

## PENGARUH FREKUENSI ISTIGHFAR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

<sup>1</sup>Kirani Sarah Purwanti, <sup>2</sup>Ujang Rohman, <sup>3</sup>Shalahudin Ismail

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, <sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, <sup>3</sup>Pascasarjana STAI Al-Falah Kabupaten Bandung

[kiranisarahpurwanti31@gmail.com](mailto:kiranisarahpurwanti31@gmail.com), [h.ujang.rohman@uinsgd.ac.id](mailto:h.ujang.rohman@uinsgd.ac.id),

[shalahudin@staialfalah.ac.id](mailto:shalahudin@staialfalah.ac.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara frekuensi istighfar dengan Tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 50 responden yang dipilih berdasarkan purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala Likert 4 poin yang mengukur seberapa sering istighfar dilakukan (variabel independent) dan Tingkat kecemasan mahasiswa (variabel dependen). Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan nilai F sebesar 7,382 dengan signifikansi 0,009, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai R Square sebesar 0,133 menunjukkan bahwa frekuensi istighfar memberikan kontribusi sebesar 13,3% terhadap penurunan kecemasan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa aktivitas spiritual seperti istighfar dapat membantu meredakan kecemasan, meskipun kontribusinya relative kecil. Oleh karena itu, pendekatan berbasis spiritual dapat menjadi salah satu metode yang diterapkan dalam pengelolaan Kesehatan mahasiswa, namun perlu dikombinasikan dengan intervensi lain, seperti terapi psikologis atau manajemen stress, agar hasilnya lebih optimal.

**Kata Kunci:** Istighfar, Kecemasan, Spiritualitas, Kesehatan mental

**Abstract:** This study aims to examine the relationship between the frequency of istighfar and the anxiety levels among students of the Faculty of Da'wah and Communication at Sunan Gunung Djati State Islamic, Bandung. The research adopts a quantitative approach using survey methods, involving 50 respondents selected through purposive sampling. The instrument used was a 4-point Likert scale questionnaire measuring the frequency of istighfar (independent variable) and student's anxiety levels (dependen variable). The findings that the data followed a normal distribution based on the normality test. A simple linear regression analysis yielded an F-value of 7.382 with a significance level of 0.009, indicating a significant relationship between the two variablrs the R Square value of 0.133 shows that the frequency of istighfar accounts for 13.3% of the variance in anxiety levels, with the remaining 86.7% attributed to other external factors. This research supports the notion that spiritual activities such as istighfar can help alleviate anxiety, though its contribution is relatively small. Therefore, spiritual-based approaches can be one the methods applied in managing students' mental health but should be complemented, for more optimal results.

**Keywords:** Istighfar, Anxiety, Spirituality, Mental health

### PENDAHULUAN

Pada era modern ini, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental semakin meningkat. Berbagai isu kesehatan, seperti kecemasan, depresi, stress mulai mendapatkan perhatian lebih baik di ranah akademik maupun di tengah masyarakat umum. Hal ini didukung oleh berkembangnya penelitian dan diskusi mengenai dampak kesehatan mental

terhadap kualitas individu, salah satu kondisi psikologis yang sering menjadi perhatian adalah kecemasan. (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023a) Kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa. Berbagai tekanan, seperti beban akademik, tugas yang menumpuk, serta tuntutan sosial yang sering kali menjadi pemicu utama. (Nugrahati et al., 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada rentang usia dewasa awal. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rawson dkk (1994) serta Misra dan McKean (2000) mengungkapkan bahwa kecemasan pada mahasiswa sering kali berkaitan dengan depresi, gangguan kesehatan, stres akademik, manajemen waktu, serta kepuasan terhadap aktivitas di waktu luang (Yuniarti et al., n.d.-a). Di Indonesia beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan khususnya di kalangan mahasiswa cukup tinggi, dengan variasi prevalensi tergantung pada kondisi tertentu. Sekitar 74,11% mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan, mayoritas di antaranya berada dalam kategori ringan. Data lain mencatat bahwa 41,6% mahasiswa secara global mengalami masalah kecemasan, sementara di Indonesia mencapai 22,4%. (Rohmah & Mahrus, 2024)

Dalam Islam, salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan istighfar. Menurut Su'aib istighfar memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membantu mengatasi penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Cara untuk menghilangkan hal-hal tersebut adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya. Bacaan istighfar ini mampu membantu seseorang mendapatkan ampunan Allah dan menyucikan jiwa yang kotor (Nikmatus, 2019).

Istighfar, sebagai permohonan ampunan kepada Allah, tidak hanya berfungsi sebagai wujud pengakuan atas dosa-dosa manusia, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis. Dalam Al-Quran, Allah berfirman : *“Maka aku berkata (kepada mereka): ‘Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, serta mengadakan untukmu kebun-kebun dan sungai-sungai’”* (Q.S Nuh: 10-12).

Ayat ini menggambarkan bahwa istighfar dapat memberikan ketenangan dan keberkahan yang membantu meringankan berbagai persoalan hidup. Dari sudut pandang psikologis, melafalkan istighfar menjadi mekanisme yang efektif untuk menurunkan atau

meredakan kecemasan. Aktivitas ini tidak hanya menguatkan rasa kebergantungan kepada Allah, tetapi juga membangun optimisme bahwa setiap permasalahan dapat diatasi dengan kehendak-Nya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas spiritual, seperti dzikir, doa dengan peningkatan kesehatan mental. Namun, penelitian ataupun kajian yang secara khusus membahas pengaruh istighfar terhadap kecemasan, terutama di kalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi masih terbatas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh frekuensi istighfar terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam pengelolaan kecemasan, khususnya pada mahasiswa yang memiliki peran penting sebagai calon pendakwah di masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang mengutamakan pengumpulan data berbentuk angka, yang kemudian dianalisis secara statistik. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data dari sample yang representatif dengan instrumen seperti kuesioner atau wawancara. Tujuan dari survei ini adalah untuk menggambarkan karakteristik atau perilaku kelompok atau populasi dalam waktu tertentu dan menganalisis data untuk membuat generalisasi.

Populasi adalah kelompok individu atau objek yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sample adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (Hermawan, 2018). Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif yang bersedia berpartisipasi memahami konsep istighfar. Variabel X (independen) adalah frekuensi istighfar yang mengukur seberapa sering responden melakukan istighfar, sedangkan variabel Y (dependen) adalah tingkat kecemasan.

Dengan responden yang digunakan berjumlah 50 orang mahasiswa dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui google form dengan skala likert 4 poin yang terdiri

dari dua bagian yaitu frekuensi istighfar dan tingkat kecemasan. Link kuesioner disebarakan kepada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi melalui media sosial.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Uji Prasyarat

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Responden dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang bersedia berpartisipasi dan memahami konsep istighfar. Setelah melakukan pengumpulan data menggunakan Google Form, hasil angket diuji untuk normalitas dengan menggunakan model regresi antar variabel untuk memastikan apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, sesuai dengan hasil uji normalitas yang di peroleh.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah variabel independen dan dependen dalam model regresi memiliki distribusi normal (Ghozali, 2016). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Table 1. Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.119	50	.072	.906	50	<.001
Y	.088	50	.200*	.975	50	.372

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada bagian Kolmogorov-Smirnov, diketahui variabel X (frekuensi istighfar) memiliki p-value sebesar 0.72, dan variabel Y (tingkat kecemasan) memiliki p-value sebesar 0.2. kedua nilai p-value ini lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data dari kedua masing-masing variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas untuk kedua variabel tersebut terpenuhi, sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisis regresi linier sederhana.

#### Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana (Simple Linear Regression) adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel independen dan satu variabel dependen.

**Table 2. Uji Regresi Linier Sederhana**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	541025510.4	1	541025510.4	7.382	.009 <sup>b</sup>
	Residual	3517873886	48	73289039.29		
	Total	4058899396	49			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, di peroleh nilai  $F = 7.382$  dengan signifikansi ( $\text{sig} = 0.009$ ). Karena nilai p-value (0.009) lebih kecil dari 0.05, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (frekuensi istighfar) terhadap variabel Y (tingkat kecemasan). Dengan kata lain, frekuensi istighfar memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

**Table 3. R Square Table**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.365 <sup>a</sup>	.133	.115	8560.902

a. Predictors: (Constant), X

Berdasarkan hasil dari Model Summary yang menunjukkan nilai R Square = 0.133, dapat disimpulkan bahwa 13.3% variasi dalam tingkat kecemasan dapat dijelaskan oleh frekuensi istighfar.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa frekuensi istighfar memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pengujian regresi linier sederhana menunjukkan nilai F hitung = 7.862 dengan nilai signifikan antara kedua variabel. Selain itu, nilai R Square = 0.133 menunjukkan bahwa frekuensi istighfar memberikan kontribusi sebesar 13.3% terhadap tingkat kecemasan,

sedangkan 86.7% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Hubungan antara variabel X (frekuensi istighfar) dan Y (tingkat kecemasan) tergolong cukup lemah dengan nilai korelasi  $R = 0.365$ , namun tetap signifikan secara statistik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian Nugrahati, Uyun, dan Nugraha (2018) menunjukkan bahwa terapi taubat dan istighfar dapat membantu menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Nisa dan Purwaningrum (2023) menyatakan bahwa terapi Sayyidul Istighfar berkontribusi signifikan terhadap ketenangan jiwa, mendukung hasil bahwa praktik spiritual dapat memberikan ketenangan emosional.

Penelitian ini juga mendukung teori bahwa praktik istighfar tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai bentuk refleksi yang dapat membantu individu mengelola emosi negatif. Ayat dalam Al-Qur'an, seperti Q.S Nuh : 10-12, menunjukkan bagaimana istighfar dapat membawa keberkahan, ketenangan, dan solusi atas berbagai masalah dalam hidup. Menurut Su'aib (Nikmatus, 2019), istighfar memiliki pengaruh besar dalam membantu mengatasi penderitaan, kesedihan, dan masalah psikologis lainnya.

Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa upaya pengurangan kecemasan memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif, mencakup berbagai aspek, seperti lingkungan sosial, tekanan akademik dan strategi coping individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuniarti, Handayani, dan Andriyani (2020), yang menemukan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor akademik seperti ujian dan tugas. Rohmah dan Manrus (2024) juga mencatat pentingnya strategi pengelolaan tekanan akademik untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian ini relevan sebagai upaya memahami pengaruh dimensi spiritual terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Namun, eksplorasi lebih lanjut terhadap faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dan keterampilan manajemen stres, tetap diperlukan untuk memahami kompleksitas penyebab kecemasan secara lebih holistik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara frekuensi istighfar dan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari hasil uji regresi, diperoleh nilai  $F$  hitung = 7.382 dan  $p$ -value = 0.009, yang berarti hipotesis diterima. Selanjutnya, nilai  $R$  Square = 0.133 menunjukkan bahwa 13.3% variasi dalam kecemasan dapat dijelaskan oleh frekuensi istighfar. Sementara itu 86.7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Meskipun istighfar memiliki kontribusi positif dalam mengurangi kecemasan, pengaruhnya tergolong kecil. Oleh karena itu, untuk menangani kecemasan secara lebih efektif, perlu adanya pendekatan lebih komprehensif, seperti terapi psikologis, manajemen stress atau dukungan sosial. Penting juga untuk menilai faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam pengelolaan kecemasan, terutama dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023a). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Fawaid, M. B., Fahmi, L., & Nuha, Moch. S. (2024). Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(2), 239–251. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i2.1906>
- Fidiana, L., & Jurusan Fisika, P. D. (2012). Unnes Physics Education Journal. *UPEJ*, 1(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/upej>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Hubungan\_Kecemasan\_Dengan\_Kelelahan\_Pada*. (n.d.).
- Kimberly, M. (2018). *Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester satu di fakultas kedokteran universitas hasanuddin Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- Nisa, A. R., & Purwaningrum, D. (2023). Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 41-45.
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & P Nugraha, S. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3>
- Madinah, N. N., Suprihartini, S., & Fuad, W. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Kelelahan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 10(2).
- Martono, N. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder (sampel halaman gratis)*. RajaGrafindo Persada.
- Pamungkas. (n.d.). *Hubungan Level Stres Akademik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Indonesia*.

- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1).  
<https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Walean, C. J., Pali, C., & Sinolungan, J. S. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132-143
- Yuniarti, T., Handayani, R. T., & Andriyani, A. (n.d.-a). *Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 3 DIII Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi*.