

ABSTRAK

Fathan Tauhid Ramadhan: Pengaruh Sholat Wajib terhadap Upaya Coping Stres Mahasiswa (Studi Korelasi terhadap 35 Orang Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi Angkatan 2022)

Setiap insan yang melakukan hal-hal baik maka akan berimbas baik pula ke dalam dirinya. Ada banyak hal yang bisa dilakukan dan di antara hal-hal tersebut salah satunya adalah melaksanakan sholat. Sholat terdiri atas yang wajib dan sunnah. Tak jarang dari kalangan muslim terlalu berfokus pada sesuatu yang sifatnya dianjurkan ketimbang konsisten, tertib-teratur melakukan yang diwajibkan tak terkecuali para mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh sholat wajib terhadap upaya coping stres 35 orang mahasiswa jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2022, serta untuk mengetahui hubungan antara sholat wajib dengan tingkat stres Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi angkatan 2022.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional yaitu Jenis penelitian yang bertujuan untuk memaparkan suatu fenomena serta mengetahui keterkaitan antara dua atau lebih variabel. Serta dengan pendekatan kuantitatif yang mengandalkan data berbentuk angka dan teknik analisis statistik untuk menguji hipotesis, mengukur variabel-variabel yang diteliti, serta menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Data yang diambil dan digunakan dalam penelitian ini berfokus pada kuesioner kepada Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2022 dengan cara penyebaran menggunakan Sampling Acak Sederhana untuk 35 responden yang diambil dari +-140 orang lalu dikalikan 25%. Hasil yang diperoleh dari uji regresi, nilai signifikansi dari tabel koefisien diperoleh nilai signifikansi yaitu $t = 4,313$ dan $\text{Sig.} < 0,001 \rightarrow$ hubungan variabel X dengan Y sangat signifikan secara statistik. Lalu hasil analisis korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel Sholat dan Coping Stress sebesar 0,280 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara kedua variabel. Sehingga dapat diartikan bahwa jika sholat wajib semakin ditingkatkan maka kontrol terhadap kondisi stres mahasiswa juga akan meningkat. Dari keseluruhan uji menghasilkan kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pelaksanaan Sholat Wajib (X) pada 35 mahasiswa memiliki nilai rata-rata 64,23 dan mayoritas berada pada kategori sedang (62,9%), yang menunjukkan tingkat pelaksanaan yang cukup baik. Sementara itu, variabel Coping Stres (Y) memperoleh nilai rata-rata 95,26 dengan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi (57,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa mampu melaksanakan sholat wajib dengan cukup konsisten serta memiliki kemampuan pengelolaan stres yang efektif.

Kata Kunci: Sholat Wajib, Coping Stres, Mahasiswa