

## **PENGARUH PELATIHAN SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI UNIVERSITAS X**

**Hanny Rufaidah Damra**

Universitas Islam Indonesia Yogyakarta  
[hanny@diniyah.ac.id](mailto:hanny@diniyah.ac.id)

**Naomi Imaniar**

Universitas Islam Indonesia Yogyakarta  
[Naomiimaniar\\_psi@yahoo.com](mailto:Naomiimaniar_psi@yahoo.com)

**Riza Fitriana**

Universitas Islam Indonesia Yogyakarta  
[fitriantariza@gmail.com](mailto:fitriantariza@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan shalat khusyu' terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa magister profesi universitas x. Hipotesis yang diajukan adalah, adanya pengaruh pelatihan shalat khusyu' terhadap kecemasan dan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, yang terdiri dari 5 orang kelompok kontrol dan 5 orang kelompok eksperimen. Data di analisis dengan menggunakan *paired sampel t-test*. Berdasarkan analisis uji *t-test* diperoleh hasil *t* hitung lebih besar dari *t* tabel 3,194 artinya bahwa pelatihan shalat khusyu' mampu menurunkan tingkat kecemasan akademis.

Kata kunci : shalat khusyuk, kecemasan

### **ABSTRAK**

This study aims to determine the effect of training effectiveness prayer humility 'to anxiety in students master academic profession. The hypothesis proposed is, the influence of the effect of the training effectiveness of prayer humility 'to anxiety and the difference between the control group and the experimental group. Subjects in this study of 10 people, consisting of 5 people control group and 5 in the experimental group. Data were analyzed using paired samples *t-test*. Based on *t-test* analysis result *t* is greater than *t* table 3,194 means that training is able to reduce the level of anxiety prayer.

Keywords: praying fervently, anxiety

### **PENDAHULUAN**

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dengan berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan

dapat teratasi sendiri, namun ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan suatu faktor penyebab tertentu. Kecemasan menurut Greist dan Jeverson (Maisaroh & Falah, 2011) adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan..

Setiap kecemasan selalu melibatkan komponen kejiwaan maupun organ biologik, walaupun pada tiap individu bentuknya tidak sama. Penderita ada yang mengeluh menjadi sering kencing atau malah sulit kencing, mulas, mencret, kembung, perih di lambung, keringat dingin, berdebar-debar, darah tinggi, sakit kepala dan sesak napas. Pada sistem alat gerak dapat timbul kejang-kejang, nyeri otot dan rematik lainnya.

Berdasarkan fenomena yang ada, banyak kejadian yang berkaitan dengan kecemasan, misalnya mahasiswa magister profesi universitas x yang mempunyai jadwal kuliah yang padat dari pagi hingga sore setiap harinya, di samping jadwal kuliah yang padat, mahasiswa juga harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasa cemas apabila tidak dapat mengatur waktu antara kuliah dengan waktu menyelesaikan tugas-tugas kuliah, terlebih jika tugas-tugas kuliah tersebut tidak terlaksana dengan baik. Beraneka ragam gejala psikologis yang dapat timbul dari peristiwa ini adalah rasa was-was, gelisah, panik, dan rasa khawatir tugas tersebut salah. Sedangkan gejala secara fisiologis yang nampak adalah berdebar-debar, kulit berkeringat dan sakit kepala, peningkatan denyut nadi, nafas menjadi pendek dan cepat. Fenomena ini menggambarkan bagaimana seorang mahasiswa magister profesi universitas x mengalami permasalahan dalam mengatasi kecemasannya dengan baik sehingga berdampak pada hasil yang merugikan bagi individu tersebut.

Shalat sebagai suatu ibadah memiliki tata cara tersendiri. Setiap tahapan sholat memiliki maksud untuk menghantarkan diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah shalat diawali dengan melakukan wudhu. Seseorang yang akan menjalankan sholat harus bersih dari hadats besar maupun hadast kecil, sehingga seseorang harus mensucikan dirinya dengan berwudhu. Menurut Haryanto (2001) wudhu memiliki efek refreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga.

Kekhusyukan di dalam mendirikan ibadah shalat, pikiran dan mental tertata sedemikian rupa sehingga perasaan batin menjadi lebih tenang, hening dan khusyu'. Kita dapat merasakan bahwa banyak sekali keajaiban yang diperlihatkan mengenai hikmah

dari shalat khusyu', yang berpotensi menjadi penolong kita menuju kejayaan dunia akhirat dan pencegah perbuatan keji dan munkar. Seperti dalam QS.Al-Baqarah ayat 45-46 Allah berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ  
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

*“ Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh amat berat, kecuali bagi orang-orang khusyu'. Yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemukan Tuhannya dan bahwa mereka kembali kepada-Nya”.*

Khusyu' dalam shalat sangat diinginkan oleh setiap orang yang melaksakannya. Karena pada saat kondisi khusyu', maka kita lebih dekat pada-Nya. Al Qurthubi mengatakan bahwa khusyu' adalah suasana didalam jiwa yang tertampak pada anggota tubuhnya berupa ketenangan dan ketundukan. Oleh karena itu, khusyu' dalam sholat merupakan upaya untuk berkonsentrasi dalam hati, menghayati setiap gerakan dan ucapan dalam shalat disertai kerendahan diri dan pengagungan kepada Allah (Al-Qahthani, 2008)

Berdasarkan penjelasan di atas, tampak bahwa shalat khusyu' sangat bermanfaat untuk mahasiswa magister profesi universitas x. Shalat khusyu' menjadi salah satu cara efektif agar mental tertata sedemikian rupa sehingga perasaan batin menjadi lebih tenang saat menghadapi berbagai tugas-tugas akademik.

Prof. Dr. Hasby Ash – Shiddqi (Musbikin, 2008) mengemukakan bahwa shalat merupakan tempat untuk meminta pertolongan-Nya, menyerahkan diri dan memintakan petunjuk dengan cara meluruskan niat. Ibnu Rajab Al-Hambali (Al-Haddad, 2007) al – khusyu' adalah kelembutan, ketenangan, ketundukan, dan kerendahan hati. Saat hati menjadi khusyu', telinga, mata, kepala, wajah dan anggota badan, serta segala hal yang dilahirkan dari semuanya termasuk juga perkataan akan khusyu' pula. Khusyu ini berporos pada mencerminkan sifat orang – orang beriman dan salah satu kedudukan iman.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa shalat khusyu' adalah bukan hanya media gerakan berdiri, ruku, sujud dan duduk namun shalat media komunikasi untuk meminta petunjuk, meminta pertolongan, menyerahkan diri dengan

disertai oleh jiwa yang khusyu' dan terpancar dari lubuk hati dan dipikirkan maknanya ketika mengucapkan bacaan shalat. Dalam firman Allah dalam QS. Al Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’”.*

Berdasarkan tafsir nurul Qur'an, ayat di atas mengandung makna bahwa dalam mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah menuntut dua prinsip dasar. Prinsip pertama adalah kehendak batin yang kuat dan kedua adalah perlindungan eksternal yang kukuh. Dari prinsip ini bahwa shalat dan sabar sebagai modal utama dalam ke khusyu'an.

At Tuwim (2007) mengungkapkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi shalat khusyuk pada diri seseorang adalah; (1) tumakninah; (2) dzikir. Tumakninah merupakan tenang dan tidak tergesa – gesa dalam melakukan shalat. Perpindahan dari gerakan satu ke gerakan yang lain di lakukan dengan perlahan dan penuh dengan perasaan. Tumakninah merupakan rukun shalat yang jika kita tinggalkan maka shalat kita tidak sah dan wajib diulang. Dzikir merupakan memperbanyak istighfar dan memohon ampun kepada Allah, karena dengan banyak beristighfar hati kita akan bersih dan tenang, sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah SAW.

Sedangkan mengenai kecemasan akademik, Viliante dan Pajares (2006) mendefinisikan kecemasan akademis merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Selanjutnya Holmes (1991) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu (1) *mood* (psikologis); (2) kognitif; (3) somatik; dan (4) motorik. Komponen *mood* (psikologis) merupakan gejala *mood* (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Kondisi mood seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkan untuk depresi. Komponen kognitif merupakan secara kognitif seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali. Komponen somatik merupakan secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan

kecemasan dibagi ke dalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dari mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, dan otot tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual. Komponen motorik merupakan secara motorik (gerak tubuh), kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan shalat khusyu' terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa magister profesi universitas x. Harapan dari penelitian ini adalah pelatihan shalat khusyu' dapat berpengaruh terhadap kecemasan akademis mahasiswa magister profesi universitas x.

## **METODE PENELITIAN**

### **Sampel.**

Responden penelitian ini adalah 10 mahasiswa aktif magister profesi universitas x. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan Quasi Experiment, yaitu The Two Group Pretest-post test design. Dalam penelitian eksperimen The Two Group Pretest-post test design terdapat 2 kelompok yang akan diteliti yaitu 5 orang mahasiswa sebagai kelompok eksperimen (kelompok yang diberikan perlakuan) dan 5 orang mahasiswa sebagai kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan perlakuan). Kedua kelompok tersebut diukur tingkat kecemasannya pada pre test dan post testnya.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini merupakan penelitian *pretest – posttest control group design* (Azwar, 2013), yaitu suatu metode eksperimen yang berusaha untuk membandingkan efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung yang diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah diikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi atau perlakuan berupa pelatihan shalat khusyu'. Materi dan prosedur pelatihan shalat khusyu' telah disusun peneliti di dalam modul pelatihan shalat khusyu'. Sedangkan kelompok kontrol diberikan handout pembahasan mengenai shalat khusyu'. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan akademis yang disusun oleh

peneliti yang mengacu pada komponen kecemasan akademis meliputi; komponen psikologis, motorik, kognitif, dan sematik yang dipaparkan oleh Holmes (1991) serta dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Skala kecemasan akademis diberikan sebanyak dua kali. Pertama yaitu pada saat sebelum pelatihan shalat khusyu' (prates) untuk mengetahui tingkat kecemasan akademis sebelum diberikan pelatihan shalat khusyu'. Kedua, setelah pelatihan shalat khusyu' selesai diberikan (pascates).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik Analisis dalam penelitian ini menggunakan *sample t-test*. Sebelum menganalisis terlebih dahulu melakukan uji asumsi berupa melakukan uji validitas dan reliabilitas item persepsi orang-orang terhadap intervensi shalat dan kecemasan akademis menggunakan bantuan komputer program *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) Versi 16 for Windows*. Analisis data hasil penelitian dimaksudkan untuk mengetahui kebenaran hipotesis penelitian yaitu adanya pengaruh pelatihan shalat khusyu' dalam menurunkan kecemasan akademis. Selanjutnya untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh shalat untuk menurunkan tingkat kecemasan, maka digunakan rumus *Paired Sample T-Test*. Analisis *Paired Sample T-Test* merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu *group*.

**Tabel 1.**

Desain Penelitian

KE	01	X	02
KK	03	~	04

**Tabel 2.**

Keterangan Desain Penelitian

KE	Kelompok Eksperimen
KK	Kelompok Kontrol
01	Prates pada Kelompok Eksperimen
02	Pascates pada kelompok eksperimen
03	Prates pada kelompok kontrol
04	Pascates pada kelompok kontrol
X	Pemberian intervensi shalat khusyu'
~X	Tidak diberikan intervensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kecemasan_pre	,284	5	,200*	,841	5	,167
kecemasan_post	,227	5	,200*	,960	5	,311

a. Lilliefors Significance Correction

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

Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel kecemasan diketahui bahwa sig. Untuk pre test sebesar 0,167 ( $p > 0,05$ ) dan sig. Untuk post test sebesar 0,311 ( $p > 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa variabel kecemasan untuk pretest dan post test terdistribusi normal.

### b. Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.515 <sup>a</sup>	.265	.188	9.01284

a. Predictors: (Constant), shalat

b. Dependent Variable: kecemasan

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa perolehan R square sebesar 0.265 atau 26.5%, artinya proporsi varians dari kecemasan akademis yang dipengaruhi oleh shalat khusyu' adalah sebesar 26.5%. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 73.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar dari penelitian ini.

### c. Uji Hipotesis

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Kecemasan_ekspol kecemasan_kontrol	-10,000	5,000	3,200	-15,697	-1,238	4,152	4	,180	

Pada uji *paired sample t – test* diketahui bahwa Sig. (2-tailed) sebesar 0,180 ( $p > 0,05$ ), hal ini berarti tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat pretest berlangsung.

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kecemasan_pre kecemasan_post	-10,000	7,000	3,130	-18,692	-1,308	3,194	4	,033

Berdasarkan uji *paired sample t – test* diketahui ada pengaruh pelatihan shalat khusyu' terhadap kecemasan akademis. Hal ini dapat dilihat pada kolom Sig. (2-tailed) sebesar 0,033 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada perbedaan signifikan antara hasil pre test dan post test.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel shalat khusyu' memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik. Semakin khusyu' seseorang dalam mengerjakan shalatnya maka tingkat kecemasan akademiknya akan semakin menurun. Jika dilihat dari hasil penelitian, diketahui bahwa proporsi varians dari kecemasan akademis yang dipengaruhi oleh shalat khusyu' adalah sebesar 26.5%, yang artinya, shalat khusuk memberikan sumbangsih sebesar 26,5% dalam membantu mengatasi kecemasan sedangkan 73,5% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Selain itu, berdasarkan hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara adanya pengaruh pelatihan shalat khusyu' terhadap kecemasan dan adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

### Saran

Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh dari satu variabel konstruk. Masih banyak variabel atau faktor-faktor lain yang berpengaruh dan terkait erat terhadap kecemasan namun tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Olehkarena itu, peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan variabel dan faktor-faktor lain yang juga dianggap dapat mempengaruhi dan menurunkan kecemasan akademis.



## DAFTAR PUSTAKA

- 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
- 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.
- Haryanto S., 2001. *Psikologi Shalat : kajian aspek – aspek psikologis ibadah shalat*. Pustaka Pelajar : 2001.
- Holmes, D. 1991. *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins
- Maisaroh, E.N., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa madrasah aliyah. *Jurnal Proyeksi*. 6 (2) 2011, 78-88
- Musbikin, I. (2008). *Rahasia shalat khusyu': Menciptakan prestasi gemilang dunia kerja*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.
- Sholikhin, M. (2011). *The miracle of shalat : Mengungkap kedahsyatan energi shalat*. Erlangga : Jakarta
- 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