

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Berdasarkan usia perkembangannya, mahasiswa termasuk dalam golongan remaja akhir yaitu berusia 17 – 21 tahun (Hurlock, 2003). Usia remaja adalah usia yang memiliki karakteristik khas perkembangan yaitu emosi labil, sehingga rentan mengalami kecemasan (Santrock, 2004).

Tekanan akademik merupakan prediktor terkuat timbulnya kecemasan di kalangan remaja (Zheng, dkk, 2012). Pada mahasiswa tingkat akhir, mereka diharuskan untuk membuat tugas akhir dalam wujud skripsi. Skripsi merupakan perwujudan dari kemampuan meneliti calon ilmuwan pada jenjang program sarjana strata-1 (S1). Pada saat mengerjakan skripsi, mahasiswa harus dapat mengendalikan perasaan cemas dan tetap tenang untuk menjaga semangat dalam pengerjaan skripsi. Kemampuan mengatasi kecemasan merupakan faktor penting dalam pengerjaan tugas akhir tersebut (Puspitasari, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) terhadap 5 mahasiswa program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan masalah yang sama yaitu skripsi merupakan tugas akhir yang dianggap paling berat. Menurut mereka skripsi sangat berbeda dengan

proses penyelesaian matakuliah dikelas. Mereka mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi seperti kesulitan menentukan latar belakang masalah, teori dan metodologi, ketakutan menghadapi dosen pembimbing, jenuh, dan lain sebagainya. Dalam situasi yang demikian, mereka dapat dikatakan mengalami kecemasan.

Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti pada tanggal 19 Februari 2016 terhadap tiga mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi, ditemukan bahwa ketiga mahasiswa mengalami perasaan yang sama dalam mengerjakan skripsi yaitu kekhawatiran tidak dapat selesai sesuai dengan target yang telah ditentukan. Salah satu mahasiswa tersebut menjelaskan bahwa kekhawatiran tersebut muncul karena ia beserta teman-temannya yang lain merasa tidak ada kepastian yang jelas dan jenuh menunggu, yaitu menunggu dosen mengoreksi revisi skripsi dan menunggu birokrasi pemvalidasian skala yang terkadang butuh waktu berminggu-minggu. Perasaan khawatir tersebut pun bertambah apabila melihat teman yang lain telah menyelesaikan skripsi dan bersiap untuk ujian skripsi atau wisuda.

Secara umum rasa cemas dimiliki oleh setiap individu, kecemasan merupakan respon yang paling umum yang menyatakan kondisi "*waspada*" dan mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitasnya secara kreatif. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang

kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang (Tresna, 2011).

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan terapi psikologis. Salah satu terapi psikologis yang dapat digunakan adalah terapi spiritual (Zainuddin, 2006). Alasan memilih terapi spiritual karena terapi spiritual bersifat fleksibel, preventif, dan kuratif. Fleksibel yaitu dapat dilakukan kapan saja baik secara individu maupun kelompok. Preventif yaitu pencegahan yang dapat dilakukan oleh setiap orang agar tidak mengalami gangguan psikologis, dalam hal ini kecemasan. Selanjutnya kuratif yaitu pengobatan atau penyembuhan dari gangguan psikologis, dalam hal ini penurunan tingkat kecemasan (Razak dkk, 2013).

Salah satu terapi spiritual dalam agama Islam adalah salat. Salat adalah tindakan penyerahan kepada Allah, percaya tanpa syarat kepada Allah dan memohon untuk diterima doa (Sayeed dan Prakash, 2013). Menurut Khodayarifard dan Fatemi (2013), syarat melakukan terapi spiritual adalah memiliki keyakinan pada agama sehingga akan mampu mengkoordinasikan tubuh dan jiwa melalui beribadah kepada Tuhan. Strenthal, dkk (2010) menjelaskan bahwa keyakinan agama dapat memberikan kerangka interpretatif untuk memahami liku-liku kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat keyakinan agama yang tinggi dapat melihat peristiwa sehari-hari dengan makna baru, yang mengarah ke peningkatan harapan, optimisme, dan sikap mental yang positif secara keseluruhan. Islam mendorong orang untuk tetap berharap ketika berhadapan dengan peristiwa hidup yang paling sulit karena terdapat keyakinan bahwa selalu ada pertolongan Allah (Sabry & Vohra, 2013).

Shalat dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu shalat *fardhu 'ain*, shalat *fardhu kifayah*, dan shalat sunah. Shalat *fardhu 'ain* terdiri dari *dzuhur*, *'ashar*, *magrib*, *'isya*, *shubuh*, serta shalat jum'at bagi laki-laki. Sedangkan shalat *fardhu kifayah* terdiri dari shalat *jenazah* dan shalat *ghoib*. Shalat sunah sendiri ada dua macam, yaitu shalat sunah *rawatib* dan (2) shalat sunah bukan *rawatib*. Shalat sunah *rawatib* adalah shalat sunah yang berhubungan dengan shalat fardhu yaitu shalat 2 rakaat sebelum dan/atau sesudah shalat wajib 5 waktu. Sedangkan shalat sunah bukan *rawatib* adalah shalat sunah yang tidak berhubungan dengan shalat fardhu seperti shalat tahajud, shalat dhuha, dan shalat hajat (Sholeh, 2012).

Salah satu shalat sunah yang dianjurkan dalam agama Islam adalah shalat tahajud. Abu Dawud meriwayatkan bahwa shalat tahajud merupakan shalat sunah yang utama setelah shalat fardhu (Sholeh, 2006). Keutamaan shalat tahajud tersebut tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Muzammil (73) ayat : 1 - 3 yang artinya

“Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.” (Sholeh, 2006).

Ayat diatas merupakan perintah kepada umat Nabi Muhammad SAW agar bangun dari tidur pada seperdua malam untuk melaksanakan shalat tahajud. Sholeh (2012) meinterpretasikan seperdua malam menurut waktu Indonesia adalah sekitar pukul 00.00 WIB sampai pukul 01.00 WIB. Sedangkan menurut Rasyid (2008) waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat tahajud adalah sepertiga malam terakhir, yaitu kira-kira jam satu sampai waktu subuh. Ketika ayat ini diturunkan, shalat tahajud adalah shalat wajib. Namun kemudian turun ayat 20 dalam surat Al-Muzammil, bahwa Allah SWT memberikan keringanan

mengerjakan shalat tahajud sehingga shalat tahajud menjadi shalat sunah. Oleh sebab itu, shalat tahajud adalah shalat sunah yang sangat dianjurkan untuk dikerjakan setelah shalat wajib 5 waktu.

Penelitian lain dilakukan oleh Azam & Abidin (2014) terhadap 30 subjek penelitian yang terdiri atas 15 subjek pada kelompok eksperimen (melakukan shalat tahajud) dan 15 subjek pada kelompok kontrol (tidak melakukan shalat tahajud). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan kelompok yang melakukan shalat tahajud lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan shalat tahajud.

Maka dapat disimpulkan sementara bahwa kecemasan dapat diatasi melalui terapi shalat tahajud. Mahasiswa tingkat akhir yang termasuk dalam usia perkembangan remaja akhir rentan mengalami kecemasan akibat mengerjakan skripsi. Berdasarkan latar belakang tersebut muncul sebuah pertanyaan, apakah ada pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi? Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka penulis tertarik untuk mengkaji secara ilmiah dengan mengadakan penelitian yang berjudul : **“Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”**

B. Tujuan

Untuk mengetahui pengaruh shalat tahajud terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

C. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dalam pengembangan psikologi klinis dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat praktis

- a. Sebagai referensi bagi dunia pendidikan tentang penurunan kecemasan melalui shalat tahajud.
- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan masyarakat untuk mengambil tindakan preventif terhadap kecemasan yaitu dengan melakukan salat tahajud.