

SALAT WAJIB DAN SALAT SUNAH TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA

Jhoni Wijaya¹, Nurul Melani Zaki², Anis Marceleni³, Rizqiyah Nabila Auliati⁴, Marshela Agustiana⁵

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁴, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Syaifuddin⁵

Corresponding email: wijayajhoni00@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission:

25-11-2023

Review:

28-11-2023 - 30-01-2024

Revised:

03-02-2024

Accepted:

03-02-2024

Published:

04-02-2024

Keywords

Kecemasan Akademik

Salat Wajib

Salat Sunah

ABSTRAK

Penelitian ini untuk melihat pengaruh terapi solat wajib dan sunah terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Menggunakan jenis penelitian *One Group Pre-test-Post-test Randomized Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan metode *probability sampling*. Responden yang telah terpilih akan diberikan terapi dengan modul psikoterapi yang telah disusun oleh peneliti. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan mayoritas peserta mengalami penurunan nilai kecemasan pada *Posttest* dibandingkan dengan *Pretest*. Nilai signifikansi yang < 0.05 menunjukkan penolakan H_0 dan penerimaan H_1 , menandakan adanya penurunan kecemasan akademik setelah terapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi salat wajib dan sunah berpengaruh positif terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa.

ABSTRACT

This research is to see the effect of obligatory and sunnah prayer therapy on the level of academic anxiety in students. Using the One Group Pre-test-Post-test Randomized Design type of research. The research sample consisted of 15 students selected using the probability sampling method. Selected respondents will be given therapy using psychotherapy modules that have been prepared by researchers. From the results of the data analysis that has been carried out, it shows that the majority of participants experienced a decrease in anxiety scores on the Posttest compared to the Pretest. A significance value of < 0.05 indicates rejection of H_0 and acceptance of H_1 , indicating a decrease in academic anxiety after therapy. Thus, it can be concluded that obligatory and sunnah prayer therapy has a positive effect on reducing academic anxiety in students.

Pendahuluan

Kecemasan akademik merupakan fenomena umum yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat perguruan tinggi karena berdampak negatif untuk kesejahteraan mental dan performa akademik mereka. Terutama subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa semester 5 yang sedang berada di tahap kritis perkuliahan dan terus meningkatnya tuntutan akademik. Adapun menurut pendapat O'connor (2008) mengemukakan bahwa kecemasan akademik

adalah perasaan tertekan, takut atau stress yang diakibatkan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah atau instansi pendidikan.

Penelitian ini melibatkan aspek keagamaan dan berusaha menyediakan wawasan secara holistik tentang cara potensial untuk mengelola kecemasan akademik di tingkat perguruan tinggi. Salah satu pendekatan yang telah dikaji dalam mengatasi kecemasan akademik adalah intervensi berbasis agama, terutama terapi shalat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik keagamaan, termasuk shalat, dapat berperan sebagai sumber koping positif dalam mengatasi tekanan psikologis (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Terapi shalat diklaim mampu memberikan rasa ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengurangi tingkat kecemasan pada individu (Roussi, 2012).

Shalat yang dilakukan secara rutin memiliki manfaat yang banyak, baik dari sudut pandang agama, kesehatan fisik, maupun kesehatan mental. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'." (QS. Al-Baqarah, 2:45). Dalam Tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan tafsir ayat tersebut bahwa Allah memerintahkan para hamba-Nya untuk meraih kebaikan dunia dan akhirat dengan menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. Hal ini juga diperkuat dengan sebuah hadits Rasulullah Shallallahu 'Alayhi Wasallam yang diriwayatkan oleh Abu Dawud bahwasanya beliau (Rasulullah) apabila ditimpa suatu masalah, maka segera mengerjakan shalat. (Ali et al., 2021)

Kajian konseptual penelitian ini berlandaskan teori kecemasan akademik yang relevan, menurut pendapat Sarason (1984) bahwa mahasiswa dapat mengalami kecemasan dalam menghadapi tekanan akademik, seperti ujian, tugas-tugas, atau ekspektasi yang tinggi terhadap hasil belajar mereka. Sedangkan terapi shalat dari Hassanpour et al (2016) dimana teori ini mencakup konsep bahwa shalat dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dan dukungan psikologis bagi individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi adanya pengaruh terapi shalat wajib dan shalat sunnah terhadap kecemasan akademik mahasiswa, selain itu untuk memahami hubungan antara praktik keagamaan terhadap kecemasan akademik, serta memahami kombinasi keduanya dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam mengatasi kecemasan akademik dibandingkan penerapan terapi secara terpisah.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya peneliti mengajukan hipotesis dari penelitian ini yaitu:

H1 : ada penurunan kecemasan pada mahasiswa setelah diberi terapi berpikir positif.

H0 : tidak ada penurunan kecemasan pada setelah diberi terapi berpikir positif.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan tujuan untuk melihat pengaruh terapi shalat wajib dan sunnah terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Dalam rangka mencapai tujuan ini, peneliti memilih desain penelitian "*One Group Pre-test-Post-test*

Randomized Design," yang memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan dalam tingkat kecemasan akademik sebelum dan setelah pemberian terapi kepada satu kelompok subjek. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan akademik sedangkan variabel bebas adalah terapi salat wajib dan sunah. Arikunto (2003) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas psikologi, yang dapat mencakup berbagai latar belakang dan tingkat kecemasan. Arikunto (2003) menjelaskan lebih lanjut bahwa sebagian dari populasi disebut sebagai sampel. Untuk memastikan keberagaman sampel yang mewakili populasi, kami memilih 15 mahasiswa secara acak menggunakan metode probability sampling. Dengan demikian, peneliti dapat menggeneralisasi temuan ke seluruh populasi dengan lebih baik.

Responden yang telah terpilih akan diberikan terapi dengan modul psikoterapi yang telah disusun oleh peneliti. Modul ini dirancang khusus untuk membantu mereka mengatasi kecemasan akademik mereka. Sebelum menerima terapi, para responden akan diminta untuk mengisi kuesioner awal yang akan mengukur tingkat kecemasan akademik mereka pada saat itu (pre-test) dengan menggunakan skala kecemasan akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian responden akan diberikan terapi salat wajib dan sunah. Setelah menjalani terapi, para responden akan kembali mengisi kuesioner yang sama (post-test) untuk mengevaluasi perubahan dalam tingkat kecemasan akademik mereka. Dengan cara ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah terapi salat wajib dan sunah memiliki dampak yang signifikan pada tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data yang peneliti kumpulkan mengikuti distribusi normal. Tindakan ini merupakan langkah penting dalam analisis penelitian karena uji-t yang peneliti maksudkan untuk digunakan selanjutnya, dengan asumsi bahwa data memiliki distribusi normal. Dengan menggunakan uji normalitas, peneliti dapat menentukan apakah asumsi ini terpenuhi atau tidak. Setelah itu barulah dilakukan analisis data, pertama akan digunakan metode statistik deskriptif untuk merangkum karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, dan sebagainya, serta untuk menyajikan statistik deskriptif terkait dengan data hasil kuesioner. Kedua, metode statistik inferensial, khususnya uji-t, akan digunakan untuk membandingkan perbedaan antara skor kecemasan pada tahap pre-test dan post-test. Semua analisis data akan dijalankan dengan bantuan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 26 untuk mendapatkan hasil yang signifikan secara statistik.

Hasil dan Diskusi

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa dengan jumlah subjek sebanyak 15 individu. Berikut penjelasan sampel dalam penelitian ini:

Tabel 1
 Partisipan Penelitian

Nama/Inisial	Kelas	Jenis Kelamin	Usia
AA	PI 3	Laki-laki	20
AR	PI 3	Perempuan	20
ND	PI 3	Perempuan	20
M	PI 3	Perempuan	20
RLAZ	PI 3	Perempuan	21
VE	PI 3	Perempuan	20
DFA	PI 2	Laki-laki	19
AF	PI 5	Perempuan	20
AS	PI 1	Perempuan	20
IM	PI 2	laki-laki	19
AUR	Pi 5	Perempuan	19
RS	PI 3	laki-laki	19
TA	PI 3	Perempuan	21
MRS	PI 3	laki-laki	20
FA	PI 3	Perempuan	19

Berdasarkan tabel ini dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dan jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang. Kemudian semua responden yang telah disebutkan diatas merupakan mahasiswa yang berkuliah aktif dan sedang menempuh jenjang pendidikan akademik pada semester 5.

Tabel 2.
 Klasifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan terapi

Nama	<i>pretest</i>	Kategori	<i>posttest</i>	kategori	status
AA	66	Tinggi	48	Normal	Menurun
AR	63	Normal	48	Normal	Menurun
ND	64	Normal	53	Normal	Menurun
M	61	Normal	41	Normal	Menurun
RLAZ	60	Normal	48	Normal	Menurun
VE	65	Normal	50	Normal	Menurun
DFA	64	Normal	39	Normal	Menurun
AF	63	Normal	51	Normal	Menurun
AS	64	Normal	54	Normal	Menurun
IM	70	Tinggi	46	Normal	Menurun
AUR	64	Normal	55	Normal	Menurun
RS	57	Normal	47	Normal	Menurun
TA	63	Normal	45	Normal	Menurun
MRS	58	Normal	46	Normal	Menurun
FA	65	Normal	46	Normal	Menurun

Berdasarkan Thomas et al (2016) berpendapat mengenai klasifikasi tingkat kecemasan akademik melalui skala kecemasan kognitif yaitu rendah dengan rentang skor 24-43, sedang dengan rentang skor 44-66 dan tinggi dengan rentan skor > 67. Data yang

disajikan, dapat dilihat bahwa mayoritas peserta mengalami penurunan nilai kecemasan pada saat *Posttest* dibandingkan dengan *Pretest*, sehingga status mereka adalah "menurun" dengan demikian, secara umum, hasil dari *Posttest* cenderung menunjukkan pengaruh dari pemberian perlakuan terapi yang diberikan oleh peneliti kepada subjek penelitian, dari banyaknya subjek yang mengalami penurunan nilai kecemasan akademik menunjukkan hasil yang baik karena bermakna bahwa hasil dari pemberian terapi salat wajib dan sunah berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada individu yang menjadi subjek penelitian. Pemberian perlakuan terapi salat wajib dan sunah ini juga dapat membantu subjek penelitian untuk mempertahankan kriteria normal kecemasan akademik mereka dan memastikan kondisi kecemasan akademik mereka agar tidak meningkat.

Tabel 3
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.217	15	.056	.937	15	.347
posttest	.149	15	.200*	.960	15	.701

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas sendiri menggunakan teknik statistik analitik. Alasan penggunaan uji normalitas Saphiro-Wilk dikarenakan subjek yang diteliti < 50 berdasarkan pernyataan yang dikemukakan oleh Razali, N.M & Wah, Y.B (2011). Kaidah yang digunakan ini menurut Reza, I.F. (2017) adalah jika nilai Signifikansi > 0,05 maka sebarannya normal namun jika nilai Signifikansi < 0,05 maka sebarannya tidak normal. Dalam hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai Signifikansi dari pretest termasuk dalam sebaran yang normal dengan nilai Sig = 0,347 ($p > 0,05$) demikian juga dengan nilai Signifikansi dari posttest termasuk dalam sebaran yang normal dengan nilai Sig = 0,701 ($p > 0,05$).

Tabel 4.
Uji Deskriptif
Descriptives

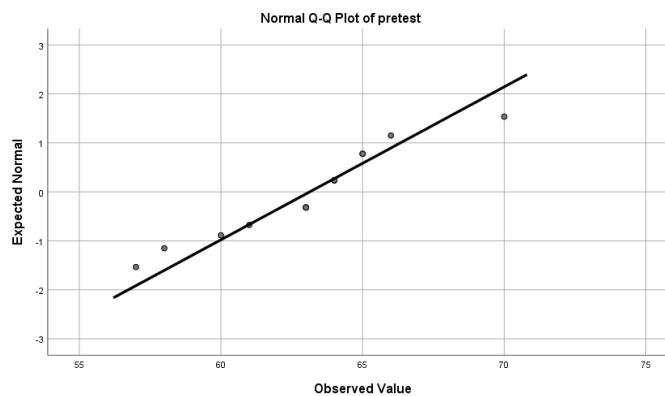
		Statistic	Std. Error	
pretest	Mean	63.1333	.82731	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.3589	
		Upper Bound	64.9077	
	5% Trimmed Mean	63.0926		
	Median	64.0000		
	Variance	10.267		
	Std. Deviation	3.20416		
	Minimum	57.00		
	Maximum	70.00		
	Range	13.00		

posttest	Interquartile Range		4.00	
	Skewness		-.109	.580
	Kurtosis		.968	1.121
	Mean		47.8000	1.14310
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	45.3483
			Upper Bound	50.2517
	5% Trimmed Mean		47.8889	
	Median		48.0000	
	Variance		19.600	
	Std. Deviation		4.42719	
	Minimum		39.00	
	Maximum		55.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		5.00	
	Skewness		-.228	.580
	Kurtosis		.022	1.121

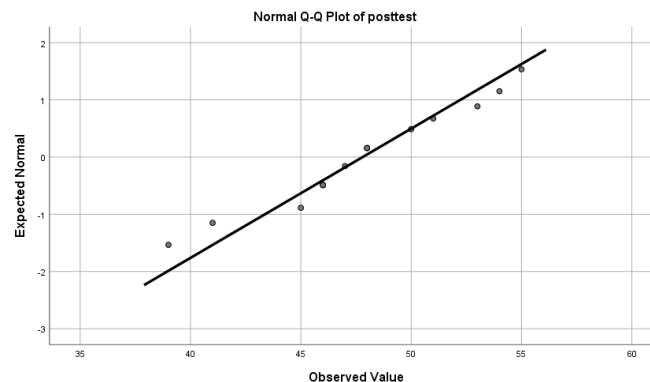
Tabel 5
 Case processing summary
Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
posttest	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Tabel 6



Tabel 7



Hasil uji deskriptif terkait skor kecemasan akademik pada sekelompok responden. Pada awalnya, para peneliti melakukan pretest dan menemukan bahwa rata-rata skor kecemasan akademik responden adalah 63.1333, dengan variasi sekitar 3.20416. Nilai median, yang merupakan nilai tengah, adalah 64.0000, dan rentang nilai skor berada antara 57.00 hingga 70.00. Selain itu, hasil uji deskriptif juga menyajikan informasi tentang bentuk distribusi data. Skewness sebesar -0.109 menunjukkan bahwa distribusi cenderung simetris, sementara kurtosis sebesar 0.968 mengindikasikan bahwa ekor distribusi lebih berat daripada distribusi normal.

Analisis selanjutnya dilakukan dengan melihat Case Processing Summary, di mana terdapat 15 responden yang dianggap valid, dan tidak ada data yang hilang. Hasil dari Normal QQ Plot Pretest dan Posttest menunjukkan bahwa data cenderung mengikuti distribusi normal, seperti yang dapat dilihat dari sejajar garis diagonal pada grafik.

Dengan menyatukan hasil dari uji deskriptif, *case processing summary*, dan visualisasi melalui QQ plot, kesimpulannya adalah bahwa data skor kecemasan akademik responden cenderung mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji deskriptif, *case processing summary*, dan visualisasi dari normal QQ plot *pretest* dan *posttest*, dapat disimpulkan bahwa data skor kecemasan akademik responden cenderung mengikuti distribusi normal dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 8
Uji Hipotesis**Paired Samples Test**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	15.3333	5.12231	1.32258	12.49669	18.16998	11.594	14	.000

Hipotesis yang ingin diuji dalam penelitian ini adalah :

H1 : ada penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa setelah diberi terapi salat wajib dan sunah

H0 : tidak ada penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa setelah diberi terapi salat wajib dan sunah.

Berdasarkan hasil dari tabel uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000. Kriteria penilaian menurut Nurgiyantoro, B et. al., (2017) adalah tolak H0 jika $\text{Sig.} \leq 0.05$. Dengan nilai signifikansi yang diperoleh (0.000) lebih kecil dari 0.05, maka H0 ditolak. Hal ini juga berarti H1 diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa setelah diberi perlakuan berupa terapi salat wajib dan sunah.

Simpulan

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan mayoritas peserta mengalami penurunan nilai kecemasan pada *Posttest*. Berdasarkan uji hipotesis, nilai signifikansi yang < 0.05 menunjukkan penolakan H0 dan penerimaan H1, menandakan adanya penurunan kecemasan akademik setelah terapi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi salat wajib dan sunah berpengaruh positif terhadap penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk penelitian lebih lanjut. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat lebih dalam memahami mekanisme dan aspek-aspek spesifik dari terapi salat wajib dan sunah yang berpengaruh pada penurunan kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian lebih lanjut dapat mencakup variabel tambahan seperti tingkat keaktifan dalam kegiatan keagamaan, durasi pelaksanaan terapi, dan dampak jangka panjang dari intervensi tersebut. Selain itu, mempertimbangkan perbedaan budaya, lingkungan, dan latar belakang mahasiswa dari institusi lain dapat memberikan wawasan lebih luas terkait efektivitas terapi. Integrasi metode kualitatif juga dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman individu selama proses terapi. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat memperkaya pemahaman kita tentang potensi terapi salat wajib dan sunah sebagai strategi mengelola kecemasan akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

Referensi

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24-33.
- Ali, M., Pambudi, R., & Ragilia Sani, T. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Salat Lima Waktu Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas XII Di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1 (1), 60-68.

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi Cetakan kelima. Rineka Cipta
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatte, A. J., Samuels, B., ... & Seligman, M. E. (2011). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(2), 256-267.
- Hassanpour, K., Abbasian, L., Fathollahi, P., & Rastegar, S. (2016). The effect of praying on depression and anxiety of patients suffering from chronic tension type headache. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 2159-2165.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan., Marzuki. (2017). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial*. Gadjah Mada University Press.
- O'connor, F. (2008). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The rosen publishing group.
- Roussi, P. (2012). The effects of Islamic prayer on attention, vigilance and pain perception. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 1109-1118.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Free Press.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorovsmirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33