

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN  
*QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Laily Nafisah**

**30902100117**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS**

**ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**TAHUN**

**2025**



**HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN  
*QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan**

**Oleh:**

**Laily Nafisah**

**30902100117**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS  
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**TAHUN**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laily Nafisah

NIM : 30902100117

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I Tanggal :

23 Januari 2025

Ns. Wigyo Susanto, M. Kep

NIDN. 062907830

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

Disusun oleh :

Nama : Laily Nafisah

NIM : 30902100117

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 23 Januari 2025

dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa  
NIDN.0614087702



Penguji II,

Ns. Wigyo Susanto., M.Kep.  
NIDN. 0629078303



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Dr. Iwan Ardian SKM, S.kep., M.Kep.

NIDN. 06-2208-7403



## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

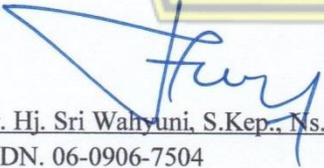
Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenar benarnya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “ **HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA**“ saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, 23 Januari 2025

Mengetahui,

Wakil dekan I

Peneliti

  
Dr. Hj. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIDN. 06-0906-7504

  
Laily Nafisah  
30902100117



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, Januari 2025**

**ABSTRAK**

Laily Nafisah

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SHALAT 5 WAKTU DENGAN QUALITY OF LIFE PADA MAHASISWA DI SEMARANG**

xiii + 80 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

**Latar Belakang :** Sejumlah mahasiswa seringkali mengesampingkan shalat karena tuntutan tugas atau pekerjaan yang dianggap tidak dapat ditinggalkan. Hal tersebut dapat berakibat pada stres berkepanjangan dan pengendalian diri yang buruk. Dengan melaksanakan shalat dapat mempermudah penyelesaian berbagai urusan, termasuk mengatasi tantangan pekerjaan. Sholat memiliki fungsi horizontal yang dapat memperbarui kualitas dan kepribadian manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* pada mahasiswa.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Data yang digunakan pada penelitian ini diperoleh dari kuesioner langsung oleh responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 59 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis data penelitian menggunakan uji univariat dan bivariat, analisis bivariat menggunakan uji chi-square.

**Hasil:** Hasil analisis univariat Shalat 5 Waktu terbanyak adalah kadang-kadang dengan jumlah 28 orang dengan presentase (47,5%). Kualitas hidup terbanyak adalah sedang sebanyak 29 dengan presentase (49,2%). Data tertinggi responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 mahasiswa dengan presentase (81,4%). Responden terbanyak Umur 20 tahun dengan jumlah 34 mahasiswa dengan presentase (57,6%). Hasil analisis Bivariat dengan uji Chi-Square bahwa hubungan antara pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* yaitu memperoleh signifikan sebesar 0,000 nilai tersebut <0,005.

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara shalat 5 waktu dengan *quality of life*

**Kata Kunci :** Shalat 5 Waktu, Kualitas Hidup, Mahasiswa  
Daftar Pustaka : 31 (2017-2024)

**STUDY PROGRAM OF NURSING  
FACULTY OF NURSING SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Thesis, January 2025**

**ABSTRACT**

Laily Nafisah

**RELATIONSHIP BETWEEN THE IMPLEMENTATION OF 5-TIME PRAYERS  
AND QUALITY OF LIFE AMONG STUDENTS IN SEMARANG**

xiii + 80 pages + 6 tables + 2 figures + 8 appendices

**Background:** A number of students often neglect prayers due to academic or work demands that are considered unavoidable. This can result in prolonged stress and poor self-control. Performing prayers can ease the completion of various tasks, including managing work challenges. Prayer has a horizontal function that can renew the quality and character of individuals. This study aims to examine the relationship between the implementation of the 5-time prayers and the quality of life among students.

**Methods:** This is a cross-sectional study. The data used in this study were collected through questionnaires directly from the respondents. A total of 59 respondents were sampled using total sampling technique. Data analysis was conducted using univariate and bivariate tests, with the bivariate analysis employing the chi-square test.

**Results:** The univariate analysis showed that the most frequent response regarding 5-time prayers was "sometimes," with 28 respondents (47.5%). The majority had a moderate quality of life, with 29 respondents (49.2%). The highest number of respondents were female, with 48 students (81.4%). The most common age group was 20 years old, with 34 students (57.6%). Bivariate analysis using the Chi-Square test revealed a significant the relationship between the implementation of the 5 daily prayers and quality of life, with a p-value of 0.000, which is  $<0.005$ .

**Conclusion:** There is a relationship between the implementation of the 5-time prayers and quality of life.

**Keywords:** 5-time prayers, Quality of Life, Students

**References:** 31 (2017-2024)

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Hubungan Antara Melakukan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life*”. Dalam penyusunan proposal ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H Gunarto, SH., Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian SKM. M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep, Sp.KMB, Kaprodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Wigyo Susanto, M. Kep, pembimbing yang telah menjadi panutan, membimbing dan memberikan arahan dengan sabar, serta meluangkan waktu dan tenaganya, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa, penguji yang telah membimbing dan memberikan arahan dengan sabar, serta meluangkan waktu dan tenaganya, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen pengajar dan staf progam studi Ilmu Keperawatan Unissula yang telah memberikan ilmu dan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.

7. Kedua orang tua tercinta bapak Nur Sahid dan ibu Siti Muallimah, serta seluruh keluarga lainnya. Terimakasih tak terhingga atas segala do'a dan dukungan, serta kasih sayang tiada henti sehingga penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan dan seangkatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang telah memberikan motivasi, semangat serta, dukungannya kepada penulis.
9. Terakhir, terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun kadang sulit mengerti isi kepalanya, sang penulis yaitu diri saya sendiri, Laily Nafisah. Terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini melewati banyaknya rintangan yang alam semesta berikan. Terimakasih selalu mau berusaha, Allah sudah merencanakan memberikan pilihan yang tidak terduga pastinya yang terbaik untuk dirimu.

Akhir kata penulis berharap semoga dengan do'a, dukungan serta nasihat yang telah diberikan, dapat bermanfaat bagi penulis untuk menjadi orang yang lebih baik. Semoga disusunnya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 23 Januari 2025

Laily Nafisah

## DATAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DATAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR SKEMA .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Shalat dan Hubungannya Terhadap <i>Quality of Life</i> .....	26
C. Studi Tentang <i>Quality of Life</i> pada Mahasiswa.....	31
D. Kerangka Teori.....	35
E. Hipotesis .....	36
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
A. Kerangka Konsep .....	37
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	39

D.	Populasi dan Sampel.....	39
E.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
F.	Definisi Operasional .....	41
G.	Instrument Penelitian .....	42
H.	Metode Pengumpulan Data.....	44
I.	Rencana Analisis Data .....	45
J.	Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		49
A.	Pengantar Bab .....	49
B.	Hasil Analisa Univariat.....	49
C.	Analisa bivariat.....	51
BAB V PEMBAHASAN .....		53
A.	Pegantar Bab .....	53
B.	Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	53
C.	Analisa Bivariat.....	59
D.	Keterbatasan Penelitian.....	63
E.	Implikasi Untuk Keperawatan.....	63
BAB VI PENUTUP .....		64
A.	Kesimpulan .....	64
B.	Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....		66
LAMPIRAN .....		69

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	50
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Shalat 5 Waktu mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	50
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan <i>Quality Of Life</i> Mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.....	51
Tabel 4. 5 Uji Chi-Square Test antara Shalat 5 Waktu dengan <i>Quality Of Life</i> Mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang .....	51

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	35
Skema 3. 1 Kerangka Konsep .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan.....	70
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Pendahuluan.....	71
Lampiran 3. Surat Lolos Uji Etik .....	72
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian .....	73
Lampiran 5. Balasan Surat Izin Penelitian .....	74
Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden .....	75
Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	77
Lampiran 9. Data Kuesioner .....	83
Lampiran 10. Hasil SPSS .....	87
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup .....	90

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung pada cara mereka menghadapi masalah yang muncul. Jika setiap individu bersikap positif, kualitas hidup akan membaik. Tetapi jika bersikap negatif, akan mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut secara negatif. Kurniawati, (2015 dalam Alireza & Endang, 2020). Kualitas hidup (QOL) merujuk pada kesejahteraan secara keseluruhan yang meliputi aspek psikologis, fisik, dan sosial. Jones et al., (2020; dalam Setiawan et al., 2021). Kualitas hidup mencerminkan respons seseorang terhadap kehidupan yang dipengaruhi oleh budaya dan nilai-nilai di sekitarnya, serta berhubungan dengan tujuan dan harapan pribadi. Berbagai aspek yang mempengaruhi kualitas hidup antara lain aspek fisik, seperti citra tubuh, reaksi terhadap pengobatan dan perawatan, serta tingkat kesehatan atau morbiditas. Evans subharda Ph et al., (2014; dalam Setiawan et al., 2021). Aspek psikologis dan sosial mencakup berbagai hal yang penting, seperti harga diri, kebahagiaan, hubungan antarpribadi, spiritualitas, masalah keuangan, serta cara seseorang memandang kualitas hidupnya. Selain itu, perasaan positif dan kesejahteraan sosial juga menjadi bagian integral dari hal-hal ini. Mascaro et al., (2019; dalam Setiawan et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Poor (2016) menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan spiritual seseorang, maka semakin baik pula kualitas hidupnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghoni et al. (dalam Ikamda, 2022). Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, semakin baik pula kualitas hidup yang dinikmatinya. Sebaliknya, ketika kualitas hidup individu semakin baik, maka tingkat spiritualitasnya juga akan meningkat. Spiritualitas dalam Islam, seperti melakukan shalat, puasa, dan sebagainya, dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan. Shalat rutin bermanfaat secara agama, kesehatan fisik, dan kesehatan mental. (Ali, 2021). Shalat juga berperan penting dalam menjauhkan kita dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik. Ketika seorang mahasiswa melaksanakan shalat dengan tertib, itu menunjukkan bahwa ia mematuhi perintah Tuhan dan menghindari larangan-Nya. Kemampuan untuk mengatur waktu, mengelola emosi, dan memotivasi diri sendiri merupakan kunci utama menuju keberhasilan. Dengan demikian, kita dapat menyimpulkan bahwa salah satu manfaat dari melaksanakan shalat lima waktu ialah meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Sholat juga memiliki fungsi horizontal yang dapat memperbarui kualitas dan kepribadian manusia. (Hayati, 2020a).

Banyak orang Muslim yang mengabaikan kewajiban shalat dengan berbagai alasan tertentu, tanpa menyadari betapa pentingnya manfaat shalat, khususnya terhadap kesehatan mental. Banyak umat Muslim yang terkadang mengabaikan

shalat akibat tekanan pekerjaan yang terasa sulit untuk ditinggalkan, hal ini sering kali berujung pada stres yang berkepanjangan. Padahal, melaksanakan shalat sebetulnya dapat membantu memudahkan penyelesaian berbagai urusan, termasuk menghadapi tantangan di tempat kerja. Meskipun tengah sibuk, penting bagi setiap individu untuk mengutamakan pelaksanaan shalat, karena ini adalah kewajiban ibadah yang tidak boleh diabaikan. (Hayati, 2020a). Penelitian Suparto et al. (2021), menyebutkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik sedang sebesar 45,7%. Pada jenjang Profesi Ners USU menunjukkan 79% mahasiswa termasuk dalam kategori stres akademik sedang. Penelitian lain menunjukkan bahwa 74% mahasiswa keperawatan di Khatmandu University mengalami tingkat stres berat. (Jihan & Edison, 2023). Hal tersebut seringkali menyebabkan mahasiswa lupa akan kewajibannya menunaikan ibadah shalat 5 waktu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijaya et al. (2021) terhadap mahasiswa, ditemukan bahwa individu yang memiliki kesehatan spiritual tinggi cenderung menunjukkan tingkat pengendalian diri yang tinggi juga. (Daryanto et al., 2022). Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 September tahun 2024 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang Program Studi Pendidikan Matematika, menyatakan bahwa 7 dari 10 mahasiswa yang jarang melakukan shalat 5 waktu kualitas hidupnya buruk, sedangkan 3 mahasiswa yang sering melakukan shalat 5 waktu kualitas hidupnya

baik. Berdasarkan konteks masalah tersebut, penulis mengambil judul “Hubungan antara melakukan shalat lima waktu dengan *quality of life* mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara melakukan shalat 5 waktu dengan kualitas hidup seseorang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui pelaksanaan sholat 5 waktu responden
- c. Untuk mengetahui kualitas hidup responden
- d. Untuk menganalisis hubungan antara pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* responden penelitian

## D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menghasilkan manfaat bagi:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharap dapat menambah pengetahuan dan kajian teori mengenai hubungan pelaksanaan sholat 5 waktu dengan *quality of life* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan pendidikan islam tentang penerapan konsep sholat sebagai upaya pengendalian sikap negatif mahasiswa, sehingga nantinya dapat terjadi sinergi dalam proses pembelajaran dan dilapangan.

#### b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya menjalankan sholat lima waktu dalam konteks peningkatan kualitas hidup. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi motivasi bagi mahasiswa untuk melaksanakan ibadah sholat fardhu dengan penuh disiplin.

#### c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dengan membantu mereka memahami makna shalat dan menerapkannya secara lebih baik, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup.

d. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan penulis dalam bidang yang sedang diteliti, mengingat penulis masih perlu terus belajar. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Shalat Lima Waktu**

###### **a. Pengertian Shalat**

Shalat adalah ibadah yang wajib dilaksanakan minimal lima kali sehari, tanpa bisa diwakilkan dalam keadaan apapun. Melalui shalat, pelaku dapat merasakan ketenangan jika pemahaman tentang shalat itu sendiri diperhatikan dengan baik. Hal ini mencakup aspek seperti arah kiblat dan gerakan dalam shalat. Tujuan utama dari shalat dalam agama Islam adalah untuk membangun kesadaran akan keberadaan Allah, yang pada gilirannya akan memengaruhi setiap tindakan yang kita lakukan. (Husnurrosyidah & Nadhirin, 2018).

Shalat adalah kewajiban utama bagi setiap Muslim, yang harus dilaksanakan setelah mengucapkan dua kalimat syahadat yang merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk memeluk agama Islam. (Rofiqoh, 2020). Shalat merupakan salah satu bentuk ibadah yang menjadi sarana komunikasi kita dengan Allah SWT. Ibadah ini terdiri dari rangkaian perkataan dan perbuatan tertentu, dimulai dengan takbir yang mengagungkan Allah Ta'ala dan diakhiri dengan salam. Dalam pelaksanaannya, shalat memiliki aturan yang harus kita patuhi sesuai

dengan syariat yang telah ditentukan. Selain itu, shalat juga menjadi tempat kita untuk mengadu dan menceritakan segala permasalahan yang kita hadapi kepada Pemilik kita, yaitu Allah, Sang Pencipta alam semesta.

Sebelum melaksanakan shalat, kita diharuskan untuk berwudhu, sebagai cara untuk membersihkan diri dari hadas kecil serta kotoran yang mungkin tampak maupun tidak tampak. Hal ini dilakukan agar ketika kita shalat, kita dapat merasa yakin bahwa diri kita dalam keadaan bersih saat menghadap Allah. Seorang Muslim yang dengan disiplin menjalankan lima waktu shalat setiap hari, sesuai dengan syarat dan ketentuan, telah berhasil membersihkan dirinya secara lahir dan batin setiap harinya. (Mardhiah, 2021).

Shalat merupakan salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah mencapai usia mukallaf, baik dalam keadaan mukim maupun saat perjalanan. Secara etimologis, kata "shalat" bermakna "doa". Namun, dalam konteks ini, shalat merupakan ibadah yang terdiri dari rangkaian kalimat dan gerakan tertentu. Ibadah ini dimulai dengan takbir dan ditutup dengan salam, serta harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan. Setiap umat Muslim diwajibkan untuk menjalankan shalat sebanyak 5 kali dalam sehari, yang totalnya berjumlah 17 rakaat. Kewajiban ini berlaku untuk seluruh Muslim yang telah mencapai usia baligh, tanpa memandang kondisi kesehatan mereka. (Jagabaya, 2021).

Kewajiban untuk melaksanakan shalat lima waktu setiap hari tetap

menjadi tanggung jawab setiap individu, meskipun dalam keadaan sakit, selama akalnya masih tetap sehat hingga tiba saat kematian. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT yang terdapat dalam QS. An-Nisa ayat 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۗ  
 إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

"Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." QS. An-Nisaa (04): 103.

Dari penjelasan di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa shalat lima waktu merupakan ibadah yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim. Shalat ini dilakukan dalam lima waktu sepanjang hari, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, sesuai dengan ketentuan waktu dan syarat yang telah ditetapkan.

#### **b. Dasar Hukum Shalat**

Dasar perintah shalat juga menjadi landasan bagi perintah ibadah secara umum, yang diambil dari firman Allah berikut ini:

Artinya : “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”. (QS al-Dzariyat : 56).

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Shalat adalah ibadah yang diwajibkan dan menjadi manifestasi dari keimanan seseorang. Dalam salah satu hadits, Nabi Muhammad SAW menjelaskan pentingnya shalat sebagai bagian dari kehidupan seorang Muslim sebagai berikut:

Artinya : “Islam dibina atas dasar lima perkara (1) Bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah Rasulullah ; (2) Menegakkan Shalat, (3) Membayar zakat, (4) Mengerjakan Haji dan (5) Puasa di bulan Ramadhan”. (HR Ahmad, al-Bukhari, Muslim, al-Turmudzi dan Nasai).

Shalat jika dibandingkan dengan ibadah-ibadah lainnya merupakan ibadah yang pertama kali diperintahkan :

أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة الصلاة فإن صلحت  
صلح سائر عمله وإن فسدت فسدت سائر عمله

Artinya : “Amal seseorang hamba yang pertama-tama dipertanyakan pada hari Kiamat adalah Shalat. Jika shalatnya baik, maka baik pula seluruh amalnya, dan jika shalatnya rusak, maka rusak pula seluruh amalnya.” (HR Ahmad).

Shalat yang wajib dilakukan oleh setiap Muslim adalah lima kali dalam sehari-semalam. Nabi Saw bersabda :

خمس صلوات في اليوم والليلة

Artinya : “Shalat lima kali dalam sehari-semalam.” (HR Bukhari dan Muslim).

Shalat merupakan tiang agama, yang senantiasa harus tetap dipelihara. Sabda Nabi Saw:

الدين م هـد فقد مها هـد ومن الدين أقام فقد أقامها فمن الدين عماد الصلاة

Artinya : “Shalat adalah tiang agama. Barang siapa yang melaksanakannya secara tetap, berarti ia menegakkan agama. Siapa yang tidak melaksanakan shalat, berarti ia membiarkan agama itu hancur.” (HR Baihaqi).

### c. Macam-macam dan Waktu Shalat

Shalat merupakan ibadah yang memiliki waktu tertentu. Waktu-waktu shalat diatur sebagai pengingat agar manusia menghargai waktu, mengendalikan diri, dan melaksanakan kewajiban sebagai seorang muslim. Serta tidak menyalahgunakan umurnya untuk hal yang tak bermanfaat.

Penjelasan tentang waktu-waktu shalat spesifik terdapat dalam hadits-hadits Rasulullah SAW. Diantaranya yang diriwayatkan oleh Muslim dalam Shahih-nya, dari Abdullah bin Amr bin Ash radhiyallahu‘anhuma bahwasanya Rasulullah shallallahu‘alaihiwasallam bersabda yang artinya:

Telah diceritakan kepada saya oleh Ahmad bin Ibrahim Ad Duraqi, diceritakan kepada kami oleh Abdushshamad, diceritakan kepada kami oleh Hammam, diceritakan kepada kami oleh Qatadah dari Abu Ayyub dari Abdullah bin 'Amru bahwa Rasulullah SAW bersabda,

"Waktu shalat Zuhur adalah jika matahari telah concong dan bayangan seseorang seperti panjangnya selama belum tiba waktu shalat Asar, dan waktu shalat Asar selama matahari belum menguning, dan waktu shalat Magrib selama mega merah (syafaq) belum menghilang, dan waktu shalat Isya hingga tengah malam, dan waktu shalat Subuh semenjak terbit fajar selama matahari belum terbit, jika matahari terbit, maka janganlah melaksanakan shalat, sebab ia terbit diantara dua tanduk setan." HR. Muslim No. 966.

Berdasarkan hadis Rasulullah yang telah disebutkan, waktu pelaksanaan shalat fardhu lima waktu telah dijelaskan dengan jelas. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai jenis-jenis serta waktu pelaksanaan shalat fardhu tersebut:

1) Subuh

Shalat Subuh merupakan shalat fardhu dengan jumlah rakaat paling sedikit yaitu dua rakaat. Waktu dilaksanakan shalat Subuh adalah mulai dari terbit fajar *shadiq* sampai matahari mulai terbit.

2) Dhuhur

Shalat Dhuhur adalah shalat fardhu yang terdiri dari empat rakaat, yang

dilaksanakan pada siang hari. Waktu pelaksanaan shalat Dhuhur dimulai ketika matahari mulai tergelincir dari puncak siang, yaitu hingga saat bayangan suatu benda sama panjangnya dengan benda itu sendiri.

### 3) Ashar

Shalat Ashar merupakan shalat lima waktu yang dikerjakan pada sore hari sebanyak empat rakaat. Waktu shalat Ashar dimulai ketika bayangan suatu benda sama ukurannya dengan ukuran benda aslinya yang merupakan tanda berakhirnya waktu shalat dhuhur. Sebaik-baik pelaksanaan adalah segera setelah masuk waktu Ashar. Mengundurnya sampai saat cahaya matahari telah kekuning-kuningan hukumnya makruh.

### 4) Magrib

Shalat Magrib adalah shalat yang terdiri dari tiga rakaat, dilaksanakan pada awal malam hari. Waktu shalat Magrib dimulai ketika matahari telah terbenam sepenuhnya, sementara langit di ufuk barat masih menampilkan semburat merah. Shalat ini berakhir ketika awan merah di ufuk barat telah lenyap dan malam menyelimuti.

### 5) Isya

Shalat Isya adalah salah satu dari lima waktu shalat yang dilaksanakan pada malam hari, terdiri dari empat rakaat. Waktu pelaksanaan shalat Isya dimulai setelah selesai shalat Magrib, yakni ketika cahaya merah di

ufuk barat sudah menghilang, dan berlangsung hingga menjelang terbit fajar.

Waktu shalat fardhu telah ditetapkan oleh Allah SWT sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, setiap Muslim perlu memperhatikan waktu-waktu shalat lima waktu, agar tidak melaksanakan shalat sebelum waktunya atau terlewatkan.

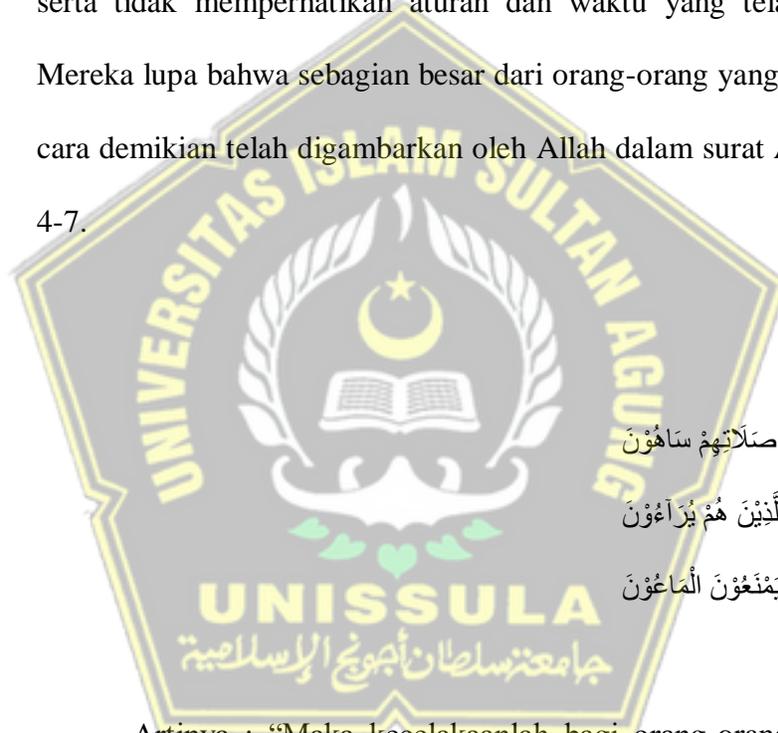
#### **d. Hikmah Shalat**

Hikmah shalat yang utama adalah hubungan yang kuat antara hamba dan Tuhannya. Maksud dari seorang hamba yang shalat adalah berdiri di hadapan Tuhannya untuk membaca dan memahami ayat-ayat Allah. Ketika berdiri, duduk, atau melaksanakan segala tugas shalat, seseorang harus merasakan bahwa Allah sedang memperhatikan dan melihat setiap perbuatannya. Sehingga tumbuhlah dalam jiwanya rasa takut, cinta, dan keinginan untuk memperoleh keridhaan Allah.

Firman Allah Swt dalam surat al-Ankabut ayat 45 yang Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu al Kitab (al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Banyak orang telah meninggalkan shalat karena kurangnya pemahaman dan keyakinan terhadap hikmah yang terkandung di

dalamnya. Mereka beranggapan bahwa shalat hanyalah serangkaian gerakan fisik tanpa makna yang mendalam atau rahasia yang tinggi. Selain itu, tak sedikit dari kalangan terpelajar yang juga menjauh dari shalat, karena mereka melihat banyaknya individu yang melaksanakan shalat tetapi tidak memiliki akhlak yang baik, tidak menjaga kebersihan, serta tidak memperhatikan aturan dan waktu yang telah ditetapkan. Mereka lupa bahwa sebagian besar dari orang-orang yang shalat dengan cara demikian telah digambarkan oleh Allah dalam surat Al-Ma'un ayat 4-7.



الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ  
الَّذِينَ هُمْ يُرَآءُونَ  
وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ

Artinya : “Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat.

(yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, orang-orang yang berbuat riya, dan enggan (menolong dengan) barang berguna.” (Maharudin, 2011)

#### e. Manfaat shalat

1) Untuk kesehatan fisik

a) Shalat memiliki manfaat penting bagi kesehatan, terutama dalam

melancarkan peredaran darah dan mendukung fungsi hati. Penelitian di bidang kesehatan menunjukkan bahwa gerakan ruku' dan sujud dalam shalat dapat menjaga fungsi hati dan aliran darah jika dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang panjang. Selain itu, gerakan-gerakan ini juga berperan dalam mengurangi risiko hipertensi. Para peneliti menyatakan bahwa hasil penelitian ini patut didokumentasikan, mengingat orang-orang Muslim yang rutin menjalankan shalat memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami penyakit saluran pernapasan. Ini disebabkan oleh adanya gerakan-gerakan yang sederhana dalam shalat yang bermanfaat bagi kesehatan fisik. Dengan melaksanakan shalat secara rutin dan tepat waktu, kita dapat menjaga serta meningkatkan kinerja organ tubuh. Gerakan dalam shalat tidak hanya membantu melancarkan peredaran darah, tetapi juga mengurangi risiko terjadinya gangguan pada pembuluh darah serta meningkatkan kesehatan fungsi hati.(Fajrussalam et al., 2022).

b) Shalat membantu Menyembuhkan Disfungsi Ereksi

Dalam sebuah artikel menyebutkan bahwa Studi ilmiah Universitas Malaya (UM)19, menyimpulkan bahwa shalat tidak hanya meningkatkan keimanan seseorang akan tetapi juga bermanfaat untuk mental dan fisiknya, termasuk dapat

menyembuhkan disfungsi ereksi. Selain itu shalat juga dapat mengurangi detak jantung yang cepat, sakit punggung, dan dapat menguatkan otot di bawah panggul. Islam menyuruh umat muslim shalat sebanyak 17 rakaat setiap harinya. Dan dalam mendirikan shalat itu kita meluangkan waktu selama 30 menit setiap hari untuk berolah raga ringan. Bila itu dilakukan secara berkala dan terus menerus maka kita akan mendapat manfaat dari gerakan-gerakan shalat itu baik itu kesehatan mental maupun fisik. (Kosim & Hadi, 2019).

c) Shalat Membantu Menyembuhkan Rematik

Hasil penelitian para ilmuwan menunjukkan bahwa shalat dapat membantu menyembuhkan rematik, khususnya pada tulang punggung. Ketika melakukan gerakan shalat seperti ruku', tulang punggung akan ditarik, yang dapat membantu mengurangi rematik. Selain itu, dokter juga menyarankan pasien untuk melaksanakan shalat secara teratur karena tidak ada solusi yang lebih baik. Gerakan dalam shalat ini dapat memulihkan fungsi otot pada manusia. Beberapa gerakan shalat yang bisa membantu meredakan rematik meliputi ruku', berdiri tegak, dan sujud. Gerakan ini dapat menjadi terapi jika dilakukan secara berulang dengan penuh kesadaran. Posisi lain dalam shalat yang bisa membantu menyembuhkan rematik adalah saat duduk di antara

dua sujud atau duduk di tasyahud akhir. Saat seseorang duduk iftirasy, ia duduk dengan menyokong tubuh pada otot-otot di pangkal paha, yang mengandung saraf di atas tumit kaki. Sementara tumit dilapisi oleh otot yang berperan sebagai bantal. Hingga saat duduk, tumit menekan otot-otot pangkal paha. (Safiruddin & Sholihah, 2019).

d) Shalat mencegah penyakit punggung dan tulang (Osteoporosis)

Kesimpulan para ahli kesehatan dunia menyatakan bahwa shalat adalah metode efektif untuk mengurangi nyeri punggung dan tulang akibat ketidakseimbangan otot. Gerakan dalam shalat yang dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari adalah terapi pengobatan gratis yang sangat baik bagi penderita osteoporosis. Karena shalat mengandung gerakan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia dan memperbaiki otot punggung. Gerakan dalam shalat dapat memperbaiki jaringan otot dalam tubuh, terutama otot pada anggota gerak badan. Bagi individu yang telah menjalani operasi tulang, shalat juga dapat membantu dalam menjaga keseimbangan tubuh. Semua manfaat di atas berasal dari banyaknya gerakan Rukuk, Sujud, dan berdiri dalam waktu yang lama. (Kosim & Hadi, 2019).

2) Untuk kesehatan psikologis

Shalat memiliki peran penting dalam membantu seorang Muslim

mengatasi stres dan rasa takut. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an: "Jika kamu merasa takut (akan bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Setelah kamu merasa aman, ingatlah kepada Allah (melalui shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang sebelumnya tidak kamu ketahui" (Al-Baqarah: 239). Berbagai penelitian psikologis juga mendukung hal ini. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh McCullough menunjukkan bahwa ketika seorang Muslim mengalami stres, shalat dapat membantunya melihat situasi stres tersebut dari sudut pandang yang lebih positif, sehingga ia dapat merasakan ketenangan baik secara fisik maupun psikologis. (Safiruddin & Sholihah, 2019).

## **2. Kualitas Hidup**

### **a. Pengertian Kualitas Hidup**

Kualitas hidup merupakan penilaian individu terhadap keadaan dirinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh konteks budaya, sistem nilai, serta hubungan dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan faktor terkait lainnya. Masalah yang melibatkan kualitas hidup sangat luas dan kompleks, meliputi kesehatan fisik, status psikologis, tingkat kebebasan, hubungan sosial, dan lingkungan tempat individu berada. (World Health Organization, 2012) dalam (Jacob & Sandjaya, 2018). Menurut Yuzefo, et al. (2015) Kualitas hidup adalah sebuah konsep

yang memungkinkan kita untuk melakukan perbandingan dalam hal filosofi, politik, dan berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan. (Annisa & Pramana, 2021).

Kualitas hidup mencerminkan bagaimana seseorang merespons kehidupannya, yang berkaitan dengan budaya dan nilai-nilai di mana mereka berada, serta tujuan dan harapan yang mereka miliki. Beberapa faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu meliputi pekerjaan, usia, jenis kelamin, status pernikahan, pendidikan, penghasilan, serta kondisi psikologis, sosial, fisik, dan mental. (Samper et al., 2017 dalam (Annisa & Pramana, 2021).

Kualitas hidup mencerminkan kebahagiaan yang dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan, dengan mempertimbangkan dimensi budaya dan waktu yang terkait dengan standar kemanusiaan universal. Hal ini merupakan hasil dari perpaduan antara kondisi objektif dan subjektif. (Dalmida et al., 2011 dalam (Alireza & Endang, 2020). Ribeiro et al. (2018) dalam (Alireza & Endang, 2020), mendefinisikan kualitas hidup sebagai cara individu memandang posisi mereka dalam kehidupan, terutama dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka anut. Hal ini mencakup tujuan, perspektif, standar, serta keprihatinan yang mereka miliki.

Dalam pandangan Islam, kualitas hidup diartikan sebagai sejauh mana seseorang merasakan makna dalam hidupnya. Individu yang

memiliki kualitas hidup yang baik tidak hanya akan memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri, tetapi juga akan dapat memberikan manfaat bagi orang lain. Seorang manusia yang berkualitas seharusnya mencerminkan sifat sebagai hamba Allah yang beriman, sehingga dalam setiap keadaan, ia tetap berdoa dan bermunajat kepada Allah SWT. (Mufarrohah & Karimulloh, 2020).

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, yaitu: (Zainudin et al., 2016)

- 1) Jenis kelamin. Adanya perbedaan antara kualitas hidup laki-laki dan perempuan, dimana kualitas hidup laki-laki cenderung lebih baik dari kualitas hidup perempuan.
- 2) Usia. Terdapat pengaruh usia terhadap kualitas hidup, dimana individu dewasa mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi pada usia dewasa mudanya.
- 3) Pendidikan. Kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu.
- 4) Pekerjaan. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara penduduk yang berstatus sebagai pelajar, penduduk yang bekerja, penduduk yang tidak bekerja (sedang mencari pekerjaan), dan penduduk yang tidak mampu bekerja atau memiliki disability tertentu.

- 5) Status perkawinan. Terdapat perbedaan kualitas hidup antara individu yang tidak menikah, individu bercerai ataupun janda, dan individu yang menikah atau kohabitasi. Penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dari pada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda/duda akibat pasangan meninggal.
  - 6) Penghasilan/ tingkat ekonomi. Adanya pengaruh dari faktor demografi berupa penghasilan dengan kualitas hidup yang dihayati secara subjektif.
  - 7) Hubungan sosial
- Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Faktor-faktor tersebut mencakup jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, penghasilan atau tingkat ekonomi, serta hubungan sosial.

Faktor spiritual menunjukkan peningkatan kedekatan seseorang dengan Tuhan, yang ditandai oleh kepercayaan dan praktik berdoa. Dengan cara ini, pasien merasakan adanya energi yang membantu mereka beradaptasi dengan situasi sulit dan menemukan ketenangan. Namun, pasien kanker seringkali menghadapi keterbatasan dalam menjalankan aktivitas

keagamaannya. Kendala ini disebabkan oleh kondisi fisik yang lemah dan keluarnya cairan dari dalam tubuh mereka (Ladjar, 2015) dalam (Noviar dan Herlina, 2020).

Kesejahteraan spiritual menggambarkan sejauh mana seseorang hidup dalam harmoni dengan makna, tujuan, dan nilai-nilai hidup yang mereka anut. Semua ini mencerminkan kualitas hidup yang dimiliki, yang bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, tergantung pada cara mereka menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Ketika seseorang menghadapi tantangan dengan sikap positif, biasanya kualitas hidupnya akan menjadi lebih baik. (Alfianti et al., 2022)

**c. Aspek Pengukuran Kualitas Hidup**

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai cara seseorang memandang posisi mereka dalam konteks budaya dan nilai-nilai yang ada di sekitarnya. Hal ini berkaitan erat dengan tujuan, harapan, standar, serta keinginan yang dimiliki individu tersebut (WHO, 2022).

WHOQOL (*The World Health Organization's Quality Of Life*) adalah instrumen yang telah dimodifikasi untuk disesuaikan dengan berbagai kondisi budaya. Pengembangan instrumen ini melibatkan 14 negara, yaitu: Amerika Serikat, Panama, Belanda, Spanyol, Inggris, Rusia, Prancis, Jepang, Kroasia, Zimbabwe, India, Israel, Thailand, dan

Australia. Dengan pendekatan tersebut, WHOQOL mampu memenuhi standar lintas budaya. Menurut WHO yang dikutip oleh Jumaity (2010), instrumen WHOQOL terbagi menjadi dua versi, yakni WHOQOL-100 dan WHOQOL-BREF. (Laratmase, 2016).

1. WHOQOL-100 *World Health Organization Quality of Life-100* (WHOQOL-100) adalah instrumen yang disusun oleh WHO dengan menerapkan kuesioner yang serupa di berbagai budaya yang berbeda. Instrumen ini terdiri dari 100 pertanyaan yang mencakup enam domain, yang terbagi lagi menjadi 24 facet (subdomain/kategori). Kuesioner ini telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa di 14 negara. Hasil respon dihitung dalam rentang dari “sangat memuaskan” hingga “sangat tidak memuaskan”.
2. WHOQOL-BREF (*World Health Organization Quality Of Life-BREF*) adalah instrumen yang dirancang untuk mengukur kualitas hidup, yang dikembangkan oleh tim dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Ini merupakan versi ringkas dari WHOQOL-100 yang terdiri dari 26 pertanyaan, terbagi dalam empat domain yang berbeda.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Quality of Life (WHOQOL) mengungkapkan bahwa pengukuran kualitas hidup didasarkan pada enam aspek utama, yaitu:

- 1) Kesehatan fisik: Aspek ini mencakup aktivitas sehari-hari, tingkat energi dan kelelahan, kualitas tidur dan istirahat, kapasitas kerja, serta ketergantungan pada obat-obatan dan alat bantu medis.
- 2) Kondisi psikologis: Hal ini mencakup citra tubuh dan penampilan, perasaan negatif dan positif, harga diri, serta kemampuan dalam proses belajar, memori, dan konsentrasi.
- 3) Tingkat kebebasan: Merujuk pada sejauh mana seseorang memiliki kesempatan untuk mencapai kebebasan, mempelajari keterampilan baru, aksesibilitas dan kualitas lingkungan rumah, serta peluang untuk berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi.
- 4) Hubungan sosial: Ini melibatkan hubungan pribadi, dukungan sosial, serta aktivitas seksual yang dimiliki individu.
- 5) Lingkungan hidup: Aspek ini mencakup sumber keuangan, kualitas lingkungan rumah, akses informasi, partisipasi sosial, dan kondisi fisik seperti polusi, kebisingan, lalu lintas, dan iklim.
- 6) Keberagaman/religion: Berknaan dengan kepercayaan dan keyakinan spiritual yang dianut oleh seseorang.

Dengan memahami keenam aspek ini, kita dapat mengevaluasi dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

## **B. Shalat dan Hubungannya Terhadap *Quality of Life***

Shalat sebagai salah satu dari rukun Islam, memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Praktik ibadah ini tidak hanya sekadar menjalankan kewajiban agama, tetapi juga berfungsi sebagai media spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin dan kesejahteraan yang lebih dalam. Dalam Islam, shalat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhannya, di mana setiap gerakan dan doa yang diucapkan memiliki makna yang mendalam. Ketika seorang Muslim melaksanakan shalat, ia tidak hanya sedang memenuhi perintah Allah, tetapi juga sedang membangun fondasi spiritual yang kuat dalam kehidupannya. Menurut (Riasning et al., 2017), shalat lima waktu memiliki komponen spiritual yang sangat signifikan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Kesejahteraan ini tidak hanya terlihat dari segi kesehatan fisik, tetapi juga tercermin dalam stabilitas emosional dan ketenangan pikiran.

Studi oleh Rahman (2018) menunjukkan bahwa shalat memiliki efek menenangkan yang signifikan, yang dapat dirasakan segera setelah seseorang melaksanakan shalat. Efek menenangkan ini muncul karena kombinasi dari gerakan fisik yang teratur, konsentrasi penuh pada doa-doa, serta pengulangan zikir yang menenangkan hati. Proses ini secara keseluruhan membantu menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang, terutama di tengah tekanan kehidupan modern yang semakin meningkat. Penurunan stres ini, pada akhirnya, berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental yang merupakan salah satu

komponen penting dari *Quality of Life*. Dalam hal ini, shalat dapat dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang sangat efektif, yang membantu individu untuk melepaskan beban pikiran dan menemukan kembali kedamaian dalam dirinya. Dengan demikian, shalat tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga membantu membangun daya tahan mental yang lebih baik dalam jangka panjang.

Lebih lanjut, Al-Jabri (2019) menemukan bahwa individu yang melaksanakan shalat secara rutin cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melaksanakannya secara konsisten. Hal ini dikarenakan shalat membantu individu mencapai ketenangan batin dan memberikan rasa keteraturan dalam kehidupan sehari-hari. Keteraturan ini sangat penting karena menciptakan struktur dalam hidup yang bisa mengurangi perasaan cemas dan kebingungan yang sering kali muncul dalam kehidupan modern. Dengan adanya rutinitas yang teratur, individu akan merasa lebih stabil dan aman, karena setiap harinya mereka memiliki waktu khusus untuk berkomunikasi dengan Tuhan, merenung, dan memperbaiki diri. Dalam jangka panjang, keteraturan ini akan membentuk pola pikir yang lebih positif, di mana individu lebih mampu menghadapi perubahan dan tantangan hidup dengan tenang dan bijaksana. Hal ini tentu saja berkontribusi pada meningkatnya kualitas hidup setiap individu.

Selain itu, hubungan antara shalat dan *Quality of Life* juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memahami dan meresapi makna dari setiap gerakan dan doa dalam shalat. Menurut Maulidiyah dan Achadi (2021), kesadaran penuh atau *mindfulness* selama melaksanakan shalat dapat meningkatkan kecerdasan

emosional dan spiritual seseorang. Kecerdasan ini sangat penting dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan sehari-hari, karena memungkinkan individu untuk tetap tenang, fokus, dan mampu mengambil keputusan yang bijak. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran, ia tidak hanya sedang menjalankan kewajiban agama, tetapi juga sedang mengasah kemampuan untuk mengendalikan emosinya, mengatur pikirannya, dan menumbuhkan spiritualitas yang lebih tinggi. Dengan demikian, selain berfungsi sebagai kewajiban agama, praktik shalat yang dilakukan dengan khushyuk juga dapat menjadi jalan untuk pengembangan diri yang berkelanjutan. Pengembangan diri ini pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan *Quality of Life* secara keseluruhan.

Penelitian lain yang relevan dari Setyaningrum (2023) menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual yang diinternalisasi melalui ibadah seperti shalat, dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup karyawan di lingkungan kerja. Nilai-nilai ini, seperti disiplin, komitmen, dan pengendalian diri, sangat penting dalam menciptakan etika kerja yang baik dan produktivitas yang tinggi. Karyawan yang rutin melaksanakan shalat cenderung lebih disiplin dalam pekerjaannya, karena mereka telah terbiasa dengan rutinitas harian yang mengharuskan mereka untuk meluangkan waktu secara teratur untuk beribadah. Selain itu, shalat juga mengajarkan pentingnya komitmen, di mana karyawan merasa bertanggung jawab untuk melaksanakan tugas mereka dengan sebaik mungkin, sebagaimana mereka bertanggung jawab dalam melaksanakan ibadah mereka kepada Tuhan. Dalam

konteks ini, shalat tidak hanya bermanfaat bagi individu secara pribadi, tetapi juga memiliki implikasi positif dalam konteks sosial dan profesional, di mana individu yang lebih disiplin dan berkomitmen akan lebih produktif dan berkontribusi lebih besar terhadap keberhasilan organisasi.

Dalam dunia kerja, Arista (2024) menyoroti bagaimana *Quality Work-Life* (QWL) dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual yang diperoleh melalui praktik shalat. Menurutnya, karyawan yang rutin melaksanakan shalat memiliki perasaan kontribusi yang lebih besar terhadap produktivitas, karena mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan dan memiliki motivasi untuk dapat memberikan hal terbaik ketika mereka bekerja. Rasa kedekatan ini memberikan mereka kekuatan dan motivasi yang lebih besar dalam menghadapi tantangan kerja, sehingga mereka lebih mampu berkontribusi secara positif dalam tim dan organisasi mereka. Dengan demikian, shalat dapat dilihat sebagai sumber energi positif yang tidak hanya mempengaruhi kehidupan pribadi individu, tetapi juga kinerja mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di lingkungan profesional. Dalam jangka panjang, hal ini dapat meningkatkan kepuasan kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan *Quality of Life* yang lebih baik.

Pengaruh shalat terhadap *Quality of Life* juga dapat dilihat dari perspektif kesehatan spiritual yang lebih luas. Menurut Habibi dan Hasbi (2015), kesehatan spiritual yang baik, yang dibangun melalui praktik ibadah seperti shalat, memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik,

mental, dan emosional seseorang. Keseimbangan ini adalah fondasi bagi kehidupan yang berkualitas tinggi, di mana individu merasa terpenuhi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Ketika seseorang memiliki kesehatan spiritual yang baik, mereka akan memiliki sikap yang lebih positif dan tenang lebih dalam menghadapi stres, tekanan, serta rintangan hidup yang dilaluinya. Mereka juga lebih mampu menjaga hubungan yang sangat baik terhadap orang lain, karena spiritualitas yang baik sering kali tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih bijak, sabar, dan penuh kasih. Dengan demikian, shalat berfungsi sebagai pilar utama dalam mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang menyeluruh, yang pada akhirnya akan meningkatkan *Quality of Life* individu secara signifikan.

Kesimpulannya, shalat memiliki pengaruh yang luas dan mendalam terhadap *Quality of Life* individu. Praktik ini tidak hanya memperkaya kehidupan spiritual, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Dengan meresapi makna dari setiap komponen shalat, individu dapat menemukan kedamaian batin dan stabilitas emosional yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi. Sebagai sumber disiplin, ketenangan, dan motivasi, shalat memiliki potensi besar untuk mengubah kehidupan individu menjadi lebih bermakna dan produktif, baik di ranah pribadi maupun profesional. Oleh karena itu, melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran dan konsistensi adalah kunci untuk mencapai *Quality of Life* yang lebih baik, yang dapat membawa kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Studi Tentang *Quality of Life* pada Mahasiswa

Mahasiswa terkadang merasakan situasi yang penuh tekanan, di mana mereka harus menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi *Quality of Life* (QoL) mereka secara signifikan. Beban akademik yang berat, tuntutan untuk berprestasi, serta tekanan sosial dari teman sebaya adalah beberapa contoh tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa. Selain itu, banyak mahasiswa juga harus menghadapi masalah keuangan, di mana mereka harus mengelola pengeluaran sehari-hari, biaya pendidikan, dan mungkin juga mendukung kebutuhan keluarga. Beberapa faktor tersebut seringkali menyebabkan tingkat stres menjadi tinggi, yang pada akhirnya berpengaruh buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Selain tantangan yang dihadapi, praktik keagamaan, termasuk shalat lima waktu, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan QoL mahasiswa. Studi oleh Suryani et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki praktik keagamaan yang kuat cenderung memiliki strategi *coping* yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Shalat, sebagai salah satu praktik keagamaan yang paling mendasar dalam Islam, dapat memberikan ketenangan batin yang sangat diperlukan dalam mengelola stres. Ketika mahasiswa rutin melaksanakan shalat, mereka tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga membangun rutinitas yang membantu mereka mengelola waktu dan mengurangi kecemasan. Shalat memberikan momen refleksi dan relaksasi yang

sangat diperlukan di tengah kesibukan sehari-hari, sehingga memungkinkan mereka untuk mereset pikiran dan menenangkan diri.

Penelitian oleh Yusuf dan Ningsih (2021) di sebuah universitas Islam menemukan bahwa mahasiswa yang secara rutin melaksanakan shalat lima waktu memiliki tingkat kepuasan hidup serta kebahagiaan yang lebih tinggi daripada seseorang yang melaksanakannya secara tidak konsisten. Tingkat kebahagiaan ini mungkin disebabkan oleh perasaan keterhubungan dengan Tuhan yang diperoleh melalui shalat, yang memberikan rasa nyaman dan aman. Mahasiswa yang merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka cenderung lebih produktif dan mampu melewati berbagai tantangan dalam proses akademik yang dilalui menjadi lebih baik. Selain itu, shalat membantu mereka dalam membentuk perspektif yang lebih positif terhadap kehidupan, di mana mereka lebih mampu menerima dan mengatasi kesulitan dengan sikap yang lebih tenang dan bijaksana. Ini menekankan pentingnya mempertahankan praktik keagamaan sebagai strategi untuk lebih meningkatkan QoL dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks yang lebih luas, Anderson et al. (2020) menyoroti bahwa QoL dan religiusitas memiliki pengaruh simultan terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran agama mereka dan melaksanakan praktik-praktik keagamaan secara konsisten cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih baik. *Subjective well-being* ini mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, perasaan bahagia, dan rendahnya tingkat stres. Dengan kata lain, mahasiswa yang religius cenderung

lebih puas dengan hidup mereka serta memiliki pemikiran lebih positif pada kehidupan kedepannya. Mereka lebih mampu melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih luas, di mana setiap tantangan dianggap sebagai bagian dari rencana yang lebih besar yang ditentukan oleh Tuhan. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap optimis dan termotivasi, meskipun dihadapkan pada kesulitan.

Mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tantangan kesehatan, termasuk kesehatan mulut, yang dapat mempengaruhi QoL mereka. Utami dan Prasepti (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara status kesehatan gigi terhadap *oral health-related quality of life* pada mahasiswa. Kesehatan gigi yang kurang baik bisa menimbulkan rasa sakit, rasa tidak nyaman, bahkan rasa malu, yang semuanya dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan akademik mereka. Dalam hal ini, penting bagi mahasiswa untuk tidak hanya fokus pada kesehatan fisik dan mental mereka, tetapi juga pada aspek kesehatan lainnya, seperti kesehatan mulut. Dengan menjaga kesehatan secara menyeluruh, mahasiswa dapat meningkatkan QoL mereka dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih positif.

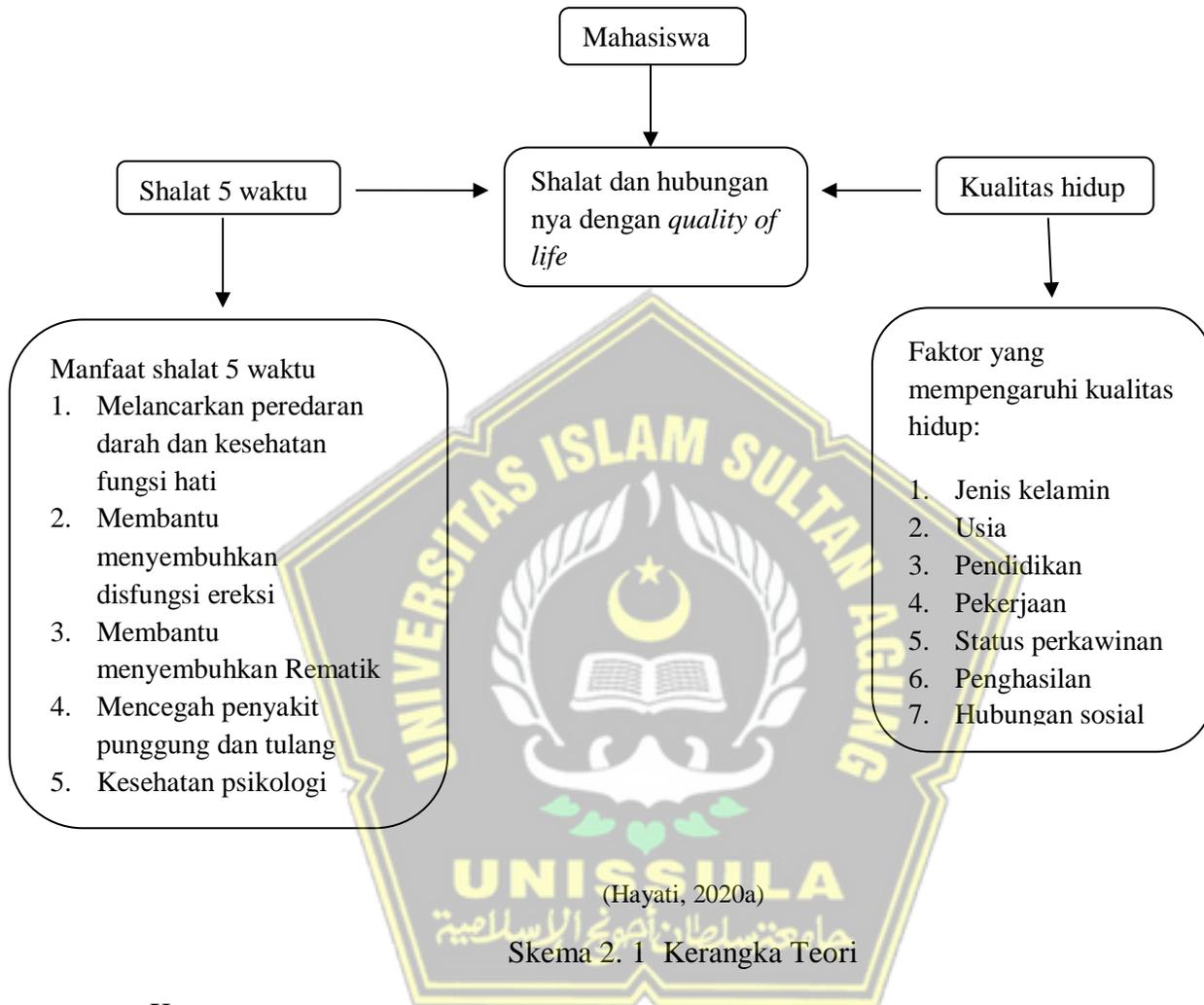
Selain itu, QoL juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa menghadapi fenomena sosial modern seperti *cyberbullying*. Rahmawati (2018) meneliti sikap terhadap *cyberbullying* pada mahasiswa pengguna media sosial dan menemukan bahwa QoL mereka dapat terganggu oleh perilaku negatif di dunia maya. Mahasiswa yang sering terpapar *cyberbullying* cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan yang meningkat, dan bahkan depresi,

yang semuanya dapat menurunkan QoL mereka. Maka dari itu, sangat penting untuk mahasiswa agar dapat mengembangkan keterampilan digital yang sehat dan strategi *coping* yang efektif untuk melindungi diri dari dampak negatif *cyberbullying*.

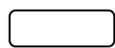
Pentingnya dukungan spiritual semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana mahasiswa sering kali berada jauh dari keluarga dan lingkungan yang akrab. Dalam situasi seperti ini, memiliki pegangan spiritual yang kuat dapat membantu mahasiswa untuk tetap merasa terhubung dengan nilai-nilai yang mereka yakini dan merasa lebih aman dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Praktik keagamaan seperti shalat dapat menjadi pengingat akan tujuan hidup yang lebih besar dan membantu mahasiswa agar selalu fokus terhadap sesuatu yang benar-benar penting, walaupun di tengah kesibukan dan tekanan yang ada.

Melihat berbagai faktor yang mempengaruhi QoL mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa peran praktik keagamaan, seperti shalat lima waktu, sangat penting dalam membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan memadukan praktik keagamaan dengan gaya hidup sehat dan strategi *coping* yang baik, mahasiswa dapat mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Ini akan membantu mereka untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang di lingkungan akademik yang penuh tekanan. Dengan demikian, penting bagi lembaga pendidikan untuk mendukung mahasiswa dalam mengembangkan kesejahteraan spiritual mereka sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk meningkatkan QoL mereka.

### D. Kerangka Teori



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

### E. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori diatas dan kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut :

Ha = Terdapat hubungan antara pelaksanaan shalat lima waktu terhadap kualitas hidup mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Ho = Tidak terdapat hubungan antara pelaksanaan shalat lima waktu terhadap kualitas hidup mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep merupakan suatu sistematis yang menggambarkan hubungan antara berbagai konsep yang akan diukur atau diamati dalam sebuah penelitian. Kerangka konsep ini harus mampu menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian.

Berikut adalah peta konsep:



Skema 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

 : Area yang diteliti

 : Adanya hubungan

### B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat diartikan sebagai karakteristik yang melekat pada diri subjek. Objek penelitian itu sendiri bisa berupa individu, benda, transaksi, atau peristiwa yang dikumpulkan dari subjek untuk menggambarkan kondisi atau nilai

masing-masing. Istilah "variabel" muncul karena karakteristik tertentu dapat bervariasi di antara objek dalam suatu populasi. (Purwanto, 2019)

### **1. Variabel Independen (Variabel Bebas)**

Variabel independen, yang juga dikenal sebagai variabel bebas, adalah suatu variabel yang memiliki pengaruh terhadap variabel lainnya. Dengan kata lain, variabel bebas dapat dipahami sebagai kondisi atau nilai yang, ketika muncul, akan berpengaruh atau mengubah kondisi atau nilai lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel independen adalah variabel yang berperan sebagai penyebab atau memiliki potensi teoritis untuk berdampak pada variabel lain. Variabel independen, sering disebut juga sebagai variabel bebas, variabel yang mempengaruhi. (Purwanto, 2019). Variabel bebas (*Independent variable*) pada penelitian ini yaitu shalat 5 waktu.

### **2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)**

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari variabel bebas. Dengan kata lain, variabel ini terikat dan besarnya bergantung pada variabel independen. Artinya, setiap kali terjadi perubahan pada satuan variabel dependen, diharapkan akan menyebabkan perubahan yang sebanding pada variabel dependen. (Purwanto, 2019). Variabel terikat (*dependent variable*) pada penelitian ini yaitu *quality of life*.

### C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* ialah studi untuk menyelidiki dinamika keterkaitan antara faktor resiko dan efek melalui pendekatan, observasi, atau pencarian data. Penelitian *cross sectional* hanya dilakukan satu kali pada saat penelitian dilakukan. (Notoatmojo, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara melakukan shalat 5 waktu dengan kualitas hidup pada mahasiswa.

### D. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi merujuk pada suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. Kriteria ini ditetapkan oleh peneliti untuk tujuan penelitian, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan. (Widowati, 2020). Populasi merujuk pada sekumpulan individu atau subjek yang berada dalam suatu wilayah dan periode tertentu, yang memiliki karakteristik spesifik yang akan diamati atau diteliti. (Supardi, 1993). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022-2023, yang berjumlah 59 responden.

## 2. Sempel

Sempel dapat diartikan secara sederhana sebagai bagian dari populasi yang berfungsi sebagai sumber data yang sesungguhnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel merupakan representasi dari keseluruhan populasi. (Amin et al., 2023). Sampling dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai suatu populasi atau untuk membuat generalisasi yang berhubungan dengan teori yang ada. (Firmansyah & Dede, 2022). Pada penelitian ini, sampel yang digunakan adalah total populasi. Dengan demikian, sampel penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dari Program Studi Pendidikan Matematika angkatan 2022-2023, yang berjumlah 59 responden.

## 3. Teknik pengambilan sampel

Kriteria untuk menentukan sampel adalah:

### a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria yang menyaring unsur-unsur populasi sampel yang sesuai dengan subjek dan kondisi penelitian serta memenuhi kriteria teoritis yang relevan. Pada penelitian ini kriteria inklusinya yaitu:

- 1) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian.

- 2) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika angkatan 2022-2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang masih aktif.

**b. Kriteria eksklusi**

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang menghalangi penelitian untuk mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat untuk dijadikan sampel penelitian, seperti: Misalnya: adanya hambatan etika, penolakan menjadi responden atau keadaan yang tidak memungkinkan dilakukannya penelitian. Kriteria eksklusinya adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa yang tidak hadir dalam penelitian

**E. Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian merujuk pada tempat di mana aktivitas penelitian dilaksanakan. Lokasi ini dipilih dengan tujuan agar lebih mudah dan jelas pada fokus penelitian, sehingga permasalahan yang diteliti tidak menjadi terlalu luas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**F. Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	<b>Shalat 5 waktu</b>	Shalat 5 waktu adalah shalat yang wajib dilakukan oleh setiap muslim yang telah baligh dan berakal pada waktu-waktu yang telah ditentukan oleh Allah SWT. Shalat 5 waktu terdiri dari shalat Subuh, Dzuhur, Ashar, Maghrib,	Kuesioner shalat 5 waktu Terdiri dari 24 item pertanyaan (Saputri, 2020) 1= Tidak pernah (TP) 2= Jarang (JR) 3= Kadang (KD) 4= Sering (SR)	Hasil ukur muncul 5 kategori: 0-20= Tidak pernah 21-59= Jarang 60-74= Kadang 75-84= Sering 85-100= Selalu	<b>Nominal</b>

	dan Isya	5= Selalu (SL)		
<b>2. Kualitas hidup</b>	Kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, standar, dan lainnya yang terkait.	Kuesioner <i>Quality of life WHOQOL-BREF</i> Terdiri dari 26 item pertanyaan dan terangkum dalam 4 doamin. 1= Sangat buruk 2= Buruk 3= Biasa-biasa saja 4= Baik 5= Sangat baik	Minimal=0 Maksimal=100 0-20=kualitas hidup sangat buruk 21-40=kualitas hidup buruk 41-60=kualitas hidup sedang 61-80=kualitas hidup baik 81-100=kualitas hidup sangat baik	<b>Ordinal</b>

**Tabel 3. 1 Definisi Operasional**

## **G. Instrumen Penelitian**

### **1. Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara yang sistematis, sehingga proses penelitian menjadi lebih mudah. Salah satu instrumen yang umum digunakan adalah kuesioner. Kuesioner terdiri dari daftar pertanyaan yang disusun berdasarkan variabel penelitian, yang kemudian dijawab oleh para responden. Salah satu contoh instrumen penelitian yang digunakan adalah Kuesioner Kualitas Hidup.

- a. WHOQOL-BREF (*World Health Organization Quality of Life-BREF*) adalah instrumen yang dirangkum dari WHOQOL-100, yang terdiri dari 26 item pertanyaan. Alat ukur ini mencakup berbagai aspek kualitas hidup, meliputi dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi hubungan sosial, dan dimensi lingkungan.

Kuesioner ini terbagi menjadi dua bagian: yang pertama mencakup aspek kualitas hidup secara menyeluruh (pertanyaan nomor 1 dan 2), dan yang kedua berkaitan dengan kesehatan secara umum. Semua pertanyaan disusun berdasarkan Skala Likert lima poin (1-5) dan menawarkan empat jenis pilihan jawaban yang menekankan pada intensitas, kapasitas, frekuensi, dan evaluasi. Instrumentasi ini juga mencakup pertanyaan-pertanyaan positif, dengan pengecualian pada tiga pertanyaan, yaitu nomor 3, 4, dan 26, yang bersifat negatif. Dalam penelitian ini, skor untuk setiap domain (raw score) akan ditransformasikan ke dalam skala 0-100.

b. Kuesioner shalat 5 waktu

Untuk mengobservasi pelaksanaan shalat 5 waktu responden dengan menggunakan kuesioner yang dibuat dengan tujuan untuk menilai pelaksanaan shalat 5 waktu secara selalu, sering, kadang, jarang, atau tidak pernah. (Saputri, 2020) Skoring untuk kuesioner shalat 5 waktu:

- 1) Respon selalu (SL) mendapatkan skor 5
- 2) Respon sering (SR) mendapatkan skor 4
- 3) Respon kadang-kadang (KD) mendapatkan skor 3
- 4) Respon jarang (JR) mendapatkan skor 2
- 5) Respon tidak pernah (TP) mendapatkan skor 1

## 2. Uji Instrumen Penelitian

### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu metode yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur dengan akurat apa yang seharusnya diukur. (Sanaky, 2021). Uji validitas adalah sebuah indikator yang menunjukkan sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur tiap variabel yang diteliti. Suatu instrumen dianggap valid apabila mampu mengungkapkan data dari variabel yang sedang diteliti dengan akurat.

### b. Uji Reliabilitas

Ghozali (2009) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner yang berfungsi sebagai indikator dari variabel atau konstruk tertentu. Sebuah kuesioner dianggap reliabel atau andal jika respons individu terhadap pernyataan yang diajukan menunjukkan konsistensi atau kestabilan seiring berjalannya waktu. Dalam konteks ini, reliabilitas suatu tes merujuk pada tingkat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, serta akurasi yang dimiliki oleh tes tersebut. (Sanaky, 2021)

## H. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merujuk pada metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang akan diolah dan dianalisis, guna

mendapatkan jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Setiap teknik ini umumnya disesuaikan dengan pendekatan penelitian yang diterapkan. (Mulyadi, 2013). Pada penelitian ini instruktur yang digunakan berupa kuesioner yang wajib diisi oleh responden, yang isinya mencakup kriteria dan kuesioner pertanyaan khusus variabel independent mengenai shalat 5 waktu serta untuk variabel dependennya yaitu kualitas hidup.

## I. Analisis Data

Menurut Patton (1980), analisis data adalah suatu proses yang melibatkan pengaturan urutan data dan pengorganisasiannya ke dalam pola, kategori, serta satuan uraian dasar (Moleong, 1989, hal. 103). Dengan demikian, analisis data bertujuan untuk mengelompokkan dan mengurutkan informasi sehingga muncul tema-tema yang relevan, serta memungkinkan penyusunan hipotesis kerja yang didasarkan pada data tersebut. (Mulyadi, 2013).

### 1. Pengolahan Data

Setelah semua selesai data yang diperlukan selanjutnya dikumpulkan, pengolahan data yaitu sebagai berikut (Nursalam 2013):

- 1) *Editing* yaitu pemeriksaan data yang telah diisi oleh responden.
- 2) *Coding* yaitu pemberian tanda setiap data yang telah dibedakan berdasarkan kelompok masing-masing.
- 3) *Tabulasi* yaitu dengan menghitung dan mengimput data yang telah dikumpulkan secara statistik berdasarkan criteria yang telah ditentukan.

- 4) *Entri* data yaitu dengan menginput data ke database computer.

## 2. Jenis Analisis Data

Analisis Data merupakan suatu proses yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis yang telah disepakati. Kegiatan ini dilaksanakan setelah seluruh data dari responden terkumpul. Beberapa langkah dalam analisis data meliputi pengelompokkan data dan perhitungan (Sugiyono, 2010). Analisis data terdiri dari beberapa jenis, diantaranya:

### a. Analisis Univariat

Analisis Univariat yaitu melakukan analisis dalam bentuk tabel yang dilakukan pada setiap variabel hasil penelitian dan bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian (Notoadmojo, 2012). Analisis univariat adalah analisis yang paling mendasar pada suatu data. (Senjaya et al., 2022). Analisis univariat dilakukan untuk menjabarkan secara rinci sifat atau karakteristik dari setiap variabel yang akan diteliti.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. (Umami, 2019). Analisis bivariat ini menggunakan uji chi-square.

## **J. Etika Penelitian**

Berdasarkan Nursalam, (2020) menerangkan jika penelitian yang ada hubungannya dengan manusia harus memperhatikan beberapa etika penelitian. Beberapa hal yang perlu untuk diperhatikan adalah:

### *1. Informed Consent*

Peneliti menghormati hak-hak responden dengan memberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan penelitian serta informasi yang relevan terkait keterlibatan mereka. Setelah penjelasan diberikan, peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk membuat pilihan secara bebas, apakah mereka bersedia atau tidak untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika responden memutuskan untuk bersedia, mereka akan diminta menandatangani formulir persetujuan (informed consent).

### *2. Anonimity*

Dalam penelitian ini sangat menjaga privasi responden dengan tidak mencantumkan nama responden dan hanya menyantumkan inisial nama saja.

### *3. Confidentiality*

Peneliti berkomitmen untuk menjaga kerahasiaan hasil penelitian dan data responden, serta memastikan bahwa informasi tersebut tidak akan disebarluaskan.

### *4. Beneficience*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi responden, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif yang mungkin timbul. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan akan membawa manfaat bagi mereka.

5. *Non maleficence*

Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah kuesioner dimana responden dapat mengisi lembar kuesioner tanpa ada percobaan yang membahayakan responden.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Pengantar Bab

Studi ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada November 2024. Penelitian ini menggunakan teknik total populasi, yang mengumpulkan 59 responden. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pelaksanaan shalat 5 waktu dengan *quality of life* pada mahasiswa.

#### B. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik responden mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang mempunyai karakteristik yang berbeda-beda setiap individunya. Oleh karena itu, peneliti mendeskripsikan penelitian dalam bentuk table sebagai berikut :

##### 1. Jenis Kelamin

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=59)**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Kategori (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	18,6
	Perempuan	48	81,4
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Table 4.1 menunjukkan hasil bahwa dari 59 responden, jumlah jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan sebanyak 48

responden (81,4%). Sedangkan untuk jumlah jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden dengan presentase (18,6%).

## 2. Usia

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=59)**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	19	18	30,5
	20	34	57,6
	21	7	11,9
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan hasil bahwa dari 59 responden, jumlah usia terbanyak dalam penelitian ini adalah usia 20 tahun sebanyak 34 (57,6%). Sedangkan yang paling sedikit adalah usia 21 tahun sebanyak 7 (11,9%).

## 3. Shalat 5 Waktu

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi shalat 5 waktu pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Shalat 5 Waktu Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=59)**

Shalat 5 waktu	Frekuensi (n)	Presentase (%)
jarang	7	11,9
kadang	28	47,5
selalu	6	10,2
sering	18	30,5
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi Shalat 5 waktu pada responden didapatkan hasil terbanyak yaitu kadang-kadang 28 responden (47,5%) dan

paling sedikit selalu 6 responden (10,2%).

#### 4. *Quality Of Life*

Berdasarkan hasil penelitian distribusi *quality of life* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut.

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Quality Of Life* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=59)**

<i>Quality Of Life</i>	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sangat Baik	8	13,6
Baik	19	32,2
Sedang	29	49,2
Buruk	3	5,1
Total	59	100,0

Tabel 4.4 menunjukkan distribusi *Quality Of Life* pada responden didapatkan hasil terbanyak yaitu sedang 29 responden (49,2%) dan paling sedikit yaitu buruk 3 responden (5,1%).

#### C. Analisa bivariat

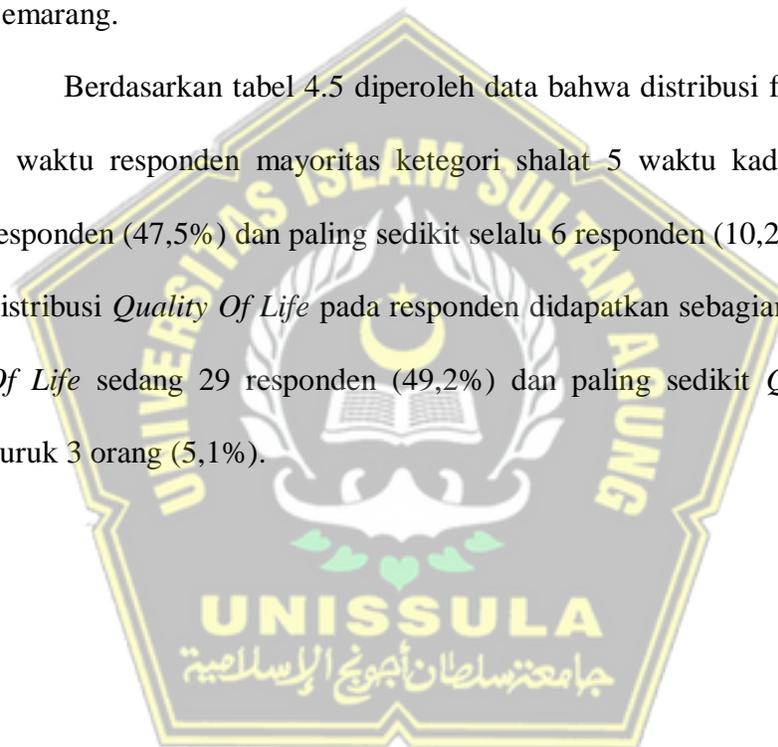
Analisa bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *chi-square* dimana hasil ujinya digambarkan pada tabel 4.5 sebagai berikut.

**Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Hubungan Antara Pelaksanaan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life* Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang (n=59)**

Shalat 5 waktu	Kualitas hidup								jumlah	P value	
	Sangat baik		baik		Sedang		buruk				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
jarang	0	0,0%	1	1,7%	4	6,8%	2	3,4%	7	11,9%	<b>0,000</b>
kadang	0	0,0%	3	5,1%	24	40,7%	1	1,7%	28	47,5%	
selalu	6	10,2%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	6	10,2%	
sering	2	3,4%	15	25,4%	1	1,7%	0	0,0%	18	30,5%	
Total	8	13,6%	19	32,2%	29	49,2%	3	5,1%	59	100,0%	

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *chi square* dengan besar tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ), diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* < 0,05 yang artinya  $H_0$  gagal di tolak. Hal tersebut dapat diinterpretasikan terdapat Hubungan Antara Pelaksanaan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh data bahwa distribusi frekuensi shalat 5 waktu responden mayoritas ketegori shalat 5 waktu kadang-kadang 28 responden (47,5%) dan paling sedikit selalu 6 responden (10,2%). Sedangkan distribusi *Quality Of Life* pada responden didapatkan sebagian besar *Quality Of Life* sedang 29 responden (49,2%) dan paling sedikit *Quality Of Life* buruk 3 orang (5,1%).



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pegantar Bab**

Penelitian yang dilakukan pada 59 responden di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, khususnya pada program studi Pendidikan Matematika angkatan 2022 dan 2023, meneliti hubungan antara pelaksanaan shalat lima waktu dan kualitas hidup mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

#### **B. Interpretasi dan Diskusi Hasil**

##### **1. Karakteristik Responden**

###### **a. Jenis Kelamin**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa 48 responden dari 58 adalah perempuan, dengan presentase 81,4%.

Jenis kelamin atau gender merupakan atribut yang mencakup perilaku, karakteristik kepribadian, serta harapan yang berkaitan dengan jenis kelamin biologis seseorang sesuai dengan budaya yang ada. Laki-laki dan perempuan cenderung memiliki sudut pandang yang berbeda dalam berpikir, merasakan, bertindak, dan menyelesaikan masalah. Seiring perkembangan individu, mereka mempelajari dimensi gender ini melalui proses penguatan dan peniruan. Selain itu, pengaruh dari teman

sebaya, teman sekelas, dan saudara juga berperan penting dalam pembentukan pemahaman tersebut. (Istiana, 2018)

#### **b. Usia**

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan bahwa kelompok usia yang paling banyak dijumpai adalah mereka yang berumur 20 tahun, dengan jumlah responden mencapai 34 dari total 59 responden, atau sekitar 57,6%.

Usia memiliki hubungan yang erat dengan pertumbuhan fisik yang bersifat material dan perkembangan spiritual yang bersifat immaterial. Pertambahan usia di setiap tahap pertumbuhan disertai dengan perubahan baik secara fisik maupun spiritual. Melalui proses pertumbuhan yang berlangsung secara bertahap, fisik manusia akan mencapai tingkat kematangannya, dengan puncaknya terjadi pada usia dewasa. Namun, dalam psikologi perkembangan, batas usia kematangan spiritual belum dapat dijelaskan secara jelas, sehingga membuatnya sulit untuk ditentukan. (Pascasarjana et al., n.d.)

#### **c. Shalat 5 Waktu**

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi Shalat 5 waktu pada responden mayoritas kategori shalat 5 waktu kadang-kadang 28 orang (47,5%) dan paling sedikit selalu 6 responden (10,2%)

Shalat yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu membantu

individu untuk membentuk rutinitas yang konsisten (Zakiyah & Pratikno, 2024). Hal ini memberikan mereka kemampuan untuk mengatur waktu dan tanggung jawab dengan lebih baik. Shalat lima waktu mengharuskan umat Islam untuk melaksanakan ibadah pada waktu-waktu tertentu sepanjang hari.

Hal ini membentuk rutinitas yang konsisten dan membantu individu untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu. Melaksanakan shalat mendorong individu untuk lebih memperhatikan waktu dan memprioritaskan kegiatan (Madromi, 2020). Dalam banyak kasus, shalat membantu individu untuk belajar menghindari penundaan. Shalat juga berfungsi sebagai bentuk pelatihan mental dan emosional. Ketika seseorang melaksanakan shalat, mereka harus menyingkirkan segala gangguan dan fokus pada ibadah. Ini melatih kemampuan untuk berkonsentrasi dan tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan. Melaksanakan shalat secara konsisten menunjukkan komitmen dan tanggung jawab individu terhadap kewajiban agama. Ini menumbuhkan rasa tanggung jawab yang lebih besar dalam aspek lain kehidupan, seperti pekerjaan, studi, dan hubungan sosial. spiritualitas menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan karakter. Shalat membentuk karakter dan nilai-nilai positif, seperti disiplin, integritas, dan ketekunan. Individu yang secara rutin melaksanakan shalat biasanya memiliki sikap yang lebih baik dan dapat diandalkan. Dalam konteks

shalat berjamaah, individu belajar untuk menghargai waktu dan kepatuhan terhadap aturan yang ada dalam komunitas. Ini menciptakan lingkungan yang mendorong disiplin kolektif. (Suraji & Sastrodiharjo, 2021)

Shalat memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim karena ia tidak hanya sebagai bentuk ibadah wajib, tetapi juga berfungsi sebagai pilar yang menguatkan berbagai aspek kehidupan, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial. Shalat adalah cara utama seorang Muslim berkomunikasi dengan Allah SWT, waktu-waktu shalat yang tetap dan teratur membantu seorang muslim mengembangkan disiplin dalam kehidupannya, shalat memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk beristirahat sejenak dari kesibukan duniawi, merenung, dan mencari ketenangan dalam ibadah, shalat lima waktu berfungsi sebagai pengingat terus-menerus bagi seorang Muslim tentang tujuan hidup dan tugasnya di dunia ini.

Secara keseluruhan, shalat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi juga fondasi utama yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang Muslim, menjadikannya lebih disiplin, tenang, serta memiliki hubungan yang lebih kuat dengan Allah SWT dan masyarakat (Arifin et al., 2025). Disiplin yang terbentuk dari pelaksanaan shalat juga merambah ke aspek kehidupan lainnya, seperti pekerjaan,

pendidikan, dan hubungan sosial. Dengan melatih komitmen pada ibadah, seorang Muslim juga mengembangkan kemampuan untuk konsisten dan terorganisir dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, shalat memberikan manfaat yang signifikan bagi kualitas hidup. Melalui shalat, seseorang memperoleh ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental serta emosional. Momen-momen refleksi dalam shalat membantu memperbaiki diri, menjaga kebersihan hati, dan membangun sikap sabar serta ikhlas. Dengan demikian, shalat berfungsi tidak hanya sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan disiplin pribadi dan kualitas hidup secara holistik. (Pokhrel, 2024)

**d. *Quality Of Life***

Tabel 4.4 menunjukkan distribusi *Quality Of Life* pada responden didapatkan sebagian besar *Quality Of Life* sedang 29 orang (49,2%) dan paling sedikit *Quality Of Life* buruk 3 orang (5,1%).

Shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Temuan menunjukkan bahwa individu yang secara teratur melaksanakan shalat memiliki kualitas hidup yang lebih baik, baik dari segi fisik maupun mental (Umi Rahmawati, 2022). Shalat lima waktu memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup individu Muslim. Dengan menyediakan waktu untuk refleksi, membangun disiplin, dan

menciptakan interaksi sosial yang positif, shalat berfungsi sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan mental, fisik, dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang melaksanakan shalat secara rutin cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dengan peningkatan dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, praktik shalat tidak hanya dilihat sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sarana penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Shalat mengajarkan individu untuk menghargai nikmat yang diberikan Allah, yang pada gilirannya dapat menciptakan pola pikir yang optimis dan membangun ketahanan mental. Sikap ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga berkontribusi pada suasana positif di sekitar mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya shalat sebagai ibadah yang bukan hanya ritual, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap disiplin pribadi dan kualitas hidup. Shalat lima waktu berfungsi sebagai alat untuk memperkuat karakter, meningkatkan kesehatan mental, membangun hubungan sosial yang kuat, dan mengembangkan rasa syukur. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menghayati makna shalat dalam konteks kehidupan sehari-hari (Utami, 2019).

### C. Analisa Bivariat

#### 1. Hubungan Pelaksanaan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Berdasarkan hasil penelitian terdapat Hubungan Antara Pelaksanaan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan p value  $0,000 < 0,05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian, Al-Jabri (2019) menemukan bahwa individu yang melaksanakan shalat secara rutin cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak melaksanakannya secara konsisten. Hal ini dikarenakan shalat membantu individu mencapai ketenangan batin dan memberikan rasa keteraturan dalam kehidupan sehari-hari. Keteraturan ini sangat penting karena menciptakan struktur dalam hidup yang bisa mengurangi perasaan cemas dan kebingungan yang sering kali muncul dalam kehidupan modern. Dengan adanya rutinitas yang teratur, individu akan merasa lebih stabil dan aman, karena setiap harinya mereka memiliki waktu khusus untuk berkomunikasi dengan Tuhan, merenung, dan memperbaiki diri. Dalam jangka panjang, keteraturan ini akan membentuk pola pikir yang lebih positif, di mana individu lebih mampu menghadapi perubahan dan tantangan hidup dengan tenang dan bijaksana. Hal ini tentu saja berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup yang lebih baik. (Nim et al., n.d.)

Shalat, yang merupakan salah satu rukun islam, memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Praktik ibadah ini tidak hanya sekadar menjalankan kewajiban agama, tetapi juga berfungsi sebagai media spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin dan kesejahteraan yang lebih dalam. Dalam Islam, shalat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Tuhannya, di mana setiap gerakan dan doa yang diucapkan memiliki makna yang mendalam. Ketika seorang Muslim melaksanakan shalat, ia tidak hanya sedang memenuhi perintah Allah, tetapi juga sedang membangun fondasi spiritual yang kuat dalam kehidupannya. Menurut (Maulana, 2022), shalat lima waktu memiliki komponen spiritual yang sangat signifikan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Kesejahteraan ini tidak hanya terlihat dari segi kesehatan fisik, tetapi juga tercermin dalam stabilitas emosional dan ketenangan pikiran.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa menunjukkan bahwa melaksanakan shalat dapat memberikan ketentraman dan kedamaian bagi hati kita. Selain sebagai kewajiban ibadah, shalat juga menawarkan berbagai manfaat, terutama dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis berkaitan dengan perasaan yang berasal dari dalam hati dan jiwa kita. Salah satu manfaat shalat dari sudut pandang psikologi adalah ketentraman jiwa. Dengan menjalankan shalat, jiwa kita menjadi lebih tenang dan damai. Selain itu, shalat juga dapat membantu mengurangi stres

berlebihan. Para muslim yang melaksanakan shalat biasanya merasa lebih tenang, jiwanya lebih bersih, dan keseimbangan emosionalnya terjaga. (Hayati, 2020)

Selain itu, hubungan antara shalat dan *Quality of Life* juga sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memahami dan meresapi makna dari setiap gerakan dan doa dalam shalat. Menurut (Mauliddiyah, 2021), kesadaran penuh atau *mindfulness* selama melaksanakan shalat dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual seseorang. Kecerdasan ini sangat penting dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan sehari-hari, karena memungkinkan individu untuk tetap tenang, fokus, dan mampu mengambil keputusan yang bijak. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran, ia tidak hanya sedang menjalankan kewajiban agama, tetapi juga sedang mengasah kemampuan untuk mengendalikan emosinya, mengatur pikirannya, dan menumbuhkan spiritualitas yang lebih tinggi. Dengan demikian, praktik shalat yang dilakukan dengan khusyuk tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sarana untuk pengembangan diri yang berkelanjutan. Pengembangan diri ini pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan *Quality of Life* secara keseluruhan. (Safiruddin & Sholihah, 2019)

Pengaruh shalat terhadap *Quality of Life* juga dapat dilihat dari perspektif kesehatan spiritual yang lebih luas. Menurut (Annisa & Pramana, 2021), kesehatan spiritual yang baik, yang dibangun melalui praktik ibadah

seperti shalat, memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik, mental, dan emosional seseorang. Keseimbangan ini adalah fondasi bagi kehidupan yang berkualitas tinggi, di mana individu merasa terpenuhi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Ketika seseorang memiliki kesehatan spiritual yang baik, mereka lebih mampu menghadapi stres, tekanan, dan tantangan hidup dengan sikap yang positif dan tenang. Mereka juga lebih mampu menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, karena kesehatan spiritual yang baik sering kali tercermin dalam sikap dan perilaku yang lebih bijak, sabar, dan penuh kasih. Dengan demikian, shalat berfungsi sebagai pilar utama dalam mencapai kesehatan dan kesejahteraan yang menyeluruh, yang pada akhirnya akan meningkatkan *Quality of Life* individu secara signifikan.

Kesimpulannya, shalat memiliki hubungan yang luas dan mendalam terhadap *Quality of Life* individu. Praktik ini tidak hanya memperkaya kehidupan spiritual, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Dengan meresapi makna dari setiap komponen shalat, individu dapat menemukan kedamaian batin dan stabilitas emosional yang lebih baik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi. Sebagai sumber disiplin, ketenangan, dan motivasi, shalat memiliki potensi besar untuk mengubah kehidupan individu menjadi lebih bermakna dan produktif, baik di ranah pribadi maupun profesional. Oleh karena itu, melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran dan konsistensi adalah kunci untuk mencapai

*Quality of Life* yang lebih baik, yang dapat membawa kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih besar untuk kehidupan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini terkait dengan proses pengambilan data. Informasi yang diberikan oleh responden melalui kuesioner terkadang tidak mencerminkan pendapat mereka yang sebenarnya. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman antara setiap responden. Selain itu, faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner juga turut mempengaruhi hasil yang diperoleh.

#### **E. Implikasi Untuk Keperawatan**

Implikasi keperawatan dalam pelaksanaan shalat 5 waktu berhubungan dengan *quality of life* pada mahasiswa menunjukkan bahwa ketaatan dalam melaksanakan shalat dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup seseorang. Melalui pelaksanaan shalat 5 waktu secara rutin, perawat juga dapat merasakan manfaat psikologis yang positif, yang dapat berdampak baik pada kualitas pekerjaan dan pelayanan yang diberikan kepada pasien.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh setelah melakukan penelitian ini antara lain:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur responden terbanyak yaitu umur 20 tahun. Jenis kelamin responden terbanyak yaitu perempuan.
2. Distribusi Shalat 5 waktu pada responden terbanyak yaitu kadang-kadang.
3. Distribusi *Quality Of Life* pada responden terbanyak yaitu sedang.
4. Berdasarkan hasil penelitian terdapat Hubungan Antara pelaksanaan Shalat 5 Waktu Dengan *Quality Of Life* Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan p value  $0,000 < 0,005$ .

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada Profesi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan, dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya aspek spiritual dalam menunjang kualitas hidup. Mereka bisa mengintegrasikan pendekatan holistik yang melibatkan dimensi spiritual dalam perawatan, khususnya untuk pasien dengan masalah kesehatan mental atau fisik.

2. Kepada Institusi

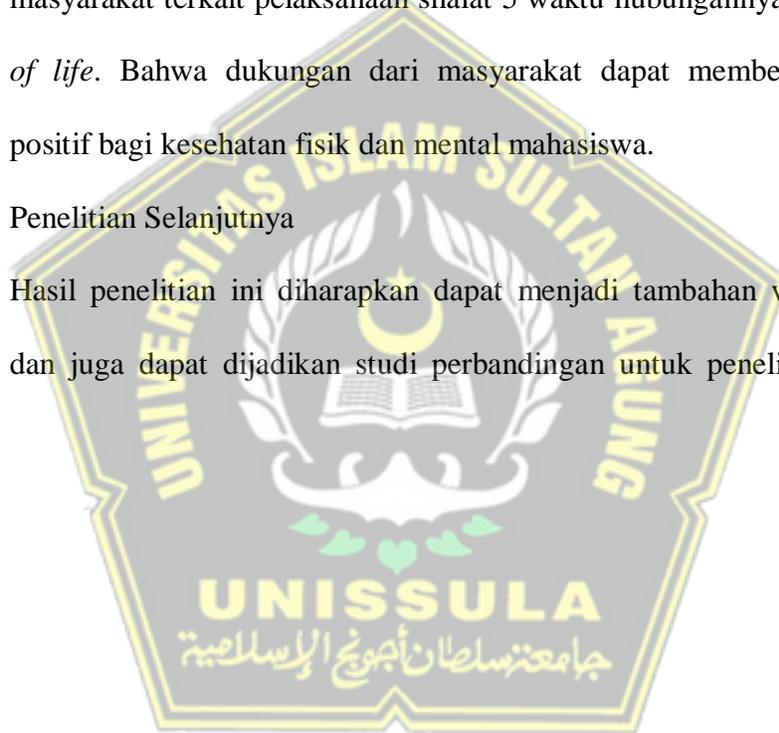
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran serta masukan kepada Institusi pendidikan tinggi untuk dapat menyediakan program yang mendukung kesejahteraan holistik mahasiswa, termasuk spiritualitas.

3. Kepada Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait pelaksanaan shalat 5 waktu hubungannya dengan *quality of life*. Bahwa dukungan dari masyarakat dapat memberikan pengaruh positif bagi kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

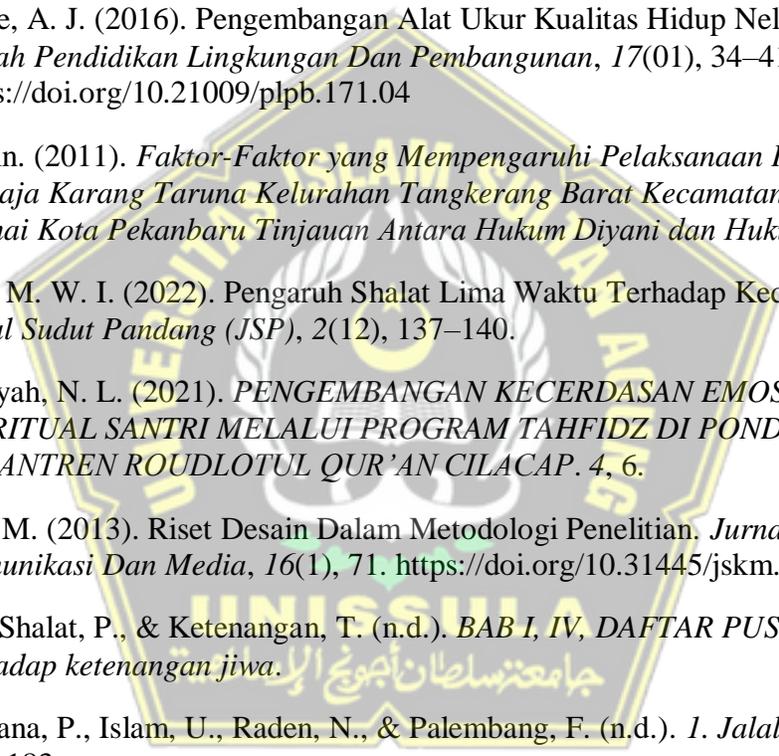
4. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmiah dan juga dapat dijadikan studi perbandingan untuk penelitian selanjutnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Shalat Lima Waktu Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Kelas XII Di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1).
- Alireza, D. I., & Endang, S. W. (2020). Survei Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 295–299. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Annisa, E., & Pramana, Y. (2021). Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia : Literature Review. *Junrnal ProNers*, July, 5.
- Arifin, M. Z., Sofa, A. R., Islam, U., & Hasan, Z. (2025). *Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup*. 3(1).
- Daryanto, Atmojo, J. T., Sayekti, S., Sunaryanti, H., Rejo, & Widiyanto, A. (2022). PENGARUH KESEHATAN SPIRITUAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA STIKES MAMBA ‘UL ULUM SURAKARTA Daryanto\*,. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 12 No 1(Juli), 479–456. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Fajrussalam, H., Imaniar, A. F., Isnaeni, A., Septrida, C., & Utami, V. N. (2022). Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 201. <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Hayati, A. M. U. (2020a). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Hayati, A. M. U. (2020b). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Istiana. (2018). Perbedaan Perilaku Prososial Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Di

- Differences Youth Prosocial Behavior Viewed From Gender In Tanjung. *Jurnal Diversita*, 4(1), 58–68.
- Jihan, B., & Edison, C. (2023). Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Penyintas Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 23–28. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i1.1416>
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–160. <https://doi.org/10.35891/muallim.v1i1.1357>
- Laratmase, A. J. (2016). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Nelayan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, 17(01), 34–41. <https://doi.org/10.21009/plpb.171.04>
- Maharudin. (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Ibadah Shalat Remaja Karang Taruna Kelurahan Tangkerang Barat Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru Tinjauan Antara Hukum Diyani dan Hukum Qada'i*. 34.
- Maulana, M. W. I. (2022). Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Kedisiplinan Diri. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 137–140.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL SANTRI MELALUI PROGRAM TAHFIDZ DI PONDOK PESANTREN ROUDLOTUL QUR'AN CILACAP*. 4, 6.
- Mulyadi, M. (2013). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Nim, H., Shalat, P., & Ketenangan, T. (n.d.). *BAB I, IV, DAFTAR PUSTAKA shalat terhadap ketenangan jiwa*. 
- Pascasarjana, P., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (n.d.). *I. Jalaluddin*. 21(2), 165–183.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Riasning, N. P., Datrini, L. K., & Putra, I. M. W. (2017). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Sikap Etis Mahasiswa S1 Akuntansi pada Universitas di Bali. *Jurnal KRISNA*, 9(1), 50–56. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/krisna>
- Safiruddin, A. B., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan

- Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Saputri, Y. N. (2020). *Ketaatan shalat 5 waktu Yayan Nafi'ah Saputri*. 2507(February), 1–9.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Setiawan, H., Nantia Khaerunnisa, R., Ariyanto, H., Fitriani, A., Anisa Firdaus, F., & Nugraha, D. (2021). Yoga Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker: Literature Review. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 75–88. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3848>
- Supardi, S. (1993). Populasi dan Sampel Penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Suraji, R., & Sastrodiharjo, I. (2021). Peran spiritualitas dalam pendidikan karakter peserta didik. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(4), 570. <https://doi.org/10.29210/020211246>
- Umami, D. A. (2019). Hubungan Media Pembelajaran Dan Minat Terhadap Motivasi Mahasiswi Tingkat Iikebidanan Widya Karsa Jayakarta. *Journal Of Midwifery*, 7(1), 6–16. <https://doi.org/10.37676/jm.v7i1.766>
- Widowati, H. (2020). Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian. In *Metodologi Penelitian dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian*.