

ABSTRAK

Resa Rahmawati Hidayat (NIM 1201040135) 2024: *Peran Salat Dhuha dalam Menjaga Mental Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020)*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan mental yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, termasuk jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2020. Tugas akhir dalam skripsi diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan tugas yang sulit bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Beberapa hambatan yang dialami mahasiswa di antara lain timbulnya kemalasan yang dirasakan mahasiswa, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari referensi, kesulitan menentukan judul dan kurangnya motivasi dan semangat. Saat ini salah satu alasan mengapa mahasiswa merasa tidak nyaman saat menulis skripsi adalah pikiran negatif yang timbul dalam benak mereka. Mental yang sehat dibutuhkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Oleh karena itu, perlu diberikan terapi salat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Terapi salat yang digunakan yaitu salat sunnah di antaranya salat dhuha.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi mental mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020, penerapan salat dhuha mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 dan hasil penerapan salat dhuha pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dengan studi kasus harus menggunakan berbagai jenis informasi, yaitu dengan observasi, wawancara, dokumentasi dan juga laporan. Pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi melalui pengamatan dengan menggunakan panca indera, bagaimana peran salat dhuha dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa BKI angkatan 2020 dengan jumlah subjek sebanyak 12 orang. Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada partisipan untuk mengambil data mengenai kondisi mental yang dialami, dan perubahan yang dirasakan sebelum dan sesudah melaksanakan salat dhuha. Data tersebut dianalisis dengan reduksi data, dan tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi mental mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 mengalami mental yang sehat. Mereka dapat menerima kekurangan, dapat mengatasi permasalahan yang ada dalam hidupnya, mampu bersosialisasi dengan baik, dan hidupnya diliputi kebahagiaan. Kemudian untuk penerapan salat dhuha, dari 12 responden yang konsisten melaksanakan salat dhuha sebanyak 8 orang. Dari hasil penelitian, mahasiswa BKI mengalami kondisi mental yang sehat berkat salat dhuha yang dilaksanakan. Salat dhuha dilaksanakan secara konsisten, sehingga dengan konsisten melaksanakan salat dhuha, maka dapat membuktikan bahwa salat dhuha berperan dalam menjaga kesehatan mental

Kata Kunci: Salat Dhuha, Mental, Mahasiswa Tingkat Akhir