

## SHALAT DAN KECEMASAN : KAJIAN ISLAM DAN PSIKOLOGI

Herlina Oktaviani<sup>1</sup>, Akmal Chandra Kusuma<sup>2</sup>, Dinar Hadi Khoerul Hakim<sup>3</sup>, Neza Silma Adilla<sup>4</sup>, Saepul Anwar<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia

### **Abstract :**

*Prayer is a central practice of worship in the Islamic religion, while anxiety is a common problem among university students. Therefore, this research is important because it can provide valuable insights into how prayer can affect anxiety levels in Muslim students. Thus, this study aims to explore and understand the relationship between anxiety and prayer in the perspective of Muslim individuals majoring in Psychology at the Indonesian University of Education. This study also used a qualitative approach by conducting in-depth interviews and content analysis on the collected data. Research participants consisted of 7 active Muslim students who were selected purposely. Through qualitative data analysis, the following findings have been identified. Based on the results of interviews, all student informants had experienced anxiety, but the intensity and factors that caused anxiety felt by informants were different. Factors that cause anxiety felt by informants include academic problems, daily needs, family, friendships, and the future. This study provides a preliminary understanding of the relationship between prayer and anxiety in Muslim students. In order to deepen and complete this understanding, future researchers are advised to use quantitative methods in order to more objectively measure prayer frequency, anxiety level, and other factors that might affect this relationship.*

**Kata kunci :** Anxiety, Prayer, Student

### **Abstrak :**

Shalat adalah praktik ibadah yang sentral dalam agama Islam, sementara kecemasan merupakan masalah yang umum di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting karena dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana shalat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa Muslim. Dengan begitu, penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memahami hubungan antara kecemasan dengan shalat dalam perspektif individu Muslim yang berjurusan Psikologi di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam dan analisis konten pada data yang terkumpul. Partisipan penelitian terdiri dari 7 mahasiswa Muslim aktif yang dipilih secara bertujuan. Melalui analisis data kualitatif, temuan-temuan berikut telah diidentifikasi. Berdasarkan hasil wawancara, semua informan mahasiswa pernah mengalami kecemasan, namun intensitas dan faktor penyebab kecemasan yang dirasakan oleh informan berbeda-beda. Faktor penyebab kecemasan yang dirasakan oleh informan meliputi masalah akademik, kebutuhan sehari-hari, keluarga, pertemanan, dan masa depan. Penelitian ini memberikan pemahaman awal tentang hubungan antara shalat dan kecemasan pada mahasiswa Muslim. Guna memperdalam dan melengkapi pemahaman ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif agar dapat mengukur secara lebih objektif frekuensi shalat, tingkat kecemasan, dan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan ini.

**Kata kunci :** Kecemasan, Shalat, Mahasiswa

## **Pendahuluan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam keikutsertaannya di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut agar dapat bereksplorasi dan bekerja untuk memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Usaha untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan dengan berbagai kegiatan seperti belajar di kelas, membaca buku, membuat makalah, diskusi, presentasi, dan lain-lain. Namun, pelaksanaannya tidak selalu berjalan dengan lancar, dengan segala tuntutan yang ada, mahasiswa seringkali mengalami kecemasan. Menurut American Psychological Association, kecemasan merupakan emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan

darah. American Psychological Association (2022) menemukan sebanyak 25,9% mengalami kecemasan. Sementara berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, 2021), menggambarkan terdapat lebih dari 19 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Salah satu upaya untuk mengurangi rasa cemas, yaitu dengan melakukan mindfulness.

Jon Kabat-Zinn pertama kali membangun mindfulness-based stress reduction pada tahun 1979 (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, 2014). Mindfulness-based stress reduction tersebut, berfokus pada kesadaran akan kejadian saat ini, koneksi pikiran-tubuh, kontrol perhatian, pikiran yang tidak menghakimi, dan sensasi tubuh. Intervensi ini menggunakan teknik meditasi mindfulness (MM), seperti pemindaian tubuh dan pernapasan diafragma, untuk membawa kesadaran pada pikiran, perasaan, dan kesadaran bawah sadar. Selama 30 tahun terakhir, intervensi mindfulness semakin populer sehingga meluas pada segala aspek kehidupan, salah satunya religiusitas. Religiusitas mampu membuat manusia merasa lebih tenang dalam menjalani kehidupan yang kompleksitas (Wardani et al., 2016). Praktek religius dalam agama islam sendiri dapat dengan berbagai cara, seperti membaca Al-Qur'an, dzikir, puasa, dan salat (Mar'ati & Chaer, 2017). Imam Ibnu Rajab al-Hambali berkata: "Sungguh Allah telah mensyariatkan bagi hamba-hamba-Nya berbagai macam ibadah yang akan tampak padanya kekhusyukan (anggota) badan (seorang hamba) yang bersumber dari kekhusyukan, ketundukan dan kerendahan diri dalam hatinya (Wardani et al., 2016). Shalat merupakan ibadah yang memerlukan kekhusyukan seseorang. Shalat dengan khusyuk dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan pada seseorang (Ancok dan Suroso, 2011). Berdasarkan informasi yang diperoleh, penelitian ini penting untuk diteliti lebih lanjut agar memberi manfaat bagi orang-orang dengan gangguan kecemasan.

Penelitian terkait pengaruh ibadah terhadap kecemasan ini menarik dan telah diteliti beberapa kali. Riset pertama oleh Fakhri, Ohara, Melinda, dan Putri (2021), mengungkap bahwa dengan melakukan ibadah dapat membuat hati tenang dan tidak terlalu merasa cemas karena percaya bahwa Allah akan selalu memberikan perlindungan. Riset kedua oleh Ahmad dan Suyuthi (2020), menjelaskan bahwa shalat khusyuk atau mindful memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas kehidupan seorang muslim karena shalat memiliki aspek yang cukup lengkap untuk memenuhi komponen mindfulness dalam islam. Pada penelitian ketiga mengenai hubungan ibadah islam, kecemasan, dan stres akademik yang dilakukan Rokhmani & Puspitasari (2019) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang beribadah Islam, semakin rendah tingkat kecemasan dan stres akademik yang dialami. Hasil ini didukung oleh analisis regresi yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ibadah Islam, kecemasan, dan stres akademik. Keempat, penelitian yang dilakukan Baharom dkk (2013) ditemukan bahwa semakin tinggi spiritualitas islam, semakin rendah tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh responden. Pada penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa spiritualitas Islam dapat berperan sebagai faktor yang membantu mengurangi kecemasan dan depresi pada orang muslim yang mengalami perceraian. Terakhir, penelitian yang dilakukan Hashim & Roslan (2017) menunjukkan bahwa spiritualitas islam khususnya berdoa efektif dalam membantu mengatasi kecemasan pada pasien kanker. Setelah melakukan doa selama tiga bulan, terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan pada pasien kanker. Selain itu, pasien kanker yang lebih sering berdoa memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan pasien yang jarang berdoa.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara ibadah Islam, termasuk shalat, dengan kecemasan pada mahasiswa muslim, kami akan meneliti lebih spesifik hubungan antara shalat dengan kecemasan pada mahasiswa muslim. Penelitian ini dapat melihat secara lebih spesifik tentang seberapa besar pengaruh shalat dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa muslim. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa muslim, dalam menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan ibadah sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka. Penelitian ini juga dapat membantu para konselor dan terapis dalam mempertimbangkan faktor spiritualitas dan

keagamaan dalam pengembangan intervensi dan strategi terapi untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan.

## **Metode Penelitian**

Pendekatan penelitian atau metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu berupa wawancara kepada mahasiswa muslim, MUI, Persistri dan dosen psikologi. Pendekatan ini lebih berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman individu terkait kecemasan dan pengaruh shalat dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana shalat dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim. Data yang dicari meliputi pengalaman, persepsi, dan pemahaman mahasiswa tentang pengaruh shalat terhadap kecemasan mereka.

Instrumen yang kami gunakan berupa wawancara yang merupakan proses interaksi langsung antara peneliti dan responden dengan tujuan mengumpulkan data melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara lisan. Kami mewawancarai dari berbagai subjek, diantaranya adalah mahasiswa muslim, MUI Jawa Barat, Persistri dan Dosen Psikologi UPI. Responden atau Narasumber penelitian ini berasal dari mahasiswa psikologi UPI yang berjumlah empat mahasiswa yang masing-masing nya berasal dari angkatan 19, 20, 21 dan 22. Ada juga dari MUI Jawa Barat yang berjumlah satu orang, Persistri satu orang, dan Dosen Psikologi juga satu orang. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini sesuai teori Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Kecemasan dalam Pandangan Islam dan Psikologi**

Dalam Islam, ada beberapa konsep dan praktik yang terkait dengan pengelolaan kecemasan. Salah satunya adalah shalat (shalat), yang merupakan salah satu pilar utama Islam. Shalat tidak hanya menjadi ibadah yang dituntut oleh agama, tetapi juga memiliki potensi untuk memberikan ketenangan pikiran dan penghilangan kecemasan. Melakukan salat secara teratur diharapkan dapat membantu individu untuk meningkatkan koneksi spiritual dengan Allah dan meredakan kegelisahan. Dalam pandangan Islam, kecemasan dipahami sebagai ujian yang dihadapi oleh individu dan dianjurkan untuk bergantung sepenuhnya pada Allah SWT. Sebagai contoh, dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." Hal ini menunjukkan keyakinan bahwa Allah memberikan cobaan yang dapat ditangani oleh individu dengan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki (Al-Krenawi, 2011).

Dalam konteks psikologi, kecemasan merupakan respons emosional terhadap persepsi adanya ancaman atau ketidakpastian. Teori psikologis seperti teori kognitif perilaku dan pendekatan berbasis kognitif menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul dari pola pikir yang tidak adaptif atau pemikiran negatif. Psikologi memberikan pendekatan dan teknik untuk mengelola dan mengurangi kecemasan, seperti terapi kognitif perilaku dan teknik relaksasi (Beck, 1976; Sudharma, 2019).

### **Dalil terkait Kecemasan**

Sebuah hal yang wajar jika tiap individu pernah mengalami kecemasan, dalam situasi tertentu, terkadang sebuah situasi menyebabkan kecemasan bagi seseorang namun merupakan hal yang dianggap biasa saja bagi individu lainnya, misalnya kecemasan ketika akan menghadapi lingkungan yang baru bagi sebagian mahasiswa lingkungan yang baru menjadi penyebab kecemasan (Rohmadani, 2019). Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Kecemasan adalah reaksi yang tepat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam, namun cemas menjadi tidak wajar apabila reaksi dan

kemunculannya tidak tepat, baik intensitas maupun tingkatan gejalanya (Nevid et al., 2005). Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya bergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi yang lain (Ramaiah, 2003). Kecemasan adalah suatu dorongan yang kuat terhadap perilaku, baik perilaku yang kurang sesuai ataupun perilaku yang mengganggu. Keduanya merupakan manifestasi dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008). Kecemasan merupakan reaksi pada keadaan tertentu yang dirasa menjadi ancaman, dan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi menyertai perkembangan, perubahan, peristiwa baru maupun yang belum pernah dilakukan, juga dalam menemukan jati diri dan makna hidup (Kaplan, H.I, Grebb, BA, and Sadock, 2010). Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. Lebih lanjut Abdul Hasyim dalam (Cahyandari, 2019) menjelaskan bahwa kata khasyiah dan derivasinya dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 39 kali. Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (QS. Al-Baqarah: 155)". Menurut hasil wawancara MUI Jawa Barat, kecemasan ini dijelaskan dalam surat Yusuf ayat 87, yang artinya: "Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir." Oleh karena itu, janganlah seorang individu merasa cemas sampai pada keputusan. Kami juga mewawancarai ustadzah persistri, yang dimana ia menyebutkan dalil yang menjelaskan tentang kecemasan, yaitu dalam surah Al-Maidah ayat 16, yang berbunyi "Dengan Kitab itulah Allah memberi petunjuk kepada orang yang mengikuti keridhaan-Nya ke jalan keselamatan, dan (dengan Kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang itu dari gelap gulita kepada cahaya dengan izin-Nya, dan menunjukkan ke jalan yang lurus."

### **Cara Mengatasi Kecemasan**

Berdasarkan hasil wawancara pada empat orang subjek, terdapat berbagai jenis cara untuk mengatasi kecemasan mereka. Pada subjek 19 mengatakan "Ketika merasa cemas memikirkan hal-hal yang berbau masa depan saya tidak terlalu terganggu dan lebih sering membiarkannya saja. Mungkin bisa dibilang *overthinking* yang saya rasakan tidak mengganggu sehingga saya membiarkannya mengalir saja, tidak berusaha memikirkan untuk menghentikan pemikiran tersebut. Sedangkan ketika saya mengalami kecemasan yang bersifat jangka pendek seperti contohnya saat akan presentasi atau bimbingan skripsi saya akan melakukan tips-tips yang beredar seperti berjalan-jalan agar tidak terlalu gugup dan cemas." Hal ini menunjukkan subjek memiliki kecerdasan emosi dalam menghadapi kecemasan. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2002). Kecerdasan emosi diperlukan oleh setiap orang ketika menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan atau kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka kecemasan yang dirasakan akan menurun (Nuraini, 2013). Selain itu menurut pemaparan dari psikolog, kecemasan seringkali muncul karena pikiran yang tidak dapat dikendalikan sehingga terjadi *overthinking* atau berpikir yang berlebihan terhadap sesuatu. Kecemasan dalam psikologi dapat diatasi dengan cara mengelola pikiran serta emosi agar lebih stabil. Sementara itu, pada subjek 20 menjawab "Tidak melakukan apa-apa. Berpikir saja sampai hilang. Namun, sekarang sedang ada hobi baru, yaitu *crocheting*, jadi ketika sedang banyak pikiran melakukan itu." Dalam penelitian Fauziyyah & Citra Awinda (2021) dijelaskan bahwa mahasiswa dapat melakukan hal-hal yang dapat mencegah dan mengurangi stres serta kecemasannya, seperti olahraga atau melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup dan melakukan hobi. Kemudian pada subjek 21 mengatakan dengan "Melamun, merenung, berbicara sendiri, jika sudah parah menangis, salat, dan berbicara dengan Tuhan." Agama menjadi peran

penting dalam mengatasi kecemasan dengan berbagai cara, salah satunya berdoa (Amelia et al., 2021). Narasumber dari Persis juga mengatakan cara mengatasi kecemasan dalam islam menurut salah satunya yaitu dengan bertawakal, namun pastinya perlu dilengkapi dengan beribadah, sholat dan berdoa kepada Allah SWT, serta berserah diri kepada allah SWT. Terakhir pada subjek 22 memilih untuk “Mengasingkan diri dan menyibukkan diri.” Strategi lain untuk membantu mengurangi kecemasan dengan mengelola kehidupan, seperti menyibukkan diri dengan mengisi waktu untuk belajar atau melakukan kegiatan yang bermanfaat (Adriansyah et al., 2015). Hal ini diperkuat dari pemaparan MUI Jawa Barat, salah satunya adalah cara mengatasi kecemasan adalah dengan berpikir positif, jadi ketika seorang individu mempunyai cita-cita, ia tidak boleh berpikir akan gagal, seorang individu harus punya prinsip akan sukses. Apabila berpikir akan gagal, individu tersebut akan cenderung tidak mau belajar. Seorang individu harus tetap menjaga keoptimisan, belajar dengan baik, melaksanakan tugas, dan memiliki harapan.

### **Pengaruh Shalat terhadap Kecemasan**

Berdasarkan dari pemaparan MUI Jawa Barat, salat dapat membantu dalam mengurangi kecemasan. Ketika shalat, seorang individu sedang menyerahkan dirinya kepada Tuhan. Salah satunya dengan berdoa, berdoa termasuk ke dalam usaha batin agar sampai pada tujuan. Adapun pemaparan berdasarkan salah satu Ustadzah Persistri, beliau mengatakan bahwa sholat itu membuat ketenangan jika gerakan shalatnya sempurna dan dapat dipahami, dalam gerakan sholat juga membuat badan terasa rileks dan menjadi fresh.

Hal tersebut didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Zainin, A. (2016) yang menyebutkan bahwa dengan menjalankan shalat dengan khusyu, yaitu dengan niat yang sungguh-sungguh untuk menghadapi dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta mengesampingkan segala kesibukan dan masalah kehidupan, seseorang akan merasakan ketenangan, kedamaian, dan ketentraman. Rasa gundah, stres, kecemasan, dan galau yang selalu memberatkan kehidupan seseorang dapat terobati melalui shalat sebagai terapi. Rasulullah saw. sendiri seringkali melakukan shalat ketika dihadapkan dengan masalah yang membuat beliau merasa tegang Zaini, A. (2016).

Berbeda dengan pemaparan dari pandangan islam, secara psikologi menurut salah satu psikolog klinis secara spesifik pengaruh shalat terhadap kecemasan belum teruji secara penelitian psikologi. Beberapa penelitian banyaknya meneliti religiusitas dengan kesehatan mental. Seperti, meneliti orang yang banyak menggunakan waktu luang untuk beribadah dan yang tidak akan berbeda dalam melakukan perilaku beresiko.

### **Dalil Shalat yang Dapat Mempengaruhi Kecemasan**

Shalat merupakan salah satu ibadah pokok dalam agama Islam yang memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim. Selain sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT, salat juga memiliki potensi untuk mempengaruhi kecemasan yang dialami seseorang. Dalam ajaran Islam, terdapat dalil-dalil yang menunjukkan hubungan antara shalat dan pengurangan kecemasan. Dalil-dalil yang berkaitan dengan pengaruh shalat terhadap kecemasan didasarkan pada ajaran Al-Quran dan Hadis Nabi Muhammad SAW. Melalui shalat, seorang Muslim dianjurkan untuk menghadirkan diri secara spiritual, berkomunikasi dengan Allah SWT, serta merenungkan makna dan tujuan hidupnya. Menurut Ancok dan Suroso (2011), shalat dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan yang ada dalam diri seseorang. Senada dengan pandangan di atas, Syed (2003) berpandangan bahwa shalat menyebabkan kebahagiaan dan kegembiraan dalam pikiran, mengurangi kecemasan, dan memadamkan api kemarahan. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis. Salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual (Zainuddin, 2006). Menurut Najati (2005), kehidupan religius atau keagamaan dapat membantu manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan. Salah satu shalat yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah shalat tahajud. Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada 4 waktu malam hari yang waktu pelaksanaannya dimulai dari shalat Isya sampai terbitnya fajar dan dalam pelaksanaannya diharuskan tidur malam terlebih

dahulu meskipun hanya sebentar (Rasyid, 2008). Shalat tahajud merupakan salah satu sarana meditasi secara spiritual. Meditasi adalah berkonsentrasi pada satu objek tanpa memperhatikan objek yang lain. Meditasi bekerja dengan memunculkan respons relaksasi. Kami mewawancarai MUI Jawa Barat, ia menyebutkan ada dalil yang menjelaskan pengaruh shalat pada kecemasan, yaitu surat Al-Ankabut ayat 45, yang berbunyi “Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. Selain itu ia juga menyebutkan surat lain, yaitu surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”. Berdasarkan MUI Jawa Barat, ia menyebutkan bahwa shalat merupakan kegiatan spiritual yang berdampak pada sosial, apabila seseorang sering melaksanakan shalat itu akan membuatnya rendah diri kepada Allah. shalat ini dapat menghilangkan kecemasan, misalnya ketika seseorang sedang cemas, ia dapat melakukan shalat tahajud di malam hari dengan mengadu kepada yang maha kuasa. Tidak ada yang dapat membantu manusia kecuali Allah SWT. Selain itu, kami mewawancarai juga Ustadzah Persistri tentang hal ini, ia menyampaikan bahwa dalil yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam al-quran itu banyak, salah satunya terdapat pada surat Al-Ankabut ayat 45 juga, yang berbunyi “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. MUI Jawa Barat dan Ustadzah Persistri sama-sama menyebutkan surat dan ayat yang sama, yaitu yang membahas tentang pengaruh shalat terhadap kecemasan.

## **Simpulan dan Saran**

Semua informan mahasiswa pernah mengalami kecemasan, namun intensitas dan faktor penyebab kecemasan yang dirasakan oleh informan berbeda-beda. Faktor penyebab kecemasan yang dirasakan oleh informan meliputi masalah akademik, kebutuhan sehari-hari, keluarga, pertemanan, dan masa depan. Dalam menghadapi kecemasan, informan memiliki berbagai cara, seperti melakukan hobi, melamun, berbicara dengan diri sendiri atau Tuhan, salat, menangis, mengasingkan diri, dan menyibukkan diri. Dua informan telah melaksanakan salat wajib setiap harinya, sementara dua informan belum melaksanakannya dengan benar. Ketika melaksanakan shalat, informan memiliki berbagai perasaan, seperti rasa bersalah, merasa tenang, dan merasa biasa saja. Setelah melaksanakan shalat, informan merasa lebih baik atau tenang.

Menurut MUI dan Ustadzah Persistri, kecemasan merupakan hal yang wajar dan normal, namun menurut ilmu Psikologi, kecemasan secara umum mengandung pengertian ketakutan yang tidak beralasan terhadap objek yang tidak tampak nyata atau tidak rasional. Ada kesamaan antara pandangan Islam dan psikologi, yaitu menekankan pentingnya berpikir positif dan bertawakal dalam menghadapi kecemasan. Dalam mengatasi kecemasan, MUI menyebutkan bahwa shalat dapat membantu dalam mengurangi kecemasan, begitu juga dengan Ustadzah Persistri, ia mengatakan bahwa sholat itu membuat ketenangan jika gerakan shalatnya sempurna dan dapat dipahami, dalam gerakan sholat juga membuat badan terasa rileks dan menjadi fresh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa shalat itu dapat mengatasi atau mengurangi kecemasan.

## Daftar Pustaka

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). PENGARUH TERAPI BERPIKIR POSITIF, COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT), MENGELOLA HIDUP DAN MERENCANAKAN MASA DEPAN (MHMMMD) TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMA. *Jurnal Psikoislamika*.
- Ahmad, V. I., & Suyuthi, A. (2020). salat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi Theage of Complexity. *Akademika*, 13(01). <https://doi.org/10.30736/adk.v13i01.141>
- Al-Krenawi, A. (2011). Mental health practice in a religious context: The case of Muslims. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(1), 59-77.
- Amelia, N., Rahmah, S., & Harahap, S. N. (2021). *Peran Agama dalam Mengatasi Kecemasan Masyarakat Terkait Pandemi Covid-19*. 01(02), 90-107. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/adzkia/index>
- American Psychological Association. Anxiety, dari [https:// www.apa.org/topics/anxiety](https://www.apa.org/topics/anxiety)
- Ancok, D. & Suroso, F.N. (2011). Psikologi islami: Solusi islam atas problem-problem psikologi. Yogya-karta: Pustaka Pelajar.
- Baharom, N., Shah, S. A., Hassan, M. H., & Ali, N. (2013). The influence of Islamic spirituality on anxiety and depression in Muslims facing divorce. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(3), 198-215.
- Bamber, M. D., & Kraenzle Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. doi:10.1016/j.edurev.2015.12.004
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. International Universities Press.
- Cahyandari, R. K. (2019). Peran Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Penanganan Nosocomophobia.pdf (pp. 282-303). Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kudus. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/esoterik.v5i2>
- Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. (2014). History of MBSR. retrieved from <http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/history-of-mbsr/>
- Fakhri, A., Ohara, S., Melinda, V., & Putri, A. (2021). Ritual Ibadah sebagai Upaya Penurunan Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 413-428.
- Fauziyyah, R., & Citra Awinda, R. (2021). *Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19* (Vol. 1). <http://pdsksi.org/home>.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunarsa, S. D. (2008). Psikologi perawatan. Gunung Mulia.
- Hashim, H. A., & Roslan, R. (2017). Effectiveness of Prayer in Coping with Anxiety among Cancer Patients. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(5), 1071-1078.
- Kaplan, H.I, Grebb, BA, and Sadock, B. (2010). *Klinis., Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri* (I. M. DR Wiraguna (ed.)). Bina Rupa Aksara.
- Mahmood, L. (2018). Psychological well-being and religious coping among Muslim university students in Malaysia. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 8(2), 49-55.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Najati, M. U. (2005). Psikologi nabi. Bandung: Pustaka Hidayah.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Murad, J., Medya, R., & Kristiaji, W. C. (2005). Psikologi abnormal / Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene ; alih bahasa, Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jeanette Murad ...[et al.]; editor, Ratri Medya, Wisnu C. Kristiaji (Ed. 5). Erlangga.
- Nuraini, D. (2013). KECERDASAN EMOSI DAN KECEMASAN MENGHADAPI. *Psikoborneo*.
- Qureshi, A., & Al-Juhani, A. (2016). Anxiety and its management from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 55(1), 176-186.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya. Pustaka Obor Populer.
- Rana, R. (2017). Islamic perspective of anxiety and its treatment. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 3(4), 141-148.
- Rohmadani, Z. V. (2019). Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 122. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1733>
- Rokhmani, F., & Puspitasari, A. (2019). The Relationship Between Islamic Worship, Anxiety, and Academic Stress among Indonesian Muslim Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 35-44.
- Rasyid, 2008. Tuntunan Shalat Lengkap. Sukoharjo : Al-Hikmah.
- Sehatnegeriku.Kemkes.go.id. (2021,7 Oktober). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sudharma, N. I. W. (2019). Islam and anxiety: A comparative study between Islamic and cognitive behavioral approaches. *Al-Jami'ah: Journal of Islamic Studies*, 57(1), 147-168.
- Syed, I. B. (2003). Spiritual medicine in the history of islamic medicine.
- Wardani, Y., Nashori, F., & Uyun, Q. (2016). Efektivitas Pelatihan Shalat Khusyuk Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 217-233. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art5>
- Zaini, A. (2016). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319-334. <http://dx.doi.org/10.21043/kr.v6i2.1029>
- Zainuddin, A. F. (2006). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success and Happiness + Greatness. Jakarta : Afzan Publishing.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: eight related but distinct phenomena.
- Bauwens, J. (2009). Cyberteens, cyberrisks, cybertools: tieners en ICT, risico's en opportunititeiten. Academia Press.
- Chan, A. (2010). Pengaruh Ekuitas Merek Terhadap Proses Keputusan Pembelian Konsumen. *Jurnal Administrasi Niaga Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran*.
- Chatrin. Karlika, Sherly. (2006). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Brand Switching Terhadap Bread Boutiques di Supermall Pakuwon Indah (SPI) Surabaya. *Jurnal Universitas Kristen Petra. Surabaya*.
- Chaudhuri, A, Holbrook, Morris B. (2001). The Chain of Effects from Brand Trust and Brand Affect to Brand Performance: The Role of Brand Loyalty. *The Journal of Marketing*. 65 (2),81-93.
- Costabile, M., Raimondo, M.A., Miceli, G. (2002). A Dynamic Model of Customer Loyalty. *Proceedings of the 31st Annual Conference of the European Marketing Academy*.