel 4.6 Pengkategorian Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Eksperimen Stres Belajar

Dari tabel 4.6 dapat diketahui dari skor perolehan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen stres belajar bahwa sebanyak 6 subjek mengalami

⁶⁵ Meri Efrianti, "Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Belajar Online," 2021.

penurunan skor Sebanyak 6 subjek mengalami penurunan skor sedang stres belajar.

No	Subjek	Pretest		Post-test	
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria
1	TR	103	Tinggi	95	Tinggi
2	DI	96	Tinggi	92	Tinggi
3	IM	102	Tinggi	92	Tinggi
4	UA	99	Tinggi	95	Tinggi
5	SA	92	Tinggi	88	Sedang
6	NH	95	Tinggi	94	Tinggi

Tabel 4.7 Pengkategorian Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol Stres Belajar

Dari tabel 4.7 dapat diketahui dari skor perolehan data pre-test dan post test kelompok kontrol bahwa sebanyak 5 subjek tidak mengalami perubahan stres belajar peningkatan skor stres belajar dan 1 subjek mengalami penurunan skor stres belajar.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Penulis menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29 untuk melakukan pengujian tersebut. Adapun, kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil pengujian data:

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-test Eksperimen	0.960	6	0.820
Pre-test Kontrol	0.953	6	0.762
Post-test Eksperimen	0.918	6	0.493
Post-test Kontrol	0.862	6	0.197

Tabel 4.8 Uji Normalitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa hasil data dari pre-test kelompok eksperimen, yaitu $0,820 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Adapun, hasil data dari post-test kelompok eksperimen, yaitu $0,493 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan, hasil data dari pre-test kelompok kontrol, yaitu $0,762 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sementara kelompok kontrol, hasil data dari post-test, yaitu $0,197 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sehingga, dari hasil data pengujian normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa 4 kelompok data dinyatakan berdistribusi normal. Olehnya itu, karena data berdistribusi normal, maka uji statistik yang akan digunakan adalah parametrik.

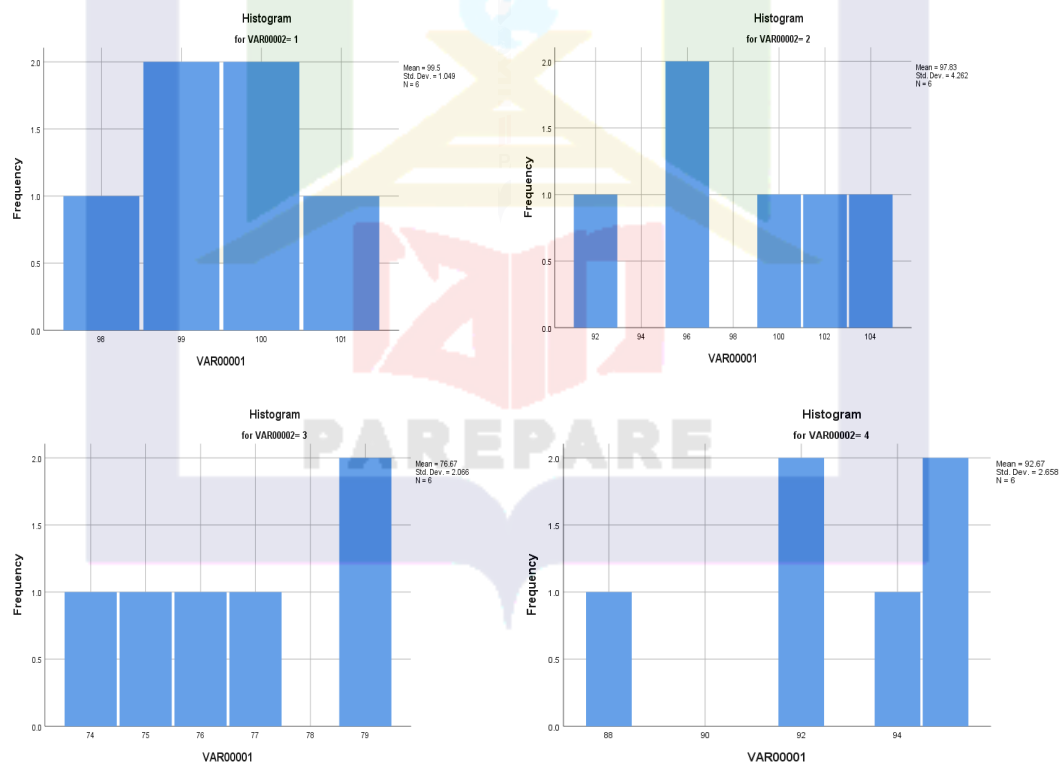
b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat varian antara hasil data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol apakah sama atau tidak. Pengujian tersebut dilakukan menggunakan *One Way Anova* dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 29. Adapun, kriteria data dikatakan homogen apabila nilai signifikan dari nilai rata-rata $> 0,05$. Berikut hasil pengujian data:

Test of Homogen of Variance					
		Normal Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL POST-TEST	Based on Mean	0.208	1	10	0.658
	Based on Median	0.198	1	10	0.666
	Based on Median and with adjusted df	0.198	1	8.466	0.667
	Based on trimmed mean	0.207	1	10	0.659

Tabel 4.9 Uji Homogenitas Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui nilai signifikan dari nilai mean atau nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,659 > 0,05$. Olehnya itu, dapat disimpulkan bahwa data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varian data yang sama atau homogen.



Gambar 4.1 Kurva uji homogenitas

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sifatnya merupakan dugaan sementara. Pengujian dilakukan dengan uji statistik parametrik.

a. Uji Beda Pret-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol Uji beda nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut dilakukan untuk mengetahui hasil data dari pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang juga bertujuan untuk menjawab hipotesis H_1 dan H_2 , di mana:

H_1 : Tidak terdapat perbedaan stres belajar pada kelompok kontrol mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.

H_2 : Terdapat perbedaan stres belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan salat dhuha pada kelompok eksperimen pada mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.

Pengujian tersebut dilakukan menggunakan *paired samples test* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29. Adapun, kriteria pengujian, yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_1 dan H_2 diterima. Namun, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_1 dan H_2 dinyatakan ditolak. Berikut hasil pengujian data:

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Eksperimen	22.833	2.041	.833	20.691	24.975	27.400	5	0.000

	n - Post-test Eksperimen								
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-test Kontrol	5.167	3.251	1.327	1.755	8.578	3.893	5	0.011

Tabel 4.10 Hasil Paired Samples Test Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa hasil uji beda data pre-test dan post-test kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_2 diterima. Adapun, hasil uji beda data pre-test dan post-test kelompok kontrol memperoleh nilai signifikan $0,011 > 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 diterima.

b. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui hasil dari data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna menjawab hipotesis H_3 , di mana:

H_3 : Terdapat perbedaan efektivitas salat dhuha menurangi stres belajar antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare, antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen signifikan $< 0,05$ maka H_3 ditolak. Berikut hasil uji data:

Independent Samples Test		
	Levene's Test for Equality	t-test for Equality of Means

		of Variances								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- taile d)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Low er	Upp er
HAS IL POS T- TES T	Equal varian ces assum ed	0.2 08	0.6 58	- 11.6 42	10	0.00 0	-16.000	1.374	- 19.0 62	- 12.9 38
	Equal varian ces not assum ed			- 11.6 42	9.4 25	0.00 0	-16.000	1.374	- 19.0 88	- 12.9 12

Tabel 4.11 Hasil Uji Independent Samples Test

Sumber: Olah Data SPSS Versi 29

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa hasil uji data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menemukan hasil dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_3 terima dan H_0 .

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat efektivitas salat dhuha terhadap stres belajar pada mahasiswa FUAD IAIN

Parepare. Salat dhuha adalah salah satu salat sunnah yang dilakukan pada pagi hari dimulai dari terbitnya matahari hingga menjelang salat duhur. Salat dhuha efektif dilakukan karena memiliki manfaat yang sangat bagus untuk mengurangi stres belajar karena salat dhuha mempunyai efek yang sangat bagus seperti menenangkan pikiran, gerakan salat sebagai relaksasi dan meningkatkan harapan dan optimis. salat dhuha dilakukan selama 1 minggu, yang pelaksanaannya diikuti oleh 6 subjek yang bergabung dalam kelompok eksperimen dan dipimpin oleh seseorang yang profesional.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, di mana kuesioner tersebut dibagikan dua kali, yaitu untuk pre-test dan post test. Analisis data dilakukan dengan menguji beda hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan menggunakan uji data *Paired Samples Test* yang dibantu oleh aplikasi *SPSS versi 29*. Selain uji data beda hasil pre-test dan post-test juga dilakukan uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Independent Samples Test* yang juga dibantu oleh aplikasi *SPSS versi 29*.

Hasil uji beda pre-test dan post-test kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan karena nilai signifikan yang diperoleh, hasil uji beda data pre-test dan post-test kelompok kontrol memperoleh nilai signifikan $0,011 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_1 yang berbunyi tidak terdapat perbedaan stres belajar pada kelompok kontrol diterima. Adapun, hasil uji beda pre-test dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_2 yang berbunyi terdapat perbedaan stres belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan salat dhuha pada hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen diterima. Sedangkan, hasil uji beda data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menemukan hasil dengan nilai

signifikan $0,000 < 0,05$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_3 yang berbunyi terdapat perbedaan efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diterima dan H_0 ditolak

Salat dhuha mempunyai manfaat untuk memberikan efek tenang, damai dan merasa lebih fokus. Untuk tekanan mengurangi stres belajar pada mahasiswa karena salat dhuha dapat mengurangi pada seseorang membuat seseorang lebih fokus, tenang dan merasa damai. Berbagai faktor sudut pandang secara signifikan memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, mulai dari tekanan akademik dan tekanan sosial yang intensif hingga tantangan adaptasi sosial dan finansial.⁶⁶

Efektivitas intervensi keagamaan, seperti praktik salat dhuha, dalam merendahkan stres belajar menjadi fokus penelitian yang semakin relevan. Penelitian yang dilakukan Rafi Nurul Fikri dkk salat dhuha berpotensi menjadi self-terapi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola stres, fokus, dan ketenangan setelah rutin melaksanakan salat dhuha.⁶⁷ oleh karena itu, penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar pada mahasiswa perlu mempertimbangkan secara lengkap faktor-faktor pendukung lainnya, seperti ketersediaan dukungan sosial yang memadai, strategi koping individu yang efektif, serta karakteristik latar belakang mahasiswa yang bersangkutan.

Penelitian Isti Dwi Lestari menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres belajar akibat tekanan akademik yang berat, tuntutan prestasi tinggi, persaingan ketat, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Untuk

⁶⁶ Adhystia Putri Henrizka Et Al., “Efektivitas Terapi Shalat Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Sma Di Lbb Griya Talenta Bunda Surabaya,” *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 8, No. 2 (2022): 156–62, <https://doi.org/10.15548/Atj.V8i2.4333>.

⁶⁷ Rafi Nurul Fikri, “Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa.”

menghadapi tekanan tersebut, berbagai strategi koping diterapkan, termasuk pendekatan spiritual dan kesadaran diri.⁶⁸ Dalam hal ini, salat dhuha menjadi salah satu praktik spiritual yang diyakini dapat membantu mengurangi stres belajar. Namun, efektivitas salat dhuha tidak berdiri sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi *mindfulness* seseorang. Individu yang menjalankan salat dhuha dengan kesadaran penuh cenderung memperoleh ketenangan dan keseimbangan emosi yang lebih optimal. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti pemberian saran, bantuan nyata, dan dorongan emosional yang memperkuat kepercayaan diri, turut memperkuat dampak positif dari salat dhuha terhadap pengurangan stres belajar akademik. Oleh karena itu, kondisi *mindfulness* dan faktor pendukung lainnya perlu diperhatikan dalam menilai efektivitas salat dhuha sebagai strategi spiritual dalam mengelola stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas salatdhuha dalam mengurangi stres belajar pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor-faktor pendukung lainnya seperti strategi koping individu dan dukungan sosial seperti memberikan saran, memberikan bantuan nyata, dan membantu meningkatkan kepercayaan dirinya.

Stres belajar pada mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individual dan kontekstual. Sejalan dengan pandangan bahwa pengalaman subjektif yang telah melaksanakan salat dhuha memberikan efek tenang, damai, dan fokus. Penelitian menunjukkan bahwa efektivitas keagamaan seperti salat dhuha dalam mengurangi stres dapat bervariasi antar individu. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Riski Khaira menunjukkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung memiliki ketenangan batin dan mekanisme

⁶⁸ Isti Dwi Lestari, "Pengaruh Mindfulness Dalam Salat Duha Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Di Sman 1 Prambon" 29, No. 6 (2023): 6–13.

koping spiritual yang lebih kuat, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Dalam hal ini, pelaksanaan salat dhuha menjadi salah satu bentuk ekspresi religiusitas yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres belajar.⁶⁹ efektivitas religiusitas dalam mengurangi stres akademik tidak dapat dilepaskan dari peran dukungan sosial akademik. Dukungan dari teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus berperan penting dalam memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Dengan adanya dukungan sosial akademik yang baik, mahasiswa merasa lebih dimengerti, diberi ruang untuk berkembang, serta memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, pengaruh religiusitas terhadap stres akademik akan semakin optimal jika disertai dengan dukungan sosial yang memadai di lingkungan pendidikan.

Mahasiswa dengan tingkat religiusitas yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat cenderung mengalami penurunan stres yang lebih signifikan setelah rutin melaksanakan salat dhuha. Selain itu, penelitian tersebut juga menyoroti pentingnya strategi koping yang adaptif, seperti kemampuan untuk mengelola waktu dan mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik, dalam memaksimalkan manfaat salat dhuha dalam mengurangi stres belajar. Temuan ini menggaris bawahi bahwa efektivitas salat dhuha sebagai intervensi stres belajar tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor-faktor individual dan kontekstual.

Beberapa faktor metodologis dapat memengaruhi hasil penelitian tentang efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar pada mahasiswa. Salah satu tantangan potensial adalah variabilitas individual dalam respons terhadap intervensi spiritual. Tingkat religiusitas, keyakinan pribadi, dan pengalaman

⁶⁹ Rizki Khaira, "Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.(2022)"

spiritual sebelumnya dapat memoderasi dampak salat dhuha terhadap tingkat stres. Hal yang menyebabkan diterimanya hipotesis penelitian, yaitu waktu yang digunakan dalam pengisian pre-test dan post-test yang hanya berjarak satu pekan.

Hasil penelitian Bahren Agustina Ningsih menunjukkan bahwa salat dhuha memiliki peran penting dalam menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa. Optimisme ini menjadi sangat penting dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan psikologis yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, seperti kekhawatiran terhadap masa depan, penyusunan tugas akhir, serta tekanan menyelesaikan studi tepat waktu. Penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa praktik spiritual seperti salat dhuha mampu memperkuat keyakinan diri dan memberikan ketenangan batin.⁷⁰ Oleh karena itu, dalam menumbuhkan sikap optimis secara efektif, penting pula untuk mempertimbangkan faktor pendukung lainnya seperti strategi koping individu serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang dapat memberikan motivasi dan semangat dalam menjalani masa akhir studi.

Selain itu, penelitian sebelumnya oleh Basuki Rochman menunjukkan bahwa praktik keagamaan, seperti salat, dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Penelitian lain juga menemukan bahwa intervensi berbasis spiritualitas, seperti meditasi dapat efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup.⁷¹ Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati, ada dasar

⁷⁰ Bahren Agustina Ningsih, "Manfaat Shalat Dhuha Dalam Menumbuhkan Sifat Optimis Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry," 2025.

⁷¹ Basuki, Fuad, And Najmuddin, "Dhuha Dengan Tingkat Konsentrasi Dan Stres (Studi Kasus : S Iswa Pondok Pesantren Da ' Arul Qur ' An Ungaran) Relationship Between Frequency And Number Of Rakaat Of Dhuha Prayer With Concentration And Stress Level (Case Study : Students Of The Ungaran ."

teoritis dan empiris yang kuat untuk mendukung potensi manfaat salat dhuha sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres belajar pada mahasiswa.

Mahasiswa dengan tingkat stres yang sangat tinggi atau kondisi kesehatan mental yang mendasarinya, efektivitas salat dhuha mungkin terbatas atau memerlukan intervensi tambahan untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam kasus seperti itu, peneliti perlu mempertimbangkan untuk menggunakan intervensi multimodal yang menggabungkan salat dhuha dengan teknik manajemen stres dan menumbuhkan sifat optimis pada mahasiswa lainnya, seperti konseling atau terapi kognitif perilaku. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor karakteristik individu seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang sosial ekonomi, karena faktor-faktor ini juga dapat memengaruhi tingkat stres dan respons terhadap intervensi spiritual. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini secara cermat, peneliti dapat merancang penelitian yang lebih kuat dan menghasilkan temuan yang lebih valid dan bermanfaat.

Dalam konteks hasil penelitian mengenai efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar, ayat ini menjadi landasan teologis yang sangat kuat. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa mahasiswa yang secara rutin melaksanakan salat dhuha menunjukkan penurunan tingkat stres belajar secara signifikan. Hal ini sejalan dengan kandungan Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, di mana ketenangan hati (thuma'ninah) dijanjikan kepada mereka yang senantiasa mengingat Allah, salah satunya melalui pelaksanaan salat dhuha. Seseorang yang mengabdikan dirinya untuk melaksanakan salat dhuha merasakan dan menyadari bahwa Allah tuhan yang maha besarlah yang patut disucikan. Dengan mengamalkan salat dhuha, hati menjadi terbangun, sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Ar-ra'du 13/28, yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Terjemahannya:

*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*⁷²

Berdasarkan ayat tersebut mengajarkan bahwa amalan salat dhuha yang dilakukan dengan niat yang shaleh dan ikhlas akan menumbuhkan perasaan positif yang akan menghasilkan hidup sehat.⁷³ dan berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test* dan *Independent Samples Test*, diperoleh nilai signifikansi < 0.05 pada kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya yang nyata antara pelaksanaan salat dhuha dan penurunan stres belajar. Hasil ini menunjukkan bahwa ibadah salat dhuha, yang dilandasi niat ikhlas dan dijalankan dengan khusyu', dapat menjadi sarana relaksasi spiritual yang memperkuat kestabilan emosi mahasiswa.

Temuan ini selaras dengan firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28, yang menegaskan bahwa ketenteraman hati diperoleh melalui praktiknya, salat dhuha sebagai bagian harian memberikan efek menenangkan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, membentuk ketahanan mental, serta mengurangi kecemasan dan ketegangan yang dialami selama proses penyusunan tugas akhir.

Berdasarkan pendekatan teori behavioristik, perilaku manusia termasuk kebiasaan ibadah seperti salat dhuha dapat dibentuk dan diperkuat melalui proses yang berpengaruh pada respons dan penguatan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sering mengalami tekanan akademik tinggi, praktik salat dhuha secara konsisten dapat menjadi pengaruh positif yang memberikan efek ketenangan, rasa syukur, serta kontrol diri.

⁷² Kemenag 2019, "Tafsir Kementerian Agama," N.D.

⁷³ Prima Dian Furqoni, "Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah Abstract :The Effect Of Brain Gymnastics On The Learning Stress Level Ofprimary School Aged Children At Sd Negeri 1 Srengsem, Panjang Sub-District, Bandar Lampung City 2020," Vol. 1, N.D.

Melalui pengulangan dan pembiasaan perilaku menjalankan salat dhuha dapat diperkuat dengan hasil positif seperti perasaan tenang, fokus belajar yang meningkat, dan emosi yang lebih stabil. Efek ketenangan setelah salat ini berperan sebagai penguatan positif, yang mendorong mahasiswa untuk terus melakukannya karena merasakan manfaat langsung terhadap pengurangan stres mereka.

Dengan demikian, penerapan teori behavioristik menunjukkan bahwa salat dhuha dapat menjadi salah satu bentuk perilaku adaptif yang terbentuk dari stimulus religius dan diperkuat melalui pengalaman positif (reward internal berupa ketenangan batin). Hal ini efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi stres belajar yang bersumber dari beban tugas akhir, skripsi, atau kecemasan menghadapi kelulusan.

Pada penelitian yang dilakukan penulis, banyak pengaruh variabel yang mempengaruhi hasil uji statistik, di mana mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian dapat dikontrol atau di ingatkan setiap hari di grup chat whatsapp dan sampel penelitian dapat mengingat untuk melaksanakan salat dhuha. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian merupakan ukuran sampel kecil.

Keberhasilan intervensi salat dhuha dalam mengurangi stres belajar pada mahasiswa tidak hanya bergantung pada praktik ibadah itu sendiri, tetapi juga pada faktor-faktor lingkungan yang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan efektivitas intervensi spiritual. Misalnya, ketersediaan ruang yang tenang dan nyaman untuk melaksanakan salat dhuha dapat memfasilitasi pengalaman spiritual yang lebih mendalam dan mengurangi gangguan eksternal. Lingkungan yang mendukung juga mencakup dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, atau komunitas religius. Mahasiswa yang merasa didukung dan termotivasi untuk melaksanakan salat dhuha cenderung mengalami manfaat yang lebih besar. Selain itu, akses terhadap

sumber daya yang relevan, seperti buku-buku agama, ceramah online, atau kelompok studi, juga dapat memperkuat praktik salat dhuha dan meningkatkan pemahaman tentang makna dan manfaatnya. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, peneliti dan praktisi dapat memaksimalkan potensi salat dhuha sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres belajar pada mahasiswa.

Analisis data kelompok secara keseluruhan mungkin menunjukkan efek yang signifikan, analisis data individual mengungkapkan adanya perubahan positif pada beberapa mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Misalnya, kelompok eksperimen yang dalam perhitungan skor, hasil data post-test menurun dari data pre-test. Satu subjek yang menunjukkan hasil data pre-test memiliki tingkat stres belajar yang tinggi mengalami penurunan pada hasil data pos-test menjadi sedang, meskipun kategorinya masih berada pada tingkat stres sedang mahasiswa melaporkan penurunan tingkat stres setelah rutin melaksanakan salat dhuha, meskipun perubahan ini tidak cukup besar untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat kelompok.

Mahasiswa yang awalnya melaporkan tingkat stres yang tinggi juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik setelah berpartisipasi dalam intervensi salat dhuha. Perubahan individual ini menunjukkan bahwa salat dhuha mungkin memiliki manfaat yang unik dan personal bagi sebagian mahasiswa, meskipun efeknya tidak seragam pada semua peserta. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan variabilitas individual dalam respons terhadap intervensi spiritual dan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat memoderasi efektivitas salat dhuha pada tingkat individual. Temuan yang telah membuktikan adanya pengaruh.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan signifikansi statistik yang kuat, efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar pada mahasiswa

didukung oleh kesesuaian teori dan hasil data nyata dari penelitian lain yang relevan. Secara teoritis, salat dhuha dapat memberikan manfaat psikologis melalui berbagai mekanisme, seperti meningkatkan rasa syukur, optimisme, dan koneksi spiritual, dan memberikan efek tenang, damai, dan lebih fokus yang semuanya dapat berkontribusi pada penurunan stres.

Olehnya itu, penjelasan di atas yang didukung oleh beberapa teori dan temuan penelitian terkait keberhasilan salat dhuha mengurangi stres belajar dapat dikatakan bahwa secara kuantitatif hipotesis penelitian diterima. Namun, tanpa mengesampingkan faktor-faktor yang mempengaruhi diterimanya hipotesis.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Salat dhuha terbukti efektif dalam mengurangi stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen yang secara rutin melaksanakan salat dhuha dibandingkan dengan kelompok kontrol. Stres belajar pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademik (skripsi, ujian, seminar), kesulitan bimbingan, ekspektasi keluarga, serta faktor psikologis dan fisiologis yang muncul akibat beban akademik yang tinggi. Salat dhuha memberikan efek spiritual dan psikologis positif seperti ketenangan batin, peningkatan konsentrasi, dan kestabilan emosi yang berdampak langsung pada kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tekanan belajar.

Hasil uji statistik dalam uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples Test* dan *Independent Samples Test* Analisis data menunjukkan pada uji beda data pre-test dan post-test kelompok kontrol nilai sig. $0.011 < 0.05$ yang artinya H_1 terima. Hasil analisis data uji beda pre-test dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig $0.000 < 0.05$ yang artinya H_2 diterima. Adapun, hasil analisis data uji beda kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan nilai sig. $0.000 < 0.05$ yang artinya H_3 diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan ektivitas pelaksanaan salat dhuha dalam menurunkan stres belajar terbukti secara signifikan, hasil jurnal sholat dhuha terbukti secara individu bahwa sholat dhuha dapat memberikan perasaan yang tenang, merasa aman, dan lebih focus menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, yang menegaskan bahwa pelaksanaan salat dhuha memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat stres belajar.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang terdapat dalam skripsi, baik dari segi permasalahan yang diangkat maupun dari proses penelitian yang dilakukan secara teknik, maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya tujuan dari penelitian yang hendak dicapai dan tentunya diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya. Berikut saran-saran yang penulis ajukan:

1. Untuk mahasiswa disarankan agar mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang mengalami stres belajar, mulai membiasakan diri melaksanakan salat dhuha secara rutin sebagai salah satu bentuk terapi spiritual untuk mengelola tekanan akademik.
2. Untuk dosen perlu memberikan dukungan moral dan spiritual kepada mahasiswa dengan mendorong pembiasaan ibadah sunnah seperti salat dhuha serta memberikan bimbingan akademik yang komunikatif dan terjadwal.
3. Untuk institusi (IAIN Parepare) diharapkan pihak kampus dapat mengembangkan program bimbingan psikospiritual seperti pelatihan salat dhuha dan manajemen stres untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.
4. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel tambahan seperti tingkat kecemasan atau motivasi belajar agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

2019, Kemenag. “Tafsir Kementrian Agama,” N.D.

Abdillah, Tauhid, Farida Aryani, And Abdullah Sinring. “Analisis Perilaku Stres Siswa Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama” 2, No. 6 (2022).

Ali Mustofa, Abdul Ghofur. “Pasca Pandemi Akhlak Siswa Menurun, Hal Ini Dikarenakan Kurangnya Pertemuan Tatap Muka Antara Guru Dengan Murid. Saat New Normal Sdn Blimbing Mengerakkan Kegiatan.” *Tasyri’: Jurnal Tarbiyah – Syari’ah Islamiyah* 29, No. 02 (2022): 1–18.

Apriliyanti, Cindy Sylvia. “Pengaruh Stres Belajar Siswa Dan Copping Stres Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Smk Negeri 2 Kota Jambi,” 2019, 1–23.

Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*, 2016.

Azisi, Ali Mursyid. “Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Kontrol Sosial Masyarakat,” 2020.

Azka, Nailul. “Terapi Sholat Dhuha Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Skripsi S-1,” 2023.

Bachtiar, Nanda, Candra Andodo, And Muhamad Ibnu Hasan. “Manajemen Stres Pada Siswa Terhadap Peningkatan Motivasi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Dan Pra Masuk Perguruan Tinggi” 8, No. 3 (2024). <https://doi.org/10.31764/Jmm.V8i3.23281>.

Bahren Agustina Ningsih. “Manfaat Shalat Dhuha Dalam Menumbuhkan Sifat Optimis Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry,” 2025.

- Basuki, Rochman, Wijayanti Fuad, And Bariq Amru Najmuddin. “Dhuha Dengan Tingkat Konsentrasi Dan Stres (Studi Kasus : S Iswa Pondok Pesantren Da ’ Arul Qur ’ An Ungaran) Relationship Between Frequency And Number Of Rakaat Of Dhuha Prayer With Concentration And Stress Level (Case Study : Students Of The Ungaran ,” 2011, 1–10.
- Dian Furqoni, Prima. “Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah Abstract :The Effect Of Brain Gymnastics On The Learning Stress Level Ofprimary School Aged Children At Sd Negeri 1 Srengsem, Panjang Sub-District, Bandar Lampung City 2020.” Vol. 1, N.D.
- Dian Istiana, Dewi Nur Sukma Purqoti, Fitri Romadonika, Mita Pusparini. “Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Pantai Sosial Tresna Werdha Provinsi Nusa Tenggara Barat.” *Jurnal Ilmiah Stikes Yarsi Mataram* 11, No. 1 (2021).
- Djollong, Andi Fitriani. “Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique Of Quantiative Research).” *Istiqlah* 2, No. 1 (2014): 86–100.
- Efrianti, Meri. “Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Belajar Online,” 2021.
- Fadillah, Amalia Erit Rina. “Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi.” *Ejournal Psikologi* 1, No. 3 (2018).
- Fadillah, Rina Erit Amalia. “Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi.” *Psikoborneo* 1, No. 3 (2013): 148–56.
- Henrizka, Adhystia Putri, Eurika Septyarini, Nawabika Izzah Zaizafun, And Abdul Muhid. “Efektivitas Terapi Shalat Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa

- Sma Di Lbb Griya Talenta Bunda Surabaya.” *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 8, No. 2 (2022): 156–62. <https://doi.org/10.15548/Atj.V8i2.4333>.
- Huda, Miftahul. “Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran” 1, No. 4 (2023).
- Indriani, Tati. “Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021.” *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, No. 1 (2021): 1. <https://doi.org/10.31604/Ristekdik.2021.V6i1.1-6>.
- Iqbal, Muhammad, And Muhammad Rifki Yuda Pratama. “Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel).” *Nathiqiyyah* 3, No. 1 (2020): 27–38. <https://doi.org/10.46781/Nathiqiyyah.V3i1.83>.
- Irwan, Nahar Novi. “Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran.” *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)* 1 (2016).
- Isma’il. “Shalat Dhuha: Rahasia Mencapai Kecerdasan Spiritual Ala Santri Ponpes Sabilul Muttaqin Mojokerto.” *Progressa: Journal Of Islamic Religious Instruction* 6, No. 1 (2023): 33–53. <https://doi.org/10.32616/Pgr.V6.1.456.33-53>.
- Janna, Nilda Miftahul. “Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan Spss,” No. 18210047 (2021).
- Lestari, Isti Dwi. “Pengaruh Mindfulness Dalam Salat Duha Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X Di Sman 1 Prambon” 29, No. 6 (2023): 6–13.

- Lubis, Halimatussakdiah, Program Studi, And Pendidikan Agam. “Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain) Padangsidimpuan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Padangsidimpuan,” No. 207 (2011).
https://etheses.iainkediri.ac.id/118/1/Cover_Pra_Bab.Pdf.
- M.Khalilurrahman. *Al Mahfani, Berkah Sholat Dhuha*, 2007.
- Purnomosidi, Faqih. “Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah Pada Tenaga Pendidik Di Universitas Sahid Surakarta.” *Jurnal Talenta Psikologi*. Vol. 1, 2022.
- Putri, Ade Chita, Dinda Permatasari, Samsul Rivai. “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19.” *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan* 3, No. 1 (March 30, 2020): 10–14. <https://doi.org/10.30596/Bibliocouns.V3i1.4804>.
- Rafi Nurul Fikri. “Terapi Salat Dhuha Dalam Mengetasi Stres Pada Mahasiswa.” *Ejournal Psikologi* 3 (2024).
- Rahmatullah, Muhtar Gojali, And Naan. “Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).” *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 5, No. 1 (2020): 37–46.
- Rizki Khaira. “Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi.” *Fungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasiungsi Shalat Dhuha Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*, 2022.

- Rumalauw, Abas. “Dampak Intensitas Shalat Dhuha Sebagai Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam,” 2021.
- Savira, Laras Ayu, Octa Reni Setiawati, Ismalia Husna, And Woro Pramesti. “Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Disaat Pandemi Covid-19.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10, No. 1 (June 30, 2021): 183–88. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>.
- Shahbana, Elvia Baby, Fiqh Kautsar Farizqi, And Rachmat Satria. “Implementasi Teori Belajar Behavioristik Dalam Pembelajaran.” *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan* 9, No. 1 (2020): 24–33. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.249>.
- Siregar, Syofian. “Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss.” *Jakarta: Kenjacana Prenamedia Group*, 2013.
- Siti Alfaini, Risma, Hanifah Azzahra Asyraf, Rizki Abdul Syakur. “Implementasi Pada Aspek Nilai Agama Dan Moral Dalam Penerapan Shalat Dhuha Di Kb Faturrahman.” *Jurnal Raudhah* 10, No. 2 (2022): 33–44. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v10i2.1992>.
- Sugiyono. “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Sustainability (Switzerland).” *Bandung: Alfabeta*, 11 (2017).
- . *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 2022.
- . “Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan.” In *Bandung: Alfabeta*, 2019.
- Susanto, Cinditya Marina, And Lilis Ardini. “Pengaruh Good Corporate Governance , Corporate Social Responsibility , Dan Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan” 5 (2016).

Triantoro, Safaria, And Universitas Ahmad Dahlan. “Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity,” No. August 2011 (2015).
<https://doi.org/10.26555/Humanitas.V8i2.462>.

“Wawancara Pada Hari Jumat, 13 Desember 2024,” N.D.

Yuningsi, Syamsu, And I Wayan Darmadi. “Pengaruh Metode Eksperimen Diskusi Terhadap Pemahaman Konsep Fisika Siswa Kelas Vii Smp Negeri 9 Palu.” *Jurnal Kreatif Online (Jko)* 9, No. 1 (2021): 140–48.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/jkto>.

Yustina, Wulansari, And Ida Zahra Adibah. “Impresi Sholat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Butuh 2 Tahun Pelajaran 2019/2020.” *Jurnal Inspirasi* 5, No. 1 (2021): 123–49.



Lampiran 1 : Instrumen Penelitian

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307
	INSTRUMEN PENELITIAN

Petunjuk pengisian

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban
3. Jika tidak dimengerti silahkan ditanyakan maksud pertanyaannya.
4. Dijawab dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

KS : Kurang Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

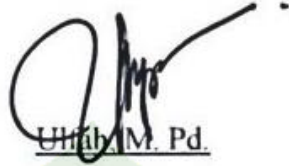
NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya percaya diri menghadapi tugas atau ujian setelah mempersiapkannya dengan baik.					
2.	Saya merasa cemas berlebihan meskipun sudah mempersiapkan diri untuk ujian.					

3.	Saya merasa tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian karena sudah mempersiapkan diri dengan baik.					
4.	Saya merasa tenang meskipun tidak belajar.					
5.	Saya merasa gelisah meskipun sudah belajar.					
6.	Rasa khawatir saya terhadap ujian mengganggu konsentrasi belajar.					
7.	Saya mampu mengendalikan rasa cemas ketika memikirkan tugas.					
8.	Rasa khawatir saya terhadap ujian mengganggu konsentrasi belajar.					
9.	Saya tidur nyenyak meskipun saya belum belajar					
10.	Saya sulit memejamkan mata ketika saya belum belajar					
11.	Saya merasa segar setelah tidur, meskipun saya mengalami tekanan dalam belajar.					
12.	Saya mengalami insomnia meskipun merasa sangat lelah sebelum belajar.					
13.	Saya mengalami kesulitan tidur meskipun merasa cemas sebelum ujian					
14.	Saya merasa tidur saya kurang berkualitas meskipun durasinya cukup panjang.					
15.	Kualitas tidur saya tetap baik meskipun menghadapi banyak tekanan.					
16.	Kekhawatiran terhadap ujian sering mengganggu kenyamanan tidur saya di malam hari.					
17.	Saya dapat tidur dengan nyenyak di malam hari meskipun merasa tertekan.					

18.	Saya kehilangan konsentrasi saat sedang membaca atau belajar.					
19.	Pikiran saya fokus saat saya belajar.					
20.	Pikiran saya tidak fokus saat saya belajar.					
21.	Saya dapat mengendalikan perhatian saya meskipun ada gangguan di sekitar.					
22.	Saya sulit memusatkan perhatian saya pada tugas yang saya kerjakan.					
23.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus saat belajar					
24.	Gangguan kecil dapat membuat saya kehilangan fokus saat belajar.					
25.	Saya memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar atau menyelesaikan tugas					
26.	Saya menunda belajar meskipun memiliki cukup waktu untuk melakukannya.					
27.	Saya cenderung segera menyelesaikan tugas tanpa menunda-nunda.					
28.	Saya memilih melakukan aktivitas yang kurang produktif daripada menyelesaikan tugas.					
29.	Ketika memiliki waktu luang, saya menggunakannya untuk hal-hal yang mendukung produktivitas belajar.					
30.	Saya membuang waktu dengan hal-hal tidak penting meskipun saya tidak belajar.					
31.	Saya mampu fokus pada saat belajar tanpa tergoda untuk melakukan aktivitas yang kurang produktif.					
32.	Ketika saya belajar, Saya cenderung mengalihkan perhatian ke kegiatan lain yang tidak berhubungan.					

Mengetahui,-

Pembimbing



Ulfah M. Pd.

NIP. 198311302023212022



Lampiran 2: Modul Penelitian



DAFTAR ISI

- 1.Perencanaan Layanan**
- 2.Pengantar**
- 3.Definisi**
- 4.Manfaat**
- 5. Tahapan Pelaksanaan**
- 6. Lampiran**

PAREPARE

PERENCANAAN LAYANAN

1. Nama layanan : Terapi Salat Dhuha
Dalam Menurunkan Stres Belajar
2. Tujuan layanan : Untuk menurunkan stres
belajar mahasiswa tingkat akhir
3. Jenis konseling : Konseling kelompok
4. Sasaran : Mahasiswa FUAD IAIN
Parepare ang. 2021
5. Waktu : 2 x 60 menit
6. Media : lcd,handphone, dan
laptop
7. Pelaksanaan : 2 x
 - Pertemuan 1 : Pembukaan
Ice breaking
Inti : - Pengantar sal dhatuha
- Latihan salat dhuha
- Refleksi salat dhuha
- Penutup sesi
 - Pertemuan 2 : Pembukaan sesi
Refleksi jurnal salat dhuha
Relaksasi
Penutup sesi

PENGANTAR

Stres belajar adalah hal yang sering dialami oleh siswa dan mahasiswa, terutama saat menghadapi ujian atau beban tugas yang berat. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan, serta ketidakmampuan untuk mengelola waktu sering menjadi penyebab utama stres. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan dan depresi, serta kesehatan fisik, seperti kelelahan dan gangguan tidur. Selain itu, stres yang berkepanjangan juga dapat menurunkan performa akademik, mengurangi kemampuan konsentrasi, dan menghambat kreativitas.

Dalam islam, ada berbagai cara untuk mengelola stres, salah satunya adalah melalui ibadah. Salat dhuha merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang tidak hanya mendekatkan diri kepada allah, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa dan pikiran. Sholat ini dilakukan di waktu pagi yang tenang, sehingga menjadi momen refleksi yang ideal di tengah kesibukan

DEFINISI

A. Definisi salat dhuha

Salat Dhuha adalah salat sunnah yang dilaksanakan pada pagi hari setelah matahari terbit hingga menjelang waktu Zuhur. Waktu ideal untuk melaksanakan salat Dhika adalah ketika matahari mulai meninggi, sekitar 15 menit setelah terbit hingga sekitar pukul 11.00 siang. Jumlah rakaat salat dhuha minimal dua rakaat dan maksimal delapan rakaat, dilakukan dengan dua rakaat sekali salam.

B. Definisi stres belajar

Stres belajar adalah kondisi tekanan mental dan emosional yang dialami oleh individu sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang berlebihan. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang merasa terbebani oleh beban tugas, tenggat waktu, atau ekspektasi yang tinggi terhadap hasil belajar. Stres belajar sering kali ditandai dengan gejala seperti sulit berkonsentrasi, rasa cemas berlebihan, kelelahan, hingga menurunnya motivasi untuk belajar.

MANFAAT SALAT DHUHA MENGURANGI STRES BELAJAR

Faqih purnomosid (2022), Pelaksanakan salat dhuha secara rutin dan penuh kesungguhan dapat memberikan berbagai manfaat. salat dhuha mampu membangun motivasi dan semangat yang sangat berguna untuk mendukung aktivitas harian seseorang.

Salat dhuha memiliki manfaat yang relevan untuk mengurangi stres belajar, antara lain:

- **Relaksasi Pikiran:** Gerakan salat, khususnya rukuk dan sujud, membantu meregangkan otot dan melancarkan peredaran darah, sehingga tubuh menjadi lebih rileks.
- **Ketenangan Hati:** Membaca doa dan ayat-ayat Al-Qur'an dalam salat dapat memberikan rasa tenang dan meningkatkan kedekatan kepada Allah.
- **Peningkatan Fokus:** Pelaksanaan salat dhuha mengajarkan pentingnya jeda di tengah kesibukan, sehingga membantu meningkatkan fokus setelahnya.
- **Efek Spiritual Positif:** Salat dhuha mengingatkan pelaku untuk bersyukur atas nikmat Allah, yang dapat membantu mengurangi tekanan pikiran.
- **Mengembangkan Pola Hidup Sehat:** Membiasakan diri melaksanakan salat dhuha menciptakan rutinitas positif yang mendukung kesehatan mental dan spiritual.

PERENCANAN LAYANAN TAHAPAN PELAKSANAAN PERTEMUAN PERTAMA

Sesi 1

- 1) Durasi : 5-10 menit.
- 2) Tujuan : Membangun suasana nyaman, mempersiapkan peserta secara fisik dan emosional, serta menciptakan kesadaran akan pentingnya sholat dhuha.
- 3) Kegiatan:
 - a) Membuka sesi dengan salam dan doa.
 - b) Penjelasan singkat tentang manfaat salat dhuha.
 - c) Ice breaking: kegiatan santai seperti latihan pernapasan dan mengajak peserta untuk merenungkan niat beribadah.

TAHAPAN PELAKSANAAN PERTEMUAN PERTAMA

Sesi 2

1) Durasi : 20-40

2) Tujuan : membantu peserta merasakan manfaat spiritual, mental, dan fisik dari sholat dhuha.

3) Kegiatan:

- a) Pelaksanaan salat dhuha dengan tata cara yang benar.
- b) Refleksi: mengajak peserta untuk merenungkan bacaan doa setelah sholat.
- c) Diskusi singkat: membahas pengalaman yang dirasakan selama salat.
- d) Selesai sesi awal fasilitator membagi jurnal kepada peserta untuk dibawa pulang dan diisi 1 minggu lamanya, kemudian dikembalikan saat pertemuan selanjutnya

TAHAPAN PELAKSANAAN PERTEMUAN PERTAMA

Sesi 3

1) Durasi : 5-10

2) Tujuan : Memberikan kesan akhir yang positif dan memastikan peserta merasa lebih tenang serta termotivasi.

3)Kegiatan:

- a) Peserta diajarkan untuk melakukan relaksasi penutup teknik pernapasan untuk menenangkan pikiran.
- b) Motivasi: memberikan pesan singkat tentang pentingnya konsistensi dalam ibadah.
- c) Doa bersama sebagai simbolis penutup sesi.

TAHAPAN PELAKSANAAN PERTEMUAN KEDUA

Sesi 1

1) Durasi : 5-10

2) Tujuan : Ulasan singkat tentang tujuan salat dhuha dan refleksi perjalanan selama 1 minggu melaksanakan salat dhuha.

3)Kegiatan:

- a) Membuka sesi dengan salam dan doa.**
- b) Memberikan motivasi singkat tentang pentingnya konsistensi dalam ibadah sunnah.**

TAHAPAN PELAKSANAAN

PERTEMUAN KEDUA

Sesi 2

1) Durasi : 10-20

2) Tujuan : Evaluasi program

3) Kegiatan:

Diskusi singkat apa saja manfaat yang dirasakan dari terapi salat dhuha.



TAHAPAN PELAKSANAAN PERTEMUAN KEDUA

Sesi 3

1) Durasi : 5-10

2) Tujuan : Sharing kesan dari peserta

3) Kegiatan:

- a) Peserta diajak untuk merenungkan perjalanan 1 minggu dan niat untuk melanjutkan salat dhuha.**
- b) Doa bersama sebagai simbolis penutup sesi.**

LATIHAN SALAT DHUHA

1. Waktu salat dhuha

Salat dhuha dilakukan pada waktu pagi setelah matahari terbit hingga menjelang waktu zuhur. Biasanya dimulai sekitar 15–20 menit setelah matahari terbit.

2. Niat salat dhuha

Niat dapat diucapkan dalam hati atau dilafalkan lafaz niat sholat dhuha adalah

Usholli sunnatadh-dhuhaa rak'ataini lillaahi ta'aalaa.

Artinya: "aku niat salat sunnah dhuha dua rakaat karena allah ta'ala."

3. Tata cara salat dhuha

Salat dhuha dilakukan minimal dua rakaat dan maksimal delapan rakaat, dengan setiap dua rakaat diakhiri salam.

Rincian tata cara (per dua rakaat):

1. Rakaat pertama:

- a. Takbiratul ihram sambil berniat.
- b. Membaca doa iftitah (sunnah).
- c. Membaca surat al-fatihah.
- d. Membaca surat pendek (contoh: asy-syams atau ad-duha).
- e. Rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, lalu sujud kedua.
- f. Berdiri untuk rakaat kedua.

2. Rakaat kedua:

- a. Membaca surat al-fatihah.
- b. Membaca surat pendek (contoh: al-ikhlas).
- c. Rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, lalu sujud kedua.
- d. Duduk tasyahud akhir.
- e. Mengucapkan salam.

4. Doa setelah salat dhuha

Setelah selesai melaksanakan salat dhuha, dianjurkan membaca doa berikut:

اللَّهُمَّ إِنَّ الصُّحَى ضَحَاكَ، وَالْبَهَاءَ بَهَاؤُكَ، وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتُكَ،
وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتُكَ، وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتُكَ، اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ
فَأَنْزِلْهُ، وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ، وَإِنْ كَانَ مُعَسِّرًا فَيَسِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ
حَرَامًا فَطَهِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ، بِحَقِّ ضَحَاكَ، وَبَهَاؤِكَ، وَجَمَالِكَ،
وَقُوَّتِكَ، وَقُدْرَتِكَ، آتِنِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.

Transliterasi:

allaahumma innad-dhuhaa dhuhaaka, wal-bahaa'a bahaa'uka,
wal-jamaala jamaaluka, wal-quwwata quwwatuka, wal-qudrata
qudratuka, wal-'ishmata 'ishmatuka. Allaahumma in kaana
rizqii fissamaa'i fa-anzilhu, wa in kaana fil-ardhi fa-akhrijhu, wa
in kaana mu'assiran fa-yassirhu, wa in kaana haraaman fa-
tahhirhu, wa in kaana ba'iidan fa-qarribhu, bi-haqqi dhuhaaka,
wa bahaa'ika, wa jamaalika, wa quwwatika, wa qudratika,
aatinii maa ataita 'ibaadakas-saaliheen.

Artinya:

“ya allah, sesungguhnya waktu dhuha adalah waktu-mu, keagungan adalah keagungan-mu, keindahan adalah keindahan-mu, kekuatan adalah kekuatan-mu, kekuasaan adalah kekuasaan-mu, dan penjagaan adalah penjagaan-mu. Ya allah, jika rezekiku ada di atas langit, turunkanlah; jika ada di dalam bumi, keluarkanlah; jika sulit, mudahkanlah; jika haram, sucikanlah; jika jauh, dekatkanlah. Dengan hak waktu dhuha-mu, keagungan-mu, keindahan-mu, kekuatan-mu, dan kekuasaan-mu, limpahkanlah kepadaku segala yang telah engkau limpahkan kepada hamba-hamba-mu yang saleh.”
“Mengutip dari buku Tuntunan salat dhuha karangan H. Sayuti”

ICE BREAKING LATIHAN PERNAPASAN

Tujuan:

- Memberikan suasana rileks.
- Membantu peserta lebih fokus dan tenang untuk menyerap ilmu yang telah disampaikan.
- Melatih kesadaran diri melalui teknik pernapasan.

Langkah-langkah ice breaking: latihan pernapasan

1. Persiapan

- Peserta duduk dalam posisi nyaman, punggung tegak tetapi santai.
- Kedua tangan diletakkan di atas lutut atau di pangkuan.
- Instruktur memastikan suasana ruangan tenang dan bebas dari gangguan.

2. Instruksi pernapasan

Instruktur memimpin dengan suara lembut:

- Tahap 1: "mari kita tarik napas dalam-dalam melalui hidung selama 4 hitungan."
- Tahap 2: "tahan napas selama 4 hitungan."
- Tahap 3: "buang napas perlahan melalui mulut selama 6-8 hitungan."
- Tahap 4: "ulangi siklus ini sebanyak 3-5 kali."

3. Visualisasi (opsional)

- Ajak peserta membayangkan suasana pagi hari yang tenang dan sejuk, seperti saat akan melaksanakan sholat dhuha.
- Gambarkan bahwa setiap tarikan napas adalah berkah dari Allah, dan setiap hembusan napas membawa rasa syukur

4. Doa penutup

Setelah latihan selesai, ajak peserta memanjatkan doa singkat dalam hati, misalnya:

"ya allah, berikan kami ketenangan dalam hati dan keikhlasan dalam setiap ibadah kami."

5. Motivasi ringan

Akhiri dengan kalimat motivasi, seperti:
"sebagaimana salat dhuha menjadi ibadah yang menghubungkan kita dengan allah, latihan pernapasan ini menghubungkan kita dengan diri sendiri, sehingga kita lebih siap menghadapi hari."

Lampiran 3 : Ssurat Keterangan Pembimbing



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3621/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

Menimbang	a. Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024 b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
Mengingat	1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen; 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi; 4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan 5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan; 6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare; 7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi; 8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam; 9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare 10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
Memperhatikan	a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 07 November 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024 b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 2621 Tahun 2024, tanggal 07 November 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
Menetapkan	MEMUTUSKAN a. Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024 b. Menunjuk saudara: Ulfah, M.Pd., sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa : Nama Mahasiswa : YULIANA NIM : 2120203870232018 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam Judul Penelitian : PENGARUH SHOLAT DHUHA MENGURANGI STRES BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI IAIN PAREPARE c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir; d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare; e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 07 November 2024
Dekan.



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Lampiran 4: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Kampus



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B-880/In.39/FUAD.03/PP.00.9/04/2025

21 April 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : YULIANA
Tempat/Tgl. Lahir : PINRANG, 04 Juli 2003
NIM : 2120203870232018
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : JLN. PENDIDIKAN DESA MARAWI KEC. TIROANG KAB. PINRANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

EFEKTIVITAS SHOLAT DHUHA MENGURANGI STRES BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FUAD IAIN PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 21 April 2025 sampai dengan tanggal 21 Mei 2025.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

Lampiran 5: Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari pemerintahan kota parepare dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu

		SRN IP0000307
PEMERINTAH KOTA PAREPARE DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id		
REKOMENDASI PENELITIAN Nomor : 307/IP/DPM-PTSP/4/2025		
Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian. 3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.		
Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :		
MENGIZINKAN		
KEPADA NAMA	: YULIANA	
UNIVERSITAS/ LEMBAGA	: INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE	
Jurusan	: BIMBINGAN KONSELING ISLAM	
ALAMAT	: JL. PENDIDIKAN, KAB. PINRANG	
UNTUK	: melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :	
	JUDUL PENELITIAN : EFEKTIVITAS SHOLAT DHUHA MENGURANGI STRES BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FUAD IAIN PAREPARE	
	LOKASI PENELITIAN : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE	
	LAMA PENELITIAN : 23 April 2025 s.d 21 Mei 2025	
	a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan	
	Dikeluarkan di: Parepare Pada Tanggal : 25 April 2025	
	KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU KOTA PAREPARE	
	 Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM Pembina Tk. 1 (IV/b) NIP. 19741013 200604 2 019	
Biaya : Rp. 0.00		

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



KETENTUAN PEMEGANG IZIN PENELITIAN

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan, harus melaporkan diri kepada Instansi/Perangkat Daerah yang bersangkutan.
2. Pengambilan data/penelitian tidak menyimpang dari masalah yang telah diizinkan dan semata-mata untuk kepentingan ilmiah.
3. Mentaati Ketentuan Peraturan Perundang -undangan yang berlaku dengan mengutamakan sikap sopan santun dan mengindahkan Adat Istiadat setempat.
4. Setelah melaksanakan kegiatan Penelitian agar melaporkan hasil penelitian kepada Walikota Parepare (Cq. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Parepare) dalam bentuk Softcopy (PDF) yang dikirim melalui email : litbangbappedaparepare@gmail.com.
5. Surat Izin akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang Surat Izin tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Lembar Kedua Izin Penelitian



Lampiran 6: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-1814/In.39/FUAD.03/PP.00.9/07/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : YULIANA
NIM : 2120203870232018
Alamat : MARAWI KEC. TIROANG KAB. PINRANG
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 03 Juli 2025

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Lampiran 7: surat permohonan izin mengambil data mahasiswa

Parepare, 24 Desember 2024

Perihal : Permohonan izin minta data mahasiswa
 Lampiran : -

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
 di-
 Tempat

Dengan Hormat,
 Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuliana
 Alamat : Pinrang
 NIM : 2120203870232018
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul Penelitian : Pengaruh Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir FUAD IAIN Parepare

Dengan ini memohon agar diizinkan untuk meminta data keseluruhan mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dari angkatan 2021 yang diperlukan untuk penelitian skripsi.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Parepare, 24 Desember 2024

Yuliana
 Yuliana

Lampiran 8: Data Keseluruhan Mahasiswa FUAD Angkatan 2021

TAB. 8.100211k Mahasiswa Periode : 20221

AKM Angkatan AKM Prodi Mahasiswa Baru Nilai Kuesioner Lulusan						
Download Excel						
Jenjang	Nama	Jumlah	Pendaftaran		Jenis Kelamin	
			PDB	Lainnya	L	P
S1	Bahasa dan Sastra Arab	19	19	0	2	17
S1	Bimbingan Konseling Islam	74	74	0	13	61
S1	Jurnalistik Islam	12	12	0	5	7
S1	Komunikasi dan Penyiaran Islam	53	53	0	18	35
S1	Manajemen Dakwah	34	34	0	19	15
S1	Pengembangan Masyarakat Islam	7	7	0	3	4
S1	Sejarah Peradaban Islam	19	19	0	11	8
S1	Sosiologi Agama	20	20	0	6	14
Total		238	238	0	77	161

XXXV

Data Pretest																																			
pretes eksperimen																																			
Ardi Della Brimban	6.1100087001	2	4	3	2	5	4	1	4	1	4	2	5	5	2	3	4	3	4	2	4	4	3	5	2	5	5	2	3	2	3	2	90	90%	
Rismayanti Brimban	6.1100087002	2	4	3	2	5	4	1	4	1	4	2	5	5	2	2	4	3	4	2	4	4	3	5	2	5	4	2	4	2	3	2	90	90%	
nurhidah Brimban	6.1100087003	2	4	3	2	5	4	1	4	1	4	2	5	5	2	2	4	3	4	2	4	4	3	5	2	5	4	2	4	2	3	2	90	90%	
nurani	6.1100087004	2	5	3	2	5	4	1	4	3	4	2	5	5	2	2	4	3	3	4	3	2	3	5	4	5	4	2	4	2	3	2	90	90%	
NURANI Brimban	8.1100044	2	3	3	3	5	4	1	3	3	4	2	5	5	2	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	5	2	5	2	3	2	90	90%		
ABNU WILIS kurniastiki	6.1100087005	2	4	3	2	5	5	1	4	2	4	2	5	5	2	2	3	2	4	2	4	3	3	5	3	4	5	2	5	3	3	2	90	90%	
pretes kontrol																																			
NUR HANI Brimban	6.1100087006	2	4	3	3	5	4	1	4	2	4	2	5	5	2	3	3	2	4	3	4	4	3	5	3	4	4	3	5	2	3	2	90	90%	
SRI HASRIYATI Brimban	6.1100087007	2	4	3	2	5	5	1	4	2	5	2	5	5	2	2	3	3	4	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	2	2	2	90	90%	
TABIRI Brimban	6.1100087008	2	4	3	3	5	4	1	4	2	5	2	5	5	2	2	3	3	4	2	3	4	3	5	3	4	5	3	4	2	3	2	90	90%	
DUPRANI Brimban	8.1100045	2	4	3	2	5	5	1	4	2	4	2	5	5	2	2	4	3	4	2	3	4	3	5	3	4	4	2	4	2	2	2	90	90%	
HANIMADHA Belahar dia	6.1100087009	2	3	3	2	5	4	1	4	2	5	2	5	5	1	2	2	2	4	2	4	4	3	5	3	4	2	2	4	3	3	2	90	90%	
Ust. Arifin, Sjahrul Per	6.1100088009	2	3	3	3	5	4	1	4	3	4	2	1	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	2	90	90%

Data Post-test		PAREN 1																												
eksperimen																														
Asdi Dalia Biningsari	6.11.2020B7012C	3	3	3	1	2	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	75 loading	
Rismayanti Biningsari	6.11.2020B7013C	4	3	4	4	1	2	2	3	1	3	1	3	2	3	1	3	3	1	3	1	2	1	2	1	3	1	3	77 loading	
narulinda Biningsari	6.11.2020H45	3	3	3	1	2	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	1	3	2	4	1	3	1	3	2	4	74 loading	
varasni Biningsari	6.11.2020B7013C	3	3	3	1	2	1	3	1	4	2	3	1	4	1	2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	3	2	1	79 loading	
NURHAN	6.11.2020B7013C	3	3	3	1	2	1	3	1	3	2	3	1	4	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	3	1	3	79 loading	
Alma Wafiq Jurnalistik	6.11.2020B7010C	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	3	1	3	79 loading	
kontrol																														
Taidir Biningsari	6.11.2020B7012C	2	2	3	4	4	3	1	2	2	3	2	5	5	2	3	3	3	3	5	2	3	5	3	4	5	4	5	1	95 PAS
Dupriani Biningsari	6.11.2020H45	2	1	3	5	4	2	1	2	2	3	2	5	5	2	2	3	3	3	5	2	2	3	4	3	4	4	4	2	92 PAS
IMANINGGA Balasari	6.11.2020B7013C	2	2	3	5	5	2	1	2	2	3	2	2	5	1	2	2	2	3	5	3	2	3	5	4	2	5	4	5	93 PAS
ust al-hafiq Syahar Per	6.11.2020B7012C	2	1	3	5	5	2	1	2	2	3	2	5	5	2	2	1	4	3	5	3	2	3	5	3	4	4	5	4	91 PAS
Siti Anfalita Biningsari	6.11.2020B7012C	2	2	3	5	5	2	1	2	2	3	2	2	5	1	2	2	2	3	5	3	2	1	5	3	4	2	5	4	93 PAS
Nur Hinalia Biningsari	6.11.2020B7012C	2	1	3	5	5	2	1	2	3	3	2	1	5	2	3	1	3	2	5	3	2	3	2	5	5	4	5	4	94 PAS

[illegible]

Lampiran 11: Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	31

Lampiran 12: Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
VAR00002		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	Pre-test Eksperimen	.183	6	.200*	.960	6	.820
	Pre-test Kontrol	.169	6	.200*	.953	6	.762
	Post-test Eksperimen	.204	6	.200*	.918	6	.493
	Post-test Kontrol	.234	6	.200*	.862	6	.197

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13: Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL POST-TEST	Based on Mean	.208	1	10	.658
	Based on Median	.198	1	10	.666
	Based on Median and with adjusted df	.198	1	8.466	.667
	Based on trimmed mean	.207	1	10	.659

Lampiran 14: Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Test

Paired Differences							t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Eksperimen - Post-test Eksperimen	22.833	2.041	.833	20.691	24.975	27.400	5	.000
Pair 2	Pre-test Kontrol - Post-test Kontrol	5.167	3.251	1.327	1.755	8.578	3.893	5	.011

Lampiran 145 Uji Independent Samples Test

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
HASIL POST-TEST	Equal variances assumed	.208	.658	-11.642	10	.000	-16.000	1.374	-19.062	-12.938
	Equal variances not assumed			-11.642	9.425	.000	-16.000	1.374	-19.088	-12.912

Lampiran 16: Surat Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NURAIN

Semester : 8

No. Wa : 081299911772

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **"Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare"** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

21 Mei 2025

Peneliti  <u>YULIANA</u> 2120203870232018	Fasilitator  <u>Muh Ahsan S.H</u>
---	---

Yang menyetujui,


Muh Ahsan S.H

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rismayanti Kowar

Semester : 08

No. Wa : 085 756767014

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Peneliti

YULIANA
2120203870232018

21 Mei 2025

Fasilitator

Muh Ahsan S.H

Yang menyetujui,

Risma

LEMBAR PERSETUJUAN**(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ABNU WANAN

Semester : 8

No. Wa : 08570832865

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **"Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare"** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

21 Mei 2025

Peneliti

Fasilitator


YULIANA
2120203870232018


Muh Ahsan S.H

Yang menyetujui,


ABNU

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Muraini*Semester : *8*No. Wa : *080-824-484-690*

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

21 Mei 2025

Peneliti

Fasilitator

[Signature]
YULIANA
2120203870232018

[Signature]
Muh Ahsan S.H

Yang menyetujui,

[Signature]
Muraini

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurindah Fari Rafitri

Semester : 8

No. Wa : 082 189 407 206

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **"Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare"** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

21 Mei 2025

Peneliti

Fasilitator


YULIANA
2120203870232018


Muh Ahsan S.H

Yang menyetujui,


Nurindah Fari Rafitri

LEMBAR PERSETUJUAN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANDI DEUA

Semester : 8

No. Wa : 087890902308

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektivitas Sholat Dhuha Mengurangi Stres Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir Di FUAD IAIN Pare-Pare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaanya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun

Peneliti


YULIANA
2120203870232018

21 Mei 2025

Fasilitator


Muh Ahsan S.H

Yang menyetujui,


ANDI DEUA

Lampiran 17 Lembar Kerja 1:

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Andi delta Arnggini
Tanggal : 21 Mei
Fasilitator : Muh. Ahren S. H

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08.00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual
(Pengalaman yang anda rasakan)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2
- Waktu: 08:40 - selesai
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

Pengalaman singkat: _____

3. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

awalnya sulit untuk dilakukan lama lama terbiasa

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? reflekt dan tenang

Tanda Tangan Peserta

Andi Della

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Muraini
 Tanggal : 21 - Mei - 2021
 Fasilitator : Muh. ahlan & H

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08:00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

(Pengalaman yang anda rasakan)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2
- Waktu: 9 : 45
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual
- Pengalaman singkat: Kurang khushyu sedikit fokus

3. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

belum hafal doa sholat dhuha

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang

Tanda Tangan Peserta

(Signature)
Kurrah

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Abnu Wahid
 Tanggal : 21 Mei 2025
 Fasilitator : Muhammad Ali, SH

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08.00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

(Pengalaman yang anda rasakan)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2
- Waktu: 8:10
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☐ Membaca doa setelah sholat
- ☒ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

Pengalaman singkat: Kurang konsentrasi

3. Kendala Dalam Latihan Dholat Dhuha

Sulit fokus

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa lebih tenang

Tanda Tangan Peserta

Allah
ARISNU

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Nurindah Sari Safitri

Tanggal : 21 Mei 2025

Fasilitator : Muh. Ahsan S.H

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08.00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(*Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.*)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

(*Pengalaman yang anda rasakan*)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 4 raka'at
- Waktu: 07.30
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
 - ☐ Perenungan makna bacaan sholat
 - ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual
- Pengalaman singkat: kurang khushu

3. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

belum hafal doa sholat dhuha

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saba merasa tenang dan lebih fokus dalam menjalankan aktivitas sehari-hari

Tanda Tangan Peserta


 Nurndah Fari F

Lembar Kerja 1

Nama Peserta : NURAIN
 Tanggal : 21 Mei 2023
 Fasilitator : Muh. Ansan S.H

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08:00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

(Pengalaman yang anda rasakan)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2
- Waktu: 08 : 30 - selesai
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☐ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

Pengalaman singkat: _____

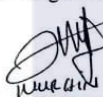
3. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

su awalnya sulit untuk fokus namun kelamaan sudah bisa sedikit demi sedikit fokus dan khusyuk dalam ibadah sholat dhuha

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? damai dan tenang

Tanda Tangan Peserta



Lembar Kerja 1

Nama Peserta : Riswiyati .fauar
 Tanggal : 21 Juli 2018
 Fasilitator : Muh. dhuha S.H

Kegiatan

Contoh Petunjuk Pengisian

1.Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat (*jumlah rakaat yang dilakukan*)
- Waktu: 08.00
- Perasaan yang dirasakan setelah melaksanakan sholat dhuha:
(Ceklis perasaan yang anda rasakan setelah melaksanakan sholat dhuha.)
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2.Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☒ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☐ Diskusi tentang pengalaman spiritual

(Pengalaman yang anda rasakan)

Pengalaman singkat: saya awalnya kurang konsentrasi dan sulit fokus.

4.Kendala Dalam Latihan Dholat Dhuha

- Sulit fokus
- Belum hafal niat sholat dhuha
- Belum hafal doa sholat dhuha

3.Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? Saya merasa tenang damai dan saya lebih lebih termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik.

Kegiatan

1. Melaksanakan Sholat Dhuha

- Jumlah rakaat: 2 rakaat
- Waktu: 08.00
- Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

2. Ekspresi Melalui Refleksi

Kegiatan:

- ☐ Membaca doa setelah sholat
- ☐ Perenungan makna bacaan sholat
- ☒ Diskusi tentang pengalaman spiritual

Pengalaman singkat: awalnya saya kurang fokus

3. Kendala Dalam Latihan Sholat Dhuha

kurang khushuk

4. Refleksi

Apa yang Anda rasakan setelah sesi ini? saya merasa lebih baik dari sebelumnya setelah melalui sesi ini dan berfikir

Tanda Tangan Peserta

[Signature]
 Rasyanti Komar

Lampiran 18 Jurnal Salat Dhuha Mengurangi Stres belajar :

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

Nama Peserta : Andi della

Tanggal : 22 Mei 2025

Hari : Kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 Mei 2025	✓		terang
2	23 Mei 2025	✓		terang
3	24 Mei 2025	✓		terang
4	25 Mei 2025	✓		terang
5	26 Mei 2025	✓		terang
6	27 Mei 2025	✓		terang
7	28 Mei 2025	✓		terang

Catatan:

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajarNama Peserta : MuralatTanggal : 22 mei 2025Hari : kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 Mei 2025 8:20	✓		Damai
2	23 Mei 2025 10:00	✓		tenang
3	24 Mei 2025 9:20	✓		Merasa tenang
4	25 Mei 2025 8:10	✓		Merasa damai
5	26 Mei 2025 10:30	✓		Damai
6	27 Mei 2025 9:40	✓		Merasa tenang
7	29 Mei 2025 8:25	✓		Merasa lebih fokus

Catatan:



Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

Nama Peserta : Abnu Walid

Tanggal : 24 Mei 2025

Hari : Kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 Januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 Mei 2025 9:00	✓		tenang
2	23 Mei 2025 8:00	✓		Damai
3	24 Mei 2025 8:20	✓		damai dan tenang
4	25 Mei 2025 9:10	✓		tenang
5	26 Mei 2025 8:45	✓		lebih fokus
6	27 Mei 2025 8:30	✓		merasa damai
7	28 Mei 2025 8:10	✓		tenang

Catatan:

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajarNama Peserta : Hurindah Fari RafitriTanggal : 22. Mei, 2024Hari : Kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 Januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 Mei 2025 09.30	✓		Merasa tenang
2	23 Mei 2025 09.57	✓		Merasa tenang
3	24 Mei 2025 08.40	✓		Damai dan tenang
4	25 Mei 2025 10.10	✓		Merasa lega lega dalam
5	26 Mei 2025 10.10	✓		Merasa aman
6	27 Mei 2025 09.00	✓		Merasa baik
7	28 Mei 2025 09.00	✓		Merasa baik

Catatan:

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

Nama Peserta : NURAIN

Tanggal : 22 Mei 2025

Hari : Kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 Januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 Mei 2025	✓		tenang
2	23 Mei 2025	✓		tenang
3	24 Mei 2025	✓		tenang
4	25 Mei 2025	✓		tenang
5	26 Mei 2025	✓		damai
6	27 Mei 2025	✓		tenang
7	28 Mei 2025	✓		tenang

Catatan:



Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

Nama Peserta : Pisumayanti - Kowar

Tanggal : 27 Mei 2025

Hari : Kamis

Contoh pengisian

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	1 Januari 2025	✓		Tenang

Jurnal sholat dhuha mengurangi stres belajar

NO	Tanggal/ Waktu	Melaksanakan sholat dhuha		Refleksi
		YA	TIDAK	
1	22 mei 2025 8:00	✓		Merasa tenang dan lega
2	23 mei 2025 8:20	✓		Merasa lebih baik dari sebelumnya
3	24 mei 2025 8:10	✓		damai dan tenang
4	25 mei 2025 9:00	✓		sudah mulai lebih tenang
5	26 mei 2025 8:30	✓		lebih di tepati perilaku
6	27 mei 2025 8:00	✓		lebih tenang lagi
7	28 mei 2025 8:35	✓		semua lebih baik

Catatan:

Lampiran 19: Biodata Fasilitator

BIODATA FASILITATOR

 muh.ahsan@iainpare.ac.id

 +62 821-5848-4891

DATA PRIBADI

Nama	: Muh. Ahsan, S.H
Tanggal Lahir	: 05 November 2002
Alamat	: Leppangang
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Kewarganegaraan	: Indonesia
Status	: Belum Menikah

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 194 Patampanua
2. MTs Pondok Pesantren Al Urwatul Wutsqaa
3. MA Pondok Pesantren Al Urwatul Wutsqaa
4. Institut Agama Islam Negeri Parepare

PENGALAMAN ORGANISASI

1. BANSER (Barisan Ansor Serbaguna) Sidenreng Rappang
2. IKA Pondok Pesantren Al Urwatul Wutsqaa
2. Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia
3. Lembaga Dakwah Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare
4. Komunitas Pendakwah Keren (KPK) Kota Parepare
6. Senat Mahasiswa Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum Islam
7. LBHA BKPRMI Kota Parepare

Lampiran 20: Dokumentasi Penelitian

Pertemuan pertama



Pemberian Materi



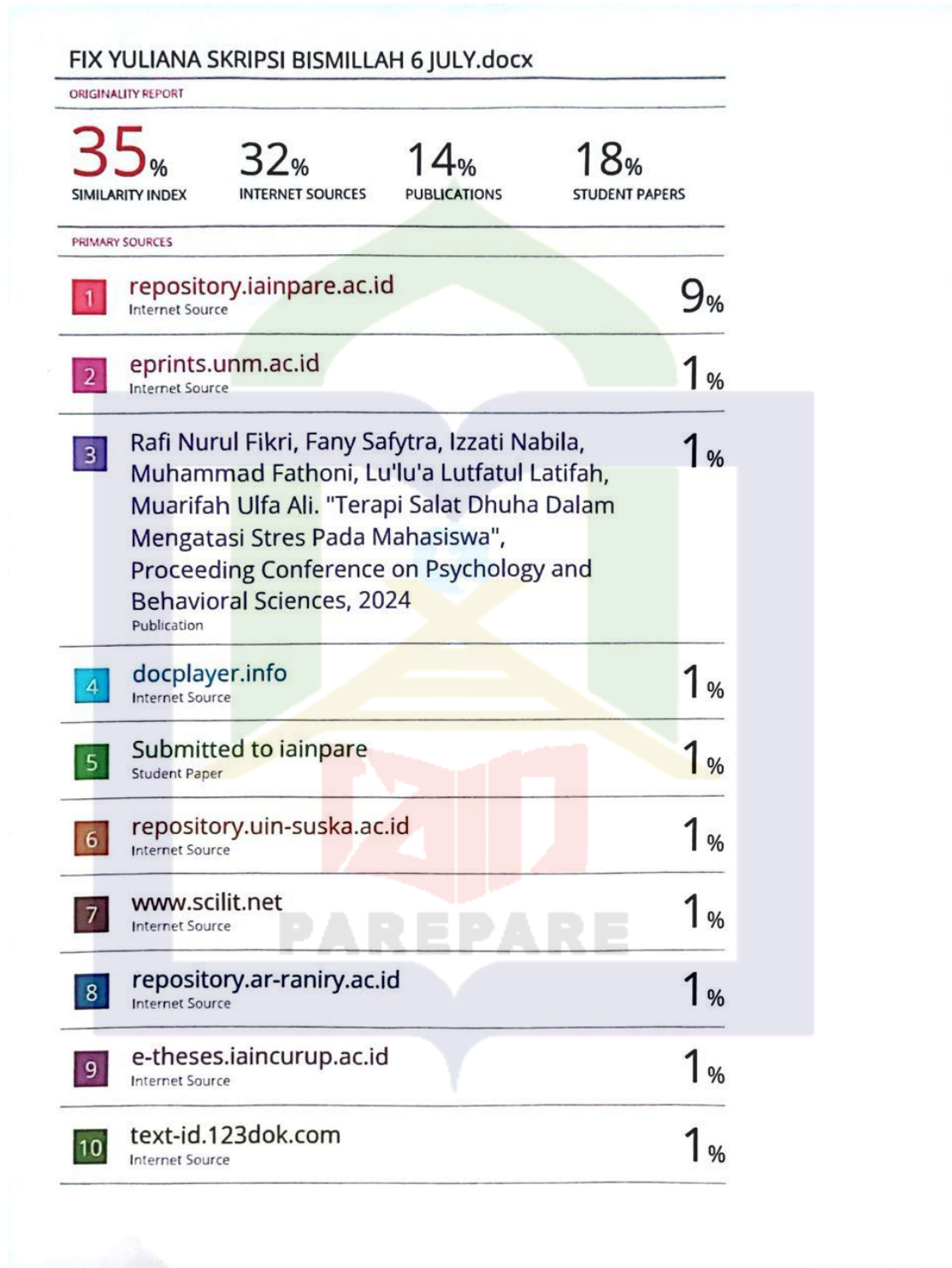
Pelaksanaan Salat Dhuha

Petemuan Kedua



Evalusia setelah melaksakana salat dhuha dalam waktu seminggu

Lampiran 21: Turnitin



BIODATA PENULIS



Nama lengkap Yuliana, dilahirkan di Pinrang pada hari Jumat, tanggal 04 July 2003. Anak Ketiga dari Enam bersaudara dari pasangan Bapak Landapi dan Ibu Inapiah yang telah mengasihi, menyanyangi, mendidik, dan mencurahkan cinta kasih sepenuh hati sejak kecil hingga dewasa. Penulis menempuh pendidikan formal pertama kali di Sekolah Dasar SD Negeri 91 Pinrang Tahun (2009-2015), Selanjutnya melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP

Negeri 9 Pinrang Tahun (2015-2017), Penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Awal (SMA) di SMA Negeri 6 Pinrang. Setelah lulus menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas Tahun (2018-2021), Penulis melanjutkan studi Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuuluddin adab, dan dakwah IAIN Parepare. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) di IAIN Parepare dengan mengajukan skripsi dengan judul efektivitas salat dhuha dalam menurunkan stres belajar mahasiswa tingkat akhir di FUAD IAIN Parepare.