

Pengaruh Terapi Sholat Khusyu' Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa

Amelia¹, Chairunnisa², Tri Wulan Dari³, Fitriani Ningsi⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻², Universitas Lampung³, Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta⁴

Corresponding email: amel34289@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 16-08-2024

Accepted: 16-08-2024

Published: 16-08-2024

Keywords

Tahajud prayer

Anxiety

Psychology

Katakunci

Sholat tahajud

Kecemasan

Psikologi

ABSTRACT

Praying khusyu is an Indonesian term that refers to performing prayers with full devotion, namely with all one's heart, concentration, and full contemplation of Allah. This means that when performing prayers, a person is fully focused on his worship, keeps away worldly distractions, and feels truly communicating with God. Several previous studies have suggested that this prayer therapy can reduce the level of academic anxiety in students. This study is an experimental quantitative study. The variables in this study are tahajud prayer as the independent variable and anxiety as the dependent variable. This study aims to determine the effect of the prayer therapy on the level of anxiety in 5th semester students of the Faculty of Psychology at Uin Raden Fatah Palembang. Based on the results of the hypothesis test, it shows that praying khusyu' is not effective in reducing the level of academic anxiety. This is evidenced by the hypothesis test data which shows a significance value of 0.387 (> 0.05).

ABSTRAK

Shalat khusyu adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada pelaksanaan shalat dengan penuh khusyuk, yaitu dengan sepenuh hati, konsentrasi, dan penuh perenungan kepada Allah. Ini berarti saat menjalankan shalat, seseorang sepenuhnya fokus pada ibadahnya, menjauhkan gangguan-gangguan dunia, dan merasa benar-benar berkomunikasi dengan Tuhan. Beberapa penelitian sebelumnya sudah mengemukakan bahwasanya terapi shalat khusyu ini mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental, Variabel dalam penelitian ini yaitu shalat tahajud sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh trapih shalat khsyu' terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester 5 di Uin Raden Fatah Palembang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa salat secara khusyu' belum efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hal ini dibuktikan dengan data uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,387 ($> 0,05$).

Pendahuluan

Shalat secara umum merupakan tiang agama. Barang siapa yang menegakkan shalat maka ia menegakkan agamanya, dan barang siapa yang meninggalkan shalat maka ia merobohkan agamanya. Kata shalat berakar dari Bahasa Arab yang artinya adalah doa. Sedangkan menurut bahasa terdapat dua pengertian, yaitu "berdoa" dan "bersholawat." Shalat menurut bahasa adalah doa, Dan doa-kanlah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketentraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui (QS. At-Taubah:103). Sedangkan menurut istilah shalat merupakan suatu ibadah yang mengandung perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir disudahi dengan salam.

Shalat khusyu adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada pelaksanaan salat (shalat) dengan penuh khusyuk, yaitu dengan sepenuh hati, konsentrasi, dan penuh perenungan kepada Allah. Ini berarti saat menjalankan salat, seseorang sepenuhnya fokus pada ibadahnya, menjauhkan gangguan-gangguan dunia, dan merasa benar-benar berkomunikasi dengan Tuhan. Khusyu dalam salat dianggap sebagai tanda kehormatan, rasa hormat, dan ketundukan yang dalam kepada Allah dalam agama Islam.

Terapi salat atau "Salat Therapy" adalah istilah yang mungkin tidak umum digunakan dalam konteks medis atau psikologis. Namun, salat adalah istilah dalam Islam yang merujuk pada ibadah shalat atau salat lima waktu yang dilakukan oleh umat Islam sebagai bagian dari kewajiban agama mereka. Shalat memiliki nilai spiritual dan psikologis yang penting bagi banyak umat Islam. Ini adalah waktu ketika seseorang dapat berkomunikasi langsung dengan Allah, merenungkan, memohon pertolongan, dan menemukan ketenangan dalam ibadah. Dalam konteks tertentu, seseorang mungkin merasakan manfaat psikologis dari salat, seperti ketenangan pikiran, refleksi, dan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Namun, jika Anda mencari jenis terapi atau konseling yang berfokus pada masalah psikologis atau mental, maka biasanya akan ada pendekatan profesional yang sesuai, seperti terapi kognitif, terapi perilaku, atau konseling psikologis.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari kondisi kehidupan yang artinya ada pada setiap orang. Kecemasan merupakan sumber motivasi untuk maju dan sukses dalam hidup, apabila kecemasan dalam keadaan normal (kecemasan normal), namun kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (kecemasan neurotik), maka akan merusak stabilitas pribadi dan keseimbangan hidup. Oleh karena itu, metode pengendalian kecemasan perlu digunakan untuk mengendalikannya. Banyak program dan metode penanganan kecemasan yang telah dirancang oleh para ahli psikoterapi dan konseling sehingga kita dapat menggunakan metode mana saja yang kita rasa lebih tepat dan bermanfaat. Jika seseorang tidak memiliki kecemasan neurotik, maka ia akan sehat.

Dampak kecemasan pada kesejahteraan mahasiswa dapat melibatkan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, bahkan gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan. Penting bagi institusi pendidikan dan masyarakat untuk memahami dan

mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Upaya pencegahan, seperti penyuluhan tentang manajemen stres, serta layanan dukungan kesehatan mental, dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

Kecemasan dalam menyelesaikan mata kuliah adalah perasaan khawatir atau stres yang muncul ketika seseorang merasa tertekan atau tidak yakin apakah mereka akan berhasil menyelesaikan tugas, ujian, atau pekerjaan yang terkait dengan mata kuliah mereka. Ini adalah pengalaman yang umum di kalangan mahasiswa, terutama selama periode ujian atau tenggat waktu tugas. Penting untuk diingat bahwa kecemasan dalam konteks pendidikan adalah pengalaman yang umum dan dapat dikelola. Jika kecemasan ini terus mengganggu atau memengaruhi kesejahteraan Anda secara signifikan, pertimbangkan untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh trapih shalat khsyu' terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester 5 di Uin Raden Fatah Palembang.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada subjek untuk melihat seberapa besar efek perlakuan terhadap variabel terikat dan melihat efek perbandingan perlakuan. Variabel dalam penelitian ini yaitu sholat tahajud sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Blocked One Way Anova*. Teknik ini merupakan Desain yang diawali dengan melakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam lebih dari 2 kelompok penelitian. Selanjutnya, setiap kelompok penelitian diberikan manipulasi VB (X) yang berbeda. Pengukuran VT dilakukan setelah setiap kelompok diberikan perlakuan (*posttest*). Teknik ini memiliki kontrol tambahan dengan dilakukannya blocking dan randomisasi.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Adapun sampel penelitian yaitu mahasiswa semester 5 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan criteria tingkat kecemasan yang tinggi dan rendah.

Metode pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara online kepada mahasiswa semester 5 fakultas psikologi di UIN Raden Fatah Palembang.

Teknik analisis data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan anova satu jalur atau disebut juga dengan anavar satu jalan. Desain anova satu jalur ini digunakan untuk menentukan apakah rata-rata dua atau lebih kelompok (variabel

dependen) berbeda secara nyata. Analisis ini memiliki asumsi bahwa kelompok yang dianalisis memiliki varian yang sama.

Prosedur penelitian

a.) Tahap persiapan

1. Menyiapkan kuesioner
2. Penyebaran kuesioner

b.) Tahapan pelaksanaan

1. Identifikasi

Masalah Langkah yang digunakan untuk menggali data dari berbagai sumber dengan tujuan untuk mengetahui kasus/permasalahan dan gejala-gejala yang nampak pada klien.

2. Diagnosis

Menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya

3. Prognosa

Menentukan jenis terapi atau bantuan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh klien. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dan diagnosis.

4. *Treatment*/Terapi

Memberikan bantuan berupa terapi untuk menangani masalah yang dialami oleh klien.

5. *Follow Up*/Tindak Lanjut

Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil.

c.) Tahapan penutup

1. Mengumpulkan seluruh data yang diberikan oleh responden (hasil Kuesioner dan hasil wawancara)
2. Mengolah dan menganalisis semua data yang diperoleh

Hasil dan Diskusi

1. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengecek apakah data penelitian berasal dari populasi yang sebarannya normal. Uji normalitas yang dilakukan yaitu menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji ini digunakan karena jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 20 responden sehingga kurang dari 100 responden.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.119	15	.200*	.961	15	.703
posttest	.262	15	.007	.840	15	.012

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

a. Lilliefors Significance Correction

Be
rdasarkan
tabel diatas yang telah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil bahwa data berdistribusi

dengan normal. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi pretest dan posttest didapatkan hasil 0,703 dan 0,012. Yang hasilnya bernilai > dari 0,05.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian yang telah kami lakukan yaitu menggunakan uji U-Test. Uji T-Test merupakan uji statistic parametric yang dipergunakan untuk menguji kebenaran dan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari variabel penelitian.

Tabel 1.1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	41.67	15	5.960	1.539
	Posttest	38.40	15	7.707	1.990

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mean dari pretest bernilai 41.67 dan posttest bernilai 3840. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa terdapat penurunan mean pada hasil posttest jika dibandingkan dengan pretest. Ini artinya tidak adanya peningkatan performa secara keseluruhan setelah intervensi atau perlakuan antara pretest dan posttest. Jika terdapat penurunan mean pada posttest dari nilai mean pada pretest, hal itu bisa dijelaskan sebagai adanya penurunan performa secara keseluruhan setelah intervensi atau perlakuan yang dilakukan antara pretest dan posttest. Penurunan ini bisa menunjukkan berbagai hal, mulai dari efek dari intervensi yang dilakukan hingga faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil posttest tersebut.

Tabel 1.2

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pretest & Posttest	15	-.241	.193	.387

Berdasarkan tabel diatas dapat didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) adalah sebesar $0.387 > 0,05$. Berdasarkan hal tersebut H0 diterima dan Ha ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara Pretest dan Posttest yang artinya tidak ada pengaruh dari terapi sholat khusyu' terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas psikologi semester 5 uin raden fatah Palembang. Maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sholat tahajud terhadap tingkat kecemasan individu. dari 10 responden yang telah dilakukan treatment menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh dari

terapi sholat khusyu' terhadap tingkat kecemasan akademik yang artinya menunjukkan bahwa pemberian intervensi shalat khusyu' tidak memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh semua subjek. Berdasarkan hasil analisis pengaruh antara dua variabel yaitu kecemasan akademik terhadap pelaksanaan shalat yang khusyu' pada mahasiswa.

Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest dan posttest didapatkan hasil 0,703 dan 0,012. Hasilnya bernilai $>$ dari 0,05, dan hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada uji hipotesis, digunakan uji t-test untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel tersebut. Pada uji t-test didapatkan nilai signifikansi 0,387 ($<$ 0,05). Berdasarkan hal tersebut H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa, shalat khusyu' belum efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan responden yang tidak melaksanakan terapi tersebut dengan benar atau bahkan ada yang tidak melakukan terapi tersebut sama sekali. Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui subjek yang diberi terapi sholat khusyu' mengalami peningkatan atau tidak. Terlepas dari adanya pengaruh atau tidak terhadap terapi yang diberikan, terapi sholat khusyu' ini merupakan salah satu teknik relaksasi yang memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh karena memiliki pengaruh religiusitas dan keimanan yang terlibat dalam penurunan kecemasan, depresi, dan dapat memperbaiki kualitas tidur (Suryani & Salmiyati, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa salat secara khusyu' belum efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik. Terdapat penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswi sebelum melakukan aktivitas salat tahajud (pretest) dan setelah melakukan aktivitas salat tahajud (posttest). Hal ini dibuktikan dengan data uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,387 ($>$ 0,05). Saran dari penelitian ini yaitu pada saat memberikan terapi kepada responden perlu juga diperhatikan dan diteliti lagi faktor-faktor apa saja yang bisa memengaruhi responden dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan.

Referensi

- Adryana, N. C., Oktafany, Apriliana, E., & Oktaria, D. (2020). *Perbandingan tingkat stres pada mahasiswa tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Majority, 9(2).
- Ahmad, N., Hussain, S., & Khan, F. N. (2018). *Test anxiety: Gender and academic achievements of university students*. Journal of Postgraduate Medical Institute, 32(3).
- Al – Haddad S. M. (2007). Khusyu bukan mimpi. Aqwam : Solo
- Al-Qahthani, S.A.W (2008). Panduan shalat lengkap : Shalat yang benar menurut al-Qur'an dan sunnah. Almahira : Jakarta

- Annoni, A. M., Petrocchi, S., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2021). *The relationship between social anxiety, smartphone use, dispositional trust and problematic smartphone use: A moderated mediation model*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(5).
- Ariadi Purmansyah. (2013). *Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam*. Jurnal Syifa' Medika, 3(2).
- At-Tuwim, F. (2007). Maktab dakwah dan bimbingan jaliyat rabwah : Khusyu' dan tuma'ninah dalam shalat. Islam House.com
- Azwar, S. (2013). Metode Penelitian. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Bachtiar, E. (2014). *Shalat sebagai Media Komunikasi Vertikal Transendental*. Konseling Religi. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5(2), 385–400.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. Mindfulness 10 (2).
- Budianto, A. (2020). *Implementasi Shalat Dhuhur Berjamaah untuk Membentuk Akhlak Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pamekasan*. Rabbani. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(1), 11–26.
- Budiman, S.H., Setiawan, C., Yumna. (2022). *Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz*. Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin, 2(3), 648-665.
- Cahyandari Rinova K. (2019). *Peran Spiritual Emotional Freedom Technique*. Jurnal Akhlak dan Tasawuf, 5(2).
- Chodijah, Siti. (2017). *Konsep S,at Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)*. Prosiding Seminar Nasional & Internasional, 1(1).
- Damra, H.R., Imaniar. N., Fitriana, R. (2021). PENGARUH PELATIHAN SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI UNIVERSITAS X. Jurnal Psikologi Islam, 4(1)
- Fikri Sholeh, Erwina Rafni. (2020). *Terapi Islami Mengurangi Kecemasan*. Al Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2(2).
- Fransiska, E.A., Putri, T.H., Ligita, T. (2023). *FAKTOR YANG MEMENGARUHI TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA*. Jurnal Keperawatan, 16(1), 87-94.
- Harlina, & Aiyub. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan*. JIMFKep, 3(3).
- Haryanto S., 2001. Psikologi Shalat : kajian aspek – aspek psikologis ibadah shalat. Pustaka Pelajar : 2001.
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. KHAZANAH, 12(1), 52-62.
- Holmes, D. (1991). Abnormal Psychology. New York: Harper Collins

- Ilyas, M. (2021). *Hadis tentang Keutamaan Shalat Berjamaah*. Jurnal Riset Agama, 1(2), 247-258.
- Inayah Anik, Pudji Rahmawati. (2013). *Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) di Surabaya*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3(1).
- Ismail, Ismail Hasan. (2016). *Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan)*. Jurnal Mimbar: Media Intelktual Muslim dan Bimbingan Rohani, 2(1).
- Luana NA, dkk. (2012). *Kecemasan Pada Penderita Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Universitas Kristen Indonesia*. Jurnal Media Medika Indonesia, 46(03).
- Maisaroh, E.N., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa madrasah aliyah. Jurnal Proyeksi. 6 (2) 2011, 78-88.
- Martua, S., Mashita, R. (2022). *PENGARUH PSIKOTERAPI SHALAT TERHADAP PENINGKATAN SELF EFFICACY SELAMA PENYELESAIAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTHAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI*. Jurnal Ilmiah Sosial Teknik, 4(1). 60-64.
- Musbikin, I. (2008). *Rahasia shalat khususy: Menciptakan prestasi gemilang dunia kerja*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Novitria, F., Khoirunnisa, R.N. (2022). *PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN*. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 11-20.
- Purnomosidi, F. (2018). *SHOLAT TAHAJJUD SEBAGAI MANAJEMEN STRES PADA KARYAWAN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA*. Psikoislamedia Jurnal Psikologi, 3(1), 1-12.
- Purwoko, B., Sartinah, E.P dan Budiyanto. (2021). *Studi pendekatan terapi psikologis untuk kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic Covid-19*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(1), 141-151.
- Rajab, Khairunnas. (2011). *Psikoterapi Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Ros Mayasari. "Islam dan Psikoterapi." Jurnal Al-Munzir, Vol 6, No 2, 2013
- Safiruddin Al Baqi. (2019). *Manfaat Sholat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim*. Jurnal Pendidikan, 11(1).
- Shandy, A., Khoirunnisa, R.N. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU YANG AKAN MELAKSANAKAN PERKULIAHAN TATAP MUKA*. Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 264-272.
- Sholikhin, M. (2011). *The miracle of shalat : Mengungkap kedahsyatan energi shalat*. Erlangga : Jakarta
- Siska, dkk. (2003). *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi, 3(2),.

- Viliante, G dan Pajares, F. (1999). *The Inviting/Disinviting Index: Instrument of Validation and Relation to Motivation and Achievement*. Journal of Invitational Theory and Practice, 6 (1), 28-47
- Zulkarnain. (2020). *PSYCHOTHERAPY SHALAT SEBAGAI MENGATAS STRESS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JIWA*. Tawshiyah, 15(1)
- Zuverink, A., & Xiang, X. (2020). *Anxiety and unmet needs for assistance with daily activities among older adults*. Journal of Aging and Health, 32(5–6).