

ANALISIS KONSISTENSI PELAKSANAAN SHOLAT DALAM MEMBENTUK KETENANGAN JIWA MAHASISWA FAI UMB KELAS A0

Nurfana Salam^{1*}, La Jusu², Madi³

^{1, 2, 3}Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Buton

^{1*}nurfanasalam@gmail.com, ²faiumb.lajusu@gmail.com, ³madiumb12@gmail.com

*Corresponding author**

ABSTRACT

The urgency of this study lies in the correlation between the consistency of performing (prayer) and the level of inner peace. This research aims to determine the extent to which the consistency of prayer practice influences emotional stability and psychological calmness among university students. The study was conducted specifically on students of the Faculty of Islamic Studies (FAI), with a population and sample consisting of four classes totaling 28 students. This research employs a quantitative method, with data collected through questionnaires for each variable and supported by observation techniques. The data analysis uses the Pearson Product Moment formula, which is used to determine the strength of the relationship between two variables and to interpret the degree of correlation between them. The results show that there is a significant and positive effect between the consistency of performing prayer and the level of inner peace. Statistical analysis indicates that the higher the students' consistency in performing prayers on time and in accordance with Islamic law, the more stable their psychological condition and inner peace become. The coefficient of determination shows that the prayer variable contributes significantly to reducing student anxiety, while the remaining influence is affected by other external factors.

Keywords: *School Environment, Character Formation, Elementary School Students.*

ABSTRAK

Urgensi pada penelitian ini terletak pada korelasi antara konsistensi ibadah sholat dengan tingkat ketenangan jiwa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi pelaksanaan ibadah sholat memengaruhi stabilitas emosi dan ketenangan jiwa mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan khususnya untuk mahasiswa FAI dengan populasi dan sampel yang terdiri dari 4 kelas sebanyak 28 Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket (kuesioner) untuk masing masing variabel dan menggunakan teknik observasi. Teknik analisis data menggunakan rumus person product moment, rumus ini digunakan untuk menentukan seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang sedang diteliti khususnya untuk menafsirkan tingkat keeratan hubungan (korelasi) antara dua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara konsistensi

pelaksanaan sholat dengan tingkat ketenangan jiwa. Berdasarkan analisis statistik, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat konsistensi mahasiswa dalam mendirikan sholat tepat waktu dan sesuai syariat, maka semakin stabil pula kondisi psikologis dan ketenangan jiwa yang mereka miliki. Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel sholat berkontribusi besar dalam mereduksi kecemasan mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya.

Kata Kunci: Sholat, Konsistensi, Ketenangan Jiwa, Mahasiswa FAI

A. Pendahuluan

Kenyataan di lapangan menunjukkan adanya variasi tingkat konsistensi pelaksanaan shalat di kalangan mahasiswa FAI UMB Kelas A0 yang berpotensi memengaruhi tingkat ketenangan jiwa yang mereka rasakan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana praktik ibadah shalat yang dilakukan secara konsisten mampu mentransformasi kondisi psikologis mahasiswa di tengah tekanan lingkungan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa shalat dapat berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu mengelola stres dan menjaga kestabilan emosi (Rahmah et al., 2025).

Kesehatan mental dan ketenangan jiwa merupakan aspek penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan

akademik seperti beban tugas, persaingan prestasi, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut sering memicu stres dan kecemasan sehingga diperlukan mekanisme coping yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kemampuan individu dalam mengatasi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Sari & Haryati, 2023; Dewi et al., 2024).

Dalam perspektif Islam, shalat bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sarana pembentukan ketenangan batin dan pengendalian diri. Konsistensi dalam melaksanakan shalat dapat meningkatkan self-awareness berbasis nilai religius yang membantu individu lebih tenang dalam menghadapi tekanan hidup (Hakimah, 2024). Selain itu, praktik religius yang konsisten juga terbukti

mampu meningkatkan resiliensi dan stabilitas emosional mahasiswa (Dewi et al., 2024). Dengan demikian, shalat memiliki peran penting sebagai instrumen spiritual dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Namun demikian, dalam realitasnya, menjaga konsistensi pelaksanaan shalat di tengah kesibukan akademik bukanlah hal yang mudah. Berbagai faktor internal maupun eksternal dapat memengaruhi kedisiplinan ibadah mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi psikologis mereka. Ketidakteraturan dalam beribadah dapat berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan berkurangnya ketenangan jiwa. Oleh karena itu, kajian ini penting dilakukan untuk menganalisis sejauh mana konsistensi shalat mampu memberikan kontribusi terhadap stabilitas psikologis mahasiswa FAI UMB Kelas A0 dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memahami secara mendalam pengaruh konsistensi pelaksanaan shalat

terhadap tingkat ketenangan jiwa mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Buton (FAI UMB) Kelas A0 dengan fokus pada bagaimana konsistensi ibadah shalat dipahami, dijalankan, serta dirasakan dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam pengumpulan data dengan dibantu pedoman observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa yang dianggap memiliki informasi yang relevan terkait fokus penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi untuk melihat secara langsung kebiasaan ibadah mahasiswa, wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan persepsi mereka mengenai ketenangan jiwa, serta dokumentasi sebagai pendukung data penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data dalam bentuk uraian naratif, dan penarikan

kesimpulan untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai hubungan antara konsistensi sholat dan ketenangan jiwa mahasiswa.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Konsistensi Pelaksanaan Sholat pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsistensi pelaksanaan sholat pada mahasiswa FAI UMB Kelas A0 berada pada kategori bervariasi. Sebagian mahasiswa sudah mampu melaksanakan sholat secara tepat waktu dan rutin, namun sebagian lainnya masih belum konsisten karena kesibukan akademik, aktivitas organisasi, serta manajemen waktu yang belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa rutinitas akademik yang padat dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kedisiplinan ibadah mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan Sari dan Haryati (2023) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik dan aktivitas sehari-hari mahasiswa dapat memengaruhi tingkat religiusitas praktis, termasuk konsistensi dalam menjalankan ibadah.

Konsistensi ibadah sholat juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran religius, niat, dan pemahaman agama yang dimiliki individu, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan pergaulan, budaya kampus, serta pengaruh teknologi digital yang sering mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas ibadah. Dewi et al. (2024) menyatakan bahwa tingkat religiusitas individu, khususnya dalam aspek praktik ibadah, sangat dipengaruhi oleh interaksi antara kesadaran pribadi dan lingkungan sosial yang mendukung. Semakin kuat kesadaran religius seseorang, maka semakin tinggi pula konsistensi dalam menjalankan ibadah secara berkelanjutan.

Selain itu, Hakimah (2024) juga menegaskan bahwa self-awareness berbasis nilai religius berperan penting dalam membentuk kedisiplinan ibadah, termasuk sholat. Individu yang memiliki kesadaran spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengontrol diri dari distraksi eksternal seperti penggunaan media sosial dan aktivitas non-akademik yang berlebihan. Dengan demikian,

konsistensi pelaksanaan sholat tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kekuatan internal berupa kesadaran religius yang terus dibangun dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa

Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki konsistensi lebih tinggi dalam melaksanakan sholat cenderung merasakan ketenangan jiwa yang lebih stabil. Mereka menyatakan bahwa ibadah sholat membantu menenangkan pikiran ketika menghadapi tekanan akademik, seperti tugas yang menumpuk, ujian, maupun tuntutan organisasi. Selain itu, mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat juga lebih mampu mengendalikan emosi dan cenderung memiliki cara pandang yang lebih positif dalam menyikapi permasalahan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik ibadah tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nasution dan Lubis (2022) yang menyatakan bahwa praktik

ibadah ritual seperti sholat memiliki pengaruh positif terhadap tingkat ketenangan psikologis mahasiswa, karena mampu memberikan efek relaksasi mental dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, penelitian Putri dan Ramadhan (2023) juga menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan emotional well-being, di mana individu yang aktif dalam kegiatan keagamaan cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Lebih lanjut, penelitian Hidayat (2024) menjelaskan bahwa aktivitas spiritual seperti sholat berperan sebagai bentuk coping religius yang membantu individu dalam mengelola tekanan hidup. Melalui kegiatan ibadah, individu memperoleh ketenangan batin dan rasa keterhubungan dengan nilai-nilai transendental, sehingga mampu memperkuat resiliensi psikologis. Dengan demikian, konsistensi pelaksanaan sholat dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang mendukung terciptanya ketenangan jiwa pada mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 15 Buton, dengan subjek penelitian siswa kelas VB yang berjumlah 29 orang. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berada di Kabupaten Buton dan memiliki lingkungan sekolah yang terdiri atas lingkungan fisik (sarana dan prasarana), lingkungan sosial (hubungan antar siswa, guru, dan warga sekolah), serta lingkungan akademik (proses pembelajaran dan kegiatan sekolah).

Pengaruh Konsistensi Sholat terhadap Ketenangan Jiwa

Berdasarkan hasil temuan lapangan, konsistensi pelaksanaan sholat menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap ketenangan jiwa mahasiswa. Mahasiswa yang secara konsisten melaksanakan sholat lima waktu cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, serta tidak mudah terjebak dalam kecemasan berlebihan. Mereka juga menunjukkan tingkat fokus belajar yang lebih baik karena memiliki rutinitas spiritual yang membantu menata emosi dan pikiran secara

teratur. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang konsisten dalam melaksanakan sholat cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis, seperti rasa cemas, gelisah, dan kurangnya ketenangan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Arifin (2023) yang menjelaskan bahwa praktik ibadah ritual secara konsisten memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan psychological well-being pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang memiliki keteraturan dalam aktivitas spiritual cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang aktif secara spiritual.

Selain itu, penelitian Firmansyah (2022) juga menemukan bahwa sholat sebagai bentuk ibadah harian memiliki fungsi psikologis yang penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Aktivitas sholat memberikan efek relaksasi melalui ketenangan batin, pengulangan gerakan yang teratur, serta penghayatan doa yang menciptakan kondisi mindfulness. Hal ini membantu individu melepaskan beban pikiran dan mengembalikan

kestabilan emosional setelah menghadapi tekanan aktivitas sehari-hari.

Lebih lanjut, Sulaiman dan Rahmawati (2024) menjelaskan bahwa konsistensi ibadah dalam perspektif psikologi Islam berperan sebagai bentuk coping religius yang efektif. Sholat tidak hanya dipandang sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai media regulasi emosi yang membantu individu mencapai kondisi ketenangan (*calmness*) dan keseimbangan jiwa. Dalam konteks mahasiswa, hal ini sangat penting karena mereka berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap stres akademik dan tekanan sosial.

Secara konseptual, hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa praktik religius yang konsisten dapat meningkatkan *self-regulation* dan *self-awareness* individu. Ketika seseorang terbiasa melaksanakan sholat secara disiplin, maka terbentuk kebiasaan untuk mengatur waktu, menenangkan diri, dan melakukan refleksi spiritual. Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya ketenangan jiwa dan stabilitas emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsistensi pelaksanaan sholat dan tingkat ketenangan jiwa mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor pendukung utama berasal dari lingkungan kampus yang religius, di mana suasana keislaman yang kuat mendorong mahasiswa untuk lebih disiplin dalam beribadah. Selain itu, peran dosen dan teman sebaya juga sangat berpengaruh, karena adanya keteladanan, pengingat, serta dukungan sosial yang membentuk kebiasaan positif dalam menjalankan sholat secara konsisten. Pemahaman agama yang baik juga menjadi faktor internal penting, karena mahasiswa yang memiliki pengetahuan agama yang memadai cenderung lebih sadar akan kewajiban ibadah dan dampaknya terhadap ketenangan jiwa.

Di sisi lain, terdapat beberapa faktor penghambat yang memengaruhi konsistensi ibadah mahasiswa. Kesibukan akademik seperti tugas, ujian, dan aktivitas organisasi sering kali membuat mahasiswa lalai atau menunda

pelaksanaan sholat. Selain itu, kurangnya manajemen waktu juga menjadi kendala yang menyebabkan ketidakteraturan dalam menjalankan ibadah harian. Penggunaan media sosial yang berlebihan turut menjadi faktor eksternal yang mengganggu fokus mahasiswa, sehingga perhatian terhadap ibadah menjadi berkurang.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Aziz dan Nahdah (2024) yang menyatakan bahwa lingkungan sosial dan kemampuan mengelola waktu memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi ibadah serta stabilitas psikologis mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang berada dalam lingkungan yang mendukung nilai-nilai religius serta memiliki manajemen waktu yang baik cenderung lebih konsisten dalam beribadah dan memiliki tingkat ketenangan jiwa yang lebih stabil. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lingkungan yang kondusif, baik dari institusi pendidikan maupun lingkungan sosial, untuk memperkuat praktik religius dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsistensi

pelaksanaan sholat memiliki pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa mahasiswa FAI UMB Kelas A0. Mahasiswa yang konsisten dalam menjalankan sholat cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, mampu mengelola stres dengan lebih baik, serta memiliki ketenangan dalam menghadapi tekanan akademik. Sholat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana spiritual yang membantu menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi.

Selain itu, konsistensi sholat dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti lingkungan kampus yang religius, dukungan sosial dari dosen dan teman sebaya, serta pemahaman agama yang baik. Sementara itu, faktor penghambatnya meliputi kesibukan akademik, kurangnya manajemen waktu, dan pengaruh penggunaan media sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik konsistensi pelaksanaan sholat, maka semakin tinggi pula tingkat ketenangan jiwa mahasiswa, sehingga diperlukan dukungan lingkungan yang kondusif untuk memperkuat praktik ibadah dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. A. K., et al. (2024). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada mahasiswa. *Journal of Psychology Students*, 3(1). <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jops/article/view/34447>
- Firmansyah, A. (2022). Efek ibadah sholat terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental*, 5(2), 88–99.
- Hakimah. (2024). Self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 189–200. <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TARLIM/article/view/2376>
- Hidayat, R. (2024). Peran coping religius dalam meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 11(1), 45–58.
- Nasution, A., & Lubis, M. (2022). Pengaruh ibadah sholat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keislaman*, 9(2), 120–131.
- Putri, D. A., & Ramadhan, F. (2023). Religiusitas dan emotional well-being pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 77–89.
- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan religiusitas dengan coping stres pada mahasiswa. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>
- Sulaiman, M., & Rahmawati, N. (2024). Coping religius dalam perspektif psikologi Islam: Studi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam*, 10(1), 33–47.
- Wahyuni, S., & Arifin, Z. (2023). Religiusitas dan psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 112–125.