

## ***The Psychospiritual Function of Shalat Dhuha in Reducing Academic Anxiety among University Students: A Phenomenological Study***

**Rizki Khaira, Abizal M. Yati, Rofiqaduri\***

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Banda Aceh, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [rofiqaduri@ar-raniry.ac.id](mailto:rofiqaduri@ar-raniry.ac.id)

**Abstract:** This qualitative study explores the function of Shalat Dhuha (mid-morning prayer) in reducing anxiety among final-year students in the Islamic Guidance and Counseling Program. The phenomenon of academic anxiety, intensified by thesis-related pressure and social expectations, was examined through a phenomenological approach to capture students' lived spiritual and psychological experiences. Data were collected through semi-structured interviews, participatory observations, and reflective documentation, involving six purposively selected participants. Thematic analysis identified three main forms of anxiety, psychological, physiological, and socio-moral, each interlinked within students' academic and spiritual lives. Findings revealed that consistent performance of Shalat Dhuha fosters emotional balance, self-regulation, and spiritual awareness, functioning as an effective religious coping mechanism. The prayer cultivates calmness, gratitude, and tawakkul (trustful surrender), aligning with the principles of Islamic psychology and mindfulness-based therapy. The study contributes to the theoretical development of Islamic Guidance and Counseling, bridging spiritual practice with modern psychological frameworks. Practically, it proposes the integration of structured Shalat Dhuha-based counseling within higher education as a holistic model for addressing student anxiety and enhancing well-being.

**Keywords:** Shalat Dhuha, Anxiety, Higher Education, Islamic Guidance and Counseling, Spirituality.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap fungsi shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fenomena kecemasan akademik yang muncul akibat tekanan penyusunan skripsi dan ekspektasi sosial menjadi fokus utama kajian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan fenomenologi, yang bertujuan memahami pengalaman spiritual dan psikologis mahasiswa dalam menjalankan shalat Dhuha sebagai mekanisme coping religius. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi reflektif, dengan enam informan utama yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis tematik menunjukkan tiga bentuk utama kecemasan, yaitu kecemasan psikologis, fisiologis, dan sosial-moral, yang saling berinteraksi dalam kehidupan akademik mahasiswa. Pelaksanaan shalat Dhuha secara rutin berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan ketenangan batin, pengendalian diri, dan penanaman sikap tawakkul serta optimisme. Temuan ini berkontribusi terhadap pengembangan teori Bimbingan dan Konseling Islam, serta memberikan dasar praktis bagi pengintegrasian praktik ibadah dalam layanan konseling kampus sebagai model intervensi spiritual untuk meningkatkan ketahanan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Shalat Dhuha, Kecemasan, Mahasiswa, Bimbingan dan Konseling Islam, Spiritualitas.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited © 2023 by author(s)

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental mahasiswa menjadi perhatian utama dalam kajian psikologi dan bimbingan konseling Islam karena meningkatnya kasus kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di berbagai universitas. Tekanan akademik, beban moral, serta tuntutan sosial menyebabkan meningkatnya angka gangguan kecemasan terutama menjelang penyusunan skripsi (Wahyudin & Putri, 2020). Dalam Islam, ibadah tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga menjadi sarana tazkiyah an-nafs atau penyucian jiwa yang berpengaruh terhadap stabilitas psikologis (Alhabeeb et al., 2020). Salah satu bentuk ibadah yang dipandang memiliki nilai terapeutik adalah shalat Dhuha, yaitu ibadah sunnah yang dilakukan pada waktu pagi sebagai bentuk penghambaan dan refleksi diri (Al-Mahfani, 2008). Dalam konteks pendidikan tinggi, pendekatan spiritual seperti shalat Dhuha dapat menjadi strategi alternatif dalam mengelola kecemasan mahasiswa karena mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan fisiologis. Hal ini menjadikan penelitian tentang fungsi shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan menjadi sangat relevan.

Berbagai penelitian kontemporer menunjukkan bahwa praktik doa dan shalat memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental. Ijaz et al. (2017) menemukan bahwa *mindfulness in salah* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan penurunan gejala kecemasan. Hasil serupa dikemukakan oleh Wachholtz dan Sambamthoori (2012), yang menyoroti tren meningkatnya penggunaan doa sebagai mekanisme coping terhadap depresi dan stres. Penelitian oleh Pössel et al. (2013) mengidentifikasi bahwa *trust-based beliefs* selama ibadah berperan sebagai mediator dalam peningkatan kesehatan mental. Doa dan shalat dalam Islam bukan sekadar aktivitas ritual, tetapi juga proses regulasi emosi dan refleksi kognitif yang memperkuat hubungan spiritual dan psikologis individu (Luhrmann & Morgain, 2012). Dengan demikian, keterhubungan antara praktik spiritual dan pengendalian kecemasan menjadi tema penting dalam pengembangan intervensi berbasis nilai Islam di lingkungan akademik.

Shalat Dhuha memiliki dimensi spiritual dan fisiologis yang berpotensi memengaruhi keseimbangan emosi. Gerakan tubuh yang ritmis, fokus perhatian pada bacaan, serta penghayatan spiritual menciptakan keadaan fisiologis yang mirip dengan latihan relaksasi (*Sayeed & Prakash, 2013*). Selain itu, dimensi spiritualnya menumbuhkan rasa syukur dan ketenangan batin yang dapat menurunkan gejala kecemasan (*Ghous & Malik, 2016*). Dari perspektif psikologi Islam, ibadah seperti Dhuha dapat menstimulasi pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) dan memperkuat *tawakkul* sebagai bentuk penerimaan terhadap ketentuan Allah. Kombinasi antara regulasi napas, postur tubuh, dan refleksi makna ayat membentuk kesadaran penuh (*attentional awareness*), serupa dengan mekanisme *mindfulness therapy* dalam psikologi modern. Oleh karena itu, shalat Dhuha dapat diposisikan sebagai bentuk terapi spiritual integratif yang menyeimbangkan aspek kognitif, afektif, dan somatik.

Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami kecemasan yang tinggi akibat tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan ekspektasi sosial (Pragolapati & Ulfitri, 2019). Kecemasan tersebut dapat muncul dalam bentuk *neurotic anxiety*, *moral anxiety*, dan *realistic anxiety* (Hayat, 2016), yang memengaruhi konsentrasi serta produktivitas mereka. Dalam konteks ini, praktik keagamaan menjadi salah satu mekanisme adaptif yang banyak dipilih oleh mahasiswa Muslim. Shalat Dhuha, dengan waktu pelaksanaannya di pagi hari,

menjadi momen yang tepat untuk memulai hari dengan suasana hati yang stabil dan pikiran yang tenang. Intervensi spiritual seperti ini tidak hanya memperkuat spiritualitas individu, tetapi juga meningkatkan efikasi diri dan ketenangan psikologis (Tambak et al., 2021). Oleh sebab itu, menelaah fungsi shalat Dhuha dalam menurunkan kecemasan mahasiswa menjadi langkah penting bagi konseling Islam berbasis empiris.

Kendati banyak penelitian menyoroti hubungan antara ibadah dan kesejahteraan mental, belum banyak yang meneliti secara spesifik pengaruh shalat Dhuha terhadap kecemasan mahasiswa. Sebagian besar studi terdahulu berfokus pada populasi umum, pasien klinis, atau kelompok non-mahasiswa (Jors et al., 2015; Pieper et al., 2018). Selain itu, penelitian yang ada lebih menitikberatkan pada doa umum dan belum mengidentifikasi mekanisme psikologis yang menjadi mediator dalam praktik shalat. Oleh karena itu, masalah utama dalam penelitian ini adalah kurangnya bukti empiris yang menjelaskan bagaimana fungsi shalat Dhuha secara spesifik berperan dalam mengurangi kecemasan mahasiswa, terutama yang sedang menghadapi tekanan akademik. Dengan latar ini, penelitian ini diarahkan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan pendekatan bimbingan dan konseling Islam yang sistematis.

Solusi konseptual yang diusulkan adalah pengembangan model konseling Islam berbasis spiritualitas ibadah, di mana shalat Dhuha digunakan sebagai intervensi psikospiritual yang terukur. Pendekatan ini menekankan bahwa terapi religius harus berbasis nilai, namun juga memenuhi kriteria ilmiah dalam desain dan pengukuran hasil (Alfianto et al., 2019). Dalam konteks kampus, program seperti ini dapat dikembangkan melalui kolaborasi antara dosen bimbingan konseling Islam dan unit layanan psikologi mahasiswa. Praktik shalat Dhuha yang dilaksanakan secara rutin diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan fokus batin, relaksasi jasmani, serta penguatan spiritualitas. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan ibadah dalam kerangka ilmiah yang relevan dengan pendekatan konseling modern.

Shalat Dhuha, secara teologis, memiliki dasar kuat dalam hadits yang menekankan manfaatnya untuk menenangkan hati dan memperluas rezeki. Dalam konteks psikologis, praktik ini dapat dipahami sebagai teknik *self-regulation* melalui disiplin spiritual. Studi Abas Rumalauw (2021) menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat Dhuha dapat menjadi mekanisme *coping stress* yang efektif pada mahasiswa bimbingan konseling Islam di Ambon. Setelah melaksanakan Dhuha, mahasiswa menunjukkan perubahan signifikan dalam kestabilan emosi, meningkatnya relaksasi, dan penurunan reaktivitas emosional. Dengan demikian, shalat Dhuha bukan hanya ibadah sunnah, tetapi juga sarana penataan afeksi dan emosi yang mendukung proses belajar dan kehidupan akademik mahasiswa.

Penelitian serupa oleh Siti Nur Fadilah (2022) mengonfirmasi bahwa terapi shalat Dhuha mampu mengurangi kecemasan bahkan pada kelompok non-mahasiswa seperti pedagang kecil yang mengalami tekanan ekonomi. Hasilnya menunjukkan peningkatan ketenangan, rasa syukur, dan pengendalian diri setelah praktik rutin dilakukan. Dalam konteks mahasiswa, hal ini memperkuat argumen bahwa Dhuha dapat menjadi intervensi yang adaptif terhadap stres akademik dan sosial (Rizki Khaira, 2022). Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, pelaksanaan Dhuha dinilai berhasil meningkatkan konsentrasi, menumbuhkan ketenangan batin, serta memperkuat optimisme dalam menghadapi tantangan

akademik. Oleh karena itu, praktik ini dapat diposisikan sebagai model terapi spiritual preventif dalam layanan konseling Islam di perguruan tinggi.

Walaupun berbagai studi menyoroti manfaat doa dan ibadah terhadap kesehatan mental, sebagian besar masih bersifat deskriptif dan belum menjelaskan mekanisme kausal yang mendasari hubungan tersebut. Studi seperti yang dilakukan oleh Black et al. (2017) dan Lowe et al. (2022) menggarisbawahi pentingnya mediator seperti *experiential avoidance*, *trust-based belief*, dan *mindful attention* dalam menjelaskan dampak ibadah terhadap kesehatan mental. Namun, belum ada penelitian yang menguji mediator-mediator ini secara eksplisit dalam konteks shalat Dhuha dan kecemasan mahasiswa. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian empiris yang menautkan teori psikologi modern dan pendekatan spiritual Islam secara metodologis, sehingga menghasilkan model konseling Islam berbasis bukti yang kuat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fungsi shalat Dhuha dalam mengurangi kecemasan mahasiswa, dengan fokus pada populasi mahasiswa bimbingan konseling Islam. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teori *mindfulness* dan spiritualitas Islam dalam satu model konseptual yang menempatkan shalat Dhuha sebagai variabel intervensi religius dengan efek psikologis terukur. Selain itu, penelitian ini menawarkan pendekatan baru dalam praktik bimbingan dan konseling Islam yang bersifat preventif dan terapeutik, sekaligus memberikan bukti empiris tentang efektivitas ibadah dalam konteks akademik. Ruang lingkup penelitian ini mencakup pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan shalat Dhuha, dengan mempertimbangkan variabel mediator seperti perhatian penuh, pengungkapan religius, dan kepercayaan spiritual terhadap Tuhan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif, karena fokus utama penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam mempraktikkan shalat dhuha sebagai upaya mengurangi kecemasan saat menyusun skripsi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali makna subjektif yang dirasakan oleh individu dalam konteks spiritual dan psikologis mereka. Metode ini sejalan dengan pendapat Creswell (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menafsirkan makna fenomena berdasarkan perspektif partisipan. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, karena lokasi ini relevan dengan fokus penelitian terhadap mahasiswa akhir yang menghadapi kecemasan akademik. Waktu penelitian berlangsung selama bulan Maret hingga Juni 2022, disesuaikan dengan ketersediaan partisipan serta proses perizinan penelitian di lingkungan fakultas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Dari populasi tersebut, peneliti memilih enam informan utama yang mengalami gejala kecemasan tinggi dalam penyusunan tugas akhir. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif yang telah menyelesaikan proposal skripsi, (2) menunjukkan gejala kecemasan berdasarkan observasi dosen pembimbing atau teman sejawat, dan (3) bersedia menjalani wawancara mendalam. Selain itu, dua informan tambahan seperti dosen pembimbing dan teman dekat digunakan

sebagai data triangulasi untuk memperkuat keabsahan informasi yang diperoleh. Teknik *purposive* ini sesuai dengan pandangan Patton (2015) bahwa pemilihan informan dalam penelitian kualitatif harus mempertimbangkan kedalaman informasi yang bisa diberikan, bukan jumlah partisipan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman kontekstual yang komprehensif tentang pengalaman spiritual mahasiswa dalam praktik shalat dhuha.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi awal terhadap mahasiswa untuk mengidentifikasi subjek potensial dan menyusun panduan wawancara. Tahap pelaksanaan meliputi wawancara semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan ibadah mahasiswa. Instrumen utama penelitian adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci (*human instrument*), dilengkapi dengan pedoman wawancara yang telah divalidasi melalui *expert judgment*. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* untuk memastikan keakuratan interpretasi hasil wawancara. Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (2014), yang meliputi tiga langkah: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pendekatan ini dianggap tepat karena memungkinkan analisis yang simultan dan reflektif antara proses pengumpulan data dan interpretasi makna spiritualitas shalat dhuha terhadap penurunan kecemasan mahasiswa.

## **HASIL PENELITIAN**

Bagian ini menyajikan temuan utama penelitian yang diperoleh melalui proses wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi reflektif terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang menjadi informan utama penelitian. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang menggambarkan pola, tema, dan makna yang muncul dari pengalaman partisipan, khususnya terkait kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dan bagaimana pelaksanaan shalat Dhuha berperan dalam mengurangi kecemasan tersebut.

Temuan penelitian ini disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, yaitu (1) mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam proses penyusunan skripsi, dan (2) menjelaskan fungsi shalat Dhuha dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut. Setiap subbagian berikut akan menjabarkan hasil penelitian secara rinci berdasarkan tema-tema utama yang diperoleh dari proses analisis data, lengkap dengan kutipan langsung dari informan untuk memperkuat keabsahan dan kedalaman makna temuan.

Dengan penyajian yang deskriptif-naratif, bagian ini diharapkan memberikan pemahaman yang utuh mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir serta relevansi praktik spiritual dalam menata keseimbangan emosional dan spiritual mereka. Adapun uraian lengkap mengenai hasil penelitian disajikan dalam dua subbagian utama

berikut: *Bentuk-Bentuk Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dan Fungsi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa*.

### **Bentuk-Bentuk Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir**

Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, kecemasan muncul terutama ketika mahasiswa menghadapi proses penyusunan skripsi yang panjang dan penuh tekanan. Mereka merasakan beban tanggung jawab akademik sekaligus sosial, yang berujung pada gangguan emosional dan penurunan motivasi belajar. Dari catatan lapangan, peneliti menemukan bahwa sebagian mahasiswa menunjukkan perubahan perilaku, seperti menarik diri dari teman sekelas, mudah tersinggung, dan kehilangan semangat untuk menyelesaikan tugas. Fenomena ini memperlihatkan bahwa kecemasan tidak hanya bersumber dari faktor internal seperti perfeksionisme atau rasa takut gagal, tetapi juga dari tekanan eksternal berupa tuntutan keluarga dan ekspektasi lingkungan kampus yang tinggi terhadap kelulusan tepat waktu.

Bentuk pertama kecemasan yang ditemukan adalah kecemasan psikologis, yang tampak dari perasaan takut, gugup, dan tidak percaya diri dalam menghadapi dosen pembimbing. Salah satu informan (M1) menyampaikan, “*Setiap kali bimbingan, saya selalu merasa deg-degan. Kadang saya merasa dosen tidak puas dengan hasil saya, dan itu membuat saya takut untuk revisi.*” Temuan ini menguatkan bahwa kecemasan akademik sering kali bersumber dari persepsi negatif terhadap proses evaluasi dan umpan balik. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan kognitif, berupa kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang berulang tentang kemungkinan gagal, serta kesulitan membuat keputusan dalam penulisan skripsi. Hal ini sejalan dengan pendapat Spielberger (1983) bahwa kecemasan akademik berkaitan erat dengan ketegangan kognitif yang menghambat kemampuan berpikir logis.

Bentuk kedua adalah kecemasan fisiologis, yang tampak dalam gejala seperti jantung berdebar, keringat dingin, gangguan tidur, dan sakit kepala saat mendekati jadwal konsultasi skripsi. Informan (M3) menuturkan, “*Kalau sudah waktunya ketemu dosen, saya tidak bisa tidur semalam. Rasanya seperti mau ujian besar setiap kali bimbingan.*” Berdasarkan observasi, mahasiswa yang mengalami gejala fisik tersebut cenderung menunjukkan ekspresi wajah tegang dan gerakan tubuh yang tidak tenang selama proses wawancara. Gejala ini memperkuat teori Stuart (2020) yang menyebutkan bahwa kecemasan memiliki manifestasi fisiologis yang dapat mengganggu fungsi adaptif tubuh apabila tidak dikelola dengan baik.

Selain itu, ditemukan pula kecemasan sosial dan moral, yang berkaitan dengan rasa malu dan perasaan bersalah karena belum menyelesaikan tanggung jawab akademik. Informan (M5) mengungkapkan, “*Saya merasa gagal karena teman-teman sudah wisuda, sedangkan saya masih berjuang. Setiap kali ditanya keluarga, saya jadi cemas dan ingin cepat selesai.*” Tekanan sosial semacam ini memperparah kecemasan karena mahasiswa merasa kehilangan dukungan emosional dari lingkungan. Secara moral, mereka juga merasa berdosa atau bersalah kepada orang tua yang telah berkorban secara finansial. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir mencakup aspek psikologis, fisiologis, dan sosial-moral yang saling berinteraksi, dan kondisi ini

berpotensi menurunkan kinerja akademik jika tidak ditangani melalui pendekatan spiritual dan konseling yang memadai.

### **Fungsi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Mahasiswa**

Shalat Dhuha muncul sebagai bentuk ibadah sunnah yang memiliki dimensi spiritual dan psikologis kuat dalam membantu mahasiswa menenangkan diri di tengah tekanan akademik. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan menyatakan bahwa pelaksanaan shalat Dhuha memberikan efek menenangkan dan menumbuhkan optimisme baru. Seorang informan (M2) menyampaikan, “*Setelah rutin shalat Dhuha, saya merasa pikiran lebih tenang dan hati lebih lapang. Saya jadi lebih siap menghadapi dosen pembimbing tanpa rasa takut.*” Pernyataan ini menunjukkan bahwa shalat Dhuha berfungsi sebagai media refleksi spiritual yang mendorong mahasiswa mengalihkan fokus dari rasa cemas menuju penerimaan diri dan keikhlasan. Observasi peneliti di musala kampus memperlihatkan bahwa mahasiswa yang rutin melaksanakan shalat Dhuha cenderung memiliki ekspresi wajah lebih rileks dan interaksi sosial yang lebih positif dibandingkan sebelumnya.

Temuan lain menunjukkan bahwa shalat Dhuha berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan ketenangan fisiologis. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa setelah shalat Dhuha, mereka mengalami penurunan gejala fisik seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Informan (M4) menyatakan, “*Kalau saya sudah shalat Dhuha pagi-pagi, badan terasa ringan dan tidak sesak lagi seperti biasanya.*” Hal ini membuktikan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara sadar dan penuh penghayatan dapat memberikan efek fisiologis menyerupai teknik *mindfulness* atau meditasi pernapasan yang banyak digunakan dalam psikoterapi modern. Shalat Dhuha dengan ritme gerakan dan bacaan tertentu menciptakan keseimbangan antara aktivitas jasmani dan spiritual yang menghasilkan keadaan tenang (*relaxed awareness*).

Selain fungsi fisiologis, shalat Dhuha juga memiliki fungsi spiritual dan moral yang berperan penting dalam membangun keteguhan batin mahasiswa. Melalui doa dan dzikir yang menyertai ibadah ini, mahasiswa belajar menumbuhkan sikap *tawakkul* dan *syukur* terhadap proses akademik yang sedang dijalani. Informan (M6) menyampaikan, “*Dulu saya sering merasa tertekan karena hasil bimbingan sering direvisi, tapi sekarang saya lebih sabar. Setelah Dhuha, saya merasa semua ini bagian dari ujian, bukan kegagalan.*” Pernyataan ini mencerminkan perubahan paradigma dari kecemasan menuju penerimaan dan keikhlasan, yang pada gilirannya meningkatkan ketahanan psikologis. Ibadah shalat Dhuha menjadi sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT, yang menurut konsep Psikologi Islam berfungsi menumbuhkan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai dasar ketenangan mental.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa shalat Dhuha berperan sebagai intervensi spiritual efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Fungsi utamanya terletak pada kemampuannya menstimulasi ketenangan emosional, menurunkan gejala fisiologis kecemasan, serta membentuk kesadaran spiritual yang positif. Ibadah ini tidak hanya menghubungkan mahasiswa dengan nilai keagamaan, tetapi juga membangun *self-efficacy* dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, pelaksanaan shalat Dhuha secara rutin dapat dijadikan sebagai

bagian dari strategi bimbingan dan konseling Islam di perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan secara komprehensif dan berkelanjutan.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam mengalami kecemasan dalam tiga bentuk utama, yaitu kecemasan neurotik, moral, dan realistik. Kecemasan neurotik muncul dalam bentuk sulit konsentrasi, gangguan tidur, dan perubahan pola makan; kecemasan moral tampak pada rasa bersalah dan takut gagal; sementara kecemasan realistik berkaitan dengan tekanan sosial dan tuntutan akademik yang tinggi. Gejala-gejala tersebut sejalan dengan teori kecemasan menurut Stuart (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi multidimensi yang melibatkan aspek kognitif, fisiologis, dan emosional secara simultan. Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa membutuhkan strategi pengelolaan kecemasan yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan untuk menjaga keseimbangan mental (Spielberger, 1983).

Data lapangan menunjukkan bahwa shalat Dhuha memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Melalui ibadah yang dilakukan secara rutin, mahasiswa melaporkan peningkatan ketenangan batin, kemampuan fokus, dan kepercayaan diri menghadapi dosen pembimbing. Temuan ini mendukung pernyataan Musbikin (2007) bahwa shalat Dhuha merupakan sarana untuk memperoleh ketenteraman hati dan memperkuat rasa syukur kepada Allah SWT. Selain itu, informan menyebutkan bahwa setelah melaksanakan shalat Dhuha, tubuh terasa lebih rileks dan pikiran lebih ringan, yang mengindikasikan keterlibatan aspek fisiologis dalam mekanisme reduksi stres (Al-Mahfani, 2008). Secara psikospiritual, ibadah ini berfungsi sebagai *coping mechanism* religius yang menstimulasi relaksasi dan refleksi diri (Ahmed, 2016).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Agustin (2019) yang menunjukkan bahwa terapi shalat Dhuha berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan karir masa depan siswa SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Melalui pendekatan konseling berbasis ibadah, siswa mengalami peningkatan keyakinan diri dan penurunan gejala cemas. Kesamaan utama dengan penelitian ini terletak pada peran spiritualitas dalam membangun keseimbangan emosi dan optimisme. Namun, penelitian Agustin menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menyoroti makna pengalaman religius mahasiswa secara kualitatif untuk memahami dinamika psikologis yang mendasarnya (Agustin, 2019).

Penelitian Rumalauw (2021) di IAIN Ambon menunjukkan bahwa intensitas shalat Dhuha berfungsi sebagai mekanisme *coping stress* bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa yang rutin melakukan Dhuha melaporkan perubahan emosional dari marah dan gelisah menjadi tenang dan berpikir positif. Pola serupa ditemukan dalam penelitian ini, di mana mahasiswa yang mengalami tekanan skripsi merasakan efek relaksasi setelah shalat Dhuha. Perbedaan terletak pada fokus masalah: penelitian Rumalauw membahas stres akademik secara umum, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada kecemasan sebagai kondisi psikologis spesifik yang lebih mendalam (Rumalauw, 2021).

Penelitian oleh Fadilah (2022) menunjukkan efektivitas terapi shalat Dhuha dalam menurunkan kecemasan pedagang kaki lima di Surabaya akibat penurunan omset. Hasilnya

memperlihatkan adanya perubahan signifikan dalam sikap sabar, rasa syukur, dan kemampuan menghadapi tekanan ekonomi. Penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa shalat Dhuha tidak hanya memiliki fungsi spiritual, tetapi juga psikoterapeutik dalam konteks sosial yang beragam. Dengan demikian, baik pada populasi akademik maupun non-akademik, shalat Dhuha terbukti dapat menurunkan kecemasan melalui mekanisme spiritual reflektif (Fadilah, 2022).

Secara teoritik, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Luhrmann dan Morgain (2012) serta Ijaz et al. (2017) yang menyatakan bahwa ibadah yang melibatkan fokus dan kesadaran spiritual memiliki efek yang menyerupai *mindfulness practice* dalam psikoterapi modern. Fokus perhatian saat shalat, termasuk Dhuha, melatih sistem saraf untuk beradaptasi terhadap tekanan, menurunkan aktivitas amigdala, dan menstabilkan emosi (Black et al., 2015). Proses ini membangun *relaxed awareness* yang memperkuat daya tahan emosional mahasiswa terhadap stres akademik. Dengan demikian, efek menenangkan dari shalat Dhuha dapat dijelaskan melalui pendekatan integratif antara psikologi Islam dan psikologi modern.

Temuan juga menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan shalat Dhuha sebagai sarana pengungkapan emosional kepada Allah SWT. Fenomena ini sejalan dengan konsep *religious self-disclosure* yang berperan dalam menurunkan ketegangan batin dan meningkatkan regulasi emosi (Black et al., 2014; Pössel et al., 2013). Selain itu, pelaksanaan shalat Dhuha memperkuat *trust-based beliefs* atau keyakinan bahwa Allah akan memudahkan urusan, yang berkontribusi pada peningkatan rasa aman eksistensial (Jors et al., 2015). Dengan demikian, shalat Dhuha berfungsi tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai bentuk terapi kepercayaan spiritual.

Praktik shalat Dhuha juga menurunkan kecenderungan *experiential avoidance* atau penghindaran terhadap pengalaman negatif. Mahasiswa yang sebelumnya menghindari bimbingan skripsi menjadi lebih berani dan menerima proses akademik sebagai bagian dari ujian hidup. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Lowe et al. (2018) yang menemukan bahwa ibadah yang disertai penerimaan spiritual mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres tanpa reaktivitas berlebihan. Dengan demikian, fungsi shalat Dhuha melampaui ritualistik, menjadi bentuk *acceptance-based coping* dalam kerangka konseling Islam modern.

Dari perspektif psikologi Islam, ketenangan yang dihasilkan dari shalat Dhuha dapat dipahami melalui konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Proses ibadah ini menuntun individu untuk mengenali, mengendalikan, dan menata ulang kondisi psikologisnya melalui kedekatan dengan Allah SWT (Alhabeeb et al., 2020). Spiritualitas seperti ini sangat relevan bagi mahasiswa yang mengalami krisis eksistensial akademik, karena memperkuat keseimbangan antara akal, hati, dan tindakan. Penelitian ini memperluas literatur Bimbingan dan Konseling Islam dengan menegaskan bahwa pendekatan spiritual berbasis ibadah memiliki landasan ilmiah yang kuat dalam mereduksi kecemasan.

Berdasarkan hasil ini, diperlukan integrasi praktik shalat Dhuha dalam program bimbingan kampus melalui modul *spiritual counseling*. Program ini dapat melibatkan pelatihan khusyuk dan refleksi diri, jurnal spiritual, serta bimbingan kelompok dengan pendekatan *trust-based mindfulness* (Pössel et al., 2013; Alhabeeb et al., 2020). Pelibatan pemimpin masjid kampus dan konselor religius juga direkomendasikan untuk memperkuat

dukungan sosial-spiritual mahasiswa (Black et al., 2017). Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada teori konseling Islam, tetapi juga menawarkan model praktis yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada desainnya yang bersifat kualitatif dan kontekstual, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, pengukuran perubahan kecemasan masih bergantung pada persepsi subyektif informan tanpa indikator fisiologis yang terukur. Literatur sebelumnya juga mencatat bahwa tidak semua bentuk *religious coping* bersifat adaptif; beberapa individu mengalami *religious strain* ketika doa atau ibadah tidak memenuhi ekspektasi emosional mereka (Pieper et al., 2018; Jeppesen et al., 2015). Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran kuantitatif dan pendekatan triangulatif agar hubungan kausal antara shalat Dhuha dan pengurangan kecemasan dapat dijelaskan secara lebih komprehensif (Black et al., 2015; Pössel et al., 2013).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa shalat Dhuha memiliki fungsi signifikan sebagai intervensi spiritual dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan bahwa kecemasan mahasiswa muncul dalam bentuk psikologis, fisiologis, sosial, dan moral yang saling berinteraksi. Praktik shalat Dhuha yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan ketenangan batin, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat keyakinan dan optimisme mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa dimensi spiritual Islam dapat berperan sebagai sumber daya psikologis yang relevan dalam pengelolaan kecemasan di lingkungan pendidikan tinggi.

Dari sisi teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman dalam ranah Psikologi Islam dan Bimbingan Konseling Islam dengan menunjukkan keterkaitan empiris antara ibadah sunnah (shalat Dhuha) dan mekanisme psikologis modern seperti *mindfulness*, *self-regulation*, dan *acceptance-based coping*. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan spiritual dapat disejajarkan dengan model terapi kontemporer dalam pengelolaan emosi dan stres. Penelitian ini juga mengonfirmasi model keislaman *tazkiyatun nafs* sebagai kerangka konseptual yang relevan untuk menjelaskan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam pembentukan ketenangan jiwa mahasiswa.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan landasan bagi lembaga pendidikan Islam untuk mengintegrasikan praktik ibadah, khususnya shalat Dhuha, dalam program Bimbingan dan Konseling kampus. Pelaksanaan program *spiritual counseling* berbasis ibadah dapat menjadi sarana preventif dan kuratif bagi mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Konselor kampus dan pembimbing akademik dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk merancang modul intervensi religius yang menitikberatkan pada pelatihan fokus batin (khusyuk), refleksi spiritual, dan penguatan keyakinan diri mahasiswa. Selain itu, perlibatan unit keagamaan kampus dan dosen pembimbing spiritual dapat memperkuat dukungan sosial religius bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan.

Dari sisi kebijakan, penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi Islam perlu dilakukan secara integratif dengan pendekatan spiritual. Institusi pendidikan dapat mengembangkan kebijakan pembinaan rohani yang terstruktur, seperti penyelenggaraan kegiatan Dhuha bersama, pelatihan *spiritual mindfulness*, dan sistem bimbingan berbasis nilai-nilai Islam. Kebijakan tersebut diharapkan mampu membangun ekosistem kampus yang mendukung kesehatan mental, kesejahteraan spiritual, dan peningkatan kualitas akademik mahasiswa.

Akhirnya, penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan dengan desain yang lebih luas dan metode campuran (*mixed methods*) guna menguji hubungan kausal antara intensitas shalat Dhuha dan tingkat kecemasan secara statistik. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas fokus pada variabel mediator seperti *trust-based belief, experiential avoidance*, dan *religious self-disclosure* agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme spiritual dalam mengatasi kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam, tetapi juga menawarkan model intervensi spiritual yang aplikatif, kontekstual, dan berdaya guna bagi mahasiswa Muslim di era modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. (2019). *Terapi shalat Dhuha terhadap kecemasan karir masa depan siswa SMA Muhammadiyah 8 Gresik*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 10(2), 115–128.
- Ahmed, S. (2016). *Islamic spirituality and mental well-being: A conceptual analysis*. Journal of Religion and Health, 55(5), 1545–1557. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0062-9>
- Alfianto, R., Zainuddin, & Sholeh, M. (2019). *Pendekatan konseling Islam berbasis spiritualitas dalam menurunkan stres akademik mahasiswa*. Jurnal Konseling Religi, 10(1), 45–59.
- Alhabeeb, T. A., Alkhadher, O. A., & Abdulrahman, A. (2020). *Islamic psychological perspective on anxiety and spiritual well-being*. Journal of Muslim Mental Health, 14(2), 85–97. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0014.204>
- Al-Mahfani, H. (2008). *Shalat Dhuha: Rahasia di balik shalat pengundang rezeki*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Black, D. S., Sussman, S., & Johnson, C. A. (2014). *Mindfulness and the spiritual self: Implications for mental health interventions*. Mindfulness, 5(5), 566–578. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0200-0>
- Black, D. S., Creswell, J. D., & Garland, E. L. (2015). *Mindfulness interventions for stress-related health conditions: A meta-analysis*. Journal of Behavioral Medicine, 38(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10865-014-9572-2>
- Black, D. S., Stemen, E., & Barnes, V. A. (2017). *Spiritual practices as mental health interventions: A review of empirical evidence*. Current Psychology, 36(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9383-5>

- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fadilah, S. N. (2022). *Efektivitas terapi shalat Dhuha terhadap penurunan kecemasan pedagang kaki lima di Surabaya*. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi Islam*, 5(1), 61–72.
- Ghous, M., & Malik, N. (2016). *Religious coping, stress and well-being among university students*. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(2), 421–439.
- Hayat, M. (2016). *Psikologi Islam tentang kecemasan dan ketenangan jiwa*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ijaz, S., Khalid, R., & Khan, M. (2017). *Mindfulness in salah and its association with mental health among Muslim students*. *Journal of Religion and Health*, 56(6), 2308–2320. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0419-2>
- Jeppesen, B. R., Peterson, C., & DeJong, M. (2015). *Religious strain and maladaptive coping: The dark side of faith*. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(4), 297–311. <https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1022518>
- Jors, K., Büsing, A., & Koenig, H. G. (2015). *The effect of trust-based belief in God on mental health outcomes*. *Journal of Religion and Health*, 54(5), 1742–1757. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9878-1>
- Luhrmann, T. M., & Morgain, R. (2012). *Prayer as inner sense cultivation: An attentional learning theory of spiritual experience*. *Ethos*, 40(4), 359–389. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1352.2012.01266.x>
- Lowe, S. R., Edmondson, D., & Bonanno, G. A. (2018). *Experiential avoidance and resilience after trauma: The role of spiritual acceptance*. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 30–37. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.02.004>
- Musbikin, I. (2007). *Rahasia dahsyat shalat Dhuha: Jalan menuju ketenangan dan rezeki*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Pieper, J., Park, C. L., & Edmondson, D. (2018). *Religious coping and psychological well-being: The moderating role of religious strain*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(4), 388–398. <https://doi.org/10.1037/rel0000167>
- Pössel, P., Burton, S. M., Cauley, B., Sawyer, M. G., & Spence, S. H. (2013). *Religious beliefs, prayer, and mental health: Trust-based mechanisms of coping*. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(10), 1032–1046. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.761196>
- Pragolapati, N., & Ulfitri, N. (2019). *Kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi: Kajian psikologi akademik*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 87–101.
- Rumalaauw, A. (2021). *Shalat Dhuha sebagai coping stress mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Ambon*. *Jurnal Dakwah dan Konseling Islam*, 12(1), 33–45.
- Sayeed, S. A., & Prakash, A. (2013). *The therapeutic aspects of prayer in Islamic and psychological perspectives*. *Journal of Religion and Health*, 52(1), 51–58. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9453-4>

- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STA)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Tambak, S., Nasution, Z., & Gultom, A. (2021). *Efektivitas pendekatan konseling spiritual terhadap penurunan stres akademik mahasiswa BKI UIN Sumatera Utara*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 12(1), 12–24.
- Wachholtz, A. B., & Sambamthoori, U. (2012). *National trends in prayer use as a coping mechanism for health concerns: Changes from 2002 to 2007*. Psychology of Religion and Spirituality, 4(1), 54–65. <https://doi.org/10.1037/a0026400>
- Wahyudin, M., & Putri, S. A. (2020). *Kesehatan mental mahasiswa di masa akademik: Sebuah tinjauan psikologis*. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling, 4(2), 88–99.