

**PENGARUH PRAKTIK SHOLAT KHUSYUK DALAM KEGIATAN PEMBINAAN  
PSIKOSPIRITUAL ERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASIWA**

**THE INFLUENCE OF THE PRACTICE OF SOLEMN PRAYER IN PSYCHOSPIRITUAL  
COACHING ACTIVITIES ON STUDENT LEARNING CONCENTRATION**

**Lailatul Izzah**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah, IAI Diniyyah Pekanbaru, Jl. Kuau No. 01 Kp. Melayu,  
Sukajadi. Pekanbaru, Riau 28121, Indonesia  
e-mail: izzah@diniyah.ac.id

**ABSTRACT**

*The purpose of this study is to determine how Ma'had students at UIN Suska Riau's learning concentration is affected by the practice of solemn prayer in their psychospiritual growth. This is because pupils frequently struggle to focus when studying, which has a negative impact on learning outcomes. UIN Suska Riau's 133 Ma'had students served as samples for this quantitative study. The sample of 18–21-year-old male and female students was split up into five coaching class groups. A Likert scale model or questionnaire is used to gather data. The 42-statement solemn prayer scale has a Cronbach's alpha rating of 0.945, indicating that the instrument is dependable and dependable. However, the concentration scale consists of 18 items, and the Cronbach alpha reliability test results reached 0.745. The results of the research show that solemn prayer in spiritual formation activities has a positive and significant relationship with study concentration. With a correlation coefficient of 0.487 and a significance of 0.000, it can be concluded that solemn prayer has a significant relationship with study concentration. This shows that the practice of solemn prayer in psychospiritual development activities influences study concentration by 23.7% so that there are 76.3% other factors, such as internal factors, namely physical and spiritual, which originate from the student's mental condition as well as external factors, namely the environment and learning conditions.*

**Keywords:** Psychospiritual, Khushu' Prayer, Study Concentration, Scholar

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana praktik shalat khusyuk dalam pembinaan psikospiritual berdampak pada konsentrasi belajar mahasiswa Ma'had UIN Suska Riau. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa sering tidak berkonsentrasi saat belajar, yang berdampak pada hasil belajar yang buruk. Penelitian kuantitatif ini melibatkan 133 mahasiswa Ma'had UIN Suska Riau sebagai sampel. Sampel siswa laki-laki dan perempuan berusia 18 hingga 21 tahun terbagi ke dalam lima kelompok kelas pembinaan. Untuk mengumpulkan data, model skala Likert atau angket digunakan. Skala khusyuk sholat, yang terdiri dari 42 pernyataan, memiliki nilai alfa Cronbach 0.945, yang menunjukkan bahwa alat yang digunakan dapat diandalkan dan reliabel. Namun, skala konsentrasi terdiri dari 18 item, dan hasil uji reliabilitas *cronbach alpha* mencapai 0,745. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat khusyuk dalam kegiatan pembinaan spiritual memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar. Dengan koefisien korelasi 0,487 dan signifikansi 0,000, dapat disimpulkan bahwa shalat khusyuk memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi belajar. Hal ini menunjukkan praktik shalat khusyuk dalam kegiatan pembinaan psikospiritual mempengaruhi konsentrasi belajar sebesar 23,7% sehingga ada 76,3% faktor lainnya, seeperti faktor internal yaitu jasmani dan rohaniah yang berasal dari kondisi mental mahasiswa serta faktor eksternal yakni lingkungan dan kondisi belajar.

**Kata Kunci:** Psikospiritual, Shalat Khusyuk, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa

<b>FIRST RECEIVED:</b> 27 October 2023	<b>REVISED:</b> 25 January 2024	<b>ACCEPTED:</b> 14 February 2024	<b>PUBLISHED:</b> 29 March 2024
---	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

## PENDAHULUAN

Belajar adalah kebutuhan dasar setiap mahasiswa. Pada dasarnya aktivitas belajar dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku yang didasarkan pada pengalaman terhadap lingkungan. Dalam proses pembelajaran, orang harus tetap terkonsentrasi. Peristiwa pembelajaran tidak akan terjadi atau berlangsung jika tidak ada konsentrasi belajar. Proses pembelajaran adalah cara terbaik untuk belajar. Keberhasilan belajar mahasiswa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah konsentrasi. Kemampuan setiap mahasiswa untuk memusatkan perhatian mereka pada apa yang mereka pelajari adalah faktor yang memengaruhi keberhasilan proses belajar. Dengan cara yang sama, konsentrasi sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran (Prasanti, 2015).

Konsentrasi belajar didefinisikan sebagai upaya seseorang untuk memusatkan pikiran atau perhatian mereka pada sesuatu yang sedang dipelajari tanpa membagi perhatian mereka pada hal lain dan dilakukan secara sadar oleh mereka (Rahmawati, 2014). Peran yang dimainkan oleh mahasiswa sangat penting untuk proses pembelajaran. Proses pembelajaran memerlukan semua mahasiswa berpartisipasi secara aktif dan memahami materi dengan baik. Jika mahasiswa memiliki pengetahuan yang kurang, pasti mereka akan lebih focus dalam belajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Caesarridha, (2021) menemukan bahwa 42 dari 76 orang (55,3%) memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Penelitian Arifin & Wati, (2020) pada mahasiswa perawat ditemukan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa berada dalam kategori baik, 32 orang (35,6%), cukup, dan 44 orang (48,8%). Selanjutnya penelitian Nasution, (2021) konsentrasi peserta didik dapat meningkat dengan pelaksanaan sholat dhuha sebesar 14%. Dari

hasil penelitian (Pitaloka et al., 2015) menemukan Sebanyak 63 orang yang menjawab memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%). Beberapa gangguan konsentrasi belajar yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah tidak mampu mengkonsentrasikan diri pada pelajaran sampai selesai, tidak mampu berpartisipasi secara aktif dalam kelas, seperti bertanya dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik, dan mudah terpengaruh oleh kegaduhan yang terjadi selama kelas (Pitaloka et al., 2015). Hasil dari penelitian di atas menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa berada pada rentang rendah sampai sedang. Selain didasarkan pada beberapa hasil penelitian tersebut, juga ditemukan pada mahasiswa Ma'had UIN Suska Riau. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada mahasiswa Ma'had UIN Suska Riau didapat bahwa mahasiswa kurang memperhatikan penjelasan Murabbi, hal ini terlihat saat penjelasan banyak mahasiswa yang melakukan aktivitas yang lain di luar kegiatan belajar *online*, selain itu ketika diberi pertanyaan mahasiswa sering tidak dapat menjawab dan bertanya kembali kepada teman lainnya. Selain itu, mahasiswa sering terdengar keributan dan terlihat berbicara dengan orang lain saat *Murabbi* menjelaskan materi. Mahasiswa juga jarang mengerjakan tugas yang diberikan oleh *Murabbi* dengan tepat waktu. Selama proses pembelajaran mahasiswa tidak bertanya kembali ketika mereka tidak memahami materi yang disampaikan dan mahasiswa perlu dipaksa terlebih dahulu untuk menyampaikan pendapat lain tentang materi yang disampaikan oleh *Murabbi*. Rendahnya konsentrasi itulah mengapa mahasiswa kesulitan mendapatkan informasi atau materi dengan baik.

Sangat umum bagi peserta didik, khususnya mahasiswa, untuk mengalami masalah dengan konsentrasi mereka. Setiap mahasiswa dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, secara subjektif selama PBM. Namun, masalah konsentrasi dapat dilihat secara objektif pada sikap mahasiswa saat belajar, seperti tidak menyimak instruksi guru, mata tidak fokus, tampak melamun, dan tidak memberi respons yang tepat ketika diajak bicara. Konsentrasi belajar adalah ketika pikiran dan perilaku seseorang terkonsentrasi pada sesuatu yang mereka lihat. Keadaan tidak fokus terjadi ketika mahasiswa mengalami pikiran bercabang selama kegiatan belajar. Pikiran bercabang dapat terjadi kapan saja tanpa disadari oleh mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi saat belajar, mereka akan mengalami kesulitan (Ljusberg, 2011). Peserta didik seringkali sadar dan fokus saat belajar. Namun, sulit untuk menghilangkan pikiran yang tidak relevan.

Agar mereka dapat memahami apa yang mereka pelajari, semua mahasiswa yang sedang belajar memerlukan pemusatan perhatian, atau konsentrasi. Konsentrasi adalah fokus pada lingkungan objek yang terbatas (Soemanto, 2012). Ini menunjukkan bahwa proses belajar mengalami perubahan. Salah satu masalah belajar mahasiswa adalah konsentrasi. Ketika seorang mahasiswa mengalami kesulitan belajar, mereka mengalami kesulitan belajar karena mereka menghadapi ancaman, kesulitan, atau gangguan yang mengganggu proses belajar mereka (Rohmalina Wahab, 2016).

Menurut Rohmalina Wahab (2016) Salah satu tanda bahwa mahasiswa menghadapi masalah belajar adalah kesulitan konsentrasi; hal ini akan menghalangi mereka untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan. Pengaruh konsentrasi terhadap

hasil belajar sangat besar (Mayasari, 2017). Hal ini sesuai dengan pendapat Dimiyati & Mudjiono, (2013), yang menyatakan bahwa konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk fokus pada satu pelajaran. Konsentrasi penuh pada mahasiswa akan memungkinkan mahasiswa untuk memahami apa yang diajarkan. Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran agar mereka dapat mencapai kompetensi yang diharapkan. mengingat betapa pentingnya konsentrasi bagi mahasiswa, konsentrasi sangat penting untuk keberhasilan mereka dalam belajar. (Setyani, M.R., 2018).

Memfokuskan pikiran, perasaan, dan keinginan pada satu objek dikenal sebagai fokus. (Ahmadi, 2009). Konsentrasi dimaksudkan untuk mengkonsentrasikan semua perhatian dalam konteks belajar. (Sardiman, 2011) Fokus (pemusatan perhatian) berarti fokus pada satu objek; fokus (perhatian memusat) berarti fokus pada satu objek (Ahmadi, 2009). Konsentrasi, atau pemusatan perhatian, adalah ketika perhatian seseorang hanya terfokus pada satu hal yang agak tetap, stabil, dan kuat, dan sulit untuk beralih dari satu hal ke hal lain. (Romlah, 2010). Konsentrasi, menurut Ibrahim Elfiky, adalah ketika kita berkonsentrasi pada sesuatu dan dapat menyelaraskan kekuatan pikiran dan hati kita. (Hamirin, 2012). Engkoswara, (2012) menjelaskan beberapa kategori perilaku belajar, yaitu (a) perilaku kognitif, (b) perilaku afektif, (c) perilaku psikomotor, dan (d) perilaku berbahasa, yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang mampu berkonsentrasi.

Slameto (Slameto, 2010) menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar siswa, termasuk kurangnya minat akademik, seperti gelisah, tertekan, marah, takut, benci, dan dendam;

lingkungan belajar yang bising dan berantakan; kurangnya Latihan fisik; dan bosan dengan pelajaran atau sekolah. Selain itu, Tonie, (2007) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang berdampak pada konsentrasi belajar, seperti lingkungan, metode belajar, gaya hidup dalam berinteraksi, dan psikologis. Sementara itu, Nugroho, (2007) menyebutkan beberapa hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, seperti motivasi diri, lingkungan belajar yang tidak baik, kondisi kesehatan siswa, dan rasa jenuh. Menurut penelitian (Dakwah & Zuhri, 2021), ada faktor pendukung dan penghambat konsentrasi belajar. Faktor pendukung dipengaruhi oleh dua faktor internal yaitu faktor rohani dan jasmani (ketenangan, taat beribadah sebagai penunjang ketenangan, dan daya pengenalan diri, dll.) dan faktor eksternal seperti lingkungan, penerangan, dan dukungan dari orang-orang di sekitar. Selain faktor pendukung, ada faktor yang mengganggu konsentrasi belajar. Faktor Internal: Jamaniah dan Rohaniah yang berasal dari kondisi mental seseorang seperti tidak tenang, gugup, emosi, tidak sabar, cemas, stres, depresi, dan sebagainya. Karena manusia memiliki banyak kekurangan dan kelemahan, Ali bin Abi Thalib berkata, "*agbil ala sy'nik*" (fokuskan pada urusanmu) (Abdul Mujib, 2006). Jadi, solusinya adalah mengkonsentrasikan masalah pada satu aspek. Setelah satu aspek diselesaikan, kita dapat beralih ke aspek lain (Abdul Mujib, 2006). Firman Allah SWT dalam Q.S Al-Insyirah [94]: 7 sebagai berikut:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

*Artinya: "Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"*

Dalam ayat di atas, firman Allah Swt. mengandung makna bahwa Allah meminta

kita untuk menyelesaikan setiap tugas kita dengan cara yang benar.

Selain itu dalam Q.S Al-A'raf [7]: 204  
وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا  
لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: "Jika dibacakan Al-Qur'an, dengarkanlah (dengan saksama) dan diamlah agar kamu dirahmati".

Menyimak Al-Qur'an dan diam berarti memperhatikan dan memahami ayat-ayatnya untuk mempelajari ibrah, perintah, larangan, dan hikmah yang terkandung di dalamnya. Ayat tersebut menunjukkan betapa pentingnya memfokuskan perhatian pada memahami dan belajar. (Abdul Mujib, 2006)).

Memusatkan perhatian pada materi pelajaran atau konsentrasi dalam belajar sangat penting untuk memahami pelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu faktor penentu yang paling berpengaruh dalam kualitas belajar siswa adalah fokus. Hasil penelitian mendukung hal ini. (Le, 2021) didapat bahwa Semakin tinggi level tingkatan mahasiswa maka semakin rendah konsentrasi yang mereka miliki, khususnya pada mahasiswa. Karena tingkat kemampuan konsentrasi yang rendah ini, banyak dosen atau pengajar merasa sulit untuk mempertahankan semangat mereka Ketika mengajar pada tingkat mahasiswa, dan juga para mahasiswa merasa sulit untuk mencapai hasil terbaik ketika lulus dari Universitas.

Berpikir dan mempelajari Alam membutuhkan konsentrasi atau permusatan perhatian dan pikiran yang mendalam. Selain jasmani juga Rohani dengan salah satu faktor yang dapat menunjang konsentrasi belajar adalah taat beribadah yang menjadi penunjang ketenangan dan daya pengendalian diri yaitu dengan melakukan shalat secara khushyuk. Menurut Haq (2022) mengatakan bahwa

Selain shalat sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah Swt, Jika semua bacaan shalat dibacakan, shalat juga dapat membantu seseorang menjadi lebih fokus dan khusyuk saat melakukannya. Selanjutnya, Penelitian Elis, M (2018) juga mengatakan bahwa Shalat yang dilakukan dengan benar dan penuh kekhusyukan akan membantunya menjadi lebih fokus pada berpikir, perasaan, keinginan, dan hati untuk menghayati bacaan dan gerakan yang dilakukan selama shalat.

Hal tersebut akan membiasakan orang untuk terus melatih konsentrasi, memusatkan pikiran, perhatian, dan perasaan, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk menangani berbagai masalah dengan melakukan shalat secara khusyuk. Agar seseorang menjadi terbiasa ini membutuhkan pelatihan. Pelatihan yang dimaksud pada penelitian ini selanjutnya disebut kegiatan psikospiritual. Kegiatan Psikospiritual ini merupakan kegiatan yang dilaksanakan oleh Ma'had UIN Suska Riau dalam membekali mahasiswa untuk dapat memahami konsep manusia serta berbagai permasalahan manusia secara psikologis dan keislaman dengan menggunakan teknik psikospiritual yang digunakan untuk membantu diri sendiri dan orang lain dengan terapi Ibadah salah satunya Shalat khusyuk.

Para ulama di zaman Keemasan Islam di abad pertengahan selalu melaksanakan shalat ketika mereka membutuhkan kerja keras dan konsentrasi untuk bekerja (Afiyani & Ridwan, 2016). Shalat merupakan salah satu cara khusus untuk beribadah kepada Allah di kalangan umat Islam yang dapat meningkatkan ketangguhan fisik dan mental shalat dalam hal kewaspadaan, konsentrasi (Doufesh et al., 2016). Lebih lanjut dikatakan bahwa perhatian dan konsentrasi adalah dua karakteristik kemampuan yang sangat penting bagi manusia. Menurut Park dan Ingles

(2016) perhatian didefinisikan sebagai Kontrol sukarela atas system otak yang lebih otomatis dapat memilih dan memanipulasi sensorik dan menyimpan informasi secara singkat atau untuk waktu yang lama.

Konsentrasi disebut Tindakan isolasi perhatian pada objek tertentu, tugas, atau aspek kesadaran sambil mengabaikan yang lain. Mengendalikan perhatian adalah kemampuan yang kita sebut sebagai konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian (Doufesh et al., 2016) didapat bahwa shalat merupakan Latihan meditasi untuk meningkatkan perhatian atau konsentrasi individu yang dibuktikan dengan peningkatan Gamma selama shalat yang terkait dengan peningkatan pemrosesan atensi kognitif, mendukung konsep shalat sebagai meditasi pemusatan perhatian.

Berdasarkan pemaparan di atas, menunjukkan bahwa konsentrasi menjadi faktor penting dalam penyelesaian Pendidikan mahasiswa di universitas, sehingga topik ini perlu untuk dilakukan penelitian. Sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah 45 yang berbunyi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ  
إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥

*Artinya: menjelaskan "jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu"*

Dalam ayat sebelumnya, Allah telah memerintahkan untuk menjadikan sholat sebagai alat untuk membantu seseorang yang menghadapi kesulitan. Dalam hal ini, siswa yang mengalami kesulitan untuk mengkonsentrasikan diri dalam pelajaran dicontohkan. Shalat, yang disebut dalam bahasa Arab dan disebut dalam buku-buku Inggris sebagai Doa Islam, memenuhi syarat meditasi karena aturan yang jelas dan spesifik, pengaturan perhatian, dan relaksasi (Dietrich, 2003); (Valiente-Barroso, 2014); (Syed, 2017). Muslim harus melakukan shalat

lima kali dalam sehari. Membaca Qur'an dan melakukan gerakan postur tertentu, seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, adalah aktivitas fisik dan mental yang didasarkan pada agama. Empat domain terdiri dari struktur yang berhasil ditemukan dari penelitian ini: 1) Status khusus, 2) Persyaratan Dasar, dan *God*.

Al-Qur'an dan As-Sunnah memberi kita petunjuk untuk menjalani kehidupan dunia ini sehingga kita dapat menjadi hamba yang sukses dan taat kepada Allah Swt. Ini terjadi karena pada dasarnya Allah yang menciptakan segala sesuatu untuk kita menjadi hamba-Nya, seperti yang dikatakan dalam Surat Az-zariyat ayat 56 yang berbunyi:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦

*Artinya: Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku*

Dari ayat di atas, terlihat bahwa Allah meminta hamba-Nya untuk selalu mengabdikan dan taat kepada-Nya. Salah satu ibadah yang harus dilakukan oleh semua orang yang beragama Islam adalah shalat. Shalat adalah ibadah yang sangat mulia, dan memiliki keistimewaan khusus di agama Islam, sehingga tidak boleh dianggap sebagai ibadah biasa.

Shalat fardu dan sunnah adalah dua jenis ibadah shalat. Pengalaman shalat, apapun jenisnya, sangat bermanfaat, terutama shalat fardhu dan sunnah. Shalat memiliki banyak manfaat, selain sebagai cara untuk beribadah kepada Allah Swt. dan meningkatkan kekuatan fisik dan mental. Dalam Islam, ibadah tidak hanya melakukan ritual yang harus dilakukan, tetapi juga bergantung sepenuhnya pada Allah Swt., melakukan apa yang Dia (Allah Swt.)

inginkan melalui cara dan jalan yang digariskan-Nya.

Fadhil Zainal Abidin (2019) menyebutkan bahwa dengan menolak semua hal yang buruk bagi keduanya, shalat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental. Shalat membantu mengurangi keraguan hati, depresi, dan stress. Shalat memiliki kemampuan untuk memberi rezeki, menjaga kesehatan, mencegah bencana, mencegah penyakit, menguatkan hati, menyinari wajah, menenangkan jiwa, dan menghilangkan kemalasan. Efektifitas shalat hanya akan dirasakan apabila dilakukan dengan benar. Shalat dilakukan menggunakan cara Khusyuk akan bermanfaat bagi tubuh dan rohani. Shalat yang tidak menggunakan cara Khusyuk tidak akan memiliki manfaat apa pun bagi keduanya. Shalat memiliki muatan nyata, yaitu bukti yang dapat dilihat, bukan hanya ritual formal (Syafriisyah, 2013).

Shalat, yang melibatkan kekhusyukan adalah salah satu aspek spiritual. Khusyuk dalam shalat adalah keadaan hati yang penuh dengan rasa takut, pasrah, dan tunduk, seperti yang terlihat dalam setiap gerakan shalat untuk menunjukkan khidmat dan penekanan pada shalatnya (Nikmatul Millah et al., 2020).

Dalam sholat, khusyuk adalah pengalaman pribadi yang kompleks di mana orang yang memiliki keyakinan dasar bertemu dan menunjukkan kedekatan mereka dengan Allah SWT melalui pengahdiran Allah melalui arti bacaan dan makna gerakan shalat serta kemampuan untuk merasakan suasana spiritual. Akibatnya, khusyuk dapat mengubah kognitif, perilaku, suasana hati, dan kondisi fisik. (Romadhon, 2018)

Berdasarkan penelitian sebelumnya baik terkait konsentrasi belajar dan sholat khusyuk di atas seperti penelitian Caesarridha, (2021, Arifin & Wati, 2020) mengenai kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa. Penelitian

Nasution, (2021) tentang Pengaruh Pelatihan Shalat Dhuha terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di SMK dengan metode kualitatif dan Penelitian Pitaloka et al., (2015) tentang Kualitas Tidur dengan tekanan darah dan konsentrasi belajar dengan menggunakan metode kuantitatif. Belum ada yang melakukan penelitian terkait kekhusyukan shalat yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa, sehingga terdapat perbedaan yang sangat jelas dengan penelitian ini baik dari variabel penelitian, subjek penelitian dan metode yang digunakan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kebaharuan. Sangat penting bagi seorang muslim dalam hal ini mahasiswa Ma'had untuk mengaplikasikan shalat Khusyuk dengan sempurna sesuai dengan Al-qur'an dan Hadits.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas menimbulkan pertanyaan besar tentang apakah kekhusyukan sholat yang tinggi atau rendah dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa saat belajar?. Pertanyaan ini didasari karena mahasiswa meskipun memiliki konsentrasi dalam belajar namun dalam kondisi tertentu ditemui banyak yang mengganggu konsentrasi belajarnya. Jadi penelitian ini ingin mengkaji hubungan antara shalat khusyuk dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Ma'had di UIN Suska Riau.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode pengambilan *total sampling* karena jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu 133 Mahasiswa Ma'had Universitas X. Sampel terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berada pada rentang usia 18 -21 tahun dan terbagi kedalam lima kelompok kelas pembinaan.

## **Identifikasi Variabel**

Penelitian ini menguji pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel terikat adalah Konsentrasi Belajar, sedangkan variabel bebasnya adalah Shalat Khusyuk.

## **Instrumen Penelitian**

Untuk memudahkan pengumpulan data, instrumen penelitian terdiri dari dua jenis skala: Skala Khusyuk Shalat dan Skala Konsentrasi Belajar. Keduanya diberikan kepada sejumlah subjek dalam bentuk *Google form*.

Skala Khusyuk Shalat ini dikembangkan oleh Romadhon (Romadhon, 2019) secara *multistage* melalui tiga fase yaitu Fase: 1) Menemukan domain sholat Khusyuk; menggunakan teori khusyuk dari penelitian literatur tentang neurosains tingkat kesadaran, salutogenik Antonovsky, doa sebagai obat, ikatan dengan Tuhan, dan pendekatan kognitif perilaku; serta buku-buku teks Islam tentang tazkiyatunnafs, sholat khusyuk, dan kitab Ihya ulumuddin, serta diperkuat dengan studi kualitatif pada narasumber kunci; setelah itu, dilakukan pengembangan dan pengelompokan item- 42 pernyataan dengan nilai alfa Cronbach 0.945 menjadi nilai korelasi terkecil; kemudian, item-item tersebut dikalsifikasikan menjadi kategori yang memiliki nilai korelasi terkecil. Konstruksi Khusyuk yang diekstraksi dalam empat domain dan sebelas subdomain digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, diantaranya : 1) Status Khusyuk yang terdiri atas lima sub domain: a) menimbulkan perubahan kesadaran dengan niat, b) memunculkan perubahan pada kesadaran diri, c) menampilkan dialog mental dengan Allah, d) jenis Khusyuk dan faktor yang mendorong khusyukan, e) mengendalikan kecemasan pikiran; 2) Kebutuhan dasar dan ikatan dengan Allah yang terdiri dari dua domain

terpisah: a) keyakinan yang teguh pada Allah dan akhirat, b) keterikatan dengan Allah; 3) Penciptaan atmosfer spiritual yang terdiri dari dua sub (Romadhon & Surakarta, 2019)

Skala Konsetrasi Belajar modifikasi dari Rahmadani.P, (2019). Skala ini menggunakan Perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi ciri-ciri perilaku seseorang dalam berkonsentrasi (Engkoswara, 2012); Tabrani, 1989; (Rahmawati, 2014) diantaranya: Perilaku Kognitif, Perilaku Afektif, Perilaku Psikomotorik, dan Perilaku berbahasa. Terdapat 18 aitem dalam skala ini dengan hasil uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach alpha* diperoleh 0,745 dan terdapat satu aitem dinyatakan tidak valid. Jadi terdapat 17 aitem yang dapat digunakan dalam penelitian ini.

### **Teknik Analisis**

Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti menggunakan teknik statistik Analisis regresi, atau analisis regresi, adalah jenis analisis yang melihat bagaimana satu variabel bebas berdampak pada variabel terikat. Apabila dihubungkan dengan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana shalat khusyuk dan konsentrasi belajar mahasiswa berhubungan, Uji F digunakan untuk menganalisis data hipotesis dengan menggunakan bantuan program perhitungan *IBM SPSS Statistic 25.0*

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data penelitian, ditemukan bahwa shalat Khusyuk dan konsentrasi belajar memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan koefisien korelasi 0,487 dan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi lebih rendah dari nilai probabilitas 0,05, dan koefisien korelasi menunjukkan arah positif. Dapat dilihat pada table 1:

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	Koefisien Korelasi	R	R Square	F	Signifikansi (P)
Sholat Khusyuk*	0,487	0,487	0,237	40,787	0,000
Konsentrasi belajar					

Analisis data yang telah dilakukan, memperoleh hasil adanya pengaruh shalat Khusyuk yang signifikan dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ma'had Universitas X. Berdasarkan output diatas dapat diambil kesimpulan bahwa nilai sig. Sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara shalat terhadap konsentrasi. Pengambilan keputusan berdasarkan t hitung, ditemukan bahwa t hitung sebesar  $6,386 > t$  tabel sebesar 1,980, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh shalat terhadap konsentrasi.

Tabel 2. Besar Pengaruh Antar Variabel

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,487 <sup>a</sup>	,237	,232	6,613

a. Predictors: (Constant), Sholat

b. Dependent Variable: Konsentrasi

Analisis data yang selanjutnya dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh antar variabel, memperoleh hasil dari pengaruh shalat Khusyuk dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ma'had Universitas UIN Suska Riau. dapat disimpulkan bahwa besarnya pengaruh persentase variable Shalat Khusyuk terhadap konsentrasi diperoleh koefisien determinasi (Rsquare) sebesar 0,237 yang berarti pengaruh variable shalat terhadap konsentrasi sebesar 23,7% sisanya dipengaruhi oleh variable lain. Menurut Slameto, (2010) kurangnya minat dalam pelajaran, gelisah, tertekan, marah, takut, benci, dan dendam;

lingkungan belajar yang bising dan berantakan; dan bosan dengan pelajaran atau sekolah dapat menjadi faktor lain dalam konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, Tonie, (2007) menyatakan bahwa beberapa faktor mempengaruhi konsentrasi belajar, termasuk lingkungan, modalitas belajar, pergaulan, dan psikologis. Sementara itu, Nugroho, (2007) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mengganggu konsentrasi belajar, antara lain motivasi diri, kondisi kesehatan siswa, rasa jenuh, dan lingkungan belajar yang tidak baik.

Studi ini menunjukkan bahwa shalat Khusyuk memiliki hubungan positif dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ma'had Universitas UIN Suska Riau. Shalat Khusyuk memberikan sumbangan efektif sebesar 23,7% pada konsentrasi belajar. Kedua variabel memiliki korelasi yang positif satu sama lain. Ini sejalan dengan penelitian lain tentang shalat Khusyuk, seperti yang dilakukan oleh Maghfiroh (Maghfiroh, n.d.) yang menemukan bahwa shalat dhuha sebagai Metode yang didasarkan pada firman Allah bahwa "shalat dapat membawa ketenangan" (QS. Ar Ra'd:28), siswa dapat meningkatkan konsentrasi mereka saat menghadapi kesulitan belajar dengan melakukan shalat dhuha sebelum kelas dimulai. Jika siswa tenang, mereka dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan penuh konsentrasi. Hal ini juga didukung dari hasil penelitian Dakwah & Zuhri, (2021) bahwa faktor pendukung konsentrasi belajar adalah faktor internal yaitu Rohani dimana seseorang akan mendapatkan ketenangan dan pengendalian diri melalui taat beribadah. Lebih lanjut Maghfiroh (Maghfiroh, n.d.) mengatakan bahwa Sholat menciptakan hubungan antara manusia dengan Rabb-nya, yang memberikan kekuatan spiritual yang menciptakan kedamaian spiritual, ketenangan qolbu, dan ketenangan

jiwa. Dengan melakukan shalat, orang juga dapat melepaskan segala urusan dan masalah duniawi, yang menghasilkan relaksasi. Kondisi ini akan membantu mengurangi kegelisahan jiwa, termasuk kegelisahan yang disebabkan oleh kesulitan belajar. Kekuatan shalat Dhuha dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam mengatasi kesulitan belajar. Jika shalat itu dilakukan sendiri maka akan medatangkan kedamaian diri atau dilakukan berjamaah yang nantinya akan memberikan aspek terapeutik, yakni terapi kelompok.

Selain itu, dalam penelitian ini juga melihat koefisien regresi tiap aspek shalat khusyuk. Jika nilai  $t > 1.96$  maka koefisien regresi tersebut signifikan yang berarti bahwa aspek tersebut memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar. Adapun penyajiannya ditampilkan pada table 3 berikut:

Table 3. Nilai Signifikan pada Aspek Shalat Khusyuk terhadap Konsentrasi Belajar

Model	Standardized $r_{xy}$		RSquare
	Coefficients		
	Beta		
<i>Constanta</i>	6.209	-	-
Status_Khusyuk	.480	0,508	0,237
<i>God Attachment</i>	.135	0,183	
Atmosfer	.112	0,393	
Kognitif_Afek, Perilaku	-.141	0,108	

Berdasarkan pada table 3 di atas, dapat diketahui persamaan regresi sebagai berikut: nilai konstanta variabel konsentrasi belajar memiliki nilai positif sebesar 6,209. Tanda positif artinya menunjukkan pengaruh yang searah antara shalat khusyuk dan konsentrasi belajar. Pada aspek Status Khusyuk terlihat nilai *coefficient* sebesar 0,480, pada aspek *God Attachment* sebesar 0,135, Penciptaan Atmosfer Spiritual sebesar 0,112, dan pada Aspek Dampak Kognitif, Afektif dan Perilaku sebesar -0,141. Hal ini menunjukkan bahwa aspek status khusyuk, *God Attachment* dan

Penciptaan Atmosfer Spiritual memiliki nilai positif. Artinya ketiga aspek tersebut menunjukkan pengaruh yang searah terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Sementara pada aspek dampak kognitif, afektif dan perilaku memiliki nilai negative sebesar -0,141 yang berarti aspek tersebut memberikan pengaruh yang tidak searah terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Pada aspek Status Khusyuk memiliki nilai positif sebesar 0,24384 yang menunjukkan bahwa aspek tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 24,3% terhadap konsentrasi belajar. Selanjutnya aspek *God Attachment* memiliki nilai positif sebesar 0,024705 yang menunjukkan bahwa aspek tersebut memberikan sumbang efektif sebesar 2,47% terhadap konsentrasi belajar, pada aspek *Atmosfir Spiritual* memiliki nilai positif sebesar 0,044016 yang menunjukkan bahwa aspek tersebut memberikan sumbang efektif sebesar 4,4% terhadap konsentrasi belajar, dan pada aspek dampak Kognitif, Afektif, dan Perilaku memiliki nilai positif sebesar -0,015228 yang menunjukkan bahwa aspek tersebut memberikan sumbang efektif sebesar 1,5% terhadap konsentrasi belajar.

Ditambahkan, dalam penelitian Romadhon (Romadhon, 2018) Aktivitas kognitif yang terkait dengan tugas selama shalat termasuk konsentrasi perhatian untuk meningkatkan "tone" pikiran khusyuk, penggunaan memori kerja untuk memahami makna bacaan shalat, teori pikiran dan afeksi, dan gangguan pikiran sebagai kontra tugas.

Nasution, (2021) dalam penelitiannya, juga menemukan bahwa konsentrasi belajar siswa di pelajaran agama Islam di SMK Perpajakan Riau dipengaruhi oleh shalat dhuha. Menurut penelitian Dakwah & Zuhri, (2021), orang membaca tasbeih setiap kali mereka selesai shalat. Ini menunjukkan

bahwa materi yang dibaca berulang kali yaitu berupa tasbeih berdampak pada kekhusyukan atau konsentrasi para santri, terutama dalam hal belajar. Selain itu, fakta bahwa membaca tasbeih setiap gerakan selama praktek shalat juga dapat bermanfaat bagi para santri. Selain itu, Penelitian Mafrukha, (2009) menunjukkan bahwa Pengaruh shalat dhuha pada ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo termasuk kategori cukup. Penelitian Zahrah Nurnajmi Laila, (2019) menyebutkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap perilaku akhlak siswa di SMP Negeri 11 Kota Bogor karena shalat dhuha. Saat menghitung jumlah kontribusi yang diberikan oleh variabel X (shalat dhuha) kepada variabel Y (perilaku akhlak), yang memiliki koefisien determinasi 25,7%.

Sanjayanti, (2015) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa shalat dhuha dan hubungannya dengan etos belajar siswa memiliki dampak positif pada siswa. Nilai 0,906 ditunjukkan dengan tabel interpretasi yang berada di antara 0,70 dan 0,90, yang menunjukkan bahwa Siswa di SMA N 1 Ngimbang Lamongan memiliki etos belajar yang berbeda jika mereka melakukan shalat dhuha dengan intensitas yang kuat atau tinggi. Penelitian Seno Suseno., Sa'adullah, A., & Lismanda, (2020) menemukan bahwa Di SMKN 5 Malang, karakter religius siswa dipengaruhi secara signifikan oleh shalat dhuha, meskipun dampak tersebut relatif rendah dengan nilai 31,5% yang dianggap positif dan signifikan, sedangkan sisa 68,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian Marlina, (2020) menunjukkan bahwa Gagasan awal bahwa shalat dhuha dapat diterima untuk mempengaruhi pembentukan karakter siswa di MIN 1 Kendari telah dibuktikan dengan bukti bahwa shalat dhuha memiliki efek yang positif dan signifikan terhadap pembentukan karakter siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa praktik shalat khushyuk dalam kegiatan pembinaan psikospiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Variable shalat khushyuk memberikan sumbangan efektif sebesar 23,7% pada konsentrasi belajar mahasiswa. Dilihat dari keempat aspek shalat khushyuk, tiga diantaranya yaitu status khushyuk, prasyarat dasar dan *God Attachment* serta Penciptaan dan atmosfir spiritual memberikan sumbangan yang positif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Sementara aspek keempat yaitu Dampak Kognitif dan Afektif memberikan sumbangan yang negative terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

## Saran

Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam dan spesifik tentang perbedaan jenis kelamin pada masing-masing level usia mahasiswa serta menemukan variabilitas tambahan yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan menggunakan jangkauan subjek yang lebih luas, penelitian ini dapat menghasilkan hasil yang lebih beragam lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, dkk. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana.
- Afiyani, S. A., & Ridwan. (2016). *Benefit of Praying Dhuha , Generous of the Have Done by the Have Not*. 1–6.
- Ahmadi, A. (2009). *Psikologi Umum*. Rineka Cipta.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Caesaridha, D. K. (2021). Berda. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Dakwah, F., & Zuhri, B. U. (2021). *FAKULTAS DAKWAH* (Issue November).
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231–256. [https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(02\)00046-6](https://doi.org/10.1016/S1053-8100(02)00046-6)
- Dimiyati & Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Doufesh, H., Ibrahim, F., & Safari, M. (2016). Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.004>
- Engkoswara. (2012). *Ciri-ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi Belajar*.
- Fadhil Zainal Abidin. (2019). *Terapi Shalat Khushyuk Menarik Rezeki Bertubi-tubi*. Wahyu Qolbu.
- Hamirin, A. W. dan. (2012). *Menjadi Guru Berkarakter*. Pustaka Pelajar.
- Haq, A. A. D. (2022). *Dampak Pengamalan Ibadah Shalat Terhadap Perilaku Akhlak Santri Muq Pidie Serta Pemahaman Terhadap Qs. Al-Ankabut Ayat 45*.
- Le, H. V. (2021). An Investigation into Factors Affecting Concentration of University Students. *Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics*, 3(6), 07–12. <https://doi.org/10.32996/jeltal.2021.3.6.2>
- Ljusberg, A.-L. (2011). Children's Views on Attending a Remedial Class - Because of Concentration Difficulties. *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 440–450. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01178.x>
- Mafrukha, N. L. (2009). *Pengaruh shalat dhuha terhadap ketenangan jiwa siswa SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo*. IAIN Sunan Ampel Surabaya.

- Maghfiroh, L. (n.d.). Pendekatan Konseling Islami Dengan Metode Shalat Dhuha Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa Yang Mengalami Kesulitan .... *Academia.Edu*. [https://www.academia.edu/download/52081745/Artikel\\_Ilmiyah\\_Anggi\\_dan\\_Ella\\_edit.pdf](https://www.academia.edu/download/52081745/Artikel_Ilmiyah_Anggi_dan_Ella_edit.pdf)
- Marlina, M. (2020). pengaruh Shalat Dhuha terhadap Pembentukan Karakter Siswa Di MIN 1 Kendari. *Diniyah : Jurnal Pendidikan Dasar*, 1 (1), 9–15.
- Mayasari, F. D. (2017). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK Negeri 1 Ngabang (Studi Kasus Siswa yang Tinggal Dengan Orang Tua Asuh). *Universitas Tanjung Pura*, 1.
- Nasution, M. P. (2021). *Pengaruh Pelaksanaan Shalat Dhuha terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik pada Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMK Perpajakan Riau*.
- Nikmatul Millah, F., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2020). Pelatihan Shalat Khusyuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Family Caregiver Pasien Stroke. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 81–96. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art2>
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Prestasi Pustaka.
- Pitaloka, Diah, R., Utami, Tri, G., Novayelinda, & Riri. (2015). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1435–1443. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSTIK/article/view/8317/7986>
- Prasanti, F. D. (2015). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. Universitas Sebelas Maret.
- Rahmadani, P. (2019). Pengaruh Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Rahmawati, D. A. (2014). Perbandingan Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar Dilihat Dari Kebiasaan Makan Pagi. *Early Childhood Education Paper (BELIA)*, 3, 30–37.
- Rohmalina Wahab. (2016). *Psikologi Belajar*. Rajawali Pers.
- Romadhon, Y. A. (2018). Shalat sebagai aktivitas kognitif kompleks: kajian teoretis dan studi kualitatif. *The 7th University Research Colloquium, March*, 732–741.
- Romadhon, Y. A. (2019). Pengembangan Alat Ukur Khusyuk Sholat Dalam Kaitan Pengaruh Positifnya Bagi Kesehatan. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(1), 88. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.1.2019.88-98>
- Romadhon, Y. A., & Surakarta, U. M. (2019). *Konstruk Khusyuk Sholat Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan The 9 th University Research Colloquium 2019. May*.
- Romlah. (2010). *Psikologi Pendidikan*. UMM Pers.
- Sanjayanti, A. (2015). *Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Etos Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Ngimbang Lamongan*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sardiman. (2011). *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers.
- Seno Suseno., Sa'adullah, A., & Lismanda, Y. . (2020). Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Karakter Religius Peserta Didik Di SMKN 5 Malang. *Vicratina : Jurnal Pendidikan Islam*, 5 (3), 38–56.
- Setyani, M.R., I. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Soemanto, W. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta.

- Syafrilsyah. (2013). *Psikologi Ibadah dalam Islam*. Lembaga Naskah Aceh (NASA) dan Ar-Raniry Pres.
- Syed, E. H. (2017). Heart Rate Variability analysis as a tool for assessing the effects of chi meditation on cardiovascular regulation. *Revista Cubana de Informática Médica*, 9(1), 30–43.  
[https://drive.google.com/file/d/1enItjdVXkTYX\\_h2DkgDl2v8vXAe09QJv/view%0Ahttps://github.com/PGomes92/hrv-toolkit/](https://drive.google.com/file/d/1enItjdVXkTYX_h2DkgDl2v8vXAe09QJv/view%0Ahttps://github.com/PGomes92/hrv-toolkit/)
- Tonie, N. (2007). *Strategi Pembelajaran Di Kelas*. Bina Aksara.
- Valiente-Barroso, C. (2014). Brain Plasticity Associated with Meditation Experience: Neurofunctional Approach and Structural Findings. *International Journal of Brain and Cognitive Sciences*, 2014(1), 6–24.  
<https://doi.org/10.5923/j.ijbcs.20140301.02>
- Zahrah Nurnajmi Laila. (2019). *Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Akhlak Siswa di SMP Negeri 11 Kota Bogor*. UIN Syarif Hidayatullah.