

PENGARUH PENGAMALAN SHALAT LIMA WAKTU TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS IX SMP MUHAMMADIYAH 6 LHOKSEUMAWE

Abdul Halim

STIT Darussalam Lhokseumawe

abdoel.hayatun@gmail.com



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 1 No. 2 September 2023

Page: 107-115

Article History:

Received: 05-07-2023

Accepted: 31-07-2023

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh pengamalan shalat lima waktu terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe sejumlah 32 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling dari keseluruhan populasi. Kuesioner berjumlah 33 kuesioner, 19 kuesioner pengamalan shalat dan 14 kuesioner tingkat kecemasan. Uji validitas dilaksanakan di MTsN 1 Lhokseumawe didapatkan hasil, kuesioner pengamalan shalat lima waktu pada uji valid pertama dari 20 pernyataan 5 diantaranya tidak valid, pada uji valid kedua dari 5 pertanyaan 1 diantaranya tidak valid, item yang tidak valid tersebut kemudian di hapus dan peneliti susun kembali keseluruhan kuesioner berdasarkan urutan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisi 19 pernyataan pengamalan shalat lima waktu dan 14 pertanyaan tingkat kecemasan. Pengolahan data dilakukan dengan langkah editing, coding, tabulating, processing, dan cleaning menggunakan sistem komputerisasi program SPSS versi 17. Hasil penelitian didapatkan bahwa pengamalan shalat lima waktu siswa berada pada kategori teratur sebanyak 22 responden (68,8 %) dan kategori tidak teratur sebanyak 10 responden (31,3%), tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa berada pada kategori sedang yaitu 10 responden (31,3%), ringan yaitu 10 responden (31,3 %), tidak ada kecemasan yaitu 9 responden (28,1 %), dan berat 3 responden (9,4 %). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Chi Square menunjukkan $p \text{ value} = 0,002 < \alpha = 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pengamalan shalat lima waktu terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe.

Kata Kunci : Pengamalan Shalat Lima Waktu, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Menurut Tilaar (2006) Ujian Nasional adalah upaya pemerintah untuk mengevaluasi tingkat pendidikan secara nasional dengan menetapkan standarisasi nasional pendidikan. Hasil dari Ujian Nasional yang diselenggarakan oleh Negara adalah upaya pemetaan masalah pendidikan dalam rangka menyusun kebijakan pendidikan nasional. Tingkat Persentase Kelulusan Ujian Nasional Siswa MTs/SMP sejak tahun 2011 sampai dengan 2014 masih berada di atas kisaran 99%. Hal tersebut dipicu oleh koordinasi, sinkronisasi dan sosialisasi program oleh Kementerian Agama dan Kementerian Kebudayaan dan Pendidikan Dasar Menengah, selain dikarenakan adanya Standar Kompetensi Lulusan Ujian Nasional (Kementerian Agama [Kemenag], 2015).

Berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan. Adapun berdasarkan data *time series* tahun pelajaran 2011 sampai dengan 2014, jumlah peserta Ujian Nasional (UN) MTs/SMP terus mengalami peningkatan; 756.009 siswa (2011), 756.427 siswa (2012), 781.330 siswa (2013), dan 855.572 siswa (2014). Sementara jumlah kelulusan juga meningkat dengan angka; 752.469 siswa (2011), 754.055 siswa (2012), 779.233 siswa (2013), dan 855.237 siswa (2014), dengan persentase kelulusan; 99,68% (2011), 99,69% (2012), 99,73% (2013), dan 99,96% (2014) dan rata-rata capaian nilai; 7,64 (2011), 7,68 (2012), 7,00 (2013), dan 7,21 (2014) (Kementerian Agama [Kemenag], 2015).

Wakil Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Musliar Kasim mengatakan siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional tingkat Sekolah Menengah Pertama sebanyak 2.335 orang. Jumlah itu 0,06 persen dari total peserta Ujian Nasional yakni 3.773.372 orang. "Daerah yang paling banyak tidak lulus dari segi persentase adalah Provinsi Aceh, Sulawesi Barat, dan Kalimantan Utara. Sedangkan yang paling sedikit tidak lulus dari segi persentase adalah DKI Jakarta, Jawa Timur, dan Jawa Tengah," kata Musliar di gedung Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada Jumat, 13 Juni 2014 (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan [Mendikbud], 2015).

Ada yang berbeda pada penyelenggaraan Ujian Nasional (UN) tahun 2015. Pertama, UN tidak lagi menjadi syarat kelulusan siswa. Kedua, tahun 2015 pemerintah merintis penyelenggaraan UN berbasis komputer (*computer based test/CBT*). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Anies Baswedan, menyatakan bahwa UN tahun ini diselenggarakan untuk menilai kemampuan dan capaian seorang siswa dalam pelajaran. Karena nilai UN itu justru akan lebih banyak dimanfaatkan siswa untuk melanjutkan sekolahnya ke jenjang yang lebih tinggi. Namun, kelulusan siswa sepenuhnya ditentukan oleh sekolah (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan [Mendikbud], 2015).

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud), Anies Baswedan mengumumkan kebijakan perubahan Ujian Nasional (UN) di hadapan peserta Kongres Kerja Nasional (Kongkernas) II Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) di Padang, Sumatera Barat, Sabtu (24/1/2015). Dalam kesempatan itu, Mendikbud mengingatkan kembali bahwa tujuan UN adalah untuk melakukan penilaian atas standar kompetensi lulusan. Oleh karena itu, ada beberapa kebijakan UN yang diubah yaitu: UN tidak lagi menjadi syarat kelulusan siswa dari sebuah satuan pendidikan dan siswa yang merasa nilainya kurang, dapat mengulang ujian yang sama tahun depan (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan [Mendikbud], 2015).

Mendikbud juga mengatakan, melalui kebijakan tersebut, pihaknya ingin mengembalikan integritas para komunitas pendidikan. Diakuinya bahwa selama ini UN menjadikan kecurangan bersifat jama"ah. "Bahkan guru berada dalam posisi terjepit. Perintahnya lurus, namun situasinya berbeda. Ini harus kita ubah", katanya (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan [Mendikbud], 2015). Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, yang menyimpang atau terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Teknik relaksasi mampu menciptakan perasaan tenang dan mengurangi kecemasan. Karena, teknik relaksasi memiliki efek yang sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot dalam tubuh ini akan menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun (Mils, 2012). Otot-otot yang rileks karena relaksasi menyebabkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia benar-benar merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi itu akan menekankan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon norepinefrin dan epinefrin dalam darah menurun (Elzaky, 2011).

Ibadah shalat merupakan suatu aktivitas keagamaan yang menimbulkan respon relaksasi melalui keimanan (Benson & Proctor, 2005). Keimanan akan menyebabkan seseorang selalu berzikir (ingat kepada Allah). Kemudian zikir akan menimbulkan rasa tenang dan tenteram dalam hati, sehingga menghilangkan rasa gelisah, putus asa, ketakutan, kecemasan, dan duka cita (Tebba, 2008). Dalam kitab suci Al-Qur"an dijelaskan dalam surat Al-Anfal ayat 2 berikut ini:

Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut (asma) Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, (QS. Al-Anfal : 2).

Ibadah kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin seseorang dekat dengan Allah dan semakin banyak mengerjakan ibadah maka akan semakin tenteram jiwanya (Sholeh, 2008). Elzaki (2011) menjelaskan bahwa khushyuk dalam shalat dapat menjadi sebuah meditasi dengan tingkatan yang paling tinggi. Dikatakan tingkatan meditasi yang paling tinggi karena khushyuk dalam shalat tidak hanya melibatkan pemusatan pikiran, tetapi juga melibatkan pemikiran yang mendalam serta gerakan-gerakan tubuh yang tidak dilakukan pada saat meditasi.

Shalat merupakan suatu sistem ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, berdasarkan syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu. Shalat tidak hanya mengandung nilai spiritual tetapi juga mempunyai aktivitas fisiokal, mengendurkan badan dan jiwa dari segala ketegangan serta menumbuhkan perasaan kedamaian dan kepuasan (Wibisono, 2006). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah al-Ma"arij/70: 19-23 berikut ini:

Artinya : Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. dan apabila ia mendapat kebaikan ia

Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.

Dalam suatu hadits juga disebutkan : ketika Rasulullah diterpa masalah dan kepenatan, beliau bersabda: "Tenteramkanlah kita dengan shalat, wahai bilal." (HR Abu Dawud dan Ahmad).

Mengacu pada latar belakang tersebut, ditambah dengan keingintahuan peneliti tentang kebenaran bahwa shalat mampu mengurangi kecemasan dengan memberi efek ketenangan bagi seseorang yang melakukannya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Thaha/20: 14 berikut ini: Artinya : Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.

Dalam ayat lain Allah SWT berfirman dalam surat Ar Ra'd/13 : 28 berikut ini: Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram.

Berlandaskan teori yang dikemukakan Sangkan (2010) mengatakan bahwa shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur dalamnya. Yaitu, Meditasi atau do'a yang teratur, minimal lima kali sehari, Relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat, Hetero atau auto sugesti dalam bacaan shalat, Group- therapy dalam shalat jama'ah, atau bahkan dalam shalat sendirian pun minimal ada Aku dan Allah, Hydro therapy dalam mandi junub atau wudhu" sebelum shalat.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan atas tanggapan siswa Indonesia terhadap UN. Survei menunjukkan sebesar 56,0 % siswa mengaku cemas menghadapi UN, 21,6 % merasa biasa saja, dan 22,4 % sangat cemas. "Rumusannya begini, prestasi itu diperoleh dengan usaha yang maksimal". Jelas M Nuh (Menteri Pendidikan dan Kebudayaan [Mendikbud], 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Provinsi Aceh (Tresna, 2009) terhadap 34 orang siswa kelas IX SMP Negeri X tahun ajaran 2010/2011. Hasilnya, 27 orang (79,41%) berada ada katagori sangat cemas, 5 orang (14,71%) berada pada katagori cukup cemas, sisanya 2 orang siswa (5,88%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian dilakukan di Kelas IX SMP Negeri "X" Kabupaten Kota Lhokseumawe kepada 100 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas IX SMP Negeri di Provinsi DKI Jakarta tahun ajaran 2010/2011 mengalami kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada tingkat sedang sebesar 60% (60 orang), sisanya berada pada tingkat rendah 35% (35 orang) dan tinggi 4 % (4 orang) (Qudsyi & Putri, 2011). Setelah melakukan survey awal melalui wawancara yang dilaku kan pada 10 orang siswa IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe 8 diantaranya mengatakan bahwa mereka merasakan ketenangan setelah melaksanakan shalat dan 2 orang lainnya mengatakan tidak ada perubahan apa-apa (biasa saja).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pengamalan Shalat Lima Waktu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe" yang didasarkan pada teori yang mengatakan bahwa shalat dapat menurunkan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu melihat “Pengaruh Pengamalan Shalat Lima Waktu Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe”. Penelitian ini bertujuan untuk mencari ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Menurut Notoatmodjo (2010) penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu.

Sedangkan populasi dalam penelitian ini seluruh siswa maupun siswi kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe. Berdasarkan pengambilan data awal di SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe, didapatkan jumlah siswa kelas IX sebanyak 32 orang. Dengan sampel berjumlah 32 orang yang diambil dari keseluruhan dari jumlah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe. Dan, agar sampel tidak menyimpang maka peneliti menentukan kriteria siswa bersedia menjadi responden.

Kemudian alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbentuk tabel yang berisi daftar pernyataan. Ada dua variabel dalam penelitian ini dan masing-masing memiliki kuesioner yang berbeda yaitu : (a). Kuesioner shalat lima waktu. Kuesioner shalat lima waktu bertujuan untuk mengidentifikasi intensitas shalat responden melalui penghitungan jumlah skor dari kuesioner yang diisi. Kuesioner ini dibuat oleh peneliti yang mengacu pada Pengkategorian nilai dengan menggunakan skala Guttman yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan kategori benar diberi nilai 2 dan salah diberi nilai 1 (Wahyuni, 2009). (b). Kuesioner tingkat kecemasan. Pada variabel dependen yaitu tingkat kecemasan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), kuesioner ini berisi 14 (empat belas) pernyataan yang meliputi perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetatif, dan perilaku sewaktu wawancara. Adapun data diolah dan analisis data dilakukan dengan cara menggunakan komputerisasi dengan program SPSS versi 17 *for windows evaluation version*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Pengamalan shalat lima waktu siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe memiliki pengamalan shalat lima waktu dalam kategori teratur, yaitu 22 responden (68,8 %). Asumsi peneliti bahwa pengamalan shalat lima waktu merupakan perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan keagamaan yang didasari pada keyakinan yang kuat, sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah untuk memperoleh kenyamanan dalam hidup.

Dari hasil penelitian siswa baik laki-laki maupun perempuan banyak yang mengamalkan shalat lima waktu diakibatkan ajaran tentang shalat telah melekat pada diri mereka masing-masing dan kecemasan menghadapi ujian nasional yang dialami tidak mampu dihadapi dengan cara yang lain, mereka lebih memilih

untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan shalat lima waktu yang dapat membuat diri mereka tenang dan damai.

Hal ini sesuai dengan teori Musbikin (2007) yang mengatakan bahwa kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan (*relxiation training*). Gerakan-gerakan otot pada relaksasi dapat mengurangi kecemasan. Begitu juga shalat yang penuh dengan gerakan fisik dapat menghasilkan bio energi, yang dapat membawa si pelaku dalam situasi seimbang antara jiwa dan raga.

Menurut Sangkan (2010), mengatakan bahwa shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur dalamnya. Yaitu, Meditasi atau do" a yang teratur, minimal lima kali sehari, Relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat, Hetero atau auto sugesti dalam bacaan shalat, Group-therapy dalam shalat jama" ah, atau bahkan dalam shalat sendirian pun minimal ada Aku dan Allah, Hydro therapy dalam mandi junub atau wudhu" sebelum shalat.

b. Tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional dalam kategori ringan, yaitu sebesar 10 responden (31,3 %) dan sedang, yaitu sebesar 10 responden (31,3 %). Asumsi peneliti bahwa tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional adalah suatu kondisi emosional seseorang dalam keadaan gelisah, dan takut di sebabkan oleh perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi pada saat ujian nasional.

Dari hasil penelitian semakin teratur pengamalan shalat lima waktu seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, banyak dari siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah akibat menghadapi ujian nasional dengan sering melakukan shalat lima waktu, mengulang pelajaran, dan mempelajari soal-soal ujian.

Hal ini sesuai dengan teori Pitaloka (2005) yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan sangat dipengaruhi oleh kegiatan keagamaan seperti shalat. Dengan shalat hati menjadi tenang dan jiwa menjadi tenang, tidak gelisah, takut atau khawatir. Menurut Ahsin (2010) tingkat kecemasan dapat di kurangi dengan melakukan proses meditasi. Shalat juga merupakan proses yang menuntut konsentrasi, dalam bahasa Arab hal itu disebut dengan khusyu". Kekhusyu" an dalam shalat bila diteliti mengandung unsur meditasi. Sebagaimana dengan meditasi, shalat mempunyai pengaruh psikologis. Apabila meditasi dapat mengurangi kecemasan maka shalat yang dilakukan dengan khusyu" dan ikhlas dapat mengurangi kecemasan dan memberikan ketenangan.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian ini maka menunjukkan dari hasil uji Chi Square didapatkan nilai p value sebesar $0.002 < \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pengamalan shalat lima waktu terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe.

Asumsi peneliti bahwa semakin teratur pengamalan shalat lima waktu siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional, sebaliknya semakin tidak teratur pengamalan shalat lima waktu maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Pada umumnya siswa rentan mengalami kecemasan disebabkan berbagai faktor mulai dari tuntutan nilai kelulusan yang tinggi, rasa takut terhadap ketidaklulusan, ditambah lagi dengan jadwal ujian yang sudah sangat dekat. Hal ini mendorong seseorang untuk lebih mendekatkan diri dengan agama, dan melaksanakan shalat lima waktu agar dapat mengendalikan diri dari ketegangan-ketegangan psikologis, dan kecemasan.

Hal ini sesuai dengan teori Sangkan (2010), mengatakan bahwa shalat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur dalamnya. Yaitu, Meditasi atau do'a yang teratur, minimal lima kali sehari, Relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat, Hetero atau auto sugesti dalam bacaan shalat, Group-therapy dalam shalat jama'ah, atau bahkan dalam shalat sendirianpun minimal ada Aku dan Allah, Hydro therapy dalam mandi junub atau wudhu" sebelum shalat.

Ditambahkan oleh teori Musbikin (2007) menyatakan bahwa kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan (*relxiation training*). Gerakan-gerakan otot pada relaksasi dapat mengurangi kecemasan. Begitu juga shalat yang penuh dengan gerakan fisik dapat menghasilkan bio energi, yang dapat membawa si pelaku dalam situasi seimbang antara jiwa dan raga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa (1). Pengamalan shalat lima waktu siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe berada pada kategori teratur, (2). Tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe berada pada kategori sedang, yaitu 10 responden (31,3 %) dan ringan, yaitu 10 responden (31,3 %), (3). Terdapat Pengaruh antara pengamalan shalat lima waktu terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 6 Lhokseumawe.

Saran

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai; Pertama, bagi responden sebagai bahan evaluasi bagi responden dan menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pengamalan shalat lima waktu dan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, bagi institusi hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk menambah sumber ilmu mengenai pengamalan shalat lima waktu terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional. terutama bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan (STIKes) Darussalam Lhokseumawe. Ketiga, bagi peneliti sebagai bahan landasan bagi penelitian selanjutnya, yang bisa dijadikan referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menambah sumber informasi dan bahan masukan agar penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al Qur'an dan terjemahannya. Jakarta pusat: Bintang Indonesia. Abdullah. (2009). *Khusyuk Dalam Shalat*. Jakarta: Visi Insani.
- [2] Adam. (2005). *Shalat Dalam Perspektif Sufi*. Bandung: Rosyda Karya. Ahsin. (2010). *Konsentrasi Dalam Shalat*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- [3] Al Mahfni, Rahman. (2008). *Buku Pintar Shalat: Pedoman Shalat Lengkap Menuju Shalat Khusyuk*. Jakarta: Wahyu Media.
- [4] Ath Thayyar. (2007). *Ensiklopedia Shalat*. Jakarta: Maghfirah Pustaka. Az Zubaidi. (2006). *Taj al-Arus*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- [5] Benson at all. (2005). *Keimanan Yang Menyembuhkan : Dasar-dasar Respon Relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- [6] Cahyani, H.F. (2014) *Hubungan Shalat Terhadap Tekanann Darah Pada Pasien Di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempaka Putih Kecamatan Ciputat Timur*.
- [7] *Jurnal Keperawatan: Teori dan terapan*, Januari 2014. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah repository.uinjkt.ac.id
- [8] Doenges, M, E. & Mary, C. (2006). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Eds. Bahasa Indonesia, Monica Ester. Jakarta: EGC.
- [9] Elzaky, Jamal. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Kairo: Syuruq.
- [10] Fauziah, F & Widui, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- [11] Gunarsa. (2008). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- [12] Hawa, S. (2006). *Takziatun Nafs (Intisai Ihya'Ulumuddin)*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. Hidayat. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- [13] Kartini, A. (2006). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rraja Grafindo Bersada. Keliat, B.A. at all. (2011). *Manajemen Khusus Gagguan Jiwa*. Jakarta: EGC. Kemdikbud.go.id/kemdikbud/node/3752. (Diakses 25 Januari 2015)
- [14] Lubis, N.L. (2009). *Depresi, Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- [15] Margono, S. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan : komponen MKDKCet. 6*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [16] Mudjab, M. (2006). *Pewiris-Pewaris Sorga Firdaus*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Musbikin. (2007). *Relaksasi Dalam Shalat*. Jakarta: Rosda.
- [17] Nasir, A & Muhith, A. (2011). *Dasar Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Selemba Medika.
- [18] Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedak, M. (2009). *Metode Super Nol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publisng House.
- [19] Rasyid, S. (2007). *Fiqih Islam*. Bandung: Sinar Baru Algeindo.
- [20] Redayani, P. (2010). *Pembelajaran orang dewasa*. Jakarta: PAU. Rochman, K.L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press. Rousydy, L. (2005). *Ruh Shalat Da Hikmahnya*. Medan: FA. Rimbow.
- [21] Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [22] Sangkan, A. (2006). *Pelatihan Shalat Khusyuk: Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam*. Jakarta: Baitul Ihsan.

- [23] Sari, K & Herdi. (2011). Kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar pada siswa kelas IX SMP Negeri "X" DKI Jakarta. Fakultas
- [24] Saryono. (2011). Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke Empat. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.
- [25] Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Kanisius. Sepencer, N.J. & Beverly. (2005). Psikologi Dasar. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- [26] Sholeh, M. (2008). Kiat Shalat Khusus'. Jakarta: Gema Insani.
- [27] Sholikhin. (2009). Shalat Dan Ketenangan Hati. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Stuart & Sundeen. (2007). Buku Saku Keperawatan Edisi 3. Jakarta: EGC
- [28] Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Suryanto, H. (2013). Khusus' Dalam Shalat Itu Ternyata Mudah, Jakarta: Ikadi.
- [29] Tebba, S. (2008). Nikmatnya Shalat Yang Khushyuk. Tangerang: Pustaka Irvan.
- [30] Wadji, F. & Rahmani, S. (2009). Buku Pintar Shalat Wajib Dan Sunnah. Jakarta: Zaman. Wahyuni. (2009). Metodologi Penelitian Bisnis Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya.
- [31] Wibisono, A. (2006). Hubungan Shalat Dengan Kecemasan. Surakarta: Studia Press. Wiramihardja, S. (2007). Pengantar Psikologi Abnormal. Bandung: PT. Rendika Aditama.
- [32] Wratsangko. (2006). Tuntunan Shalat Khushyuk. Jakarta: Gunung Mulia.
- [33] Zurinal Z dan Aminuddin. (2008). Fiqih ibadah, Jakarta : Lembaga Penelitian Islam Negri Syarif Hidayatullah.