

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi ialah tingkat pendidikan teknis tertinggi di mana mahasiswa mengembangkan keterampilan mereka sebelum memasuki kehidupan nyata. Mahasiswa mulai dihadapkan dengan banyak persoalan dan tantangan ketika memasuki semester akhir. Namun, mahasiswa belum terlalu merasakan tantangan ketika berada di semester awal karena masih banyak tanggungjawab perkuliahan yang harus diselesaikan. Mahasiswa akan menghadapi persoalan dan tantangan ketika tanggungjawab perkuliahan telah selesai dan memasuki semester akhir

Tugas akhir dalam skripsi diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan tugas yang sulit bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam kurun waktu yang sudah ditentukan pada saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Ada beberapa tuntutan yang terjadi pada mahasiswa misalnya keluarga yang menginginkan anaknya dapat segera mendapatkan gelar sarjana, tuntutan dari dosen, teman-teman, atau inisiatif sendiri untuk menyelesaikan studinya

Saat ini salah satu alasan mengapa mahasiswa merasa tidak nyaman saat menulis skripsi adalah pikiran mereka. Mental yang sehat dibutuhkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Permasalahan yang sering muncul dalam proses penulisan skripsi adalah pada nama penelitian, mahasiswa sering kesulitan dalam menuliskan permasalahan, standar revisi yang ditetapkan belum lengkap, informasi yang kurang dalam pencarian, kesulitan menghubungi dan memberikan bimbingan yang sulit ditemukan. Semua permasalahan tersebut menguji pikiran mahasiswa yang dapat menimbulkan tekanan mental. Penelitian ini merupakan sumber stres yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh

karena itu siswa yang mengalami stres tingkat tinggi hingga menderita gangguan jiwa akan mempengaruhi studinya, dan memiliki daya ingat yang buruk saat stress (Husni Wahyudin, 2020).

Dari bermacam-macam permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, ada sekelompok mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang menarik perhatian untuk dijadikan objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal, mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020 merasakan kecemasan dalam menyusun skripsi yang mengakibatkan tekanan mental.

Adapun ciri-ciri mental yang tidak sehat adalah sebagai berikut: (Zakiyah Darajat, 2001)

1. Merasakan kecemasan, stress, emosi yang kurang stabil, takut
2. Daya ingat menjadi berkurang, sulit untuk fokus
3. Menyakiti diri sendiri dan orang lain dengan tingkah laku yang menyimpang

Setiap orang mempunyai satu harapan dalam hidup, salah satunya adalah kesehatan. Kesehatan yang dibutuhkan bukan hanya kesehatan tubuh saja namun juga kesehatan pikiran. Setiap orang ingin hidup normal dan sehat, sehingga masyarakat melakukan banyak hal agar kebutuhan fisik, mental, dan sosialnya terpenuhi. Seseorang akan mengupayakan sesuatu demi mencapai kesehatan dalam hidupnya, yaitu mengarahkan hidupnya pada kepercayaan diri dan dihindari dari penderitaan. Seseorang yang mentalnya sehat akan merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Ini disebut dengan kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis seseorang akan terpenuhi jika memiliki kesehatan mental yang baik.

Penyakit mental telah menjadi perbincangan saat ini, namun terdapat penemuan metode-metode untuk mengatasi kesehatan mental, yakni dengan melaksanakan shalat. Terapi psikoterapi Islam dalam kecemasan ialah sebuah

usaha dalam mengatasi penyembuhan dan perawatan kepada klien melalui aspek emosi dan spiritual dengan cara cara Islami, tentunya tanpa melanggar syariat Islam yang mana dengan melaksanakan shalat.

Individu yang memiliki mental sehat ialah yang menamkan perilaku yang pada umumnya masyarakat dapat menerimanya, hidupnya terdapat norma dan pola masyarakat, yang mana hal tersebut memiliki hubungan yang cukup puas. Karl Menninger berpendapat, individu yang memiliki mental sehat ialah yang mampu menahan diri, memiliki kecerdasan, dan mempunyai sikap yang membuat hidup menjadi bahagia. Individu yang memiliki mental sehat mempunyai karakteristik yang mengacu pada tingkah laku positif, contohnya psikologis yang memiliki kesejahteraan berupa hal positif, sifat baik dan kuat.

Shalat dapat mendatangkan kebahagiaan dan kesehatan bagi manusia, karena shalat dapat menyehatkan. Seseorang yang khusuk shalatnya, maka ia akan sehat dan bahagia dalam pendiriannya (Sulaiman Al-Kumayi, 2017). Manusia akan merasa senang hatinya dan bisa menghadapi stres jika mendekatkan diri kepada Allah.

Tidak dapat dipungkiri bahwa seorang muslim yang melaksanakan shalat dapat memberikan manfaat bagi kesehatan seperti olahraga yang sangat penting untuk kesehatan dan kekebalan tubuh. Shalat mempunyai pengaruh yang besar dalam kehidupan manusia, salah satunya dapat menghilangkan kesedihan dan kegelisahan manusia. Sebaliknya jika jauh dari agama, maka akan terjadi ketidaktentraman dalam batinnya.

Untuk meningkatkan kesehatan mental, diperlukan terapi spiritual yang mana terapi ini termasuk terapi psikologis. Shalat Sunnah salah satunya shalat dhuha termasuk ke dalam terapi spiritual. Seharusnya shalat dhuha mampu memberikan dampak positif dalam menjaga kesehatan mental. Karena kesehatan mental bisa didapatkan dengan menerapkan terapi psikologis. Dari berbagai macam terapi psikologis yang cukup efektif untuk menjaga kesehatan mental ialah terapi spiritual, yang mana salah satunya yaitu terapi shalat dhuha.

Maka dari itu, salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan melaksanakan shalat dhuha. Salah satu ungkapan rasa syukur kepada Sang Pencipta salah satunya dengan menjalankan shalat dhuha. Mengingat manusia seringkali lalai menghadap Allah di waktu pagi sebelum beraktivitas. Ibadah yang mampu menjaga kesehatan mental diantaranya ialah shalat dhuha. Mengingat, sholat dhuha dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental seseorang. Hal tersebut dilaksanakan di mana manusia sedang sibuknya mencari kebahagiaan.

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan alasan-alasan di atas, penulis tertarik untuk membahas lebih lanjut mengenai shalat dhuha dengan judul *“Peranan Salat Dhuha dalam Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020”*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kondisi mental mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020?
2. Bagaimana penerapan shalat dhuha pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020?
3. Bagaimana hasil penerapan shalat dhuha kepada mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah untuk:

1. Untuk mengetahui kondisi mental mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020
2. Untuk mengetahui penerapan shalat dhuha mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020

3. Untuk mengetahui hasil penerapan shalat dhuha mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka akan didapatkan manfaat penelitiannya, yaitu: 1. Secara Teoritis/Akademis

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini mampu memberikan manfaat mengenai penambahan ilmu pengetahuan shalat dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, peneliti berharap dengan hal ini mengingatkan pembaca bahwasannya apa yang sedang dialami oleh mahasiswa ini menjadi perhatian penting melalui shalat dhuha dapat diterapkan sebagai upaya dalam menangani kesehatan mental.

2. Secara Praktis

Penulis berharap dengan adanya hasil penelitian ini mampu memberikan informasi tambahan mengenai tingkat permasalahan kesehatan mental kepada mahasiswa tingkat akhir dan sebagai sebuah ilmu pengetahuan bagi pembaca agar memberi manfaat untuk memperoleh jiwa yang sehat secara jasmani dan rohani mampu memiliki mental yang sehat dan memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi semester tingkat akhir.

E. Kerangka Berpikir

Mahasiswa merupakan kelompok sosial generasi muda yang dididik untuk mampu menguasai berpikir kritis, ilmu pengetahuan dan teknologi. Masyarakat mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap mahasiswa karena mereka dianggap sebagai masa depan masyarakat Indonesia (Majesty P. Umboh, 2020). Mahasiswa ialah seseorang yang menimba ilmu di lembaga pendidikan dengan tingkat tinggi sebagai langkah awal dalam menyiapkan diri untuk sarjana.

Mahasiswa tingkat akhir akhir merupakan calon sarjana yang akan maju dalam dunia kerja, karena sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mulai memikirkan masa depannya pada bidang yang akan digelutinya setelah lulus.

Secara akademis, ketika mahasiswa memasuki semester akhir, maka dianggap mampu menulis dan menyusun skripsi sendiri dengan dukungan pembimbing skripsi, karena pada semester-semester sebelumnya sudah ditempatkan pada posisi menulis dan keterampilan menulis skripsi

Ada berbagai jenis shalat dalam Islam, antara lain shalat wajib dan shalat Sunnah. Yang dimaksud dengan shalat sunnah adalah mendapat pahala jika dilaksanakan, dan ketika seseorang tidak melakukannya maka tidak berdosa. Salah satu shalat sunnahnya adalah salat dhuha. Shalat dhuha adalah shalat yang terdiri dari 2 rakaat atau lebih, dengan maksimal 12 rakaat. Waktu shalat dhuha adalah sejak matahari terbit hingga siang hari.

Shalat dhuha bisa menjadi salah satu olahraga agar tubuh dan jiwa kita tetap segar dan kuat. Artinya, setiap gerakan shalat mempunyai peran sebagai olahraga pada waktu pagi hari. Selain itu, shalat dhuha juga berfungsi sebagai olahraga hati. Karena shalat akan mendekatkan hati dan pikiran kita kepada Sang Pencipta dan hidup menjadi tenteram.

Shalat dhuha merupakan cara lain untuk menenangkan pikiran dan menjaga kesehatan mental. Sebab saat itulah seorang hamba bisa dekat dengan Allah. Dilaksanakan dengan khusyuk, bertakwa, dan melepaskan diri dari tekanan dan permasalahan hidup dapat menenangkan jiwa dan mengurangi stres sehingga menyehatkan mental. Jika mental seseorang sehat dan pikiran terasa rileks, tugas apapun termasuk mengerjakan skripsi yang terasa membebani, akan terasa ringan dan fokus mengerjakan karena pikiran menjadi tenang (Rafi'udin, 2014).

Shalat ini memiliki hubungan antara manusia dengan sang pencipta yakni mampu menghubungkan hubungan yang baik. Ini akan mengembangkan kualitas spiritual yang lebih tinggi dan meningkatkan kepribadian, kebahagiaan dan kesehatan mental (Khairunnas Rajab, 2011).

Semakin sering melaksanakan sholat Sunnah mampu meminimalisir stress dan gangguan mental lainnya. Ini terbukti oleh pakar psikologi Barat yang membuktikannya secara langsung, bahwa sholat mampu menjadikan mental dan

pikiran orang menjadi tenang. Dari beberapa sarjana Barat, sholat merupakan media yang mampu menjadikan ketenangan dan juga rasa aman, ketika jiwa seseorang sepenuhnya hanya tertuju kepada Allah. Hal ini akan mampu mengesampingkan sesuatu yang membuat hidup menjadi tertekan yang akhirnya mengakibatkan mentalnya terganggu.

Shalat merupakan salah satu kebutuhan, jika melaksanakannya sesuai aturan dan khusyuk maka akan mendapatkan mental yang sehat, batin yang puas, tidak akan sombong, dan memperoleh kedekatan kepada Allah.

Kesehatan mental memiliki dua kata yaitu sehat dan mental. Sehat ialah kondisi tubuh yang segar, tidak merasakan berbagai macam penyakit (Daryanto, S.S., 1997). Sehat yaitu yang dimana dalam tubuh manusia berfungsi secara keseluruhan. Dalam singkatnya, sehat bisa dikatakan lawan kata dari sakit. Adapun mental ialah sesuatu yang menyangkut perasaan dan batin. Dalam konteks ini mental merupakan psikis atau bisa disebut dengan jiwa. Dr. Jalaluddin berpendapat individu yang mentalnya sehat yaitu individu yang selalu damai, tenteram dan tenang di dalam hatinya atau dalam rohaninya (Jalaluddin, 1997).

Kesehatan mental adalah dimana kondisi hati yang selalu berada dalam keadaan damai dan tenang dan usaha untuk mendapatkan ketenangan hati bisa dilakukan dengan cara menyerahkan diri seutuhnya kepada Tuhan. Individu yang memiliki mental yang sehat akan merasa damai dan sejahtera dalam segala kondisi, ia juga akan berupaya introspeksi diri atas berbagai kejadian yang diperbuat sehingga ia akan dapat mengendalikan dirinya sendiri.

Berdasarkan di atas sangatlah jelas bahwa begitu banyak manfaat sholat dhuha yang begitu penting dan berpengaruh terhadap manusia terutama dalam menjaga kesehatan mental. Namun, dalam hal ini terdapat kendala yang mana tidak sedikit manusia yang kurang menyadari betapa pentingnya sholat dhuha bagi dirinya.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

A. Permasalahan Utama

Pada dasarnya mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Namun terkadang ada beberapa mahasiswa yang mengalami kendala saat menyusun skripsi yang menyebabkan tekanan mental. Beberapa kendala tersebut antara lain sulit mendapatkan judul, sulit bertemu dengan dosen pembimbing, sulit menemukan referensi, adanya konflik baik itu dengan keluarga maupun dengan teman. Kendala tersebut dapat menyebabkan tekanan mental yang pada akhirnya mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi, bahkan ada yang sampai menambah semester. Oleh karena itu, dalam menyusun skripsi dibutuhkan mental yang sehat.

Dari bermacam-macam permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, ada sekelompok mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang menarik perhatian untuk dijadikan objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal, mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2020 merasakan kecemasan dalam menyusun skripsi yang mengakibatkan tekanan mental.

Untuk meningkatkan kesehatan mental, diperlukan terapi spiritual yang mana terapi ini termasuk terapi psikologis. Salat Sunnah salah satunya shalat dhuha termasuk ke dalam terapi spiritual. Seharusnya shalat dhuha mampu memberikan dampak positif dalam menjaga kesehatan mental. Karena kesehatan mental bisa didapatkan dengan menerapkan terapi psikologis. Dari berbagai macam terapi psikologis yang cukup efektif untuk menjaga kesehatan mental ialah terapi spiritual, yang mana salah satunya yaitu terapi shalat dhuha.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Pembahasan mengenai shalat dhuha pernah dikaji pada penelitian sebelumnya, yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Rizki Khaira (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022). *“Fungsi Sholat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh”*. Shalat dhuha memiliki fungsi sebagai penindakan kecemasan mahasiswa jurusan BKI hasil penelitian membuktikan bahwa mahasiswa mendapat manfaat yang begitu luar biasa ketika melaksanakan shalat dhuha yang mana shalat dhuha mampu mengatasi cemas yang dialami oleh manusia. Melaksanakan sholat dengan khusuk, yaitu dengan berserah diri seluruhnya kepada Allah. Hal ini dapat membuat seseorang merasa damai dan tenang serta kecemasan dan stress akan hilang.

2. Skripsi Nilla Agustin (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019). *“Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah Gresik”*. Skripsi ini memaparkan terdapat beberapa proses konseling yaitu dengan terapi shalat dhuha dalam mengatasi kecemasan karir masa depan siswa. Melalui terapi itu, terdapat adanya perubahan terhadap konseli yaitu konseli memiliki niat untuk konsisten menerapkan sholat dhuha karena adanya dampak positif yakni ketenangan.
3. Skripsi Abas Rumalauw (IAIN Ambon, 2021). *“Dampak Intensitas Shalat Dhuha sebagai Coping Stres pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Mengerjakan Ujian Akhir Semester”*. Penelitian ini berfokus pada mengatasi masalah stress di jurusan BKI IAIN Ambon dengan melaksanakan shalat dhuha. Hasilnya membuktikan dampak besar yang dialami pada saat shalat dhuha telah dilaksanakan, misalnya pikiran menjadi tenang dan hati menjadi tentram.
4. Jurnal yang ditulis oleh Naan, Muhtar Gojali, Rahmatullah (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). *“Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Ketenangan Jiwa pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Beasiswa Santri Berprestasi”*. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat kesimpulan bahwa shalat dhuha mampu menghasilkan dampak positif terhadap ketenangan jiwa mahasiswa PSPB tahun 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dampak yang positif ini berarti bahwa intensitas pelaksanaan shalat dhuha yang semakin baik, maka ketenangan jiwa yang didapatkan oleh mahasiswa PBSB angkatan 2015 UIN Sunan Gunung Djati Bandung akan semakin baik juga.
5. Jurnal yang ditulis oleh M. Ihfadh Hafidulloh dan Siti Fatonah (Poltekkes Tanjungkarang, 2015). *“Hubungan Shalat Dhuha dengan Kesehatan Mental Siswa Madrasah Tsanawiyah Ma’arif 31 Tribhakti Sidomakmur Kecamatan Melinting Kabupaten Lampung Timur”*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara shalat dhuha dengan kesehatan mental Siswa

Madrasah Tsanawiyah Ma'arif 31 Tribhakti Sidomakmur Kecamatan Melinting Kabupaten Lampung Timur yang mana kesehatan mental siswa sudah baik dengan dilaksanakannya shalat dhuha.

