

THE EFFECT OF DIRECTION OF PRAYER DHUHA ON SOCIAL ANXIETY / SOCIAL PHOBIA OF STUDENTS IN SMP NEGERI 3 PEKANBARU

Bebby Andina Syafindri, Syahrilfuddin, Zulfan Saam
email: bebyandinas03@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, zulfan_saam@gmail.com
Phone Number: 081267733880

*Guidance and Counseling Department
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The purpose of this research is to know the effect of the direction of Dhuha prayer on social anxiety / social phobia of students in SMP Negeri 3 Pekanbaru and to determine the differences in social anxiety / social phobia of students in school before and after the direction of Dhuha prayer. This type of research is a quantitative study with an experimental method using the research design One-Group Pretest-Posttest Design. So that from these differences, can know the influence of the Dhuha prayer direction on social anxiety / student social phobia. The measuring instrument used in this study is the measurement scale of social anxiety / student social phobia which consists of 53 items before the validity, and after divalidity there are 24 valid items obtained with validity of 0.3882 and reliability of 0.887. The subjects of this study amounted to 7 people selected through the results of the non probability sampling in SMP Negeri 3 Pekanbaru which was identified as having social anxiety / social phobia in the very high and high categories. The data processing that has been done can be concluded as follows: social anxiety / social phobia of students before the Dhuha prayer directives, there are five people classified as very high category and two people classified as high category. After being given the Dhuha prayer direction there were changes in social anxiety / social phobia of students in seven people classified as medium category. The directives for performing the Dhuha prayer provide a significant positive effect on social anxiety / student social phobia.*

Key Words: *Direction of Dhuha Prayer, Social Anxiety / Social Phobia*

PENGARUH ARAHAN SHALAT DHUHA TERHADAP KECEMASAN SOSIAL/FOBIA SOSIAL SISWA DI SMP NEGERI 3 PEKANBARU

Beby Andina Syafindri, Syahrilfuddin, Zulfan Saam
email: bebyandinas03@gmail.com, syahrilfuddinkarim@yahoo.com, zulfan_saam@gmail.com
Nomor Telepon: 081267733880

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh arahan shalat dhuha terhadap kecemasan sosial/fobia sosial siswa di SMP Negeri 3 Pekanbaru serta untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial/fobia sosial siswa di sekolah sebelum dan sesudah arahan shalat dhuha. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One- Group Pretest-Posttest Design*. Sehingga dari perbedaan tersebut, dapat mengetahui pengaruh arahan shalat dhuha terhadap kecemasan sosial/fobia sosial siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran kecemasan sosial/fobia sosial siswa yang terdiri dari 53 item sebelum divaliditas, dan setelah divaliditas diperoleh item valid sejumlah 24 item dengan validitasnya sebesar 0,3882 dan reliabilitasnya sebesar 0,887. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang yang dipilih melalui hasil teknik *non probability sampling* di SMP Negeri 3 Pekanbaru yang teridentifikasi memiliki kecemasan sosial/fobia sosial yang terdapat pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Pengolahan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum arahan shalat dhuha terdapat lima orang tergolong kategori sangat tinggi dan dua orang tergolong kategori tinggi. Setelah diberikan arahan shalat dhuha terdapat perubahan kecemasan sosial/fobia sosial siswa pada tujuh orang tergolong kategori sedang. Arahan melaksanakan shalat dhuha memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan sosial/fobia sosial siswa.

Kata Kunci: Arahan Shalat Dhuha, Kecemasan Sosial/Fobia Sosial

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Untuk mencapai tujuan pendidikan itu, siswa harus berkembang secara optimal dengan kemampuan untuk berkreasi, mandiri, bertanggung jawab, dan dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Pendidikan harus membantu bukan hanya mengembangkan kemampuan intelektualnya, tetapi juga kemampuan mengatasi masalah yang ditemuinya dalam interaksinya dengan lingkungan. Sekolah tidak hanya berfungsi memberikan pengetahuan dalam kegiatan belajar mengajar di kelas, tetapi juga dapat mengembangkan keseluruhan kepribadian anak. Oleh karena itu, guru harus mengetahui lebih dari sekedar masalah bagaimana mengajar yang efektif. Untuk itu perlu adanya peningkatan tentang wawasan dan pemahaman tentang layanan dan konseling di sekolah (Arsaudi, 2017).

Kecemasan sosial/fobia sosial adalah satu penyakit yang dapat merugikan si penderita karena menarik diri dari sosialnya. Kerugian pada penderita kecemasan sosial/fobia sosial bukan hanya semata-mata pada sosial saja tetapi dapat kepada fisik dan pola pikir penderita kecemasan sosial/fobia sosial yang sangat menyiksa si penderita kecemasan sosial/fobia sosial. Menarik diri dari sosial serta menarik diri untuk tampil di depan umum dan tidak ingin memiliki hubungan dengan orang lain dikarenakan mereka menganggap bahwa semua orang tidak ingin keberadaannya disekitar orang-orang walaupun mereka belum melakukannya sebagai pembuktian. Hal ini adalah ciri utama dari penderita kecemasan sosial/fobia sosial. Peneliti mulai mencari tau dan memberikan arahan shalat dhuha kepada penderita kecemasan sosial/fobia sosial dengan maksud untuk mengetahui pengaruh serta berniat untuk mengurangi kadar kecemasan sosial/fobia sosial dengan menggunakan kegiatan rutin arahan shalat dhuha sebanyak lima hari berturut-turut.

Islam adalah nama yang diberikan Allah SWT. Agama yang disampaikan-Nya kepada Nabi Muhammad SAW. Perkataan agama berarti menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, mematuhi perintah-Nya, dan menjauhkan serta menghentikan larangan-Nya. Agama yang diakui Allah SWT ialah Islam, dengan pengertian agama yang mengandung ajaran patuh kepada Allah SWT, beribadah dan memuja Allah SWT. Semata-mata dengan menyerahkan diri kepada Allah SWT, mematuhi perintah-Nya, manusia akan selamat di dunia dan akhirat, jasmani dan rohani, pribadi dan masyarakat.

Shalat fardhu dan sunnah dibagi menjadi beberapa macam. Dalam penelitian ini, penulis lebih mengkhususkan pada shalat sunnah dhuha. Shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari sedang merangkak naik, dan berakhir saat tergelincirnya matahari di waktu dhuhur (Nuryandi Wahyono, 2017).

Pelaksanaan shalat dhuha merupakan salah satu upaya untuk mewujudkan rasa syukur kepada Allah SWT. Hal ini mengingatkan manusia kebanyakan lupa menghadap (*bermuwajahah*) atau berkonsultasi terlebih dahulu dengan Allah pada pagi hari sebelum memulai aktifitas. Mengerjakan shalat dhuha masuk dalam kategori orang yang mensyukuri segala nikmat. Maka apabila selalu melakukannya, Allah akan melimpahkan segala karunia kepada hamba-Nya yang senantiasa mengerjakannya (Nuryandi Wahyono, 2017).

Hasan (dalam Etin Kusuma Wardani, 2011) mengatakan salah satu hikmah shalat dhuha yaitu sebagai penenang jiwa orang resah gelisah. Basyarahil (dalam Etin Kusuma Wardani, 2011) mengatakan selain itu shalat juga dapat menimbulkan ketenangan hati dan ketentraman batin. Mahfani (dalam Etin Kusuma Wardani, 2011) menjelaskan bahwa dalam shalat Dhuha juga memiliki beberapa hikmah yang terkandung di dalamnya, pertama orang yang melakukan shalat dhuha, maka hati menjadi tenang. Akhirnya, pikiran menjadi kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Meskipun dilaksanakan lima atau sepuluh menit, shalat dhuha mampu menyegarkan pikiran, menenangkan hati, dan mengontrol emosi. Kedua pikiran menjadi lebih berkonsentrasi. Otak yang mengalami keletihan karena berkurangnya asupan oksigen ke otak. Shalat dhuha yang dilakukan pada waktu istirahat (dari belajar atau bekerja) akan mengisi kembali asupan oksigen yang ada di dalam otak. Otak membutuhkan asupan darah dan oksigen yang berguna untuk memacu kerja sel-selnya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Arahkan Shalat Dhuha Terhadap Kecemasan Sosial / Fobia Sosial Siswa Di Smp Negeri 3 Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Pekanbaru Jalan Dahlia No.102, Kadungsari, Sukajadi, Kota Pekanbaru, Riau. Pada penelitian ini penulis menggunakan Penelitian Eksperimental dengan Desain Pra-Eksperimental (*Pre-Experimental Designs*) menggunakan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design* (tes awal-akhir kelompok tunggal). Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang yang ditarik dengan teknik *non probability sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku agresif. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan arahan untuk melaksanakan shalat dhuha sebanyak 5 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui gambaran kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum dengan sesudah diberikan arahan shalat dhuha dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

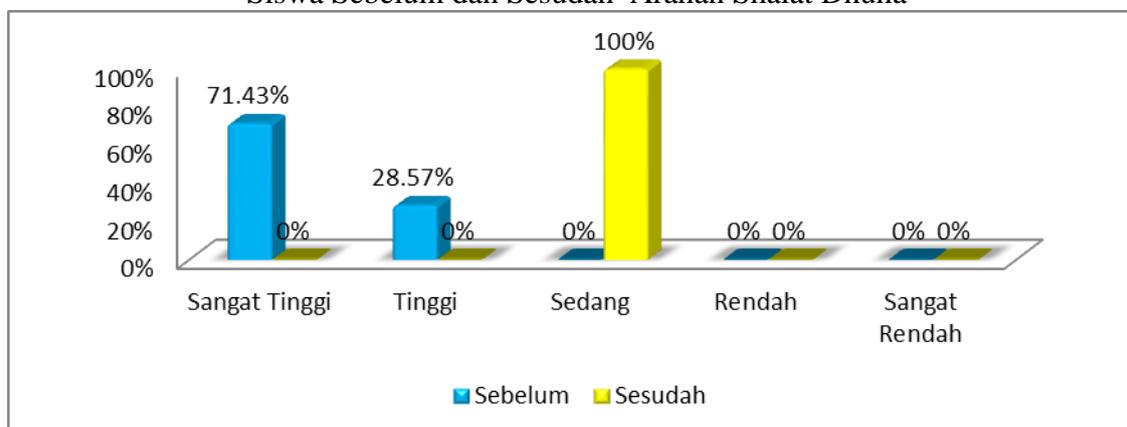
Tabel 1 Gambaran Kecemasan Sosial/Fobia Sosial Sebelum dan Sesudah diberikan Arahan Shalat Dhuha

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	≥ 101	5	71,43%	0	0%
2	Tinggi	82-100	2	28,57%	0	0%
3	Sedang	63-81	0	0%	7	100%
4	Rendah	44-62	0	0%	0	0%
5	SangatRendah	≤ 43	0	0%	0	0%
Jumlah			7	100%	7	100%

Sumber : Data OlahanPeneliti 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan arahan shalat dhuha. Sebelum diberikan treatment arahan shalat dhuha mayoritas kecemasan sosial/fobia sosial siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu pada angka 71,43% atau 5 orang siswa dan 28,57% lainnya pada posisi tinggi atau 2 orang siswa, sesudah diberikan treatment arahan shalat dhuha kecemasan sosial/fobia sosial siswa menurun dikategori sedang pada angka 100% atau 7 orang siswa. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:

Gambar 1 Grafik Rekapitulasi Skor Kecemasan Sosial/Fobia Sosial Siswa Sebelum dan Sesudah Arahan Shalat Dhuha



Sumber : Data Olahan Peneliti 2019

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum diberikan arahan shalat dhuha berada pada kategori sangat tinggi 71,43% dan pada kategori tinggi 28,57% setelah diberikan arahan shalat dhuha mengalami perubahan yakni pada kategori sedang sebanyak 100%. Artinya terdapat perbedaan kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum dengan sesudah diberikan arahan shalat dhuha.

Untuk mengetahui perbedaan kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum dengan sesudah diberikan arahan shalat dhuha maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2 Perbedaan Kecemasan Sosial/Fobia Sosial Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Arahan Shalat Dhuha

Test Statistics^a

Posttest - Pretest	
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan *uji wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $(0,018) < \alpha 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan arahan shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan sosial/fobia sosial siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh arahan shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan sosial/fobia sosial siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS versi 23 pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3 Pengaruh Arahan Shalat Dhuha untuk Mengurangi Kecemasan Sosial/Fobia Sosial Siswa

Correlations

		Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.798*
		N	7
Posttest	Pretest	Correlation Coefficient	.798*
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	.031
	Posttest	Correlation Coefficient	.798*
		Sig. (2-tailed)	.031
		N	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Data SPSS 23.0

Uji *rank spearman* menunjukkan nilai signifikansi $(0,031) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara arahan shalat dhuha untuk mengurangi kecemasan sosial/fobia sosial siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,798. Selanjutnya untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} (r_s)^2 &= (0.798)^2 \times 100\% \\ &= 0.64 \times 100\% \\ &= 64\% \end{aligned}$$

Artinya pengaruh arahan shalat dhuha terhadap kecemasan sosial/fobia sosial siswa adalah 64% sedangkan 36% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis data tentang kecemasan sosial/fobia sosial siswa di SMP Negeri 3 Pekanbaru mengalami perubahan yang cukup berpengaruh terhadap sosialnya. Meskipun penelitian yang berkaitan dengan unsur agama dan shalat, tidak menghalangi adanya kesembuhan bagi para subjek serta belum banyak dilakukan oleh peneliti lain. Namun hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Pekanbaru menyatakan bahwa pemberian arahan shalat dhuha cukup efektif untuk mengurangi kecemasan sosial/fobia sosial siswa di SMP Negeri 3 Pekanbaru.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa kecemasan sosial/fobia sosial sebelum dan sesudah diberikan arahan shalat dhuha berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Setelah diberikan arahan shalat dhuha, kecemasan sosial/fobia sosial mengalami penurunan, yaitu berada pada kategori sedang. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yaitu tempat pelaksanaan arahan shalat dhuha dilakukan di Mushallah yang keadaannya kurang nyaman karena beberapa orang yang memperhatikan kegiatan arahan shalat dhuha. Sehingga siswa kurang serius dalam menjalani arahan shalat dhuha. Tetapi secara keseluruhan siswa bertanggapan setelah arahan shalat dhuha dan melaksanakannya, mereka merasa pikiran lebih tenang, hati terasa sejuk, dan lebih bahagia. Mereka juga memiliki keinginan untuk dapat melaksanakan shalat dhuha dengan rutin setelah arahan selesai.

Selain daripada itu, siswa merasakan adanya hubungan hangat dalam pelaksanaan arahan shalat dhuha terutamapada pemberian piket pelaksanaan shalat dhuha berjamaah. Hal ini adalah sikap awal yang ingin diperhatikan lebih oleh peneliti untuk mengetahui perubahan secara sosial siswa. Penguatan atau dukungan sosial adalah salah satu dorongan kepada seseorang yang mempunyai kecemasan. Pada penelitian Lubaba (2018) juga mengatakan bahwa adanya dukungan sosial dari lingkungannya membuat mereka merasa tidak berjuang sendiri dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Hal ini dikarenakan dengan adanya dukungan sosial berupa dukungan, perhatian, penghargaan yang berasal dari orang sekitar yang terdekat dengan individu membuat dirinya merasa dicintai, diperhatikan, tidak diacuhkan dan dianggap dari suatu bagian kelompok sehingga dapat menumbuhkan kenyamanan bagi individu tersebut baik dalam segi fisik maupun psikologis.

Arahan shalat dhuha memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan sosial/fobia sosial siswa. Namun dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan luar siswa. Adapun beberapa faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi, sebagai berikut masih kurangnya pemahaman tentang manfaat yang akan didapatkan, shalat dhuha yang dilaksanakan belum dikerjakan dengan baik dan benar (belum *khusyu*), belum menerapkan surat Asy Syams pada rakaat pertama, belum menerapkan shalat dhuha dengan rutin, belum menambah rakaat pada shalat dhuha (masih dua rakaat), dan faktor lainnya yang ada pada diri maupun lingkungan luar siswa tersebut. Ada beberapa manfaat shalat dhuha yang sangat berpengaruh pada siswa yaitu kedisiplinan. Peneliti menyatakan hal ini dikarenakan waktu yang sudah ditentukan bersama siswa adalah waktu yang sangat tepat untuk istirahat dan makan. Tetapi dengan adanya arahan shalat dhuha, siswa mulai mendisiplinkan diri untuk datang tepat waktu ke Mushallah dan melaksanakn shalat dhuha. Hal ini dijelaskan pada penelitian Maulina (2016) bahwa terdapat hubungan antara pelaksanaan shalat dhuha dengan kedisiplinan siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan sosial/fobia sosial siswa sebelum diberikan arahan shalat dhuha besar berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi, setelah diberikan arahan shalat dhuha seluruhnya berada pada kategori sedang.
2. Terdapat perbedaan kecemasan sosial/fobia sosial sebelum dan sesudah diberikan arahan shalat dhuha.
3. Terdapat pengaruh positif yang signifikan arahan shalat dhuha terhadap kecemasan sosial/fobia sosial.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah memberikan arahan kepada guru-guru untuk lebih memperhatikan atau mengembangkan lagi arahan-arahan penuh mengenai shalat dhuha serta melakukan shalat dhuha berjamaah bersama siswa agar siswa yang mengalami kecemasan sosial/fobia sosial yang belum dapat mengikuti kegiatan arahan shalat dhuha bersama peneliti mengalami pengurangan juga terhadap kecemasan sosial/fobia sosialnya.
2. Kepada guru BK untuk dapat lebih memperhatikan kondisi siswa agar siswa tidak mendapati penghalang untuk melakukan kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah seperti kecemasan sosial/fobia sosial siswa.
3. Kepada siswa diharapkan untuk lebih mengetahui lagi keadaan diri dan melaporkan segala keluhan kepada guru BK agar mempermudah guru BK untuk mengetahui keadaan siswa serta menjaga dan memelihara shalat atau ibadah lainnya.
4. Kepada peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti kecemasan sosial/fobia sosial siswa dengan menggunakan teknik-teknik lain dalam mengurangi kecemasan sosial/fobia sosial dan lebih jeli dalam aspek yang dibutuhkan oleh siswa/klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsaudi. 2017. *Penerapan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Kesulitan Mengemukakan Pendapat Bagi Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa. 1(1): 16-29. STKIP Andi Matappa. Segeri

- Etin Kusuma Wardani. 2011. *Sholat Dhuha Sebagai Alternatif Paing Efektif dan Efisien Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Menjelang Akhir Nasional*. Laporan. Poltekes Majapahit. Mojokerto
- Lubaba. 2018. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama, Banat Kudus dengan Instensitas Membaca Al-Qur'an sebagai Variabel Moderator*. Skripsi. Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Inrahim Malang. Malang.
- Maulina Aulia. 2016. *Hubungan Antara Pelaksanaan Shalat Dhuha dengan Kedisiplinan Siswa Kelas VII di MTs Mambaul Ulum Pakis Malang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Nuryandi Wahyono. 2017. *Hubungan Shalat Dhuha dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya*. Jurnal Pendidikan Islam. 6(2). Tadarus. Surabaya.