

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan memiliki nilai *negative* dalam kehidupan individu jika tidak mendapat solusi yang tepat. Stres merupakan akibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan pikirannya (Augesti dkk, 2015)

Stres merupakan penyakit di peringkat ke-4 dunia dengan prevalensi kejadian hampir dari 350 juta penduduk dunia. *Health and Safety Executive* di Inggris tahun 2013-2014 melakukan Studi prevalensi stres yang melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif (Waningsih, 2012 dalam Shinta dkk, 2015).

Populasi orang dewasa di Indonesia tahun 2007 mencapai 150 juta jiwa, dari populasi tersebut sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Pada tahun 2013 mengalami penurunan menjadi 6% atau 1.044.000 jiwa (Saputri, 2017)

Data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk stres mencapai 14% atau 1,33 juta dari 9,5 juta jiwa. Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 di antaranya mengalami stres (Saputri, 2017)

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebesar (6,0%) masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Prevalensi gangguan mental emosional (depresi, cemas dan stres) pada penduduk usia 15 tahun keatas di DIY sebesar 8,1%, diatas prevalensi nasional yaitu 6,0%. Pada kelompok usia 15-24 tahun prevalensinya sebanyak 5,6% (El-Azis, 2017).

Prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15-24 tahun di DIY mempunyai angka yang lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,5%. Gangguan

mental emosional di Kota Yogyakarta memiliki prevalensi lebih tinggi diatas nasional maupun Provinsi DIY yaitu 11,4% (Azis dan Rahayu, 2017)

Hal penting yang dapat dilakukan individu dalam mensikapi kondisi stress terdapat tiga hal yaitu menjalin hubungan baik dengan Allah, pengaturan perilaku, dan mencari dukungan sosial. Islam mengajarkan umatnya mengenai cara menghadapi stress salah satunya dengan shalat. Sebagaimana tercantum dalam QS Al- Ra'ad ayat 28 yang artinya "*(yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*" (Hasan, 2008 dalam Azam dan Abidin, 2015)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Telaah literatur dengan rumusan masalah "Bagaimana pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja ?"

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

- a. Mengidentifikasi konsep/teori atau hasil-hasil penelitian tentang pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran dari pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.
- b. Mengidentifikasi persamaan konsep/teori atau hasil-hasil penelitian tentang pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja
- c. Mengidentifikasi perbedaan konsep/teori atau hasil-hasil penelitian tentang pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran dan referensi mengenai pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Institusi pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk melaksanakan asuhan keperawatan terkait mengenai pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat, kalangan pelajar tentang pelaksanaan qiyamul lail dan tingkat stres.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini, menjadi data dasar untuk penelitian lanjutan tentang pengaruh qiyamul lail terhadap tingkat stress pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Qiyamul Lail

1. Pengertian Qiyamul Lail

Qiyamul lail berasal dari bahasa Arab yang berasal dari dua kata yaitu *Qiyam* artinya berdiri dan *al-lail* artinya malam hari. Jadi qiyamullail artinya menegakkan malam. Qiyamullail yang dikenal oleh masyarakat adalah Shalat tahajud sedangkan menurut istilah qiyamullail adalah menegakkan atau menghidupkan malam dengan amalan- amalan yang utama seperti shalat tahajjud, witr, membaca al-Qur'an serta berdzikir dan bertafakur dengan penuh rasa khusyu', *tawadhu'*, dan *thuma'ninah* dan lain-lain yang dilaksanakan setelah melakukan shalat isya' sampai terbitnya fajar, baik dikerjakan sebelum tidur maupun sesudahnya (Soleha, 2018)

Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Dengan dijalankan pada waktu yang sedikit berbeda dari waktu shalat pada umumnya, yaitu di malam hari setelah melakukan shalat isya' serta tidur terlebih dahulu dan waktu dianjurkan adalah sepertiga malam akhir. Sepertiga malam akhir merupakan kelebihan khusus dari shalat tahajud (Azam dan Abidin, 2015 dalam Kamalin 2018)

Shalat tahajud terdiri dari dua sampai delapan rakaat. Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah SWT, maka jiwa seseorang akan tenang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Karena hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah SWT) (Chodijah, 2013 dalam Kamalin 2018)

Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw. sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah salat tahajjud. Dalam sebuah hadis diriwayatkan

bahwa Rasulullah saw. tidak pernah meninggalkan salat tahajjud sampai beliau wafat (Aziz, 2011).

2. Tata Cara Qiyamul Lail

Rangkaian tata cara mengerjakan qiyamul lail sebagai berikut:

- a. Sebelum mendirikan shalat, lebih utama untuk bersiwak atau menggosok gigi.
- b. Shalat tahajud dilakukan sebagaimana shalat lima waktu ataupun shalat lima waktu lainnya.
- c. Shalat sunnah ini dikerjakan dua rakaat dengan satu kali salam. d. Shalat tahajud paling utama dilakukan di rumah; bukan di mushala, masjid, atau tempat ibadah lainnya.
- d. Niat

أصلي سنة تهجد ركعتين مستقبل القبلة لله تعالى

- e. Membaca surat pendek
- f. Usai shalat membaca doa berikut

(Sanjaya, 2016)

Qiyamul lail dijalankan pada waktu yang sedikit berbeda dari waktu shalat pada umumnya, yaitu di malam hari setelah melakukan shalat isya serta tidur terlebih dahulu dan waktu yang dianjurkan adalah sepertiga malam terakhir. Sepertiga malam terakhir merupakan waktu di mana individu sedang tidur terlelap. Suasana tenang merupakan kelebihan khusus dari qiyamul lail. Qiyamul lail juga dinamakan shalat lail/shalat malam, karena dilaksanakan pada waktu malam yang sama dengan waktu tidur (Sunusi, 2013 dalam Azam dan Abidin, 2015)

Allah berfirman pada surah al-Muzzammil ayat 6-7, berbunyi: *"Sesungguhnya bangun di waktu malam, dia lebih berat dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya bagimu di siang hari kesibukan yang panjang"*. Dari ayat tersebut ada dua hal yang bisa diambil pelajaran. Pertama, sengaja untuk bangun malam. Kedua, bacaan di malam hari memiliki efek dan dampak yang lebih mengesankan. Sengaja bangun malam

hanya bisa dilakukan oleh orang yang memiliki niat kuat (Azam dan Abidin, 2015)

3. Keutamaan Qiyamul Lail

Salat tahajjud memiliki keutamaan yang besar sekali, diantaranya sebagai berikut:

- a. Salat tahajjud merupakan salat yang paling utama setelah salat fardhu.
- b. Salat tahajjud merupakan faktor dominan untuk mengantarkan seseorang masuk surga.
- c. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud berhak mendapatkan rahmat Allah dan surga-Nya.
- d. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud mendapat pujian dari Allah dan digolongkan-Nya termasuk para hamba-Nya yang berbakti.
- e. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud dipersaksikan Allah sebagai hamba yang sempurna imannya.
- f. Orang yang senantiasa mengerjakan salat tahajjud diberi sifat tersendiri oleh Allah dan dibedakan-Nya selain mereka.
- g. Salat tahajjud juga dapat memberikan kesehatan yang seimbang, baik fisik maupun psikis.
- h. Melakukan salat tahajjud dengan gerakan yang benar akan menjadikan relaksasi dalam tubuh baik.
- i. Apabila tahajjud dilakukan dengan khusuk akan memberikan ketenangan jiwa dan menghilangkan stres.
- j. Salat tahajjud menjadi sebab dihapusnya dosa dan penghalang dari berbuat dosa.
- k. Salat tahajjud merupakan kemuliaan bagi orang mukmin. l. Orang yang gemar salat tahajjud boleh diiri orang lain
(Ali, 2008 dalam Aziz, 2011)

4. Qiyamul Lail Sebagai Terapi Bagi Kesehatan Mental

Sholat merupakan salah satu cara bagi umat Islam untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir,

dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah memberikan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi (Sholihin, 2011 dalam Saputri 2018).

Sholat tahajjud sangat baik bagi kebaikan jiwa, orang yang melaksanakan sholat tahajjud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa (Saputri 2018)

Kebaikan dunia dan akhirat yang diberikan, seorang akan merasa lebih tenang, dengan jiwa tenang seseorang akan mendapatkan mental yang sehat, selain itu kebiasaan yang diulangi setiap saat adalah cermin dari diri, kebiasaan itu akan menjadi karakteristik jiwa. Jika kebiasaan itu adalah hal yang baik, maka karakteristik jiwa akan baik (Saputri 2018)

B. Konsep Dasar Stres

1. Pengertian Stres

Stres berasal dari istilah latin “*stringger*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu (Kamalin, 2018).

Stres adalah suatu keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh, atau disebabkan oleh situasi lingkungan atau sosial yang potensial berbahaya, memberikan tantangan, menimbulkan perubahan-perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan seseorang (Nursalam, 2007 dalam Rizaldy, 2013). Tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Menurut *National of Asosiation of School Psychologist* tahun 1998 disebutkan bahwa stres adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya (*American Institute of Stress*, 2010 dalam Saputri, 2017).

Stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Sesuatu yang menyebabkan timbulnya stres disebut stressor.

Stressor adalah stimulasi yang merupakan situasi dan kondisi yang mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang, nyaman, bahagia dan produktif. Dengan kata lain, stressor adalah sebagai pemicu stres (Wahyuni, 2013).

Respons terhadap stresor yang diberikan setiap individu akan berbeda berdasarkan faktor yang akan mempengaruhi dari stresor tersebut, dan coping yang dimiliki individu, diantara stresor yang dapat mempengaruhi respons tubuh sebagai berikut :

- a. Sifat stresor yang dapat berupa tiba-tiba atau berangsur-angsur, sifat ini pada setiap individu dapat berbeda tergantung dari pemahaman tentang arti stressor.
- b. Lamanya stresor yang dialami klien akan mempengaruhi respons tubuh. Apabila stresor yang dialami lebih lama, maka respons yang dilaminya juga akan lebih lama dan dapat mempengaruhi dari fungsi tubuh yang lain.
- c. Jumlah stresor yang dialami seseorang dapat menentukan respons tubuh. Semakin banyak stresor yang dialami pada seseorang, dapat menimbulkan dampak besar bagi fungsi tubuh juga sebaliknya.
- d. Sumber Stressor seperti Kegagalan mencapai tujuan, konflik tujuan, perubahan gaya hidup, dan stimulasi lingkungan yang tidak menyenangkan.

(Wahyuni, 2013)

2. Jenis-jenis Stres

Selye (1980) dalam Nuraini (2016) membagi stres menjadi tiga yaitu:

- a. Stres Positif (*Eustress*)

Eustress merupakan respon stres ringan yang menimbulkan perasaan senang, bahagia, menantang dan menggairahkan. *Eustress* dapat

meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya tulis.

b. Stres Negatif (*Distress*)

Distress merupakan respon stres yang bersifat tidak menyenangkan. *Distress* dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami kecemasan, ketakutan, khawatir atau gelisah.

c. *Neustress*

Stres yang berada antara *eustress* dan *distress*, merupakan respon stres yang menekan namun masih seimbang, sehingga seseorang merasa tertantang untuk menghadapi masalah dan memacu diri untuk menjadi lebih baik.

3. Sumber Stres

Giordano (2006) dalam Nuraini (2016) membagi 3 jenis sumber stres antara lain:

a. Stres Psikososial (*Psychococial Stress*)

Stres psikososial merupakan stres yang disebabkan oleh tekanan dari segi hubungan dengan kondisi sosial sekitar. Hal yang dapat menyebabkan stress secara psikososial seperti berada pada lingkungan baru, diskriminasi terjerat kasus hukum atau karena kondisi ekonomi.

b. Stres Bioekologikal (*Bioecological Stress*)

Stres bioekologikal terdiri dari dua sumber : 1) *Ecological stress* dan 2) *Biological stress*. *Ecological stress* merupakan stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan. Sedangkan *bioecological stress* ialah stres yang disebabkan oleh kondisi fisik tubuh.

c. Stres Kepribadian (*Personality Stress*)

Stres kepribadian merupakan stres yang disebabkan oleh permasalahan yang dialami diri sendiri. Berhubungan dengan cara pandang pada masalah dan kepercayaan atas dirinya. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stres jenis satu ini. Berkaitan dengan kepribadian ini terdapat 2 tipe manusia:

1) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku) tipe A

yaitu mereka umumnya berupa kuat untuk berhasil, yang selalu tepat waktu, gemar berkompetisi, tidak sabaran, selalu terburu-buru, agresif, ambisi, ingin cepat menyelesaikan pekerjaan, lebih mementingkan diri sendiri, mempunyai resiko mendapat serangan jantung yang lebih tinggi dibandingkan dengan tipe kepribadian tipe B.

- 2) Manusia dengan kepribadian (pola perilaku tipe B), yaitu mereka lebih santai dan tidak tekatwaktu, yang sabar, acuh, penampilan merendah dan non kompetitif

d. Stres sosio-kultural

Kehidupan modern telah menempatkan manusia kedalam suatu kancan stres sosio-kultural yang cukup berat. Perubahan sosial ekonomi dan budaya yang datang secara cepat memerlukan suatu mekanisme pembelaan diri yang memadai. Stresor kehidupan modern diantaranya:

- 1) Stres karena berbagai fluktuasi ekonomi dan segala akibatnya (mencium anggaran rumah tangga, pengangguran, dll).
- 2) Stres akibat perceraian, keretakan rumah tangga, akibat konflik, dsb.
- 3) Persaingan yang keras dan tidak sehat.
- 4) Diskriminasi dan segala macam keterkaitannya akan membawa pengaruh yang menghambat perkembangan individu dan kelompok.
- 5) Perubahan sosial yang cepat apabila tidak diimbangi dengan penyesuaian etika dan moral konvensional yang memadai akan terasa ancaman.

4. Faktor Penyebab Stres

Wahyuni (2013) Stres dapat terjadi karena :

a. Fisik-Biologik

- 1) Penyakit sulit disembuhkan
- 2) Cacat fisik
- 3) Merasa penampilan kurang menarik

- b. Psikologik
 - 1) Berfikiran negatif
 - 2) Sikap permusuhan
 - 3) Iri hati
 - 4) Dendam dan sejenisnya
- c. Sosial
 - 1) Kehidupan keluarga yang tidak harmonis
 - 2) Faktor pekerjaan
 - 3) Iklim lingkungan
- d. Pekerjaan “*occupational stress*”
 - 1) Tuntutan kerja, terlalu banyak dan membuat orang bekerja terlalu keras dan lembur karena keharusan mengerjakannya.
 - 2) Jenis pekerjaan, misalnya : jenis pekerjaan yang memberikan penilaian atas penampilan kerja bawahannya (supervisi), guru, dan dosen.
 - 3) Pekerjaan yang menuntut tanggung jawab bagi kehidupan manusia

5. Alat Mengukur Stres

Nuraini (2016) beberapa alat untuk mengukur stress :

a. *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Merupakan kuisisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan dalam kehidupan subjek penelitian. Kuisisioner PSS akan mengindikasikan seberapa sering perasaan dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan. 1) Tidak pernah diberi skor 0, 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1, 3) Kadang-kadang diberi skor 2, 4) Cukup sering diberi skor 3, dan sangat sering diberi skor 4. Kemudian penilaian tersebut diakumulasikan sesuai dengan tingkatan stres sebagai berikut: 1) Stres ringan : skor 1-14, 2) Stres sedang : skor 15-26 dan 3) Stres berat : >26

b. *DASS (Depression Anxiety Rating Scale)*

DASS merupakan kuisisioner dengan 42 item yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional negative dari depresi, kecemasan dan stres.

c. *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stress dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stress dalam 30 hari terakhir.

BAB III

METODOLOGI

Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metodologi Telaah literatur jenis *Narrative Review*. Terdapat tiga macam tipe *literature review* yaitu literatur review naratif (*narrative literature review*), literatur review kualitatif (*Qualitative systematic lietarature review*), dan literatur review kuantitaif (*quantitative systematic literature review* atau *meta-analysis*) (Faiqoh 2013).

Telaah literatur dapat diartikan sebagai sumber ataupun acuan yang digunakan dalam berbagai macam aktivitas di dunia pendidikan ataupun aktivitas lainnya. Telaah literatur juga dapat diartikan sebagai rujukan yang digunakan untuk mendapatkan informasi tertentu. Telaah literatur dapat berupa buku ataupun berbagai macam tulisan lainnya (Suwandi 2017). Telaah literatur merupakan penelitian yang menganalisis tentang pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam literature untuk topik tertentu (Faiqoh 2013).

Fokus penelitian *literature review*/Telaah literatur ini adalah menemukan berbagai teori atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Faiqoh 2013).

Sumber literatur pada KTI ini menggunakan literatur primer. Literatur primer adalah bentuk karya tulis/rekaman dari pemikiran orang asli/*original thinking* yang tidak disertai ringkasan, penafsiran maupun penilaian (A.Katz, 1978 dalam Lasa 2010).

Berdasarkan hasil tersebut, populasi yang diambil dalam KTI ini adalah seluruh literatur baik nasional maupun internasional yang berada dalam *Google Scholar*. Populasi sangat banyak dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi disebabkan keterbatasan tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eklusi sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi
 - a. Artikel penelitian dalam periode penerbitannya 10 tahun terakhir (2010-2020).

- b. Artikel yang judul penelitiannya berkenaan dengan pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

2. Kriteria Eklusi

- a. Artikel penelitian dalam periode penerbitannya lebih dari 10 tahun terakhir.
- b. Artikel yang judul penelitiannya lebih dari variabel yang sesuai dengan judul pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

Pada tahap awal pencarian data artikel dari jurnal, teknik yang digunakan peneliti menggunakan *problem Intervention Comparison Outcome* (PICO) dengan memakai *database google scholar* dan diperoleh 299 artikel menggunakan *keywords* Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yaitu “Remaja OR *a teenager* OR *adolescent* OR *juvenile* OR *adult* OR *stripling* OR qiyamul lail OR shalat tahajjud OR sembahyang tahajjud OR witr OR ibadah qiyamul lail OR *religion prayer* OR *night prayer* OR sholat malam OR *stress* OR stress”

Dari jumlah tersebut artikel yang memenuhi kriteria kriteria inklusi dan eklusi hanya didapatkan sebanyak 10 artikel. Hasil dari berbagai telaah literatur ini akan digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif yaitu menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 10 artikel penelitian di atas dapat dijelaskan hasil, persamaan dan perbedaan sebagai berikut:

A. Hasil Penelitian Telaah Literatur

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Telaah Literatur

POKOK BAHASAN	ISI
1	2
	1
Penulis Dan Judul Artikel	Pengaruh Terapi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja. Lea Fatra Nurlaily Kamalin, 2018
Rancangan Penelitian	Menggunakan pendekatan kuantitatif dan Desain penelitian menggunakan <i>Pre-test-Post-test Control Group Design</i>
Populasi	Mulai usia 16 tahun sampai dengan 21 tahun yang berjumlah 85 orang.
Sampel	20 subjek.
Teknik Sampling	<i>nonprobability sampling</i> dengan menggunakan <i>purposive sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Observasi, wawancara, Angket dan kuesioner tertutup dengan skala pengukuran menggunakan skala likert dan dokumentasi
Uji Instrumen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uji validitas Dari tabel r product moment dengan jumlah data (n) diketahui rtabel sebesar 0,321 sehingga item dari skala stres yang terdiri dari 80 item, terdapat 50 item yang dinyatakan valid dan 30 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur dan tidak digunakan. 2. Uji reliabilitas hasil perhitungan dari 50 item memiliki nilai $\alpha = 0,960$ sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item skala stres sangat reliabel atau dengan kata lain memiliki tingkat reabilitas yang tinggi
Analisis Data	Kuantitatif
Hasil	Terapi Shalat Tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada remaja sebesar 76%, sedangkan sisanya 24% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Hal ini dibuktikan peneliti dengan melakukan hitungan dengan sumbangan efektif regresi linier dan di dapat nilai R <i>Square</i> sebesar 0,760 atau 76%. Dari hasil dalam penelitian ini H0 ditolak dan Ha diterima.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa apabila tahajjud dilakukan dengan khusus akan memberikan ketenangan jiwa dan menghilangkan stress (Ali, 2008 dalam Aziz, 2011)

2

Penulis Dan Judul Artikel	Hubungan intensitas melaksanakan Shalat tahajjud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Ayu Tri Nur Jannah, 2016
Rancangan Penelitian	Penelitian lapangan menggunakan pendekatan kuantitatif
Populasi	78 mahasiswa
Sampel	49 mahasiswa
Teknik Sampling	<i>Purposive sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Instrument pada skala <i>likert</i>
Uji Instrumen	<p>Uji validitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajjud menggunakan <i>product moment</i> dari Pearson terdapat 23 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 dan 1 item yang tidak valid yaitu nomor 25 dan begitu pula skala stres mahasiswa terdapat 23 item yang valid yaitu nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25 dan 2 item yang tidak valid yaitu nomor 12 dan 23</p> <p>Uji Reliabilitas instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajjud menggunakan <i>Cronbach Alpha</i> bahwa nilai <i>alpha</i> reliabilitas instrumen intensitas mengikuti bimbingan keagamaan sebesar $0,957 > 0,60$, maka item instrumen intensitas melaksanakan shalat tahajjud adalah reliabel begitu juga hasil reliabilitas instrumen stres mahasiswa menunjukkan bahwa nilai <i>alpha</i> reliabilitas instrumen konsep diri sebesar $0,923 > 0,60$, maka item instrumen konsep diri adalah reliabel</p>
Analisis Data	1. Analisis pendahuluan, analisis uji hipotesis, dan analisis lanjut
Hasil	ada hubungan yang negatif dan signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajjud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hasil yang diperoleh ini kemudian dikonsultasikan nilai pada table (rt), dengan ketentuan jika signifikan $< 0,05$, maka diterima (H_0), dan jika signifikan $> 0,05$, maka ditolak (H_a). Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa signifikan sebesar 0,00 kurang dari 0,05 maka hipotesis nol diterima (H_0). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas melaksanakan shalat tahajjud dengan stres mahasiswa dalam menghadapi ujian komprehensif. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi (r) yang negatif sebesar -0,635. Semakin tinggi intensitas melaksanakan shalat tahajjud maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab stress adalah Pekerjaan “*occupational stress*” diantaranya yaitu Tuntutan kerja, terlalu banyak dan membuat orang bekerja terlalu keras dan lembur karena keharusan mengerjakannya (Wahyuni, 2013).

3

Penulis Dan Judul Artikel	Pengaruh intensitas mengikuti bimbingan rohani islam terhadap penurunan tingkat stres pasien rawat inap. Hanis Berlianawati, 2019
Rancangan Penelitian	Pendekatan Deskriptif Kuantitatif
Populasi	Seluruh pasien rawat inap pada bulan oktober, dan november tahun 2019
Sampel	50 pasien rawat inap prosentase
Teknik Sampling	<i>Simple Random Sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala <i>Likert</i>
Uji Instrumen	Hasil uji Validitas dan Reliabilitas menunjukkan terdapat lima butir pernyataan yang dinyatakan tidak valid dan reliabel , yaitu butir nomor 2, 3, 22, 23, dan 24 , karena koefisien korelasi kurang dari 0,278
Analisis Data	1. analisis pendahuluan, analisis uji asumsi, dan analisis uji hipotesis
Hasil	koefisien pengaruh F hitung menunjukkan nilai sebesar 31,894 dengan signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikan F hitung tersebut lebih kecil dari 0,05, dengan demikian “ada pengaruh antara intensitas mengikuti bimbingan rohani Islam pada penurunan tingkat stres pasien rawat inap RSI Sultan Hadlirin Jepara”. Berdasarkan hasil perhitungan dalam analisis regresi sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,399, menyatakan bahwa 39,9% penurunan tingkat stres di RSI Sultan Hadlirin Jepara dipengaruhi oleh intensitas mengikuti bimbingan rohani Islam.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa Bagi umat islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah),

ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi (Sholihin, 2011 dalam Saputri 2018)

4

Penulis Dan Judul Artikel	Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri. Agustia Linta Saputri, 2018
Rancangan Penelitian	pendekatan kualitatif deskripsi analisis
Populasi	keseluruhan santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
Sampel	17 orang
Teknik Sampling	<i>purposive sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Metode observasi, metode wawancara dan metode dokumentasi
Analisis Data	Analisis data kualitatif dengan metode pengambilan kesimpulan dengan deduktif
Hasil	terapi sholat tahajjud memberikan dampak yang luar biasa khususnya dalam kesehatan mental santri khususnya pada stress yang dialami santri. Hal ini dibuktikan dalam beberapa hasil wawancara anggota santri.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa qiyamul lail/Sholat tahajjud sangat baik bagi kebaikan jiwa, orang yang melaksanakan sholat tahajjud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa (Saputri 2018)

5

Penulis Dan Judul Artikel	Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional. Sinta Zunita, 2017
Rancangan Penelitian	pendekatan <i>cross-sectional</i>
Populasi	berjumlah 168 siswa
Sampel	63 siswa
Teknik Sampling	<i>probability sampling</i> metode <i>proporsional random sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Kuesioner <i>DASS</i> dan <i>KSPBJ-IRS</i>
Analisis Data	<i>Spearman's rho</i>
Hasil	nilai $\rho \leq \alpha$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada remaja menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang. stres ringan sebanyak 37 responden (58,7%), stress sedang sebanyak 21 responden (33,3%), insomnia ringan sebanyak 35 responden (55,6%), serta insomnia sedang sebanyak 28 responden (44,4%).

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa stress yang dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami kecemasan, ketakutan, khawatir atau gelisah (Selye, 1980 dalam Nuraini, 2016).

6

Penulis Dan Judul Artikel	Hubungan Antara Religiusitas Dan Stres Dengan <i>Psychological Well Being</i> Pada Remaja. Rahmawati Dwi Anggraeni, 2011
Rancangan Penelitian	metode kuantitatif korelasional
Populasi	162 santri
Sampel	81 santri dan hanya 77 santri yang hadir
Teknik Sampling	<i>Random sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	kuesioner religiusitas, stres, dan <i>psychological wellbeing</i> menggunakan <i>Skala Likert</i>
Uji Instrumen	<p>Hasil uji validitas Skala religiusitas dengan menggunakan r hitung $\geq 0,25$ menunjukkan bahwa dari 72 item yang telah disediakan, 53 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien $\geq 0,25$ dan 19 item gugur karena koefisiennya $\leq 0,25$. Hasil uji validitas Skala tingkat stres dengan menggunakan $r \geq$ hitung 0,25 dan mengalami 2 kali putaran try out menunjukkan bahwa dari 56 item yang telah disediakan, 29 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien $\geq 0,25$ dan 23 item gugur, \. Hasil uji validitas skala psychological wellbeing menggunakan $r \geq 0,25$ menunjukkan bahwa dari 54 item yang telah disediakan, 38 item dinyatakan valid karena memiliki koefisien $\geq 0,25$ dan 16 item gugur karena koefisiennya $\leq 0,25$.</p> <p>Hasil uji reliabilitas skala religiusitas adalah 0,918, tingkat stress 0,889, dan <i>psychological wellbeing</i> 0,933. Koefisien reliabilitasnya (r) xx' ketiga skala penelitian ini mendekati angka 1,00; sehingga dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang cukup tinggi</p>
Analisis Data	1. uji analisis regresi linier berganda
Hasil	1) religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan <i>psychological well being</i> dengan arah hubungan yang positif yang dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien regresi 0,559. (2) stres memiliki hubungan signifikan dengan <i>psychological well being</i> dengan arah hubungan yang negatif yang dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien regresi -0,460. (3) nilai <i>R square</i> sebesar 0,593; artinya sebesar 59,3% variasi pada <i>psychological well being</i> dipengaruhi oleh religiusitas dan stres, sisanya sebesar 40,7% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hubungan antara religiusitas dan stres dengan <i>psychological well being</i> diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa dengan diberikannya kebaikan dunia dan akhirat seorang akan merasa lebih tenang, dengan jiwa tenang seseorang akan mendapatkan mental yang sehat, selain itu kebiasaan yang diulangi setiap saat adalah cermin dari diri, kebiasaan

itu akan menjadi karakteristik jiwa. Jika kebiasaan itu adalah hal yang baik, maka karakteristik jiwa akan baik (Saputri 2018).

7

Penulis Dan Judul Artikel	Pengaruh Salat Tahajud Terhadap Tingkat Stres Pada Siswa. Agustina Diana Sari, 2012.
Rancangan Penelitian	Pendekatan <i>cross sectional</i>
Populasi	Semua kelas X 352 siswa
Sampel	301 siswa keluar karena masuk kriteria eklusi , sisa 51 siswa
Teknik Sampling	<i>Total Sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	kuesioner data diri, shalat tahajud, DASS Stress,
Analisis Data	Analisis data bivariate dengan <i>mchi-square</i> dan analisis multivariate dengan regresi logistic
Hasil	terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi melakukan shalat tahajud dan motivasi melakukan shalat tahajud dengan tingkat stress pada siswa. Hal ini dibuktikan dalam hasil uji analisis bivariat yaitu dengan uji <i>chi-square</i> sebenarnya variabel waktu utama melakukan shalat tahajud dalam penelitian ini bermakna dan layak untuk di uji dengan uji <i>Chi-square</i> , tetapi pada saat uji regresi logistik dikeluarkan karena memiliki nilai $p > 0,05$ ($p = 145$) sehingga tidak bermakna. Siswa yang melakukan shalat tahajud antara jam 01.00-menjelang subuh mempunyai tingkat stress yang rendah

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa sepertiga malam terakhir merupakan waktu di mana individu sedang tidur terlelap. Suasana tenang merupakan kelebihan khusus dari qiyamul lail. Qiyamul lail juga dinamakan shalat lail/shalat malam, karena dilaksanakan pada waktu malam yang sama dengan waktu tidur (Sunusi, 2013 dalam Azam dan Abidin, 2015).

8

Penulis Dan Judul Artikel	Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol Dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien Hiv & Aids. Erlangga Rizaldy, 2013
Rancangan Penelitian	<i>quasi eksperimental</i> dengan <i>desain non randomized control group pretest-posttest design</i>
Populasi	Pasien HIV AIDS pada LSM Kebaya Yogyakarta
Sampel	8 orang
Teknik Sampling	<i>Purposive Sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	<i>Informed consent</i> , kuesioner DASS
Analisis Data	Analisis Univariat da Analisis Bivariat

Hasil	terjadi penurunan tingkat stres pada pasien HIV & AIDS yang diberi intervensi shalat tahajud dan secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara shalat tahajud dengan perubahan skor tingkat stres pada pasien HIV & AIDS ($p=0,001$). Hal ini dibuktikan dalam rerata skor DASS pada kelompok intervensi sebelum melakukan shalat tahajud adalah 40,75 dengan standar deviasi 24,73. Setelah dilakukan shalat tahajud reratanya 17,12 dengan standar deviasi 15,33. Secara keseluruhan hal ini menunjukkan penurunan pada masing-masing responden
--------------	---

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa faktor penyebab stress salah satunya Fisik-Biologik : Penyakit yang sulit disembuhkan (Wahyuni, 2013). Keutamaan Qiyamul lail/shalat tahajud yaitu Apabila tahajjud dilakukan dengan khusuk akan memberikan ketenangan jiwa dan menghilangkan stress (kamalin, 2018).

9

Penulis Dan Judul Artikel	Efektivitas Shalat Tahajjud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. Sabilq M. Azam dan Zaenal Abidin, 2015.
Rancangan Penelitian	Eksperimen <i>non randomized pretest posttest control group design</i>
Populasi	Seluruh Santri Aliyah
Sampel	30 santri
Teknik Sampling	-
Teknik Pengumpulan Data	metode skala <i>likert</i>
Analisis Data	<i>paired t test</i> dan <i>independent sample test</i>
Hasil	shalat tahajud dapat menurunkan stres seseorang. Hal ini dibuktikan dalam Hasil pretest dan pascates kelompok eksperimen didapatkan nilai t hitung sebesar 10,821 dengan p sebesar 0,000 ($p<0,05$), yang berarti ada penurunan tingkat stres individu setelah melakukan shalat tahajud dibandingkan dengan sebelum melakukan shalat tahajud. Hasil pengujian pascates antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan t hitung sebesar -5,042 dengan p sebesar 0,000 ($p<0,05$).

Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa bagi umat islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi (Sholihin, 2011 dalam Saputri 2018)

10

Penulis Dan Judul Artikel	Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Santriwati. Siti Qomariyah, 2019
Rancangan Penelitian	penelitian kuantitatif yang menggunakan analitik dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i> .
Populasi	302 santri

Sampel	91 santriwati
Teknik Sampling	<i>Purposive Sampling</i>
Teknik Pengumpulan Data	Kuesioner (mengenai variabel religiusitas dengan penyesuaian diri)
Uji Instrumen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hasil uji validitas religiusitas menunjukkan bahwa nilai subskala dari kepercayaan Islami adalah ($r = 0,42$, $p < 0,0001$), serta subskala praktik perilaku Islami yaitu ($r = 0,47$, $p < 0,00001$) dan Hasil uji validitas Penyesuaian diri dengan SACQ secara signifikan terkait dengan penyesuaian emosi dan pribadi yang dilakukan dengan layanan konseling universitas ($-0,23$ hingga $0,34$, $p < 0,01$). 2. Hasil Uji Reliabilitas variabel religiusitas didapatkan 19 pertanyaan valid dan seluruhnya reliable dengan nilai alpha cronbach $> 0,6$ untuk subskala kepercayaan Islami keseluruhan adalah $0,66$ dan subskala praktik perilaku Islami secara keseluruhan adalah $0,81$ dan pada variabel penyesuaian didapatkan 67 pertanyaan valid dan seluruhnya reliable dengan nilai alpha cronbach $> 0,06$ yaitu sebesar $0,89-0,95$ untuk skala SACQ penuh dan $0,83-0,90$ untuk empat subskala dari SACQ
Analisis Data	Uji Univariat (Uji Normalitas) dan Uji Bivariat (uji Linieritas)
Hasil	memiliki hubungan positif atau searah antara religiusitas dan penyesuaian santri, yakni semakin rendah nilai religiusitas maka semakin baik pula dari penyesuaian dirinya. Hal ini dibuktikan dalam penelitian menunjukkan nilai religiusitas $95,21 (\pm 48,29)$ dan penyesuaian diri $386,49 (\pm 64,260)$. Serta ada hubungan antara religiusitas dengan penyesuaian diri pada santriwati ($p=0,000; r=0,465; CI:95\%$) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai religiusitas maka semakin baik penyesuaian dirinya dilingkungan Pondok Pesantren.
<p>Penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa salah satu sumber stress yaitu Stres Bioekologikal (<i>Bioecological Stress</i>) terdiri dari dua sumber : 1) <i>Ecological stress</i> dan 2) <i>Biological stress</i>. <i>Ecological stress</i> merupakan stress yang disebabkan oleh kondisi lingkungan (Giordano, 2006 dalam Nuraini, 2016).</p>	

B. Persamaan Hasil Penelitian Telaah Literatur

1. Rancangan penelitian

Penelitian Jannah (2016), Kamalin (2018) dan Berlianawati (2018) menggunakan rancangan kuantitatif. Penelitian Zunita (2017) dan Sari (2012) menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional*.

2. Teknik Sampling

Penelitian Jannah (2016), Saputri (2018), Kamalin (2018), Rizaldy (2013), dan Qomariyah (2019) menggunakan Teknik sampling *purposive sampling*. Penelitian Berlianawati (2019) dan Anggraeni (2011) menggunakan teknik sampling *random sampling*.

3. Instrumen Penelitian

Penelitian Jannah (2016), Azam dan abidin (2015), Anggraeni (2011), Berlianawati (2019), dan Kamalin (2018) menggunakan instrumen *Skala Likert*. Penelitian Zunita (2017), Sari (2012), Rizaldy (2013) dan Qomariyah (2019) menggunakan Kuesioner/angket.

4. Analisis Data

Penelitian Jannah (2016) dan Berlianawati (2019) menggunakan analisis pendahuluan dan analisis uji hipotesis. Penelitian Rizaldy (2013) dan Qomariyah (2019) menggunakan analisis univariate dan Bivariat

C. Perbedaan Hasil Penelitian Telaah Literatur

1. Rancangan penelitian

- a. Penelitian Saputri (2018) menggunakan deskripsi analisis
- b. Penelitian Anggraeni (2011) menggunakan metode kuantitatif korelasional
- c. Rizaldy (2013) menggunakan *quasi eksperimental* dengan desain *non randomized control group pretest-posttest design*
- d. Penelitian Azam dan Abidin (2015) menggunakan Eksperimen *non randomized pretest posttest control group design*
- e. Penelitian Rizaldy (2013) menggunakan *quasi eksperimental* dengan desain *non randomized control group pretest-posttest design*
- f. Penelitian Qomariyah (2019) menggunakan penelitian kuantitatif analitik pendekatan *Cross-sectional*.

2. Teknik Sampling

- a. Penelitian Zunita (2017) menggunakan teknik *probability sampling* menggunakan metode proporsional *random sampling*
- b. Penelitian Sari (2012) menggunakan teknik *total sampling*

3. Instrumen Penelitian

Penelitian Saputri (2018) menggunakan lembar observasi, metode wawancara dan metode dokumentasi

4. Analisis Data

- a. Penelitian Kamalin (2018) menggunakan analisis data kuantitatif
- b. Penelitian Saputri (2018) menggunakan Analisis data kualitatif dengan metode pengambilan kesimpulan dengan deduktif
- c. Penelitian Zunita (2017) menggunakan *Spearman's rho*
- d. Penelitian Anggraeni (2011) menggunakan uji analisis regresi linier berganda,
- e. Penelitian Sari (2012) menggunakan Analisis data *bivariate* dengan *mchi-square* dan analisis *multivariate* dengan regresi logistic, dan
- f. Penelitian Azam dan Abidin (2015) menggunakan *paired t test* dan *independent sample test*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Terdapat hubungan antara qiyamul lail dengan stress pada remaja dengan melihat hasil penelitian yang menunjukkan hasil secara keseluruhan stress remaja berkurang/menurun setelah melaksanakan qiyamul lail dengan ikhlas, khusyu' dan kontinu.
2. Persamaan antara satu artikel dengan artikel lainnya terutama dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa shalat tahajud/qiyamul lail dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental pelaksana qiyamul lail, termasuk di dalamnya dapat menurunkan tingkat stress pada remaja yang melaksanakannya.
3. Perbedaan terletak pada jenis penelitian, teknik sampling, teknik pengumpulan data dan analisis data.

B. Saran

1. Kepada institusi pendidikan hendaknya meningkatkan pemahaman ibadah terutama shalat qiyamul lail karena berpengaruh dapat mengatasi stress.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data atau acuan dalam penelitian yang berkaitan dengan pengaruh qiyamul lail terhadap stress pada remaja.