

Relationship between Prayer Intensity and Anxiety Levels among Medical Students at Muslim Indonesian University

Muhammad Reyhan Sakti¹, Rezky Putri Indrawati Abdullah², Eny Arlini Wello³, Shulhana Mukhtar⁴, Rachmat Faisal Syamsu⁵

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Musim Indonesia, Makassar, Indonesia;

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia;

³Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia;

⁴Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia;

⁵Departemen IKM-IKK, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia;

Article History

Received : May 28th, 2024

Revised : June 10th, 2024

Accepted : June 28th, 2024

*Corresponding Author:

Muhammad Reyhan Sakti,
Program Studi Pendidikan
Dokter, Fakultas Kedokteran
Universitas Musim Indonesia,
Makassar, Indonesia;

Email:

muhammadsakti518@gmail.com

Abstract: In the dynamic environment of Indonesian universities, students, particularly those in the medical field, face a crucial juncture of personal growth amid academic rigor. This transition from youth to adulthood brings with it not only academic challenges but also psychological hurdles, notably anxiety. While anxiety is a common human experience, it can impede a student's ability to thrive. However, within the context of Indonesian culture, prayer serves as a powerful tool for mental well-being. Studies have indicated its potential to alleviate anxiety and foster a sense of calmness. Thus, this research endeavors to explore the relationship between prayer intensity and anxiety levels among the 2021 cohort of medical students at the Muslim University of Indonesia, shedding light on the intersection of spirituality and mental health in academic settings. The study revealed that the majority of the 2021 cohort of medical students at Muslim University of Indonesia are 21 years old (54.8%), predominantly female (76.7%), with most exhibiting good prayer intensity (49.3%) and normal anxiety levels (74%). Additionally, Chi-Square analysis indicated a significant relationship between prayer intensity and anxiety levels among these students ($p = 0.005 < 0.05$). The study findings indicate that the sampled 2021 medical students at Muslim University of Indonesia exhibit good prayer intensity and normal anxiety levels. Moreover, there's a significant relationship between prayer intensity and anxiety levels among these students.

Keywords: Academic, anxiety levels, medical student, prayer intensity.

Pendahuluan

Perkuliahan adalah masa di mana seseorang mengalami perubahan dari ketidakdewasaan menuju kedewasaan, termasuk perubahan mental. Mahasiswa tidak hanya harus fokus pada studinya saja, namun juga mulai mempertimbangkan bagaimana mereka bisa bertahan di masa depan. Mahasiswa lebih rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya gangguan kecemasan, akibat dari semua perubahan

tersebut. Hal ini terutama berlaku bagi siswa tahun pertama, yang sedang dalam masa transisi ke perguruan tinggi dan dapat berdampak pada pembelajaran dan pendidikan mereka (Maulana, 2015)

Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi mental di mana seseorang mengalami kecemasan berlebihan secara terus-menerus, sulit dikendalikan, dan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari (Kemenkes). Data survei Risesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 2 juta masyarakat Indonesia yang

berusia di atas 15 tahun menderita beberapa bentuk gangguan mental emosional, seperti depresi atau kecemasan (Alifia *et al.*, 2018)

Sholat salah satu aktivitas yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Waktu paling nyaman dan sederhana untuk bermeditasi kepada Allah adalah saat berdoa. Doa adalah pengobatan kebingungan dan kecemasan manusia, itulah sebabnya doa memiliki banyak efek positif. Seseorang yang khushyuk shalat yakni dengan niat menghadap Allah dan berserah diri kepada-Nya, akan merasakan perasaan tenang, tenteram, dan tenteram, serta lenyapnya rasa cemas dan galau (Zaini, 2015).

Sholat dapat berperan sebagai terapi bagi individu yang mengalami gangguan kecemasan (Ahmad, 2015). Sholat yang dilakukan dengan khushyuk dapat menciptakan perasaan kenyamanan dan ketenangan dalam hati, serta mengurangi tingkat kecemasan seseorang. Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi Hubungan Intensitas Salat Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2021.

Bahan dan Metode

Jenis penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, di mana variabel independen dan variabel dependen dinilai secara simultan menggunakan kuesioner. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, dengan jumlah sampel sebanyak 73 mahasiswa.

Kuesioner intensitas salat disusun dengan pernyataan positif dan negatif yang tersebar secara acak, sementara skala intensitas shalat berjamaah dibuat berdasarkan aspek seperti kesungguhan, kesenangan, tingkat keseringan, dan ketertarikan. Kuesioner tingkat kecemasan menggunakan Self-Report Questionnaire 20 (SRQ-20) dari DASS yang terdiri dari 21 pertanyaan. Kuesioner intensitas salat diuji validitas dan reliabilitas sebelum data intensitas salat dan tingkat kecemasan dianalisis menggunakan uji statistik chi-square pada SPSS 2.6, dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Distribusi usia responden

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar usia mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 40 orang (54,8%), usia 20 tahun sebanyak 23 orang (31,5%), dan usia 22 tahun sebanyak 10 orang (13,7%) (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar berdasarkan Usia

Usia	n	%
20	23	31,50
21	40	54,80
22	10	13,70
Total	73	100

Distribusi jenis kelamin responden

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan 56 orang (76,7%) dan laki-laki 17 orang (23,3%) (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	17	23,30
Perempuan	56	76,70
Total	73	100

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar intensitas ibadah sholat mahasiswa berada pada kategori baik yakni 36 orang (49,3%), kategori tinggi 21 orang (28,7%), dan kategori rendah 16 orang (30%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Ibadah Shalat Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar

Intensitas Shalat	n	%
Tinggi	21	28,70
Baik	36	49,30
Rendah	16	30,00
Total	73	100

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa pada kategori normal yakni 54 orang (74%), kategori moderate sebanyak 17 orang (23,3%), dan kategori severe sebanyak 2 orang (2,7%) (Tabel 4).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar

Tingkat Kecemasan	n	%
Severe	2	2,70
Moderate	17	23,30
Normal	54	74,00
Total	73	100

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 32 orang dengan intensitas sholat yang baik memiliki tingkat kecemasan normal (88,9%), sebanyak 21 orang dengan intensitas sholat yang tinggi memiliki tingkat kecemasan normal (100%), sebanyak 13 orang dengan intensitas

sholat yang rendah memiliki tingkat kecemasan *moderate* (81,25%), sebanyak 4 orang dengan intensitas sholat yang baik memiliki tingkat kecemasan *moderate* (11,1%), sebanyak 2 orang dengan intensitas sholat yang rendah memiliki tingkat kecemasan *severe* (12,5%), dan sebanyak 1 orang dengan intensitas sholat yang rendah memiliki tingkat kecemasan normal (6,25%). Kemudian uji *Chi-Square* didapatkan bahwa terdapat hubungan intensitas ibadah shalat terhadap tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar angkatan 2021 ditandai dengan nilai $p = 0,005 < 0,05$.

Tabel 5. Hubungan Intensitas Ibadah Shalat Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Makassar Angkatan 2021

Variabel	Tingkat Kecemasan			Total	p-value
	Severe	Moderate	Normal		
Intensitas Sholat	n	n	n		
Tinggi	0	0	21	21	0,005
Baik	0	4	32	36	
Rendah	2	13	1	16	
Total	2	17	54	73	

Pembahasan

Intensitas ibadah shalat

Hasil penelitian sebagian besar intensitas ibadah sholat mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2021 berada pada kategori baik yakni 36 orang (49,3%). Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Lilis Setiawati (2018) mengenai “Hubungan Pelaksanaan Shalat Wajib Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur”, didapatkan pelaksanaan shalat wajib mahasiswa tingkat dua prodi D3 Keperawatan di UMKT bahwa mahasiswa yang pelaksanaan shalatnya baik sebanyak 44 orang (53.0%).(Setiawati, 2018)

Shalat harian, atau Shalat dalam bahasa Arab, adalah ibadah bagi umat Islam. Shalat sendiri merupakan rukun Islam yang kedua. Sebagaimana yang diperintahkan oleh Kitab Suci Al Qur'an, "Sesungguhnya melaksanakan salat adalah kewajiban bagi orang-orang yang beriman pada waktu-waktu yang telah ditentukan." (Al-Qur'an 4: 103); umat Islam harus melaksanakan salat lima kali sehari. Muslim yang melakukan

salah melakukan pembacaan Al-Quran dan aktivitas fisik yang melibatkan posisi postur tubuh tertentu, yaitu berdiri, rukuk, sujud, dan duduk (Doufesh *et al.*, 2017; Suseno, 2023)

Mayoritas mahasiswa telah berhasil melaksanakan shalat wajib, menurut temuan penelitian. Karena akademisi menghadapi begitu banyak tantangan yang tidak dapat dihindari sehingga mereka kehilangan ketekunan, pendekatan spiritual dapat menjadi motivasi batin untuk mendorong sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan dan tanggung jawab. Mahasiswa yang mengamalkan agama Islam tentu mengikuti petunjuk sholat, terkhusus bagi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Ibadah dapat mengisi seseorang dengan energi spiritual yang dapat menyembuhkan dan mengubah orang yang beribadah tersebut secara psikologis dan fisiologis. McCollough menunjukkan orang yang berdoa memiliki harapan yang positif terhadap perasaan stress mereka menanggapi perasaan yang menyebabkan stress dengan cara yang positif (Iqbal *et al.*, 2020; Tekke & Watson, 2017).

Tingkat kecemasan mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa pada kategori normal yakni 54 orang (74%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suhada *et al.*, (2021) mengenai “Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021”, di mana sebanyak 110 mahasiswa sebagian besar mengalami tingkat stres ringan (42,7%) (Suhada & Fajrin, 2021).

Stres adalah variabel yang paling umum dipelajari terkait kesehatan psikologis. Stres berhubungan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang tidak memadai. Bahkan dalam kondisi terburuk, stres menyebabkan berbagai penyakit, seperti depresi, kecemasan, insomnia, gastritis, penyakit jantung, dan hipertensi. Oleh karena itu, stres termasuk permasalahan paling umum dialami seseorang di segala usia dan berhubungan dengan kesehatan psikologis dan fisik yang buruk. Stres dapat dibagi menjadi stres psikologis dan fisiologis (*American Psychological Association*, 2015). Di sisi lain, stres juga berkaitan dengan kondisi mental yang mengacu pada tekanan mental. Secara fisiologis, respon stres tersebut dijelaskan oleh mekanisme sistem saraf otonom (ANS) dan sistem saraf parasimpatis (PNS). Dalam situasi stres, aktivitas ANS meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan aktivitas detak jantung, respons elektrodermal, dan laju pernapasan. (Pascoe *et al.*, 2020; Toussaint *et al.*, 2016)

Remaja dan dewasa muda di tahun terakhir SMA dengan keadaan emosi yang tidak stabil. Mahasiswa setiap harinya disibukkan dengan perkuliahan dan kegiatan lainnya, khususnya Fakultas Kedokteran setiap harinya. Setiap mahasiswa dihadapkan dengan berbagai pemicu stres, pada dasarnya wajar jika kita merasa stres terhadap sesuatu. Ketika stresor mengganggu aktivitas hidup sehari-hari (ADL) seseorang, hal itu menjadi tidak wajar. Selain itu, religiusitas seseorang dapat berdampak pada tingkat stresnya, termasuk aktivitas keagamaan yang dilakukannya saat stres. Meditasi adalah metode umum manajemen stres atau manajemen stres. Banyak orang telah mengembangkan strategi untuk mengurangi stres dan mengatasinya. Terapi salah satunya dimana sejumlah terapi

Islami atau spiritual, antara lain terapi puasa, terapi ingatan, dan lain-lain, saat ini sedang dikembangkan di Indonesia (Varisna Rohmadani, 2019; Worthington *et al.*, 2018)

Hubungan intensitas shalat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa

Hasil penelitian ditemukan ada hubungan intensitas ibadah shalat terhadap tingkat kecemasan pada Mahasiswa ditandai dengan $p\text{-value} = 0,005 < 0,05$. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Halim (2022) mengenai “*The Relationship between the Level of Religiosity with Ability in the Ability to Cope with Stress on Students at the Darussalam STIKes Lhokseumawe*”, menunjukkan hasil penelitian bahwa tingkat religiusitas mahasiswa berada pada kategori tinggi sebanyak 119 responden (76,3%), kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa berada pada kategori positif sebanyak 106 responden (67,9%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square p value* = 0,001 memperlihatkan ada hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan mengatasi stres pada mahasiswa di STIKes Darussalam Lhokseumawe (Halim, 2022).

Hasil penelitian Suhada *et al.*, (2021) mengenai diperoleh variabel keteraturan melaksanakan shalat fardhu sebagian besar memiliki keteraturan cukup baik (51,8%), variabel tingkat stres hampir sebagian besar mengalami tingkat stres ringan (42,7%). Hasil uji statistik Rank *Spearman* menunjukkan ada hubungan signifikan antara keteraturan melaksanakan shalat fardhu dengan tingkat stres $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian tersebut dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik ibadah yang konsisten, khususnya shalat, memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Keteraturan dan intensitas dalam melaksanakan shalat tampaknya memberikan efek menenangkan dan membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Hal ini mengindikasikan bahwa shalat bukan hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga memiliki manfaat psikologis yang penting, terutama dalam konteks mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademik dan sosial (Suhada & Fajrin, 2021)

Mahasiswa di kalangan masyarakat Islam selalu rutin menjalankan ibadah wajib dan sunnah untuk meningkatkan kualitas ketakwaan dan

mengatasi permasalahan hidup. Dengan selalu bermunajat kepada Allah SWT, yang menimbulkan rasa tenang dan damai dalam jiwa. Aktivitas ini termasuk terapi dari kegelisahan yang dirasakan manusia ketika ia mendapatkan dirinya lemah dalam menghadapi permasalahan hidup. Menurut kitab *Thibbun Nabawiyy*, Ibnu Qayyim al Jauziyyah (dalam Ma'rufah, 2015) mengatakan, "Shalat mendatangkan rejeki, menjaga kesehatan, menolak gangguan, mengusir penyakit, menolak kemalasan, mengaktifkan anggota tubuh, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberi makanan pada ruh, menyinari hati, menjaga nikmat, menolak bencana, mendatangkan keberkahan, menjauhkan setan, dan mendekatkan diri pada Allah yang Maha Pengampun." (Herdiansyah et al., 2021)

Kesimpulan

Hubungan intensitas sholat dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2021 ditemukan tingkat intensitas ibadah sholat yang baik dan tingkat kecemasan yang normal. Lebih lanjut, terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas ibadah sholat dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tersebut, menunjukkan bahwa pelaksanaan ibadah sholat dengan khushyuk dapat berpotensi mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang tak terhingga, memungkinkan peneliti menyelesaikan penelitian ini. Peneliti juga sadar bahwa tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak mungkin berjalan lancar. Selama proses penulisan, peneliti telah menerima banyak bantuan baik dalam bentuk waktu, tenaga, maupun pikiran dari berbagai pihak, yang tak terhitung berkatnya.

Referensi

Alifia Fairuzzahra, D., Aryandari, D., Purwadi, M., Studi Psikologi, P., & Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, F. (2018). *Hubungan*

Antara Husnudzon Dan Kecemasan Pada Mahasiswa (Vol. 5, Issue 2).

Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2017). Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558–562.

<https://doi.org/10.1089/acm.2013.0426>

Halim, A. (2022). The Relationship between the Level of Religiosity with Ability in the Ability to Cope with Stress on Students at the Darussalam STIKes Lhokseumawe. *Journal of Islamic Civilization and Thought*, 2, 1–14. <https://doi.org/10.47766/tharwah.v2i1.567>

Herdiansyah, D., Ramadhan, S., Farid, M., Asmuni, A., & Al Maududi, Ia. (2021). Relationship of Prayer With Mental Health. *Proceeding The First Muhammadiyah Internasional Public Health and Medicine Conference*, 1. <http://e-journal.fkmumj.ac.id/>

Iqbal, M., Rifki, M., & Pratama, Y. (2020). Analisis Pengaruh Keteraturan Frekuensi Shalat Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Muslim Dengan Menggunakan Pendekatan Konseling (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). *Jurnal Psikologi Islam*, 3(1).

Maulana, T. A. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Satu Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014. *Maranatha Respiratory System*.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In *International Journal of Adolescence and Youth* (Vol. 25, Issue 1, pp. 104–112). Routledge.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Setiawati, L. (2018). Hubungan Pelaksanaan Shalat Wajib Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Digital Repository UMKT*, 6(54).

- Suhada, R., & Fajrin, A. D. (2021a). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 93–102. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.328>
- Suhada, R., & Fajrin, A. D. (2021b). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal of Public Health Innovation*, 2(1), 93–102. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.328>
- Suseno, B. (2023). Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect: Psychophysiological Explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1–7. <https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>
- Tekke, M., & Watson, P. J. (2017). Supplication and the Muslim personality: Psychological nature and functions of prayer as interpreted by Said Nursi. *Mental Health, Religion & Culture*, 20, 143–153. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148825297>
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Varisna Rohmadani, Z. (2019). Aktivitas Religius untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 108–116.
- Worthington Jr., E. L., Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Spiritually Formative Practices and Stress-related Disorders. In *Healing with spiritual practices: Proven techniques for disorders from addictions and anxiety to cancer and chronic pain*. (pp. 1–13). Praeger/ABC-CLIO.
- Zaini, A. (2015). Salat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2).