

Efektivitas Terapi Sholat Khusyu' dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Amelia¹, Chairunnisa², Tri Wulan Dari³, Fitriani Ningsi⁴

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻²

Universitas Lampung (UNILA)³

Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta⁴

Corresponding email: amel34289@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 26-04-2024

Review: 04-02-2025

Revised: 10-03-2025

Accepted: 11-03-2025

Published: 13-04-2025

Kata Kunci

Sholat Tahajud

Kecemasan

Psikologi

ABSTRAK

Shalat khusyu adalah istilah dalam bahasa Indonesia yang mengacu pada pelaksanaan shalat dengan penuh khusyu, artinya dengan sepenuh hati, konsentrasi, dan penuh perenungan kepada Allah. Ini berarti saat menjalankan shalat, seseorang sepenuhnya harus 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 khusyu sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi shalat khusyu terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester 5 di UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa shalat 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 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 (Kushidayati & Lina, 2016).

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 (Romadhon, 2019).

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 (Hanim et al., 2020).

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 (Annisa et al., 2016). 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 (Akbar et al., 2022). 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. (Nadiaskara et al., 2022).

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 khushyu sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. 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 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. Untuk pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara online kepada mahasiswa semester 5 Fakultas Psikologi di UIN Raden Fatah Palembang.

Teknik 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. Menggunakan prosedur penelitian dengan berbagai tahap. Yaitu; Tahap persiapan, Tahapan pelaksanaan, dan Tahapan penutup.

Hasil dan Diskusi

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.

Tabel 1

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

Berdasarkan 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.

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 2

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pair 1 Pretest</i>	41.67	15	5.960	1.539
<i>Posttest</i>	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 3

Paired Samples Correlations

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

Berdasarkan tabel diatas 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 *Post-test* yang artinya tidak ada pengaruh dari terapi sholat khusyu' terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi semester 5 UIN Raden Fatah Palembang. 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 shalat secara khusyu' belum efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik. Terdapat penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswi sebelum melakukan aktivitas shalat tahajud (pre-test) dan setelah melakukan aktivitas shalat tahajud (post-test). 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 yang akan dijawab, seperti: Metode Terapi Sholat Khusyu, Konsistensi dan Kualitas Pelaksanaan Terapi, Karakteristik Partisipan, Konteks Penelitian, serta Faktor-faktor Konfoundin.

Referensi

- Akbar, Resti Rahmadika;. (2022). Edukasi masyarakat menegani gejala cemas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876-881.
- Annisa, Dona Fitri; , Ifdil;. (2016). Konsep kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Jurnal unp*, 5(2).
- Hanim, Lailatul Muarofah; Ahlas, Sa'adatul;. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasanmenghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal penelitian psikologi*, 11(1).

- Kushidayati, Lina;. (2016). Khusyu dalam perspektif dosen dan pegawai STAIN. *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, 2(1).
- Nadiaskara, S. N., Myh, E., Asri, E., & Murni, A. W. (2022). Pengaruh Zikir terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 3(2), 184-190.
- Romadhon, Y. A. (2019). Pengembangan alat ukur skhusyuk sholat dalam kaitan pengaruh positifnya bagi kesehatan. *1*(2).
- Suryani, S., & Salmiyati, S. (2016). Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar Rahman terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.