

Pengaruh kekhusyukan Shalat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) pada Mahasiswa Kampus V Bukittinggi Universitas Negeri Padang

Syahidah Alifia

Universitas Negeri Padang

Aggio Malvino

Universitas Negeri Padang

Geni Novella

Universitas Negeri Padang

Muhammad Ikhwanurrahim

Universitas Negeri Padang

Qonita Rohima

Universitas Negeri Padang

Rani Sagita

Universitas Negeri Padang

Shakira Ghaniya Irhamni

Universitas Negeri Padang

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kec. Padang Utara, Kota Padang
Sumatera Barat 25171

Korespondensi penulis: syahidahalifia19@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study was to determine whether there was an influence of prayer solemnity to improve psychological well being in Campus V Bukittinggi Students of Padang State University. This study used a quantitative approach using survey methods. The research design used was correlational research and data analysis using simple regression analysis. The number of samples in this study was 112 people. The sampling technique used is a purposive sampling technique. The data collection of this study used a scale technique using Likert answer examples. This study used 2 measurement scales, namely the prayer solemnity scale and the psychological well being scale. The prayer solemnity scale consists of 35 items, and the psychological well being scale consists of 36. The results of the analysis showed that there was an effect of prayer solemnity on psychological well being ($p = 0.000$; $p < 0.05$). The solemnity of prayer also has a unidirectional and positive relationship to psychological well-being, where the R-square value from the summary model of a simple regression analysis test produces an R-square value of 0.273 which shows that prayer solemnity have effect to improve psychological well being by 27.3%. The results of the regression analysis resulted in a constant value (A) of 64.695, while the value of the regression coefficient (B) of emotional intelligence was 0.210.*

Keyword: *Solemnity of Prayer, Psychological Well-being, Students*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada pengaruh kesakralan doa terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa Kampus V Bukittinggi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi, dan analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 112 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling purposif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik skala dengan contoh jawaban Likert. Penelitian ini menggunakan 2 skala pengukuran, yaitu skala kesakralan doa dan skala kesejahteraan psikologis. Skala kesakralan doa terdiri dari 35 item, sedangkan skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 36 item. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesakralan doa terhadap kesejahteraan psikologis ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Kesakralan doa juga memiliki hubungan unidirectional dan positif dengan kesejahteraan psikologis, di mana nilai R-square dari model ringkasan uji regresi sederhana menghasilkan nilai R-square sebesar 0.273, yang menunjukkan bahwa kesakralan doa memiliki pengaruh untuk

meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 27,3%. Hasil analisis regresi menghasilkan nilai konstanta (A) sebesar 64,695, sementara nilai koefisien regresi (B) untuk kecerdasan emosional adalah 0,210.

Kata kunci: Kesakralan Doa, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan remaja akhir yang tengah berada pada proses menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi maupun di lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Dalam menuntut ilmu tentunya kerap kali individu akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dan kesulitan. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) yang baik untuk menghadapi berbagai kesulitan tersebut. *Psychological Well-Being* (PWB) merupakan istilah yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff berdasarkan filosofi *Eudaimonic*, bahwa “daemon/diri sejati” merupakan tujuan hidup tertinggi (Lopez, 2009).

Ryff dan koleganya mengembangkan istilah *Psychological WellBeing* (PWB) untuk menyediakan dasar teoritis yang menyeluruh dari *positive psychological functioning* (keberfungsian psikologis yang positif) (Lopez, 2009; Synder & Lopez, 2002). Ryff (1989) menjelaskan *Psychological Well-Being* (PWB) sebagai sebuah konsep psikologi yang menggambarkan keberfungsian individu melalui penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki tujuan hidup, memiliki kemandirian, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menguasai lingkungan, dan memiliki pertumbuhan pribadi. Enam aspek *Psychological Well-Being* (PWB) di atas, telah terbukti berkorelasi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan individu (Lopez, 2009).

Di Indonesia 6.1% penduduk yang berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi, sedangkan 9.8% mengalami gangguan mental emosional (Riskesdas, 2018). Di Sumatera Barat, prevalensi depresi dan gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas lebih tinggi daripada rata-rata nasional (Riskesdas, 2018), menunjukkan peningkatan dibandingkan sebelumnya yang hanya sebesar 4,5%. Di Kota Padang, prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 2,9%, dengan prevalensi gangguan jiwa berat sebesar 1,1 per mil (Handayani et al., 2013). Data ini menggambarkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja.

Rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja dapat memiliki dampak negatif yang signifikan baik pada saat ini maupun di masa depan. Menurut penelitian Edmondson & Macleod (2015), rendahnya kesejahteraan psikologis berhubungan dengan kemungkinan terjadinya depresi. Wood & Joseph (2010) juga menemukan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis meningkatkan risiko hingga 7,16 kali lipat untuk mengalami depresi. Lamers et al. (2015) juga menemukan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis meningkatkan risiko gejala psikopatologi di masa depan.

Kekhusyukan sholat sebagai salah satu praktik keagamaan yang penting dalam Islam telah menarik perhatian para peneliti dalam bidang psikologi untuk menjelajahi dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kesejahteraan psikologis menjadi faktor krusial dalam menentukan kualitas hidup individu, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi beragam tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi, oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka sangatlah penting (Keyes, 2005; Khawaja & Dempsey, 2007).

Pengamatan atas pentingnya praktik keagamaan, khususnya kekhusyukan sholat, sebagai potensi sumber kesejahteraan psikologis semakin diperkuat oleh temuan-temuan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Rizvi (2010) menemukan bahwa tingkat kekhusyukan sholat berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada populasi umum. Hal serupa juga ditemukan oleh Khaleque dan Rohner (2002) yang menemukan bahwa partisipasi dalam praktik keagamaan yang aktif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Meskipun demikian, sedikit penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara kekhusyukan sholat dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa.

Pada penelitian sebelumnya, Syarifah (2014) meneliti hubungan antara khusyuk dalam menjalankan sholat dengan optimisme santri di Asrama Putri Yayasan Al-Hikmah Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta dengan subjek 64 santri mahasiswa. Syarifah berusaha mengetahui hubungan antara khusyuk dalam menjalankan sholat dengan optimisme santri mahasiswa melalui penelitiannya dengan metode kuantitatif dengan teknik analisis spearman rho. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan positif yang signifikan antara khusyuk dalam menjalankan sholat dengan

optimisme santri, yang berarti bahwa santri mahasiswa dengan yang khusyuk dalam menjalankan shalat kuat mungkin tidak selalu memiliki sikap optimisme.

Penelitian lain berjudul gambaran *psychological well-being* pada lansia yang rutin menjalankan shalat lima waktu di kota Pekanbaru yang dilakukan oleh Abadi (2021) dengan total sampling 57 lansia di kota Pekanbaru. Data penelitian diambil dengan menggunakan skala *psychological well-being*, dengan metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis data deskriptif dengan metode statistik deskriptif persentase. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia di Pekanbaru yang aktif melaksanakan shalat lima waktu di Mesjid sangat tinggi. Berarti dengan rutinnnya melaksanakana shalat lima waktu di mesjid, dimungkinkan tingginya juga tingkat *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis pada lansia.

Perbedaan konteks budaya, tingkat spiritualitas, dan tekanan akademik yang unik di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa hasil penelitian sebelumnya mungkin tidak sepenuhnya dapat diterapkan pada populasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian yang memfokuskan pada hubungan antara kekhusyukan shalat dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan (Ahmed & Amer, 2016).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah kekhusyukan dalam shalat, sedangkan variabel terikat adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2021 Kampus V Universitas Negeri Padang. Sedangkan sampel penelitian ini di tentukan menggunakan rumus Teori Slovin sehingga di dapatkan sampel terdiri dari 112 mahasiswa yang di pilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan dua skala, yaitu skala kekhusyukan shalat dan skala kesejahteraan psikologis. Skala kekhusyukan shalat diadaptasi dari Teori Haddad (2014), dengan koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,944. Sedangkan skala kesejahteraan psikologis diadaptasi dari Ryff (1989) dengan koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,908. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program SPSS 15 for Windows.

HASIL

Setelah peneliti mendapatkan izin untuk menyebarkan kuesioner, peneliti langsung mulai menyebarkan kuesioner mulai dari tanggal 3 Mei 2024 sampai tanggal 15 Mei 2024. Peneliti menyebarkan kuesioner dengan cara membagikan kuesioner melalui whatsapp kepada mahasiswa kampus V Universitas Negeri Padang. Responden kuesioner pada penelitian ini berjumlah 112 orang mahasiswa.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengelompokan skor skala penelitian menjadi dua kategori, yaitu kategori kekhusyukan sholat dan kategori kesejahteraan psikologis (*psychological well being*). Kedua skala tersebut dikategorisasikan ke dalam 5 golongan. Pengelompokan ini bertujuan untuk memisahkan subjek ke dalam kelompok yang berbeda secara bertingkat berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Tabel 1 menunjukkan kategorisasi skala kekhusyukan sholat, sementara tabel 2 menunjukkan kategorisasi skala kesejahteraan psikologis (*psychological well being*).

Tabel. 1 Kategorisasi Responden Berdasarkan Usia (Age)

No	USIA (tahun)	JUMLAH (orang)	PRESENTASE (%)
1	18	2	2,7
2	19	11	9,8
3	20	38	33,6
4	21	49	43,5
5	22	11	9,8
6	23	1	0,9
	Jumlah	112	100

Dari Tabel. 1 diatas, dapat dilihat bahwa responden dengan usia 21 tahun merupakan responden terbanyak dengan presentase 43,5%, Sedangkan responden dengan usia 20 tahun merupakan responden kedua terbanyak dengan presentase 33,6 %. Dan responden dengan usia 23 merupakan responden paling sedikit dengan presentase 0,9%.

Tabel. 2 Kategorisasi Responden Berdasarkan Gender

No	GENDER	JUMLAH (orang)	PRESENTASE (%)
1	Laki-laki	26	23
2	Perempuan	86	77
	Jumlah	112	100

Dari Tabel. 2 diatas, dapat dilihat bahwa responden dengan Jenis kelamin Perempuan merupakan responden terbanyak dengan presentase 77%, Sedangkan responden dengan Jenis kelamin Laki-laki lebih sedikit dengan presentase 23 %. $X \leq 70,65$

Tabel. 3 Kategorisasi Subjek pada Skala Kekhsuyukan Sholat

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Persentase
Kekhsuyukan Sholat	$X \leq 70,65$	Sangat Rendah	11 Orang	9,7%
	$70,65 < X \leq 93,35$	Rendah	88 Orang	78,5%
	$93,35 < X \leq 116,65$	Sedang	13 Orang	11,6%
	$116,65 < X \leq 139,95$	Tinggi	0 Orang	0 %
	$139,95 < X$	Sangat Tinggi	0 Orang	0 %
Jumlah			112 Orang	100%

Berdasarkan hasil analisis skala kekhusyukan sholat, ditemukan bahwa 9,7% subjek atau 11 orang, berada dalam kategori sangat rendah, 78,5% subjek atau 88 orang berada dalam kategori rendah, 11,6% subjek atau 13 orang, berada dalam kategori sedang, dan tidak ada subjek, atau 0% subjek, berada dalam kategori tinggi atau sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kampus V UNP pada umumnya masih memiliki tingkat kekhusyukkan sholat yang rendah yang dapat dilihat dari ke-enam aspek kekhusyukkan sholat menurut Haddad (2014) yaitu dalam hal keyakinan akan diawasi oleh Tuhannya, kurang adanya rasa takut dan pengharapan serta memuliakan Tuhannya, kurang memperhatikan rukun-rukun, kewajiban-kewajiban, kesempurnannya, dan belum menunaikannya tepat waktu, belum menunjukkan totalitas diri dalam mencintai Tuhannya, serta masih belum sepenuhnya merendahkan diri dan pasrah kepada Tuhannya.

Tabel. 4 Kategorisasi Subjek pada Skala Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Persentase
Kesejahteraan Psikologis	$X \leq 81$	Sangat Rendah	112 Orang	100%
	$81 < X \leq 99$	Rendah	0 Orang	0 %
	$99 < X \leq 117$	Sedang	0 Orang	0 %
	$117 < X \leq 135$	Tinggi	0 Orang	0 %
	$135 < X$	Sangat Tinggi	0 Orang	0 %
Jumlah			112 Orang	100%

Berdasarkan hasil analisis skala kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa 100% subjek atau 112 orang, berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kampus V UNP pada umumnya masih memiliki tingkat yang sangat rendah pada kesejahteraan psikologis yang dapat dilihat dari ke-enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang mengusulkan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Kesejahteraan psikologis yang sangat rendah dapat berarti individu tersebut mungkin mengalami kesulitan dalam beberapa atau semua dimensi ini, seperti rendahnya penerimaan diri, hubungan sosial yang buruk, kurangnya otonomi, atau kurangnya tujuan dan makna dalam hidup.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kekhusyukan Sholat	0,000	Signifikan
Kesejahteraan Psikologis (Constant)	0,000	

Berdasarkan output data yang didapat di bagian *Model Summary*, didapatkan nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,522 dan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,273. Maka, $0,273 \times 100\% = 27,3\%$. Hasil data R-square dari model ringkasan uji analisis regresi sederhana memberikan nilai R-square 0,273 yang menunjukkan bahwa kekhusyukan sholat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa kampus V UNP sebesar 27,3%. Hasil analisis regresi memberikan nilai Konstanta (a) adalah 64,695, sedangkan nilai koefisien regresi (b) adalah kekhusyukan sholat sebesar 0,210. Model persamaan regresi dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 64,695 + 0,210X$$

Berdasarkan nilai signifikansi yang didapatkan dari tabel output di bagian *Coefficients*, maka diperoleh nilai signifikansi (sig) = 0,000. Artinya nilai signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05 (sig < 0,05). Sehingga, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh kekhusyukan sholat (variabel X) terhadap kesejahteraan psikologis (variabel Y). Artinya, hipotesis yang telah dirumuskan dapat diterima.

Berdasarkan output data yang didapat di bagian *Model Summary*, didapatkan nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,522 dan nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,273. Maka, $0,273 \times 100\% = 27,3\%$. Artinya : besarnya pengaruh Kekhusyukan

Shalat (variabel X) terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) (variabel Y) yaitu sebesar 27,3%. Sehingga, dapat diartikan bahwa :

Konstanta sebesar 64,695 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) yaitu sebesar 64,695. Koefisien regresi X sebesar 0,210 mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% nilai Kekhusyukan Shalat, maka nilai Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) bertambah sebesar 0,273. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian dan hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana, maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga "terdapat pengaruh antara Kekhusyukan Shalat terhadap Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa kampus V Universitas Negeri Padang. Pengujian hipotesis tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi untuk variabel Kekhusyukan Shalat dan variabel Kesejahteraan Psikologis sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Selain itu, Kekhusyukan Shalat dengan Kesejahteraan Psikologis juga memiliki hubungan yang searah dan positif serta memiliki hubungan yang sangat kuat. Hal ini terbukti dari hasil uji hipotesis yang menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar 0,273. Tidak adanya tanda negatif pada koefisien regresi, menyatakan bahwa setiap kenaikan 1% nilai Kekhusyukan Shalat, maka nilai Kesejahteraan Psikologis bertambah sebesar 0,273. Koefisien regresi bernilai positif, sehingga dapat diartikan bahwa "Kekhusyukan Shalat berpengaruh positif terhadap Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)".

Berdasarkan analisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS 15 for Windows, didapatkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,273 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara tingkat kekhusyukan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kampus V Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi tingkat kekhusyukan dalam shalat mahasiswa, semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Sebaliknya, jika tingkat kekhusyukan dalam shalat mahasiswa rendah, maka kesejahteraan psikologis mereka juga cenderung rendah.

Kekhusyukan shalat akan berpengaruh pada tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, misalnya mahasiswa yang melakukan shalat disertai

dengan dzikrullah dan tuma'ninah pasti akan merasakan ketentraman jiwa dan dekat dengan Tuhannya, karena pelaksanaan dzikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukan (Ancok, 2002). Mengingat kekhusyukan shalat adalah salahsatu faktor untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena pada pada dasarnya kekhusyukan shalat itu termasuk sebagai meditasi yang disertai dengan gerakan tertentu dan pemikiran yang terarah dalam bentuk kata-kata dan berbagai citra yang menimbulkan perubahan mental yang diinginkan pada orang yang melakukannya, yang mana bisa dianggap sebagai bentuk pendidikan diri pribadi yang disebut “otosugesti” yakni suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan (Thouless, 1992).

Sumbangan efektif kekhusyukan shalat terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kampus V UNP adalah sebesar 27,3% ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan R Square sebesar 0,273. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 72,7% yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis selain kekhusyukan shalat. Berdasarkan panduan umum dalam statistik sosial dan ilmu psikologi, sumbangan sebesar 27,3% termasuk dalam kategori sdang karena berada pada rentang 20% - 49%. Ini berarti bahwa kekhusyukan shalat memiliki kontribusi yang signifikan tetapi tidak dominan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di kampus V UNP. Masih ada faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka sebesar 72,7%, yang tidak dijelaskan oleh kekhusyukan shalat.

Menurut Palupi (dalam Nurhayati, 2010) faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status sosial ekonomi, jaringan sosial, kompetensi pribadi, kepribadian, jenis kelamin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kekhusyukan shalat dengan seluruh aspek yang menyusunnya memang memberikan sumbangan untuk mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kampus V UNP. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kekhusyukan shalat mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kampus V UNP. Semakin tinggi kekhusyukan shalat mahasiswa maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimilikinya, begitu pula sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kekhusyukan shalat berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang, dengan kontribusi sebesar 27,3%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kekhusyukan shalat maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Meskipun demikian, kontribusi tersebut tergolong sedang, sehingga masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa meningkatkan kualitas kekhusyukan dalam shalat sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental dan keseimbangan psikologis, sementara pihak kampus diharapkan dapat menyediakan program pendukung seperti pembinaan spiritual dan layanan konseling. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta menggunakan metode dan subjek penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Abadi, G. G. (2021). Gambaran Psychological Well-Being Pada Lansia Yang Rutin Melaksanakan Shalat Lima Waktu Di Mesjid Di Kota Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ahmed, S. K., & Amer, M. M. (2016). The Influence of Islamic Religiousness on Psychological Well-being: A Conceptual Model. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929–1942. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0223-1>
- Al-Haddad, Mu'min. (2014). *Mencapai Shalat Khusyuk*. Jakarta: Ummul Qura.
- Amaroddin, Z. (2019). Hubungan kekhusyukan shalat fardu dengan kesehatan mental pada jama'ah lansia di Masjid Baiturrahman Perumahan Bukit Cemara Tidar Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Amirin, T., 2011, *Populasi Dan Sampel Penelitian 4: Ukuran Sampel Rumus Slovin*, Erlangga, Jakarta.
- Ancok, Djamaludin. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Anggara, O. F. (2016). Pengaruh Expressive Arts Therapy terhadap Dimensi Psychological Well Being Pada Anak Jalanan di Jaringan XYZ (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edmondson, O. J., & MacLeod, A. K. (2015). *Psychological well-being and anticipated positive personal events: Their relationship to depression. Clinical psychology & psychotherapy*, 22(5), 418-425.
- Handayani. Gamayanti IL. Julia M. (2013). *Dismenore dan Kecemasan pada Remaja*. Sari Pediatri, 15(1).
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Religiosity, Social Support, and Psychological Adjustment: A Study of Muslim Immigrants in the United States. *Journal of Muslim Mental Health*, 1(2), 171–193. <https://doi.org/10.1080/15564900214632>
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2007). Psychological Distress and the Coping Process Among Adult Muslim Refugees. *Journal of Muslim Mental Health*, 2(2), 113–128. <https://doi.org/10.1080/15564900701609208>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Glas, C. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 553-560.
- Lopez, S. J. (Ed.). (2009). *In The encyclopedia of positive psychology* (Vol. 1, pp. 1030-1034). Chichester, UK: Balckwell Publishing Ltd.
- Nurhayati, Hasma. 2010. “Pengaruh Big Five Personality terhadap Psychological Well Being Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Madiun.” Skripsi (Naskah Publikasi). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Riset Kesehatan Daerah. (2018). Laporan Nasional Hasil Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

- Rizvi, S. (2010). The Relationship Between Religious Orientation and Psychological Well-Being: An Exploratory Study in the Pakistani Context. *Journal of Muslim Mental Health*, 5(2), 238–254. <https://doi.org/10.1080/15564901003622034>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of psychology and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Syarifah, T. S. Hubungan antara khusyuk dalam menjalankan sholat dengan optimisme santri (Skripsi, Universitas Islam Negri Yogyakarta)
- Thouless, Robert. 1992. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: CV Rajawali
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.
- Wulan, D. A., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio-Humanior*, 5(1), 55-74.