

**IMPLEMENTASI SHOLAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES  
(STUDI KASUS TERHADAP KLIEN DI UPT REHABILITASI SOSIAL  
BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)**

**SKRIPSI**

Tulisan ini dibuat untuk memenuhi sebagai persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Agama (S.Ag)



**Oleh:**

**SITI NOER FADILLAH**

**NIM. 933602618**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2024**

**HALAMAN JUDUL**

**IMPLEMENTASI SHALAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES  
(STUDI KASUS TERHADAP KLIEN DI UPT REHABIITASI SOSIAL  
BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)**

Tulisan ini dibuat untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

**Siti Noer Fadillah**

**9336.026.18**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**IMPLEMENTASI SHALAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES  
(STUDI KASUS TERHADAP KLIEN DI UPT REHABILITASI SOSIAL  
BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)**

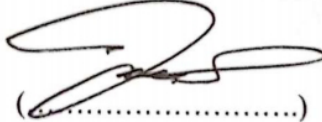
**SITI NOER FADILLAH  
NIM. 933602618**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Islam Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 28 Maret 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

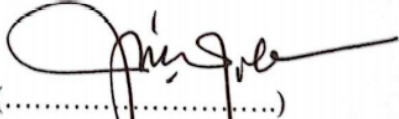
Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag  
NIP. 197607082003121003



(.....)

2. Penguji I

Dr. Robingatun M. Pd.I  
NIP. 19690408199803200



(.....)


3. Penguji II

Yuli Darwati, M.Si  
NIP. 197307042005012003



(.....)

Kediri, 28 Maret 2024  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. A. Halil Thahir, M.HI  
NIP. 19711121 200501 1006

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**IMPLEMENTASI SHALAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES  
(STUDI KASUS TERHADAP KLIEN DI UPT REHABILITASI SOSIAL  
BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)**

SKRIPSI

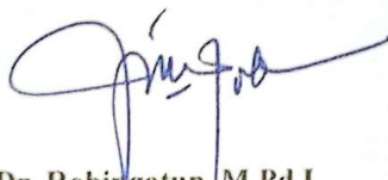
Oleh:

**Siti Noer Fadillah**

**9336.026.18**

Disetujui Oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Robingatus, M.Pd.I**  
**NIP. 19690408199803200**

**Dosen Pembimbing II**



**Yuli Darwati, M.Si**  
**NIP. 197307042005012003**

**NOTA DINAS**

Kediri, 01 Februari 2024

Nomor :  
Lampiran :  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN Kediri)  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini::

Nama : SITI NOER FADILLAH

NIM : 933602618

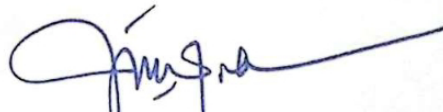
Judul : IMPLEMENTASI SHALAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES (STUDI KASUS TERHADAP KLIEN UPT REHABILITASI SOSIAL BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1)

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, denan harapan dapat segera diujikan dalam sidang munaqosah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,



Dr. Robingatun, M.Pd.I  
NIP. 19690408199803200

Pembimbing II,



Yuli Darwati, M.Si  
NIP. 197307042005012003



## NOTA BIMBINGAN

Kediri, 01 Februari 2024

Nomor :  
Lampiran :  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN Kediri)  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini::

Nama : SITI NOER FADILLAH

NIM : 933602618

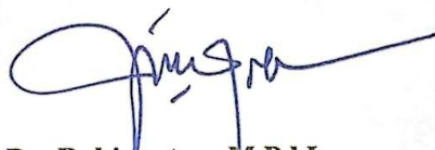
Judul : IMPLEMENTASI SHALAT TAHAJUD DALAM MENURUNKAN STRES (STUDI KASUS TERHADAP KLIEN UPT REHABILITASI SOSIAL BINA KARYA WANITA KEDIRI PROVINSI JAWA TIMUR)

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1)

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, denan harapan dapat segera diujikan dalam sidang munaqosah. Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassaamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



**Dr. Robingatun, M.Pd.I**  
NIP. 19690408199803200

Pembimbing II



**Yuli Darwati, M.Si**  
NIP. 197307042005012003

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

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

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Setelah selesainya penulisan skripsi ini, dengan penuh rasa hormat dan rasa syukur yang teramat dalam, saya mempersembahkan rasa terima kasih saya kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, sebagai satu-satunya Dzat pengatur segala urusan dan hanya kepada-Nya kita memohon pertolongan.
2. Orang tua saya yang tercinta dan sangat luar biasa selalu memberikan dukungan yang tak henti-hentinya, doa sepanjang waktu, dan wejangan-wejangan yang penuh kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak, telah berjuang demi saya agar supaya menjadi manusia yang terdidik.
3. Dosen pembimbing Ibu Dr. Robingatun, M.Pd.I dan Ibu Yuli Darwati, M.Si. yang telah membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Teman-teman saya dan semua pihak yang terkait dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.



## ABSTRAK

SITI NOER FADILLAH. 2023. Implementasi Shalat Tahajud Dalam Menurunkan Stres (Studi Kasus Terhadap Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur. SKRIPSI, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Dosen Pembimbing I Dr. Robingaton, M.Pd.I. Dosen Pembimbing II Yuli Darwati, M.Si.

Kata Kunci: *Shalat Tahajud, Stres*

Masalah kesenjangan sosial menjadi faktor utama yang memicu kondisi stres pada klien. Hal ini, dikarenakan adanya tuntutan hidup yang harus dipenuhi. Seseorang dapat dikatakan stres apabila ia berada dalam situasi tegang dan tertekan secara internal maupun eksternal. Kaum sufi menganggap stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang memicu timbulnya penyakit hati. Oleh karena itu, dalam versi Islam, stres dapat dikendalikan dengan cara menjalin hubungan kepada Allah SWT. Salah satunya adalah terapi shalat tahajud, yang mana dalam shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah yang memberikan pengaruh positif psikologis sehingga stres dapat teregulasi. Penelitian ini berfokus pada klien UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur yang bertujuan untuk mengetahui: (1) Gambaran stres pada klien, (2) Proses implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien, (3) Dampak implementasi shalat tahajud dalam menurunkan stres pada klien. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan 3 metode yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Guna menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik ketekunan pengamatan, dan teknik triangulasi.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa: (1) Klien mengalami kondisi stres yang disebabkan adanya faktor ekonomi, keluarga, dan lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan munculnya gejala stres seperti susah tidur, pusing, gangguan pencernaan, kurang semangat dalam melakukan aktivitas (letih), mudah marah, keras kepala, sedih serta tidak puas dengan apa yang dicapai. (2) Implementasi shalat tahajud yang dilakukan oleh ke-5 subjek penelitian dalam menurunkan stres di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri Provinsi Jawa Timur, diantaranya terdapat 3 subjek yang kontinu melaksanakan shalat tahajud secara berjamaah, setiap seminggu sekali dengan jumlah 8 rakaat ditambah dengan shalat witr 3 rakaat, dan 2 subjek yang kontinu melaksanakan shalat tahajud berjamaah dan sendiri, 2-5 kali dalam seminggu dengan jumlah 2-4 rakaat yang disertai dengan shalat sunnah lainnya, yang dimulai pada waktu di sepertiga malam akhir hingga sebelum masuknya adzan shubuh. (3) Klien merasakan adanya dampak setelah melaksanakan shalat tahajud secara kontinu, khusyuk dan ikhlas, yaitu merasakan ketenangan, kedamaian, kesenangan, bahkan merasa lebih bersemangat, bahagia dan ceria dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang ditandai dengan berkurangnya gejala stres, seperti letih, pusing, gangguan pencernaan, susah tidur, sesak nafas, mudah marah, dan rasa cemas.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, puji syukur senantiasa penulis ucapkan atas rahmat yang telah Allah SWT berikan, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan segala upaya dan kemampuan yang Allah SWT berikan kepada peneliti. Sholawat beriring salam senantiasa kita haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang telah menunjukkan kita jalan kebenaran, yakni iman dan Islam. Pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Dr. Wahidul Anam, M. Ag. selaku rektor IAIN Kediri yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah di kampus IAIN Kediri tercinta ini.
2. Dr. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas kebijakan-kebijakan yang selama ini diberikan.
3. Dr. Robingatun M.Pd.I. selaku Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah serta sekaligus selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan memberi pengarahan sehingga bisa menyelesaikan kuliah.
4. Yuli Darwati, M. Si. Selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta sekaligus selaku dosen pembimbing II yang dengan tulus meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah khususnya dosen Tasawuf dan Psikoterapi yang selama ini telah mengajarkan ilmu-ilmunya.

6. Karyawan IAIN Kediri khususnya Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas pelayanan ilmiahnya.
7. Terima kasih kepada Ibu Yusmanu, S.S.T. selaku Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang telah memberikan izin untuk bisa melakukan penelitian skripsi.
8. Terima kasih juga kepada pimpinan serta staf karyawan seluruhnya di UPT RSBKW Kediri Provinsi Jawa Timur yang telah turut mendukung dan membantu Penulis selama berlangsungnya penelitian di lapangan.
9. Terima kasih juga kepada klien di UPT RSBKW Kediri Provinsi Jawa Timur yang telah berkenan menjadi informan dalam penelitian ini.
10. Terima kasih juga kepada orang tua, saudara, serta keluarga yang senantiasa mendukung Penulis dan mendo'akan Penulis untuk kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Serta sahabat, teman-teman Penulis dan seluruh pihak yang terlibat turut dalam mensupport dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh kaerena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun senantiasa penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 01 Februari 2024

Penulis

**Siti Noer Fadillah**

NIM. 9336.026.18

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	xvi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. Konsep Shalat Tahajud.....	17
1. Pengertian Shalat Tahajud.....	18

2.	Implementasi Shalat Tahajud.....	20
3.	Manfaat dan Keutamaan Shalat Tahajud.....	26
B.	Konsep Stres.....	29
1.	Definisi Stres.....	29
2.	Penyebab Stres.....	31
3.	Gejala Stres.....	32
4.	Tingkatan Stres.....	33
C.	Pandangan Sufi Tentang Stres.....	35
D.	Keterkaitan Shalat Tahajud Terhadap Stres.....	37
E.	Tinjauan Tentang Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita (RSBKW) Kediri.....	44
1.	Wanita Rawan Sosial Ekonomi (WRSE).....	44
2.	Wanita Korban Perdagangan Orang.....	44
3.	Wanita Korban Tindak Asusila.....	45
4.	Wanita Tuna Susila (WTS).....	46
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	50
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	50
B.	Kehadiran Penelitian.....	50
C.	Lokasi Penelitian.....	52
D.	Sumber Data.....	53
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	54
F.	Teknik Analisis Data.....	55
G.	Pengecekan Keabsahan Data.....	57

H. Tahap-Tahap Penelitian.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Profil Lembaga.....	60
1. Sejarah Berdirinya.....	60
2. Visi dan Misi.....	62
3. Fasilitas-Fasilitas yang Ada.....	62
4. Struktur Organisasi.....	63
5. Fungsi.....	64
6. Sasaran Pelayanan.....	65
7. Kriteria Pelayanan.....	65
8. Tahapan Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial.....	65
B. Gambaran Umum Tentang Klien UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	67
C. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	68
1. Subjek Pertama.....	69
2. Subjek Kedua.....	70
3. Subjek Ketiga.....	71
4. Subjek Keempat.....	72
5. Subjek Kelima.....	73
D. Gambaran Stres Tentang Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	74
E. Implementasi Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	79
F. Dampak Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	86

G. Temuan Penelitian.....	93
BAB V PEMBAHASAN.....	95
A. Gambaran Stres Tentang Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	95
B. Implementasi Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	100
C. Dampak Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres pada Klien di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri.....	113
BAB VI PENUTUP.....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN.....	I



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Daftar Subjek.....	69
Tabel 4.2 Indikator Stres Subjek.....	78
Tabel 4.3 Dampak Implementasi Shalat Tahajud dalam Menurunkan Stres.....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumen Penelitian.....	I
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	III
Lampiran 3 Bukti Teknik Triangulasi.....	IV
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup.....	XI
Lampiran 5 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	XII
Lampiran 6 Surat Keterangan Pelaksanakan Penelitian.....	XIII

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

*Assalammu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Noer Fadillah  
NIM : 933602618  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan benar-benar hasil karya saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi maka saya akan bersedia menerima saksi atas pelanggaran dan perbuatan saya sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

*Wa'alaikummussalam Warohmatullohi Wabarokatuh.*

Kediri, 01 Februari 2024  
Yang membuat pernyataan



Siti Noer Fadillah  
NIM. 9336.026.18

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	'	ض	D
ب	B	ط	T
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	'
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	S	ي	Y

### B. Konsoan Rangkap

Konsonan rangkap (Shaddah), yang bersumber dari ya' nisbah (ya' yang ditulis sebagai penunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya.

أحمدية : ditulis *Aḥmadiyah*

Konsonan rangkap yang bukan berasal dari ya' nisbah ditulis double hurufnya

دلّ : ditulis *dalla*

### C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis “ah”, a

جماعة : ditulis *jamā'ah*

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai Muḍaf), ditulis “at”.

نعمة الله : ditulis *ni'mat Allah*

زكاة الفطر : ditulis *zakāt al-fīṭr*

### D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

### E. Vokal Panjang (Madd)

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan coretan di atas huruf a, i, dan u.

### F. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi hidup dobel (diphthong) Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay” dan “aw” masing-masing untuk (أَي) dan (أَو)

### G. Kata Sandang Alif +Lam

Jika terdapat huruf alif + lam yang diikuti huruf qamariyah maupun diikuti shamsīyah, huruf al ditulis al-

الجامعة : ditulis *al-jāmi'ah*

الشيعة : ditulis *al-Shī'ah*

### H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

#### **I. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat**

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam frase dan kalimat ditulis kata per kata.

شيخ الإسلام : ditulis *Shaikh al-Islām*

#### **J. Lain-lain**

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (seperti kata ijmak, nash, al-Qur'an, hadits, dll), tidak mengikuti pedoman transliterasi ini dan ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.