

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Wilayah Penelitian

Madrasah Aliyah (MA) Al Ma'had An Nur merupakan sekolah Islam berbasis pesantren yang didirikan pada tahun 1994 dan berada di bawah naungan yayasan Ma'had An Nur. Sekolah ini beralamat di Ngrukem, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini melakukan kegiatan belajar mengajarnya pada hari Senin sampai Minggu dan libur pada hari Jumat. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 – 12.30 dan dilanjutkan dengan kegiatan wajib pendidikan diniyah pada pukul 13.30 – 15.30 untuk siswa laki-laki dan 15.30-17.15 untuk siswa perempuan.

MA Al Ma'had An Nur Kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh seluruh siswa yaitu pramuka bagi anak kelas X, kaligrafi, MTQ MHQ, olah vokal, hadrah dan pencak silat. Selain mengikuti kegiatan akademik yang ada disekolah, siswa juga diwajibkan untuk mengikuti kegiatan pesantren yang dimulai setelah maghrib sampai pukul 22.00 malam dan dilanjutkan pukul 03.30 sampai siswa mempersiapkan diri untuk masuk sekolah pukul 06.45. Pesantren juga mewajibkan seluruh siswa untuk melakukan sholat 5 waktu berjamaah dan menghafalkan Al Quran juz 30 bagi siswa program binaderi dan menghafalkan surat juz 1-30 bagi siswa program tahfidz.

Pada tahun ajaran 2018/2019 MA Al - Ma'had An Nur mulai memberlakukan sistem baru berupa pemberian hukuman dalam bentuk poin untuk mendisiplinkan siswanya. Siswa yang melanggar peraturan sekolah akan diberikan poin dalam rentang 0-100. Jumlah poin yang diberikan kepada siswa beraneka ragam sesuai dengan aturan yang mereka langgar.

Poin yang didapatkan siswa tersebut oleh guru BK (Bimbingan Konseling) akan di kalkulasikan kemudian siswa akan diberi hukuman sesuai dengan jumlah poin yang mereka miliki. Hukuman tersebut antara lain berupa pemanggilan wali kelas, pemanggilan siswa oleh guru BK, pemanggilan orang tua sampai pemberhentian siswa. Pemberian hukuman tersebut membuat siswa sering merasa tertekan dan membuat siswa merasa stres sehingga perlu dikaji seberapa besar tingkat stres yang dirasakan oleh siswa di MA Al-Ma'had An-Nur dan cara untuk menurunkan tingkat stres tersebut.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas, jumlah ekstrakurikuler yang diikuti dan jumlah poin pelanggaran yang didapatkan.

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
1. Jenis kelamin				
Laki-laki	20	40,8	8	16,3
Perempuan	29	59,2	41	83,7
Total	49	100	49	100
2. Usia				
15	8	16,3	5	10,2
16	20	40,8	13	26,5
17	18	36,7	25	51
18	3	6,1	6	12,2
Total	49	100	49	100
3. Kelas				
X	37	75,5	5	10,2
XI	12	24,5	20	40,8
XII	0	0	24	49
Total	49	100	49	100
4. Jumlah Ektrakurikuler Yang diikuti				
0	21	42,9	13	26,5
1	28	57,1	21	42,9
2	0	0	6	12,2
>2	0	0	9	18,4
Total	49	100	49	100
5. Jumlah Poin Pelanggaran yang Didapat				
Tidak ada pelanggaran	19	38,8	15	30,6
Pelanggaran ringan	20	40,8	28	57,1
Pelanggaran sedang	8	16,3	4	8,2
Pelanggaran berat	2	4,1	2	4,1
Total	49	100	49	100

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan data distribusi frekuensi karakteristik responden diatas, didapatkan bahwa pada distribusi jenis kelamin kelompok intervensi dan kontrol memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu 29 orang atau 59,2% kelompok intervensi dan 41 orang atau 83,7% kelompok kontrol. Usia pada kelompok intervensi terbanyak pada usia 16 tahun yaitu 20 orang atau 40,8% dan pada kelompok

kontrol jumlah responden terbanyak pada usia 17 tahun yaitu 25 orang atau 51%. Data distribusi frekuensi kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X sebanyak 37 orang atau 75,5% sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII yaitu 24 orang atau 49%. Jumlah ekstrakurikuler yang diikuti oleh kelompok intervensi sebanyak 28 responden atau 57,1% dengan 1 ekstrakurikuler dan kelompok kontrol terbanyak 21 responden atau 42,9% dengan 1 ekstrakurikuler. Jumlah poin pelanggaran pada kelompok intervensi terbanyak 20 responden atau 40,8% masuk dalam pelanggaran ringan dan pada kelompok kontrol terbanyak 28 responden atau 57,1% masuk dalam pelanggaran ringan.

b. Gambaran Tingkat Stres

Data tingkat stres remaja didapatkan dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2. Hasil Kuesioner DASS 42

No	Gambaran Tingkat Stres	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
		Mean	n	%	Mean	N	%
1	Stres Normal	0	0	0	0	0	0
2	Stres Ringan	17,57	33	67,3	16,043	23	46,9
3	Stres Sedang	20,68	16	32,7	20	25	51
4	Stres Berat	0	0	0	26	1	2
5	Stres Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Total			49	100		49	100

Sumber data primer 2019

Berdasarkan data di tabel 4.2 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dengan jumlah 33 orang responden (67,3 %) dan sebagian besar kelompok kontrol dalam ketegori stres sedang dengan jumlah 25 responden (51%).

3. Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengambilan data kepada responden didapatkan hasil untuk tingkat stres *pre test* dan *post test* untuk kedua kelompok kemudian data dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* karena sampel lebih dari dari 50 orang. Data akan berdistribusi normal apabila memiliki nilai *p-value* >0,05 dan apabila nilai *p-value* <0,05 data berdistribusi tidak normal. Data yang berdistribusi normal menggunakan analisa statistik parametrik dan apabila data tidak normal menggunakan non parametrik (Dahlan, 2014).

Tabel 4.3. Uji Normalitas

No.	Kelompok	Uji <i>Kolmogorov-smirnov</i> (Nilai <i>p-value</i>)	Keterangan
1.	Kelompok Intervensi		
	<i>Pre Test</i>	0,000	Tidak normal
	<i>Post Test</i>	0,200	Normal
2.	Kelompok Kontrol		
	<i>Pre Test</i>	0,016	Tidak Normal
	<i>Post Test</i>	0,017	Tidak Normal

Sumber data primer 2019

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas pada siswa untuk tingkat stres nilai *pre test* dan *post test* kelompok intervensi dan kelompok

kontrol, dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi untuk nilai pre test memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yaitu 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* kelompok intervensi berdistribusi tidak normal dan untuk nilai signifikansi *post test* kelompok intervensi didapatkan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa nilai *post test* kelompok intervensi berdistribusi normal. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Tests*. Nilai signifikansi *pre test* kelompok kontrol memiliki nilai $p > 0,05$ ($p > 0,05$) sehingga nilai berdistribusi tidak normal, sedangkan untuk nilai signifikansi *post test* pada kelompok kontrol memiliki nilai $p > 0,05$ ($p > 0,05$) sehingga nilai berdistribusi tidak normal. Selanjutnya analisa data untuk kelompok kontrol menggunakan uji non parametrik yaitu untuk menggunakan uji yaitu *Mann-Whitney Test*.

4. Analisa Bivariat

- a. Analisa Perbedaan Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Tabel 4.4. Perbedaan Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Intervensi

Variabel	N	<i>Pre test</i> Mean \pm SD	<i>Post test</i> Mean \pm SD	Δ Mean	P value
Skala stress	49	17,65 \pm 2,446	11,59 \pm 5,078	6	0,000

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil *pre test* dan *post test* kelompok intervensi pada siswa mempunyai selisih *mean* 6 poin. Selain itu juga didapatkan hasil *p value* dari kelompok intervensi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mempunyai arti bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai *pre test* dan *post test* kelompok intervensi. Nilai ini dibuktikan dengan hasil nilai *pre test* (17,65) yang mengalami penurunan ketika dilakukan intervensi surat Al Fatihah menjadi nilai *post test* (11,59), hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skala stres pada kelompok intervensi pada nilai *post test* yang dilakukan setelah diberikan intervensi surat Al Fatihah.

- b. Analisa Perbedaan Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Tabel 4.5. Perbedaan Nilai *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol pada Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Variabel	N	<i>Pre test</i> Mean ± SD	<i>Post test</i> Mean ± SD	Δ Mean	P Value
Skala stress	49	18,27±2,620	14,08±2,548	4,19	0,000

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil *pre test* dan *post test* kelompok kontrol pada siswa mempunyai selisih *mean* 4,19 poin. Selain itu juga didapatkan hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Nilai ini

dibuktikan dengan hasil nilai *pre test* (18,27) yang mengalami penurunan meskipun tidak diberikan intervensi menjadi nilai *post test* (14,08), hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan pada kelompok kontrol pada nilai *post test* meskipun tidak diberikan intervensi.

- c. Analisa Perbedaan Selisih Skala Stres Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Siswa MA Al Ma'had An-Nur

Tabel 4.6. Perbedaan Selisih Skala Stres Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	P Value	Z
Intervensi	49	42,98	0,023	-2,279
Kontrol	49	56,02		

Sumber: Data Primer, 2019 Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan nilai p 0,023 yang menunjukkan bahwa intervensi surat Al Fatihah dapat menurunkan stres siswa MA Al Ma'had An-Nur. Hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata pada kelompok intervensi (42,98) yang memberikan hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (56.02). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi Al Fatihah pada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan tidak diberikan intervensi Al Fatihah pada kelompok kontrol.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Penelitian

a. Jenis Kelamin

Karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa responden di dominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden perempuan berjumlah 70 responden dan laki-laki berjumlah 28 responden. Dominasi responden tersebut sama seperti penelitian yang dilakukan oleh salama (2015) dengan jumlah responden dan tingkat stres didominasi oleh perempuan. Perempuan lebih rentan mengalami stres karena memiliki hormone estrogen yang membuat perasaan perempuan sering berubah-ubah (Sunarni, Husaini & Prata, 2017). Selain itu, perempuan lebih sering mengalami stress karena menggunakan perasaannya dalam menghadapi masalah, selain itu perempuan dihadapkan dengan konflik interpersonal yang lebih berat. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat dari pada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akal nya dari pada perasaannya (Perwitasari, Nurbeti & Armyanti, 2015). .

Menurut hasil penelitian Suwartika, Nurdin dan Ruhmadi (2014) menunjukkan bahwa dengan banyaknya jumlah responden remaja perempuan dibandingkan responden remaja laki-laki tidak akan terlalu mempengaruhi hasil yang didapatkan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak akan

mempengaruhi tingkat stres yang didapat oleh remaja karena tipe stressor dan pengalaman yang akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh remaja. Penelitian tersebut diperoleh data bahwa jumlah responden yang lebih banyak tidak akan mempengaruhi perbedaan tingkat stres yang dimiliki oleh remaja karena tingkat stressor dan pengalaman yang dialami tiap remaja itu berbeda.

Dapat disimpulkan bahwa jumlah responden akan mempengaruhi hasil penelitian yang didapatkan. Banyaknya responden perempuan membuat hasil tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain perbedaan jumlah, responden berjenis kelamin perempuan juga sangat rentan mengalami stres sehingga tingkat stres yang dimiliki lebih besar.

b. Usia

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol didominasi oleh remaja yang berusia 17 tahun. Hasil penelitian ini didukung dengan data bahwa remaja usia 12 – 24 tahun rentan mengalami stres dan lebih membutuhkan perhatian, kasih sayang dan pola asuh dari orang tua (Titaheluw, Kanine dan Kallo, 2014). Slamet, Sri dan Rahmawati (2017) menyatakan bahwa perkembangan remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu tahap remaja awal usia 10-12 tahun, tahap remaja

pertengahan usia 13-15 tahun dan tahap remaja akhir yaitu 16-18 tahun.

Hasil penelitian ini didominasi oleh remaja yang berusia 16 tahun sehingga berada dalam tahap perkembangan remaja akhir. Remaja akhir mempunyai tugas untuk dapat mengembangkan rasa tanggung jawab sosial, mencapai kemandirian emosional dan mampu beradaptasi dengan adanya *stressor* yang sering muncul sehingga remaja akhir dapat berpikir logis, konkret dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri (Yusuf, 2010). *Stressor* yang sering muncul pada remaja akhir bersumber dari faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahnya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup (Priyandio, 2013).

Hasil di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir yang mengalami stres dikarenakan remaja tersebut mengalami faktor biologis seperti pubertas, faktor keluarga seperti berpisahnya orang tua dan keadaan jauh dari orang tua, faktor sekolah seperti banyaknya tugas yang didapatkan, faktor teman sebaya seperti hubungan dengan teman sebaya yang kurang

harmonis dan terakhir faktor lingkungan sosial seperti proses penyesuaian diri antar individu serta tuntutan hidup.

c. Kelas

Karakteristik kelas pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X, sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII. Hasil penelitian pada kelompok intervensi terbanyak pada kelas X, hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurihsan dan Agustin (2011), yang meneliti tentang gambaran gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi siswa menggunakan responden yang sama dengan penelitian ini yaitu siswa kelas X.

Siswa kelas X merupakan remaja peralihan yang membutuhkan adaptasi pada hal yang baru seperti tuntutan akademik dan lingkungan pertemanan. Tuntutan akademik berupa tugas yang diberikan guru, tuntutan orang tua agar anaknya menjadi yang terbaik dan hubungan pertemanan yang kurang akrab dapat membuat remaja mudah tertekan secara fisik dan psikologis (Nurcahyani & Fauzan, 2016). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada siswa kelas X membutuhkan adaptasi pada hal yang dianggapnya baru seperti tuntutan akademik dan lingkungan pertemanan.

Kelompok kontrol terbanyak pada kelas XII, hasil tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kinantie,

Hernawaty dan Hidayati (2012) yang meneliti tentang gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung dengan menggunakan responden yang sama kelas XII, penelitian didapatkan bahwa siswa kelas XII mengalami stres yang diakibatkan menjelang Ujian Nasional. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami stres yang diakibatkan adanya tekanan akademik. Peneliti menyimpulkan bahwa siswa kelas XII termasuk dalam kelompok remaja akhir, dimana dalam tahap ini proses berfikir mulai kompleks.

Pada masa remaja ini siswa memiliki karakteristik untuk berperan sebagai orang dewasa, dimana remaja harus mampu beradaptasi seperti tuntutan akademik. Tuntutan akademik berupa proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki karakteristik berperan sebagai orang dewasa dan remaja harus mampu beradaptasi seperti dalam akademik.

Hasil penelitian didominasi oleh kelas X pada kelompok intervensi dan kelas XII pada kelompok kontrol. Remaja kelas X akan mengalami masa peralihan dari SMP ke SMA sehingga akan membutuhkan proses adaptasi. Remaja kelas XII dituntut bisa meniru selayaknya orang dewasa sehingga remaja harus mampu

melakukan hal tersebut, proses adaptasi yang dialami oleh remaja kelas X dan XII dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami.

d. Jumlah Ektrakurikuler yang Diikuti

Karakteristik responden didominasi oleh siswa yang mengikuti 1 kegiatan ekstrakurikuler pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol. Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah (2016) menjelaskan bahwa siswa yang banyak mengikuti ekstrakurikuler akan membuat tingkat stres yang dialami lebih tinggi.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81 A Tahun 2013 tentang kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian peserta didik secara optimal. Keikutsertaan siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap tingkat stres yang dimiliki. Tingkat stres siswa dipengaruhi oleh jenis ekstrakurikuler yang diikuti seperti keikutsertaan pada ekstrakurikuler bidang kognitif akan membuat tingkat stres menjadi lebih tinggi dibanding dengan keikutsertaan pada ekstrakurikuler bidang seni dan olahraga (Sekarningrum, Windiani & Adnyana, 2017).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dipengaruhi oleh banyaknya jumlah ekstrakurikuler yang diikuti dan jenis ekstrakurikuler yang diikuti. Penelitian ini rata-rata siswa mengikuti 1 ekstrakurikuler atau berada dalam kategori kurang dan rata-rata remaja tidak mengalami stres sehingga benar adanya bahwa semakin sedikit jumlah ekstrakurikuler yang diikuti maka tingkat stres nya pun akan berada dalam kategori normal.

e. Jumlah Poin Pelanggaran yang Didapat

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa yang mempunyai poin pelanggaran ringan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haderani (2017) yang menyebutkan bahwa penggunaan sistem poin di sekolah dapat mempengaruhi munculnya rasa cemas dan tingkat stres yang siswa miliki.

Penggunaan sistem poin digunakan oleh setiap sekolah yang bertujuan untuk mendisiplinkan siswa secara bertahap sesuai bobot pelanggaran yang dilakukan. Tahapannya yaitu pertama siswa mendapatkan pemberitahuan, peringatan sampai diberikan hukuman berupa sanksi yang tegas (Susanto, 2015). Pemberian sanksi tegas dalam pemberian poin tersebut akan membuat efek jera pada siswa agar bisa mengurangi tingkat kenakalan yang mereka miliki sedangkan penerapan sanksi yang berat nanti juga

akan memunculkan stres pada siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib. Efek dari stres yang dirasakan siswa akan meningkatkan beban psikis dan mengganggu konsentrasi belajar siswa (Haderani, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai poin pelanggaran akan mudah mengalami stres. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata siswa mempunyai poin pelanggaran dan hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres atau dalam kategori ringan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya poin yang dimiliki maka tingkat stres yang dialami berbeda.

2. Tingkat Stres Remaja

Berdasarkan data pada tabel 4.3 di atas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar kelompok intervensi dalam kategori stres ringan dan sebagian besar kelompok kontrol dalam kategori stres sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Prihati dan Wirawati (2018) menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dengan presentase terbanyak pre intervensi adalah pada tingkat stres ringan pada post intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol pre dan post intervensi terbanyak menunjukkan tingkat stres adalah sedang.

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi tertekan baik secara fisik maupun psikologis pada seseorang yang disebabkan karena

ketidakyakinan atau ketidakmampuan dalam mengatasi peristiwa-peristiwa yang dialaminya. Sedangkan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan disebut stres akademik, yang mana ada ketidaksesuaian kondisi atau keadaannya antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Nugraheni, Maburi dan Stanislaus, 2018).

Kriteria tingkat stres pada kedua kelompok adalah sama, ketika remaja merasakan tertekan dan stres mereka akan mudah merasakan perasaan bersalah, peningkatan atau penurunan nafsu makan dan gangguan tidur (Sutjiato, Kandou & Tucunan, 2015). tingginya tingkat stres pada remaja diakibatkan oleh perasaan tertekan yang dialami di sekolah.

Tekanan tersebut muncul dari ketidakmampuan mengerjakan dan memahami tugas, ejekan dari teman ketika tidak mampu menjawab pertanyaan di kelas dan kemauan orang tua kepada anaknya untuk mendapat nilai yang lebih baik. Tingginya stres yang dialami remaja bisa terjadi karena tuntutan dari orang tua agar anaknya dapat mendapatkan nilai tinggi sehingga dapat mempunyai karir yang sukses di masa depan dan ketidakpandaian remaja dalam menangani suatu permasalahan (Vijaya & Karunakaran, 2013).

Dari semua penelitian diatas menunjukkan bahwa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang rentan mengalami stres. Tingkat

stres yang dialami remaja baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki tingkat stres yang berbeda, hal ini disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor biologi, perilaku dan kemampuan remaja dalam melakukan adaptasi.

3. Pengaruh Al Fatihah Terhadap Tingkat Stres

Berdasarkan hasil analisa uji pada tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa intervensi surat Al Fatihah dapat menurunkan tingkat stres siswa MA Al Ma'had An-Nur. Hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata pada kelompok intervensi yang memberikan hasil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil tersebut menunjukkan nilai rata-rata tingkat stres kelompok intervensi lebih rendah dari kelompok kontrol, artinya kelompok yang diberikan intervensi berupa membaca surat Al Fatihah menunjukkan penurunan tingkat stres yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nugraheni, Mabruri dan Stanislaus (2018) yang menunjukan bahwa membaca Al Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Hal ini dikarenakan responden mengikuti arahan yang dilakukan oleh peneliti berupa membaca dan meresapi setiap kalimat yang diucapkan, sehingga intervensi Al Fatihah pada kelompok intervensi dapat menurunkan stres siswa lebih baik dibanding dengan tidak diberikan

intervensi Al Fatihah pada kelompok kontrol. Maka dari itu dengan membaca surat Al Fatihah dapat menurunkan tingkat stres pada remaja.

Stres merupakan respon tubuh yang muncul akibat tuntutan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* yang biasa muncul pada remaja yaitu stres yang muncul dari permasalahan keluarga, teman sebaya dan faktor akademik (Yacoob, 2013). *Stressor* faktor akademik meliputi tekanan pada saat ujian, banyaknya tugas yang harus dikerjakan, tekanan orang tua akan nilai yang tinggi sehingga remaja khawatir tentang nilai yang didapatkan (Subramani & Kadhiravan, 2017). Banyaknya stressor akan meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang. Stres merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Yosep, 2009). Menurut Gaol (2016) stres akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang seperti, sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidak-tentuan menstruasi, nyeri punggung, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan. Stres juga dapat mempengaruhi kondisi mental yaitu, peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan. Dapat disimpulkan bahwa stres yang terjadi bisa disebabkan adanya berbagai stressor yang dialami oleh remaja dan banyaknya kegiatan ekstrakurikuler juga mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki oleh remaja.

Stres yang tidak diatasi akan berdampak buruk bagi remaja, maka dari itu perlu dilakukan usaha untuk mengurangi stres. Terdapat berbagai cara yang bisa dilakukan seperti bercerita dan berbagi, teknik relaksasi, mengatur jadwal kegiatan (Mubarak, Indrawati & Susanto, 2015). Selain itu, tingkat stres yang dialami seseorang dapat dikurangi melalui aktifitas spiritual. Menurut Rohim (2016) aktifitas spiritual dapat membuat seseorang merasa tenang dalam melakukan aktifitas, optimis dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktifitas spiritual juga dapat membuat seseorang menjadi lebih dekat dengan tuhan (Amir & Lesmawati, 2016). Aktifitas spiritual dapat dilakukan dengan cara membaca Al Qur'an. Membaca Al Qur'an dapat membuat pembaca menjadi tenang dan tentram. Terapi membaca Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone stres, mengaktifkan hormone endorphin yang dapat meningkatkan perasaan rileks serta memperbaiki kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktifitas gelombang otak (Irawati & Lestari, 2017). Selain dari pada itu membaca Al Qur'an terbukti merangsang hipotalamus untuk mengurangi pengeluaran hormone adrenalin yang berlebihan dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stres (Nugraheni, Maburi & Stanislaus, 2018). Al Qur'an mengandung 114 surat yang masing-masing surat memiliki keutamaan tersendiri, salah satunya yaitu surat Al Fatihah. Surat Al Fatihah dipilih berdasarkan kebesaran dan keutamaannya yang mana

merupakan surat pembuka dalam Al Qur'an. Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka dengan menggunakan perspektif *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil memegang teguh *anchor* Allah, mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari rasa tenang sesudah membaca Al Qur'an (Juliando, 2015).

Membaca Al Fatihah secara reflektif intuitif yaitu membaca Al Qur'an yang direfleksikan dalam dirinya secara berulang-ulang. Hal ini memberikan pemahaman dan motivasi dari pembaca, mengenai pandangan mereka terhadap pegangan hidupnya kepada Allah. Ketika sudah membaca Al Fatihah maka mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah, dengan membaca Al Fatihah mereka tidak lagi merasa putus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah dari surat Al Fatihah yang mereka baca. Membaca Al Qur'an, sholat dan do'a dapat menjadikan seseorang berbuat sesuai dengan apa yang mereka bacakan (Sholeh, 2006). Membaca Al Fatihah secara berulang-ulang akan membuat seseorang dapat mengelola emosi karena seseorang mampu mengingat Allah dalam melakukan aktifitasnya sehingga terhindar dari rasa gelisah, sedih, resah dan tegang (Mudzkiyyah, Nashori & Sulistyarini, 2014)

Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres pada remaja dapat turun dengan membaca Al Fatihah, hal ini sudah sesuai dengan penelitian-penelitian diatas bahwa membaca Al Fatihah efektif dalam menurunkan tingkat stres.

4. Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *pre test* dan *post test* yang memiliki karakteristik sama untuk membandingkan pengaruh intervensi Al Fatihah untuk menurunkan tingkat stress pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Penelitian *quasi experiment* ini memiliki responden dengan jumlah 98 responden.
- c. Peneliti mendampingi responden ketika melakukan pengisian kuesioner, bila ada responden yang tidak mengerti dalam pengisian maka peneliti akan langsung menjelaskan maksud dari kuesioner sehingga hasil akan sesuai dengan apa yang peneliti harapkan. Peneliti juga menekankan kepada responden untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya sehingga hasil didapatkan bersifat *valid*.

2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini peneliti hanya melakukan 2 kali intervensi dengan rentang waktu yang cukup singkat yaitu 1 minggu sehingga responden kurang cukup waktu dalam mengaplikasikan intervensi yang diberikan.