

**HUBUNGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS DAN ANSIETAS  
PADA MAHASANTRI MABNA AR-RAZI FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**AHMAD AGIL AULIA WAFDA**

**NIM. 17910006**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2024**

**HUBUNGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS DAN ANSIETAS  
PADA MAHASANTRI MABNA AR-RAZI FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada:  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

**Oleh:  
AHMAD AGIL AULIA WAFDA  
NIM. 17910006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2024**

**HUBUNGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS DAN ANSIETAS  
PADA MAHASANTRI MABNA AR-RAZI FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MALANG**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
AHMAD AGIL AULIA WAFDA  
NIM. 17910006**

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diuji  
Tanggal: 20 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. drg. Risma Aprinda K, M.Si.  
NIP. 198210052009122001

Pembimbing II



Shofia Maharani K.N, SST., M.K.M  
NIP. 199306172023 212 046

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



dr. Tias Pramesti Griana, M.Biomed  
NIP. 198105182011012000

HUBUNGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS DAN ANSIETAS  
PADA MAHASANTRI MABNA AR-RAZI FAKULTAS  
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MALANG

SKRIPSI

OLEH:  
AHMAD AGIL AULIA WAFDA  
NIM. 17910006

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Dan Dinyatakan Diterima sebagai Salah satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked.)  
Tanggal : 20 Juni 2024

Penguji Utama	<u>Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed.</u> NIP. 198008052009122001	
Ketua Penguji	<u>Shofia Maharani Khoirun Nisa, SST., M.K.M.</u> NIP. 199306172023212046	
Sekretaris Penguji	<u>Dr. drg. Risma Aprinda K, M.Si</u> NIP. 198210052009122001	
Penguji Integrasi Islam	<u>Ach. Nashichuddin, MA</u> NIP. 19730705 2000031002	

Mengesahkan,

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter

  
  
Dr. Tias Pramesti Griana, M.Biomed  
NIP. 198105182011012000

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Agil Aulia Wafda

NIM : 17910006

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan data, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dengan mencantumkan sumber cuplikan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Ahmad Agil Aulia Wafda  
NIM 17910006

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

Syukur Alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selanjutnya penulis haturkan ucapan terima kasih seiring do'a dan harapan jazakumullah ahsanal jaza' kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
2. Prof. Dr. dr. Bambang Pardjianto, Sp. BP. RE (K), Selaku Guru Besar Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
3. Prof. Dr. dr. Yuyun Yueniwati P.W, M.Kes., Sp.Rad (K), selaku Dekan Program Studi Pendidikan FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
4. dr. Tias Pramesti Griana, M.Biomed, selaku ketua Program Studi Pendidikan Dokter FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
5. Dr. drg. Risma Aprinda K, M.Si dan Ibu Shofia Maharani Khoirun Nisa', SST., M.KM. sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan dan pengalaman yang berharga;
6. Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed dan Bapak Ach. Nashichuddin, MA selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan berharga;
7. Segenap civitas akademika Program Studi Pendidikan Dokter, terutama seluruh dosen yang mengajar;
8. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Ahmad Khudzaifah dan Ibu Nurul Syamsiyah dan kepada saudara kandung saya Isna Zakiya Latifah Khudzaifah dan Aniqoh Naili Fauzah Khudzaifah yang senantiasa memberikan restu dan doa dalam menuntut ilmu;
9. Kepada Kholifatus Sahara selaku teman terdekat saya yang senantiasa membantu dan memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan studi;

10. Seluruh pihak yang membantu dalam penyelesaian proposal ini baik secara materiil maupun non materiil;

Penulis menyadari bahwa penulisan naskah ini memiliki banyak kesalahan dan kekurangan. Meskipun begitu, penulis berharap bahwa semoga proposal ini dapat diterima dan semoga penelitian yang akan dilakukan nantinya dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan penulis secara pribadi. *Amiin ya robbal 'alamin*

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Malang, 20 Juni 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	9
1.4.2 Manfaat Dalam Bidang Penelitian.....	9
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat.....	9
1.4.4 Manfaat Bagi Institusi.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Puasa.....	10
2.1.1 Pengertian Puasa.....	10
2.1.2 Puasa Dalam Kesehatan Jasmani.....	12
2.1.3 Puasa Dalam Kesehatan Rohani.....	13
2.1.4 Macam Macam Puasa.....	14
2.1.5 Rukun Puasa.....	15
2.1.6 Syarat-Syarat Berpuasa.....	16
2.1.7 Hal-Hal Yang Membatalkan Puasa.....	16
2.1.8 Puasa Sunah Senin Kamis.....	17
2.2 Ansietas.....	20
2.2.1 Pengertian Ansietas.....	20



2.2.2 Faktor Penyebab Ansietas.....	21
2.2.3 Neurofisiologi Ansietas.....	22
2.2.4 Ciri-Ciri Gejala Ansietas.....	23
2.2.5 Aspek-Aspek Ansietas.....	24
2.2.6 Tingkatan Ansietas.....	25
2.2.7 Jenis-Jenis Ansietas.....	26
2.2.8 Dampak Ansietas.....	27
2.2.9 Kriteria Diagnosis Ansietas.....	27
2.3 Kegiatan Mahasantri FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	29
2.3.1 Mata Kuliah Blok.....	29
2.3.2 Mata Kuliah Non Blok.....	32
2.3.2.1 Keterampilan Klinis.....	33
2.3.3 Pembelajaran Wajib Diluar Kurikulum.....	33
2.4 Pengaruh Puasa Sunan Senin Kamis Terhadap Kecemasan.....	36
2.5 Kerangka Teori.....	37
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b>	
3.1 Kerangka Konsep.....	38
3.2 Hipotesis.....	40
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian.....	41
4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	41
4.2.1 Tempat Penelitian.....	41
4.2.1 Waktu Penelitian.....	42
4.3 Populasi Penelitian.....	42
4.4 Kriteria Inklusi Dan Eklusi.....	42
4.4.1 Kriteria Inklusi.....	42
4.4.2 Kriteria Eklusi.....	43
4.5 Sampel Penelitian.....	43
4.6 Instrumen Penelitian.....	44
2.3.3 Kuisisioner DASS 42.....	44
2.3.3 Uji Validitas Dan Reabilitas DASS 42.....	47
4.7 Definisi Operasional.....	48

4.8 Statistik Penelitian.....	49
2.3.3 Analisis Univariat.....	49
2.3.3 Analisis Bivariat.....	49
4.9 Alur Penelitian.....	50
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
5.1 Hasil Penelitian.....	51
5.2 Karakteristik Demografis Responden.....	51
5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Puasa Sunah Senin Kamis.....	52
5.4 Distribusi Berdasarkan Ansietas.....	53
5.5 Analisis Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis.....	55
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
6.1 Karakteristik Mahasiswa.....	57
6.2 Tingkat Puasa Sunah Senin Kamis.....	57
6.3 Tingkatan Ansietas.....	59
6.4 Hubungan Antara Puasa Sunah Senin Kamis dan Ansietas.....	62
6.5 Integrasi Islam.....	64
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
7.1 Kesimpulan.....	66
7.2 Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Jadwal Kegiatan Mahad.....	35
<b>Tabel 4.1</b> Cetak Biru DASS 42.....	45
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Demografis Responden.....	51
<b>Tabel 5.2</b> Distribusi Responden Berdasarkan Puasa Sunah Senin Kamis.....	52
<b>Tabel 5.3</b> Distribusi Responden Puasa Sunah Senin Kamis Berdasarkan..... Karakteristik Demografis.....	53
<b>Tabel 5.4</b> Distribusi Responden Berdasarkan Ansietas .....	53
<b>Tabel 5.5</b> Distribusi Responden Ansietas Berdasarkan Demografis.....	54
<b>Tabel 5.6</b> Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis Dengan Ansietas.....	55

**HUBUNGAN PUASA SUNAH SENIN KAMIS DAN ANSIETAS PADA  
MAHASANTRI MABNA AR-RAZI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU  
KESEHATAN UIN MALANG**

**ABSTRAK**

**Ahmad Agil Aulia Wafda.** 2024 *Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis Dan Ansietas Pada Mahasantri Mabna Ar-Razi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Malang, Skripsi.* Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dibimbing oleh : Dr. drg. Risma Aprinda K, M.Si, Shofia Maharani Khoirun Nisa, SST., M.K.M, Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed, Ach. Nashichuddin, MA.

---

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara frekuensi puasa sunah senin kamis dan tingkat ansietas di kalangan Mahasantri Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kecemasan, sebuah konsep yang berasal dari bahasa Inggris "anxiety," merujuk pada perasaan cemas yang tidak menyenangkan, yang dijelaskan dalam Kamus Kedokteran Dorland sebagai kondisi emosional yang melibatkan respons psikofisiologis terhadap antisipasi terhadap ancaman yang tidak nyata atau hanya khayalan. Mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan, terutama karena faktor psikososial yang berkaitan dengan stres akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi studi terdiri dari Mahasantri Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan sampel sebanyak 166 responden yang dipilih melalui metode purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang menilai frekuensi puasa sunah dan tingkat ansietas responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (45,2%) melaksanakan puasa sunah senin kamis dengan intensitas rendah, sementara (74,7%) menunjukkan tingkat ansietas yang normal. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi puasa sunah senin kamis dan tingkat ansietas, di mana semakin tinggi intensitas puasa sunah senin kamis, tingkat ansietas cenderung menurun. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik keagamaan seperti puasa dapat berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami interaksi antara praktik keagamaan dan kesejahteraan psikologis di lingkungan akademik. Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan faktor keagamaan dalam pengembangan program-program pendukung kesejahteraan mental mahasiswa, serta mendukung upaya untuk memperluas penelitian dan intervensi yang relevan di bidang ini.

**Kata kunci :** Ansietas, Puasa Sunah Senin Kamis, Mahasiswa Kedokteran,

**THE RELATIONSHIP BETWEEN VOLUNTARY FASTING ON MONDAYS  
AND THURSDAYS AND ANXIETY AMONG MAHASANTRI AR-RAZI  
FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UIN MALANG**

**ABSTRAK**

**Ahmad Agil Aulia Wafda.** 2024. *The Relationship Between Voluntary Fasting on Mondays and Thursdays and Anxiety Among Mahasantri at Ar-Razi Faculty of Medicine and Health Sciences UIN Malang.* Bachelor's Thesis, Medical Education Department, Faculty of Medicine and Health Sciences, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Advisor by : Dr. drg. Risma Aprinda K, M.Si, Shofia Maharani Khoirun Nisa, SST., M.K.M, Dr. drg. Anik Listiyana, M.Biomed, Ach. Nashichuddin, MA.

---

This study aims to investigate the relationship between the frequency of voluntary fasting on Mondays and Thursdays (known as sunnah fasting) and anxiety levels among students at Mahasantri Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Anxiety, derived from the English term "anxiety," refers to an unpleasant feeling of worry or fear, characterized by psychophysiological responses in anticipation of non-existent threats or imagined scenarios, as defined by Dorland's Medical Dictionary. Students often experience anxiety disorders, particularly influenced by psychosocial factors related to academic and social stressors in university environments. The research employed an observational analytic approach with a cross-sectional design. The study population consisted of students from Mahasantri Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, with 166 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires assessing the frequency of sunnah fasting and anxiety levels among participants. Findings indicated that a majority of students (45.2%) engaged in sunnah fasting with low intensity, while 74.7% exhibited normal anxiety levels. Statistical analysis revealed a significant correlation between the frequency of sunnah fasting and anxiety levels, suggesting that higher levels of sunnah fasting correlated with lower anxiety levels. These results imply that religious practices such as fasting may play a role in reducing anxiety among university students. This study contributes to understanding the interaction between religious practices and psychological well-being in academic settings. The implications underscore the importance of considering religious factors in developing mental health support programs for students and support further research and interventions in this field.

**Keywords :** Anxiety, Voluntary fasting on Mondays and Thursdays (Sunnah fasting), Medical students

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan adalah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, "*anxiety*," yang berarti perasaan cemas. Menurut Kamus Kedokteran Dorland, kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan respons psikofisiologis, yang muncul sebagai antisipasi terhadap ancaman yang tidak nyata atau khayalan. Ini tampaknya disebabkan oleh konflik batin yang tidak disadari secara langsung (Dorland & Alifa Dimanti, 2020). Dalam buku panduan yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association (APA)*, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM)* atau *International Classification of Diseases (ICD)* Ansietas dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis yang meliputi Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder, GAD*), Gangguan Panik (*Panic Disorder*), Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*), Gangguan Stres Pasca Trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD*), Gangguan Obsesif-Kompulsif (*Obsessive-Compulsive Disorder, OCD*), Gangguan Kecemasan Fobik (*Phobic Anxiety Disorders*), dan Gangguan Kecemasan Berlebihan (*Excessive Worry Disorder*) (American Psychiatric Association, 2020)

Salah satu penyebab utama masalah kesehatan di seluruh dunia adalah gangguan mental. Hasil *Studi Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors (GBD) 2019* menunjukkan bahwa gangguan depresi dan kecemasan, juga dikenal sebagai ansietas, adalah dua gangguan mental yang paling umum. Kedua gangguan tersebut ditempatkan di antara 25 penyebab utama beban penyakit di

dunia pada tahun 2019. Dalam pernyataan *World Health Organization* (WHO) dalam laman resmi mereka pada tahun 2023 menyatakan bahwa lebih dari 300 juta orang mengalami gangguan kecemasan. Sepanjang pandemi tahun 2020, GBD melaporkan peningkatan 27,6% kasus gangguan depresi mayor dan 25,6% kasus gangguan kecemasan secara global dan lebih dari 19 juta orang di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta orang yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan pemeriksaan pada 14.988 orang sejak tahun 2020–2022. Hasil menunjukkan bahwa peningkatan masalah psikologis setiap tahunnya, dengan 70,7%, pasien yang memiliki masalah psikologis pada tahun 2020, 80,4% pada tahun 2021, dan 82,5% memiliki masalah psikologis pada tahun 2022. Untuk masalah ansietas sendiri pada tahun 2020 melaporkan sebanyak 68,8%, pada tahun 2021 sebanyak 76,1% dan pada tahun 2022 sebanyak 75,8%.

Mahasiswa sering mengalami gangguan kecemasan, salah satunya disebabkan oleh faktor psikososial. Ini terjadi ketika mahasiswa merespons stresor, terutama situasi lingkungan yang baru, dengan cara yang tidak tepat atau akurat. Ketidakkuratan dalam respons ini dapat disebabkan oleh perhatian yang cenderung terfokus pada detail-detail negatif dalam lingkungan, serta distorsi kognitif dalam pemrosesan informasi yang menghasilkan persepsi diri yang negatif. Persepsi diri yang negatif ini kemudian dapat membatasi kemampuan individu dalam mengatasi stresor. Gangguan kecemasan dapat berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa, karena gangguan ini dapat mengakibatkan distorsi dalam pemrosesan informasi. Hal ini tentu dapat mengganggu kemampuan berkonsentrasi,

mengurangi daya ingat, dan berdampak negatif pada fungsi kognitif lainnya (Harold I. Kaplan, 2010).

Karena peran penting yang mereka mainkan di bidang mereka, mahasiswa fakultas kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama pada tahun pertama mereka. Mahasiswa dapat bervariasi dalam tingkat kecemasan mereka terhadap perubahan dan stresor. Mahasiswa baru yang beralih dari sekolah menengah atas ke lingkungan perkuliahan pada semester pertama dianggap menghadapi tantangan untuk beradaptasi. Di sisi lain, mahasiswa yang telah lama berada di lingkungan perkuliahan dianggap lebih terbiasa dan cenderung mengalami gangguan kecemasan. Beberapa studi telah dilakukan untuk menginvestigasi seberapa umumnya ansietas di antara mahasiswa kedokteran di berbagai perguruan tinggi. Salah satunya adalah penelitian yang melibatkan 329 mahasiswa kedokteran, yang menunjukkan bahwa sebanyak 53,4% dari mereka mengalami ansietas. Di negara-negara Asia lainnya, seperti Bangladesh, sebuah studi di sekolah kedokteran swasta melibatkan 1363 responden menemukan bahwa prevalensi ansietas mencapai 73%. Dalam studi ini, ditemukan bahwa 64% pria dan 36% wanita mengalami ansietas. (Dahlin & Runeson, 2019).

Dalam aspek demografi sosial, mahasiswa semester I fakultas kedokteran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diharuskan mengikuti program mahad. Sebuah asrama yang disebut mahad sebagai tempat tinggal mahasiswa, bertujuan untuk memberikan pendidikan rohani guna memperkuat akidah dan spiritualitas mahasiswa. Program pendidikan mahad ini dilaksanakan di pagi hingga malam, diluar jam perkuliahan kampus. Sholat berjamaah adalah salah satu aktivitas mahad yang dilakukan setiap hari, pembelajaran Al-Qur'an yang berbasis taklim,



pembelajaran fiqh dasar dan kedokteran, pembelajaran Bahasa asing Inggris dan Arab (*Shubaha Al Lughah*), serta pembelajaran tartil Al-Qur'an. Sementara itu, Sedangkan *Khotmil Qur'an* dan *Irsyadat*, atau instruksi dari pengasuh mahad, adalah kegiatan bulanan yang dilaksanakan secara rutin. Terdapat juga pembelajaran berbasis praktek yang diadakan sesekali selama program mahad, seperti latihan melaksanakan ibadah haji, Puncak rangkaian kegiatan mahasiswa (Muwaddah), dan pentas seni (Susanti et al., 2020).

Transisi ke lingkungan baru dan peningkatan beban akademik berpotensi besar untuk signifikan memengaruhi tingkat stres dan pada akhirnya dapat mengarah pada kecemasan jangka panjang. Dalam konteks (ARS) yang mempunyai kepanjangan *Academic Related Stressors* atau tekanan yang terkait dengan hal-hal akademik, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi, yang didefinisikan dengan nilai stresor yang tinggi sebagai hasil dari beban pembelajaran yang berlebihan. Beban pembelajaran yang diberikan kepada mahasiswa mencakup berbagai elemen, seperti perkuliahan, baik dalam format blok maupun non blok, praktikum, tugas terstruktur, tutorial (Problem Based Learning), Pleno, Team Based Learning (TBL), Field Lab, Clinical Skills Learning (CSL), kursus bahasa asing, dan tambahan beban pembelajaran serta penyesuaian terhadap lingkungan baru, seperti mahad untuk mahasiswa semester I di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Ketidakberhasilan individu dalam beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran tersebut dapat memicu stres yang pada akhirnya dapat berdampak pada timbulnya kecemasan (Mustikawati & Putri, 2018).

Dibalik segala urusan duniawi Allah SWT bersabda kepada hambanya dalam Al-Qur'an untuk memerintahkan hambanya senantiasa beribadah kepadaNya.

Salah satu perintah beribadah dalam agama Islam adalah perintah untuk menjalankan puasa. Puasa merupakan salah satu cara umat Islam dalam menahan diri dari hawa nafsu, seperti berbuat keburukan, dan berkata kotor. Tentunya di balik suatu amalan Allah SWT menciptakan manfaat tersendiri bagi umat muslim yang menjalankannya, baik secara dzahir maupun batin. Sehingga setiap orang berlomba-lomba dalam kebaikan dan hal-hal yang positif untuk mendapatkan kebaikan disisi Allah SWT.

Puasa juga berdampak positif terhadap tubuh manusia terutama pada kondisi psikis manusia, selain itu puasa juga mempengaruhi pola makan yang akan berdampak pada kesehatan jiwa dan mental (Rhaisya, 2018). Studi yang berjudul *“Effect of fasting Ramadan Month on Depression, Anxiety and Stres and Cognition”* menyatakan bahwa puasa ramadhan memiliki dampak positif terhadap depresi, kecemasan, skor stres, dan fungsi kognitif. Dari sini dapat disimpulkan bahwa puasa sunah, seperti Puasa Senin dan Kamis, juga kemungkinan akan memberikan efek positif yang serupa.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman kepada hambanya tentang bagaimana manusia terkadang merasa gelisah, cemas, dan tertekan karena tuntutan yang diberikan kepada mereka. Dalam Q.S. Al-Ma'arij, Allah SWT berfirman [70]: 19-20.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)

Terjemah:

*“Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh (19) Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah (20).”*

Berdasarkan ayat Al-Qur'an yang telah disebutkan, kita dapat menyadari bahwa stres dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Kecemasan yang tinggi dan berkelanjutan dapat menghambat kemampuan akademik.

Ada berbagai amalan sunah yang bermanfaat bagi umat Islam, yang dapat meningkatkan pahala mereka. Salah satu contoh amalan sunah adalah Puasa Sunah pada hari Senin dan Kamis. Tentu saja, setiap amalan sunah memiliki manfaat tersendiri yang diberikan Allah kepada umat Muslim yang melakukannya. Perbedaan utama antara Puasa Sunah Senin dan Kamis dengan Puasa Ramadan terletak pada waktu pelaksanaannya. Puasa Senin dan Kamis hanya dilakukan dua hari dalam seminggu, yaitu pada hari Senin dan Kamis, sementara Puasa Ramadan dilakukan sepanjang bulan Ramadan. Selain Puasa Senin dan Kamis dan Puasa Ramadan, terdapat beragam puasa sunah lainnya seperti Puasa Ayyamul Bidh, Puasa Asyura, Puasa Tasua, Puasa Syawal, dan sebagainya. Selain mendapatkan pahala dari Allah SWT, puasa sunah juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan tubuh manusia, menyebabkan jiwa dan psikologi manusia menjadi lebih tenang, damai, dan rileks (Irchamni, 2018).

Penelitian tentang puasa Senin Kamis masih terbatas. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mousavi dkk., 2014) mengenai "*Effect of Fasting on Mental Health in the General Population of Kermanshah*", Iran, ditemukan hasil yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah puasa dalam hal skor kesehatan umum. Contohnya, puasa dapat meningkatkan kesehatan populasi umum. Ada hubungan positif antara puasa dan empat sub skala kesehatan umum, termasuk gejala somatik, kecemasan, dan disfungsi sosial. Namun, puasa tidak memiliki efek

signifikan pada depresi berat dan kecenderungan bunuh diri. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa puasa dapat berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi serotonin, dopamin, adrenaline, dan noradrenaline seseorang. Teori kecemasan menyatakan bahwa keadaan ansietas disebabkan oleh penurunan kadar dopamin dan serotonin dalam tubuh. Dengan menghubungkan teori ini dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa puasa dapat berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan seseorang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui hubungan antara puasa sunah Senin Kamis dan ansietas mahasiswa kedokteran Mabna Ar-Razi Ma'had Sunan Ampel Al-Aly FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengukuran ansietas dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale (DASS)*, DASS 42 yang dirancang khusus untuk mengukur tiga aspek emosi negatif, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Bagian kuesioner DASS 42 yang berkaitan dengan depresi difokuskan pada aspek suasana hati rendah, motivasi, dan harga diri. Bagian yang berkaitan dengan kecemasan berfokus pada tanda-tanda fisiologis, perasaan panik, dan ketakutan. Sementara itu, bagian kuesioner yang berkaitan dengan stres difokuskan pada tingkat ketegangan dan ekspresi emosi marah. Kuesioner ini terdiri dari 42 pertanyaan yang secara terperinci menggambarkan depresi, kecemasan, dan stres. Berdasarkan (Sugiyanto, 2022) frekuensi pelaksanaan puasa sunah Senin dan Kamis bisa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dalam kategori rendah, seseorang dianggap berpuasa sunah Senin dan Kamis 0-2 kali dalam 1 bulan terakhir ini mereka melaksanakan puasa tersebut. Sedangkan dalam kategori sedang, seseorang dianggap berpuasa sunah Senin dan Kamis 3-5 kali dalam 1 bulan terakhir ini mereka melaksanakan puasa dan dalam kategori

tinggi, seseorang dianggap berpuasa sunah Senin dan Kamis 6-8 kali dalam 1 bulan terakhir ini mereka melaksanakan puasa (Sugiyanto, 2022)

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan data hubungan puasa Senin Kamis dengan ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim secara ilmiah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara puasa Senin Kamis dengan ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara puasa sunah Senin Kamis dengan ansietas pada mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui frekuensi puasa sunah Senin Kamis mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk menganalisis hubungan puasa sunah Senin Kamis dan ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperluas pengetahuan baru dalam mengetahui hubungan puasa Senin Kamis dengan ansietas dan meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah.

### **1.4.2 Manfaat Dalam Bidang Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan puasa sunah dan ansietas

### **1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi terhadap masyarakat tentang hubungan dan manfaat puasa sunah Senin Kamis terhadap ansietas.

### **1.4.4 Manfaat Bagi Institusi**

1. Bagi Institusi, hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan atau referensi bagi civitas akademika FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam mengembangkan penelitian yang sama.
2. Dapat memberikan referensi data terkait frekuensi puasa, ansietas dan hubungan puasa terhadap ansietas pada mahasantri Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Puasa

##### 2.1.1 Pengertian Puasa

Dalam bahasa Arab, "Puasa" memiliki makna "الصَّوْم" (As-Sawm) juga bisa disebut sebagai (*shàma*), yang berarti "menahan diri dari segala sesuatu." Ini mencakup menahan diri dari aktivitas seperti makan, minum, berbicara yang tidak baik, serta menahan hawa nafsu lainnya. Dalam konteks agama, puasa dapat dijelaskan sebagai "menahan diri dari segala sesuatu mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat dan pemenuhan beberapa syarat tertentu." (Santina, 2019).

Dalam Al-Qur'an Surat Maryam ayat 26 Allah SWT berfirman :

*"Jika kamu melihat seorang manusia , maka katakanlah, 'sesungguhnya aku telah bernadzar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini.'"* (QS. Maryam ayat 26).

Orang yang melakukan puasa adalah individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan kata-kata mereka, yang sering disebut sebagai *shaaim*. Selanjutnya, dalam ajaran Islam, puasa atau *shaum* mengacu pada bentuk ibadah yang melibatkan penahanan diri dari aktivitas seperti makan, minum, hubungan seks, dan segala hal yang dapat membatalkan puasa, mulai dari fajar hingga waktu maghrib, dengan niat untuk mencari ridha Allah SWT (Nasikhur Rohman, 2017).

Di samping memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan spiritual, berpuasa juga memberi peluang bagi individu yang beriman untuk memasuki "*Pintu Ar-Rayyan*" di surga kelak. Hal ini sesuai dengan pesan yang disampaikan dalam hadis

yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dengan nomor 708 :

إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ أَيْنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ ، لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ ، فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ

Artinya: *“Dari Sahl r.a, ia berkata, Rasulullah saw bersabda:”  
Sesungguhnya di syurga ada sebuah pintu bersama Arrayyaan, yang masuk dari pintu itu pada hari qiyamat hanya orang yang puasa, tidak boleh masuk dari pintu itu selain mereka, lalu dipanggil: ”Di manakah orang-orang yang puasa, maka bangunlah mereka dan masuk ke pintu itu dan tidak boleh masuk dari situ selain mereka jika semuanya maka di tutup dan tidak boleh lain orang masuk”.*  
(HR. Bukhari dan Muslim No. 708). (Muwaththa’ et al., 2020)

Menurut jurnal yang ditulis oleh (Ulfah, 2016) bahwa beberapa ahli menerangkan keutamaan ibadah puasa, diantaranya :

1. Ibnu Sina

Ibnu Sina, seorang tokoh terkenal dalam dunia filsafat dan kedokteran Islam, mengemukakan bahwa konsep pengobatan tidak hanya terbatas pada penggunaan obat-obatan herbal dan senyawa kimia. Beliau juga mengkaji ibadah-ibadah seperti shalat dan puasa yang merupakan perintah Tuhan yang wajib ditaati bagi umat Islam

2. Shelton

Puasa dapat dianggap sebagai metode relaksasi yang membantu menghentikan penyerapan sisa makanan dalam usus, memperbaiki dan mengembalikan vitalitas jaringan tubuh, dan memiliki manfaat lainnya,



seperti yang dijelaskan dalam buku berjudul "*Le Jeunu*."

3. Dr. 'Abdul Jawwal As-Shawi

Cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan fungsi hati adalah dengan berpuasa. Dalam konteks ini, pengerasan hati dapat dicegah melalui pembentukan sel-sel hati baru dan eliminasi sel-sel yang terakumulasi dalam hati.

### **2.1.2 Puasa Dalam Kesehatan Jasmani**

Tekanan emosional atau stres memiliki dampak besar pada fungsi hormon dalam tubuh. Saat mengalami stres, hormon insulin dan adrenalin yang mengatur rasa lapar menjadi tidak seimbang, yang bisa mengakibatkan hilangnya nafsu makan atau munculnya rasa lapar lebih cepat dari biasanya. Gangguan pada fungsi hormon tiroid dapat menghambat pertumbuhan fisik pada anak yang berusia sepuluh tahun. Selain itu, hormon estrogen juga rentan terganggu oleh stres, yang dapat menyebabkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi.

Pengaruh hormon yang disekresi kelenjar pituitari memengaruhi berbagai tingkah laku dan sikap yang muncul pada manusia, seperti marah, takut, dan cemas. Ekspresi emosi manusia menyebabkan hormon tidak seimbang. Faktor-faktor dari luar, seperti pengalaman pribadi, nilai-nilai moral, dan keyakinan agama, dapat memengaruhi emosi seseorang, memberikan mereka kemampuan untuk mengendalikan perasaan seperti marah, sedih, kecewa, atau takut.

Seseorang yang tenang dan selalu berserah diri kepada Allah SWT akan memiliki sistem saraf pusat dan mekanisme hormon yang bekerja dengan baik. Kestabilan mekanisme hormon ini akan menghasilkan emosi dan pikiran yang positif, yang mengarah pada perilaku yang benar, baik, dan terkendali.

Selain itu, karena niat untuk menunda jam lapar, sel parietal lambung hanya menghasilkan sedikit asam lambung saat berpuasa, seseorang tidak cepat merasa lapar dan haus.

### **2.1.3 Puasa Dalam Kesehatan Rohani**

Puasa adalah sarana untuk memperkuat ketahanan mental seseorang agar dapat menghadapi ujian dan cobaan dengan tegar, serta siap menghadapi tantangan dan pengorbanan yang lebih berat. Puasa juga membentuk disiplin dalam mengatur diri, termasuk kemampuan untuk mengendalikan emosi. Sebagaimana yang disampaikan oleh Rasulullah SAW :

*“Jika datang hari puasa, salah satu dari kamu hendaknya tidak berkata jorok dan berteriak-teriak. Bila dicaci atau diganggu oleh orang lain, hendaknya dia mengatakan , ‘sesungguhnya aku berpuasa”* (HR. Muslim No. 1151).

Individu yang sedang berpuasa diharapkan untuk menjaga kendali atas emosinya. Emosi tidak boleh dibiarkan berkobar tanpa pengendalian. Puasa dianggap sebagai tindakan mulia, dan keagungannya tidak boleh tercemar oleh perilaku yang kurang pantas. Jika seseorang berpuasa sambil membiarkan emosinya tak terkendali, maka nilai dari puasanya akan menjadi tidak berarti.

Orang yang sedang berpuasa disarankan untuk lebih sering berdoa. Dari segi psikologis, doa memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan rohani seseorang. Doa menjadi senjata spiritual bagi orang yang beriman, menguatkan jiwa mereka dan memberikan keteguhan hati. Doa juga berfungsi sebagai terapi psikosomatik, membantu mengatasi berbagai perasaan negatif seperti ketakutan, kecemasan, keraguan, dan sebagainya. Doa mampu menjaga stabilitas jiwa terutama dalam menghadapi guncangan dan tekanan berat seperti stres dan depresi.

#### 2.1.4 Macam Macam Puasa

Hukum tentang puasa terdiri dari empat jenis, yaitu: puasa wajib, puasa sunah, puasa yang haram, dan puasa yang tidak disarankan (makruh).

##### 1. Puasa Fardhu/Wajib

Merupakan puasa yang dikerjakan mendapatkan pahala, bila ditinggalkan mendapatkan dosa, Sebagai contoh :

- a. Puasa Nadzar
- b. Puasa Ramadhan
- c. Puasa Kifarat (Denda atas pelanggaran)

##### 2. Puasa yang disunahkan

Merupakan puasa yang dikerjakan mendapatkan pahala, tetapi apabila ditinggalkan tidak mendapatkan dosa.

- a. Puasa tiga hari setiap Bulan *Qamariyyah* (tanggal 13, 14, 15)
- b. Puasa Nabi Daud AS
- c. Puasa 'Asyura (10 *Muharram*)
- d. Puasa pada Bulan Syawal
- e. Puasa Arafah (9 *Dzulhijjah*)
- f. Puasa pada Bulan Sya'ban
- g. Puasa Senin dan Kamis

##### 3. Puasa yang diharamkan

Merupakan puasa yang dikerjakan mendapat dosa, bila ditinggalkan mendapat pahala, sebagai contoh :

- a. Puasa pada wanita haid atau nifas
- b. Puasa sepanjang masa

- c. Puasa pada Hari *Tasriq*
  - d. Puasa pada dua hari
4. Puasa yang di makruhkan

Merupakan Puasa yang lebih baik tidak dijalankan, sebagai contoh :

- a. Puasa yang dikerjakan pada Hari Jum'at saja dan atau Hari Sabtu saja
- b. Puasa pada paruh kedua Bulan Sya'ban. (Fauzyyah, 2019)

### 2.1.5 Rukun Puasa

Ada persyaratan yang harus dipatuhi oleh mereka yang sedang menjalani puasa, yang jika salah satunya tidak dipenuhi, maka puasa tersebut dianggap batal.

Beberapa dari persyaratan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Niat, Sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW, yaitu :

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ  
 أَمْرٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ  
 وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوَّجُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya : Dari Umar radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "*Hasil dari amal seseorang bergantung pada niatnya, dan seseorang akan mendapatkan sesuai dengan niatnya. Jika seseorang berhijrah karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah untuk Allah dan Rasul-Nya. Tetapi jika seseorang berhijrah demi urusan dunia atau untuk menikahi seseorang, maka hijrahnya akan sesuai dengan tujuannya,*" (HR. Bukhari No. 1, Muslim No. 1907). (Muwaththa' et al., 2020)

2. Mengendalikan diri dari tindakan yang dapat membatalkan puasa dari waktu fajar hingga matahari terbenam, seperti mengonsumsi makanan, minuman, dan tindakan lainnya selama siang hari. (Rosyidi, 2018)

#### **2.1.6 Syarat-Syarat Berpuasa**

1. Syarat wajib berpuasa itu ada 5 perkara, menurut sebagian keterangan 4 perkara, yaitu :
  - a. Berakal
  - b. Suci dari haid dan nifas
  - c. Islam
  - d. Mampu mengerjakan puasa
  - e. Dewasa (Baligh)
2. Syarat sah puasa adalah :
  - a. Islam
  - b. *Tamyiz* mengacu pada individu yang mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, dengan penekanan bahwa dalam konteks ini, yang dimaksud adalah bukan anak kecil atau orang yang mengalami gangguan jiwa.
  - c. Suci dari haid dan nifas, hukumnya tidak sah bagi wanita dan harus menggantinya dikemudian hari
  - d. Tidak puasa di hari yang diharamkan berpuasa. (Rosyidi, 2018)

#### **2.1.7 Hal-Hal Yang Membatalkan Puasa**

Sebagai Muslim, kita harus menghindari berbagai tindakan yang dapat membatalkan ibadah puasa. Contoh dari tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bersetubuh
2. Mengeluarkan mani dengan sengaja
3. Makan minum dengan sengaja
4. Masukkan air ke dalam rongga hidung (memasukkan obat dalam hidung)
5. Muntah dengan sengaja
6. Gila walaupun sebentar
7. Mabuk dan atau pingsan (Ismail, 2019)

### 2.1.8 Puasa Sunah Senin Kamis

Hari Senin dan Kamis adalah saat di mana perbuatan manusia dilihat secara langsung oleh Allah SWT. Oleh karena itu, ini adalah sebuah pengingat untuk berpuasa pada hari-hari tersebut sebagai bentuk ibadah (Ulfah, 2016)

Abu Hurairah r.a menerangkan dalam riwayat hadits yang beliau kumpulkan, bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda :

تُعْرَضُ أَعْمَالُ النَّاسِ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ مَرَّتَيْنِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيُغْفَرُ لِكُلِّ  
عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا عَبْدًا بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحْنَاءٌ

*"Setiap minggu, Allah SWT memeriksa amal-amal manusia di hadapannya pada dua kesempatan, yakni pada Hari Senin dan Kamis. Akibatnya, dosa-dosa semua hamba yang beriman diampuni, kecuali dalam situasi di mana terdapat perselisihan antara seorang hamba dan saudaranya".(HR. Abu Hurairah No. 747) (Muwaththa' et al., 2020)*

Oleh karena itu, sebaiknya kita melakukan puasa sunah Senin dan Kamis ketika amal hamba umat muslim diperiksa. Selain itu, kita bisa semakin dekat dan dicintai oleh Allah SWT karena terhindar dari hal-hal yang tidak disukai oleh-Nya.

Hari dibukanya pintu-pintu surga

تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ فَيُغْفَرُ لِكُلِّ عَبْدٍ لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا إِلَّا رَجُلًا كَانَتْ بَيْنَهُ وَبَيْنَ أَخِيهِ شَحَاءٌ، فَيُقَالُ: أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا، أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا، أَنْظِرُوا هَذَيْنِ حَتَّى يَصْطَلِحَا

*“Pintu-pintu Surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apapun akan diampuni dosaduanya, kecuali seseorang yang antara dia dan saudaranya terjadi permusuhan. Lalu dikatakan, ‘Tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai.’ (HR. Muslim No. 2565) (Muwaththa’ et al., 2020)*

Kemudian Hari Senin adalah hari kelahiran dan diutusnya Rasulullah SAW, setiap hari kelahirannya yaitu Hari Senin, Rasulullah SAW selalu berpuasa. Dimana kitab suci Al-Qur’an turun pada hari tersebut menjadikan alam semesta beserta isinya, termasuk manusia menjadi peradaban seperti sekarang karena adanya hidayah dari Allah SWT (Nihayah, 2019)

Menurut riwayat Muslim yang diterima Abu Qatadah, Rasulullah SAW pernah ditanyai tentang puasa Hari Senin, maka baginda Rasul menjawab :

وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ قَالَ: ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

*“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah saw ditanya puasa pada Hari Senin.Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan di hari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”.* (HR.Muslim No. 22541) (Muwaththa’ et al., 2020)

Puasa sunah Senin-Kamis adalah jenis puasa yang dilakukan pada Hari Senin dan Kamis. Dalam salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dan Tirmidzi, Rasulullah SAW mengamalkan puasa pada hari-hari tersebut. Berikut adalah riwayatnya :

وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ قَالَ: ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ اَوْ اُنزِلَ عَلَيَّ فِيهِ

*“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah saw ditanya puasa pada Hari Senin.Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan di hari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”.* (HR.Muslim No. 22541) (Muwaththa’ et al., 2020)

Hadits diatas menekankan bahwa Hari Senin merupakan hari yang disenangi oleh Baginda Nabi Muhammad SAW. Selain itu, Rasulullah SAW diutus menjadi Nabi-Nya dan Al-Qur’an diturunkan kepadaNya.

Selanjutnya, pada Hari Kamis Rasulullah SAW dalam Haditsnya sebagai berikut :

Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Nabi Muhammad selalu menjalankan Puasa Sunah pada hari Senin dan Kamis. Lalu, seseorang bertanya kepada Nabi Muhammad, "Wahai Rasulullah SAW, mengapa Anda selalu berpuasa pada hari Senin dan Kamis?" kemudian Nabi Muhammad memberikan jawaban :



عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّكَ تَصُومُ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ فَقَالَ إِنَّ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسَ يَعْفِرُ اللَّهُ فِيهِمَا لِكُلِّ مُسْلِمٍ إِلَّا مُهْتَجِرَيْنِ يَقُولُ دَعُومَا حَتَّى يَصْطَلِحَا

“*Sesungguhnya Hari Senin dan Kamis adalah dua hari Allah mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah SWT berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai*” (HR. Ahmad No. 22538) (Muwaththa' et al., 2020).

## 2.2 Ansietas

### 2.2.1 Pengertian Ansietas

Kecemasan adalah istilah yang berasal dari bahasa Inggris, "*anxiety*," yang berarti perasaan cemas. Menurut Kamus Kedokteran Dorland, kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan respons psikofisiologis, yang muncul sebagai antisipasi terhadap ancaman yang tidak nyata atau khayalan. Ini tampaknya disebabkan oleh konflik batin yang tidak disadari secara langsung (Dorland & Alifa Dimanti, 2020)

Kecemasan atau ansietas dalam konteks ini adalah perasaan takut yang lebih condong kepada ketidakpastian dan fokus yang kurang jelas. Ini mencakup perasaan cemas terhadap masa depan yang tidak terduga. Gejala-gejala termasuk firasat dan ketegangan fisik seperti keringat berlebihan, detak jantung yang meningkat, dan kesulitan bernapas adalah ekspresi emosional negatif dari kecemasan ini. (Irchamni, 2018)

Kecemasan merupakan isu dalam domain psikologi. Ini berkaitan dengan kekhawatiran yang tidak memiliki fokus yang jelas, tidak bersifat spesifik, dan bersifat tidak pasti. Tingkat kecemasan, durasi, dan cara penanganan kecemasan tersebut merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini. (Apriady & Yanis, 2016)

### **2.2.2 Faktor Penyebab Ansietas**

Terdapat beberapa faktor yang menunjukkan kecemasan menurut buku yang ditulis (Ramaiah, 2003) didalam jurnal ilmiah (Hanifah et al., 2020), diantaranya :

1. Lingkungan

Ketika individu merasa tidak aman dengan lingkungan sekelilingnya, maka hal tersebut menjadikan pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat mempengaruhi cara berpikir individu terhadap lingkungannya.

2. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat muncul ketika ada penumpukan emosi yang kuat dan terus-menerus ditekan. Akibatnya, individu dapat merasa kesulitan dalam menemukan cara untuk mengatasi perasaannya sendiri.

3. Sebab-sebab fisik

Kecemasan adalah sebuah bentuk pikiran. Pikiran memiliki kemampuan untuk memengaruhi tubuh, dan sebaliknya. Oleh karena itu, ketika pikiran terganggu oleh kecemasan, tubuh juga dapat menunjukkan gejala-gejala kecemasan

### 2.2.3 Neurofisiologi Ansietas

Neurofisiologi kecemasan (Greenberg et al., 2016), (Hall & Guyton, 2011), (Molina, 2014) dalam (Rauf, 2017) menjelaskan neurofisiologi kecemasan adalah sebagai berikut :

Aktifitas involunter dipicu akibat adanya mekanisme pertahanan diri yaitu sistem saraf otonom yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Selanjutnya, dua jalur utama stres yaitu sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dan sistem endokrin (korteks adrenal) akan diaktifkan. Setelah itu akan mengaktifasi reaksi fisiologi yang berada di hipotalamus.

Dalam mengaktifasi jalur endokrin, hipotalamus bagian anterior yang menerima stimulus stres akan melepaskan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH) untuk menginstruksikan kalenjer hipofisis anterior untuk mensekresikan *Adrenocorticotropin Hormone* (ACTH). Kortisol akan diekskresikan pada saat mengaktifasi zona fasikulata korteks adrenal. Dimana kortisol ini merupakan hormon glukokortikoid. Kemudian, hormon kortisol akan diteruskan ke amigdala sebagai umpan balik negatif dari hipotalamus untuk memperkuat pengaruh stres pada emosi seseorang.

Setelah itu, masuk ke jalur sistem saraf otonom. Selanjutnya mengaktifasi saraf simpatis dan parasimpatis yang berada di hipotalamus. Saraf simpatis akan menimbulkan terjadinya frekuensi jantung yang meningkat, dilatasi arteri koronaria, dilatasi bronkus, pelepasan glukosa melalui hati, aktivitas mental yang meningkat dan mengaktifasi pelepasan epineprin dan norepineprin ke dalam darah. Reseptor  $\beta_1$  dan  $\alpha_1$  adrenergik yang berikatan dengan epinefrin dan norepinefrin akan dibawa ke seluruh jaringan tubuh. Hal ini yang menyebabkan tekanan darah

yang meningkat dan frekuensi yang merupakan respon saraf simpatis. Kemudian, asetilkolin yang terlepas dari postganglion nervus vagus akan berikatan dengan reseptor muskarinik, maka hal tersebut mengakibatkan peningkatan frekuensi nafas akibat terangsangnya saraf parasimpatis. Ketika bahaya berakhir, maka saraf simpatis akan aktif kembali. Kemudian, saraf parasimpatis akan mengembalikan proses dalam tubuh dalam keadaan normal sampai adanya ancaman selanjutnya (Rauf, 2017)

#### **2.2.4 Ciri-Ciri Gejala Ansietas**

Dalam jurnal ilmiah yang ditulis oleh (Irchamni, 2018), mengkategorikan tiga jenis gejala kecemasan, yaitu :

1. Gejala fisik dari kecemasan meliputi :
  - a. Rasa tidak tenang (Gelisah)
  - b. Tremor
  - c. *Dyspnea*
  - d. Produksi keringat berlebihan
  - e. *Takikardi*
  - f. Lemas
  - g. *Fluktuasi* tubuh (panas dingin)
  - h. Mudah tersulut emosi
  - i. Tersinggung
2. Gejala behavioral dari kecemasan :
  - a. Berperilaku menghindar
  - b. Terguncang
  - c. Melekat

- d. Dependen
- 3. Gejala Kognitif dari kecemasan :
  - a. Khawatir tentang sesuatu
  - b. Penasaran takut terhadap sesuatu dimasa depan
  - c. Keyakinan bahwa sesuatu di masa depan
  - d. Takut terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
  - e. Pikiran yang bercampur
  - f. Bingung
  - g. Sulit konsentrasi

#### **2.2.5 Aspek-Aspek Ansietas**

Berdasarkan pernyataan (Stuart, 2016) dalam skripsi yang ditulis oleh (Musri, 2020) menggolongkan kecemasan dalam respon perilaku, respon kognitif, dan respon afektif (halaman 149) diantaranya :

- 1. Respon perilaku, diantaranya
  - a. Bernafas dalam dan cepat (hiperventilasi)
  - b. Lari dari masalah
  - c. Menarik diri
  - d. Menghindar
  - e. Bicaranya yang cepat
  - f. Tremor
  - g. Sulit berkonsentrasi
- 2. Respon Kognitif, diantaranya :
  - a. Konsentrasi buruk
  - b. Kreativitas menurun

- c. Mimpi buruk
  - d. Produktivitas menurun
  - e. Takut hilang kendali
3. Respon Afektif, diantaranya :
- a. Tidak sabar
  - b. Takut
  - c. Malu
  - d. Gelisah
  - e. Gugup
  - f. Rasa bersalah

#### **2.2.6 Tingkatan Ansietas**

Dalam skripsi yang ditulis oleh (Delvinasari, 2019), (Stuart, 2016) membagi kecemasan menjadi beberapa tingkatan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

1. Kecemasan Ringan (*Mid Anxiety*)

Dalam kasus kecemasan ringan, individu yang mengalaminya masih tetap memiliki tingkat kewaspadaan dan persepsi yang baik dalam rutinitas sehari-hari mereka. Hal ini dapat memberikan dorongan tambahan bagi motivasi dan kreativitas individu tersebut.

2. Kecemasan Sedang (*Mid Anxiety*)

Pada tingkat sedang, individu cenderung untuk fokus pada satu hal secara lebih intens dan mengabaikan masalah atau perhatian yang lain. Hal ini mengarah pada perhatian yang lebih terfokus dan terarah ketika mereka melakukan suatu tindakan.

3. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Dalam keadaan yang lebih parah, seseorang akan cenderung sangat terfokus pada satu hal dan kesulitan untuk memikirkan hal lain. Ini mengakibatkan pembatasan yang signifikan pada kemampuan mereka dalam memahami atau memperhatikan hal-hal di sekitar mereka. Karena kesulitan mereka untuk mengalihkan perhatian dari satu hal, mereka mungkin memerlukan bantuan yang lebih besar untuk dapat fokus pada hal yang berbeda.

4. Kecemasan Sangat Berat (*Exploding Anxiety*)

Pada tingkatan sangat berat, individu akan kehilangan kemampuan untuk mengendalikan diri. Akibatnya, mereka menjadi tidak mampu untuk menjalankan tindakan apapun meskipun mereka telah diberikan panduan atau arahan.

### **2.2.7 Jenis-Jenis Ansietas**

Dalam buku yang berjudul “*Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*” yang ditulis oleh (Corey, 2011) seorang professor bidang *Psychotherapy* asal Brooklyn menjelaskan bahwa ada dua jenis kecemasan atau *Anxiety* mendasar pada umumnya, yaitu :

1. Kecemasan Biasa (*Normal Anxiety*)

Pada jenis ini, kecemasan digunakan sebagai motivasi dalam menghadapi peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, hal ini tidak perlu dikhawatirkan dan merupakan hal yang biasa terjadi pada manusia normal pada umumnya sebagai motivasi ke arah perubahan

## 2. Kecemasan Neurotik (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan ini adalah kecemasan yang sudah tidak wajar terjadi dalam tubuh manusia normal, dimana kecemasan ini terjadi diluar proporsi *Normal Anxiety* dan sering kali terjadi diluar kesadaran manusia, dan menimbulkan ketidak seimbangan psikis manusia yang mengalaminya.

### **2.2.8 Dampak Ansietas**

Kecemasan sering muncul tanpa bisa diprediksi kapan akan datang. Ini terjadi ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan usaha maksimal yang telah diberikan. Hal ini bisa membuat seseorang merasa bingung dan putus asa, sehingga mereka cenderung menjadi pasif dan menerima situasi apa adanya. (Nurhaeni, 2016)

Ketika seseorang menghadapi kesulitan dalam mengatasi kecemasan, mereka cenderung menjadi lebih responsif secara emosional, mudah panik, cenderung menangis, merasa cemas, menjadi lebih introvert, dan cenderung menjauh dari lingkungan sekitarnya. (Thoyibah et al., 2019)

### **2.2.9 Kriteria Diagnosis Ansietas**

Kriteria Diagnosis Reaksi Ansietas sebagai gangguan kepribadian khas merujuk pada gangguan yang melibatkan perubahan serius dalam karakteristik kepribadian dan pola perilaku seseorang. Gangguan ini sering mencakup berbagai aspek kepribadian dan hampir selalu terkait dengan masalah pribadi dan sosial.

Dibawah ini merupakan pedoman diagnostik yang dikemukakan oleh (Maslim, 2013)

#### 1. Kondisi yang tidak berkaitan langsung dengan kerusakan atau penyakit



otak berat (*gross brain damage or disease*), atau gangguan jiwa lain ;

2. Memenuhi kriteria berikut ini :
  - a. Ketidakharmonisan dalam sikap dan perilaku yang signifikan, sering kali melibatkan berbagai aspek fungsi individu, seperti ekspresi emosi, tingkat kesiagaan, kendali diri, pandangan dan pola pikir, serta cara berinteraksi dengan orang lain.
  - b. Pola perilaku yang tidak normal berlangsung dalam jangka waktu yang lama, bersifat kronis, dan tidak terbatas pada episode episode gangguan jiwa.
  - c. Pola perilaku abnormalnya bersifat *pervasive* (“mendalam”) dan mal adaptif yang jelas terhadap berbagai keadaan pribadi dan sosial yang luas.
  - d. Manifestasi diatas selalu muncul pada masa kanak atau remaja dan berlanjut sampai usia dewasa.
  - e. Gangguan ini menyebabkan penderitaan pribadi yang signifikan (*personal distress*), tetapi penderitaan ini mungkin tidak terlihat dengan jelas sampai setelah perkembangan yang lebih lanjut.
  - f. Gangguan ini biasanya, tetapi tidak selalu, berkaitan secara bermakna dengan masalah-masalah dalam pekerjaan dan kinerja sosial (Maslim, 2013)
3. Dalam konteks budaya yang beragam, ada kepentingan dalam pengembangan sejumlah kriteria spesifik yang terkait dengan norma sosial, peraturan, dan tanggung jawab yang berlaku (Sugono, 2008)  
Kriteria diagnosis dari reaksi ansietas berdasarkan PPDGJ III adalah

sebagai berikut :

1. Gangguan Kepribadian dengan ciri-ciri :
  - a. Perasaan tegang dan takut yang menetap dan *pervasive*.
  - b. Merasa kurang berdaya, kurang menarik, atau memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan orang lain.
  - c. Kepedulian yang berlebihan terhadap kritik dan penolakan dalam situasi sosial.
  - d. Kurangnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang kecuali jika merasa yakin dan disukai.
  - e. Pembatasan dalam pola hidup karena alasan keselamatan fisik.
  - f. Menghindari interaksi sosial atau pekerjaan yang melibatkan banyak kontak dengan orang lain karena takut menerima kritik, kurangnya dukungan, atau penolakan.
2. Untuk diagnosis minimal dibutuhkan paling sedikit tiga kriteria dari diatas (Maslim, 2013).

## **2.3 Kegiatan Mahasantri FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

### **2.3.1 Mata Kuliah Blok**

#### 1. Kuliah Penunjang Blok

Para mahasiswa kedokteran dan farmasi memiliki komponen akademik yang disebut kuliah penunjang blok, di mana seorang ahli di bidang tertentu diundang untuk menyampaikan materi sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Kuliah ini berlangsung selama dua jam pelajaran, yang terdiri dari dua sesi masing-masing 50 menit.

Selama kuliah, materi disampaikan dan biasanya diikuti dengan sesi tanya jawab. Selain kuliah, mahasiswa juga memiliki akses ke materi pembelajaran tambahan seperti buku teks, materi kuliah, dan buku panduan ajar untuk mendukung pemahaman mereka dalam blok pembelajaran tersebut (Susanti et al., 2020).

## 2. Praktikum

Mahasiswa kedokteran dan farmasi memiliki tujuan praktikum untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka terhadap materi yang diajarkan dalam kuliah. Praktikum ini dilaksanakan di laboratorium dan melibatkan sejumlah kegiatan, termasuk pre-test dan post-test, penyampaian teori, serta pelaksanaan praktik langsung. Setelah menyelesaikan praktikum, mahasiswa diminta untuk menyusun laporan sebagai salah satu bagian dari penilaian kegiatan praktikum tersebut. (Susanti et al., 2020)

## 3. Tugas Terstruktur

Hanya mahasiswa kedokteran yang memiliki pembelajaran berupa Tugas terstruktur, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bidang tertentu seperti literasi teknologi dan sains. Tugas terstruktur ini mencakup aktivitas seperti membaca jurnal, meninjau literatur, membuat poster publikasi, atau menghasilkan karya ilmiah lainnya. (Susanti et al., 2020)

## 4. Pembelajaran Berbasis Masalah

Tutorial dalam kedokteran dan PBL (*Problem Based Learning*) dalam farmasi adalah dua pendekatan pembelajaran yang berbasis pada

pendekatan pembelajaran berbasis masalah. Dalam tutorial, mahasiswa terlibat dalam diskusi yang terkait dengan suatu skenario atau kasus yang telah disediakan, di mana mereka akan dibimbing oleh seorang tutor. Sebelum dimulai, mahasiswa akan menunjuk seorang ketua untuk memandu jalannya diskusi dan seorang sekretaris untuk merangkum hasil dari diskusi tersebut. (Susanti et al., 2020)

Tutorial dilakukan dengan metode 7 langkah (*seven jumps*), langkah 1-5 dilakukan dalam tutorial I sedangkan langkah 7 dilakukan dalam tutorial II (Susanti et al., 2020)

- a. Langkah 1: pembacaan skenario dan merumuskan kata sulit
- b. Langkah 2: membuat beberapa rumusan masalah
- c. Langkah 3: melakukan diskusi (*brainstorming*) mengenai rumusan masalah
- d. Langkah 4: menyusun peta masalah
- e. Langkah 5: merumuskan *Learning Objective*
- f. Langkah 6: belajar mandiri dan mencari informasi mengenai topik sebelumnya
- g. Langkah 7: mendiskusikan informasi yang diperoleh dari belajar mandiri dan menyusun peta konsep

#### 5. Presentasi Pembelajaran Berbasis Masalah

Presentasi pembelajaran berbasis masalah disebut sebagai Pleno, yang ada dalam kedokteran dan farmasi, adalah sesi di mana materi yang telah dibahas dalam skenario tutorial dievaluasi kembali untuk memastikan bahwa setiap kelompok tutorial telah mencapai tujuan

pembelajaran minimal dengan tingkat pemahaman yang seragam. Setiap kelompok diwajibkan untuk mengirimkan laporan dari setiap skenario tutorial, dan laporan tersebut akan ditanggapi oleh tim blok (Susanti et al., 2020).

6. *Team Based Learning*

*Team Based Learning* (TBL) adalah metode pembelajaran yang melibatkan kelompok kecil terdiri dari 4-5 mahasiswa. Mereka bekerja sama untuk melakukan diskusi dan menganalisis kasus tertentu yang dipandu oleh seorang instruktur yang memiliki keahlian dalam bidang tersebut (Susanti et al., 2020)

7. *Field Lab*

*Field lab* adalah kegiatan di luar lingkungan kampus yang melibatkan mahasiswa dalam observasi dan tindakan intervensi yang berkaitan dengan pencapaian tujuan pembelajaran (Susanti et al., 2020)

### **2.3.2 Mata Kuliah Non Blok**

Metode pembelajaran non blok adalah metode di mana mata kuliah ini diselenggarakan secara bersamaan dengan mata kuliah lain dalam satu semester. Keegiatannya meliputi kuliah dan tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Ujian untuk mata kuliah non blok dilakukan pada pertengahan semester dan akhir semester sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan (Susanti et al., 2020).

Mata Kuliah Non Blok yang ada di FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang antara lain adalah :

### **2.3.2.1 Keterampilan Klinis**

Pada mahasiswa kedokteran disebut *Clinical Skills Learning (CSL)* adalah bagian dari proses pembelajaran pada tingkat akademik yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan klinis sesuai dengan kompetensi yang harus dikuasai. Kegiatan CSL dilakukan di Laboratorium Keterampilan Klinik dengan mahasiswa yang dibagi menjadi beberapa kelompok, dan setiap kelompok didampingi oleh seorang instruktur. Kegiatan CSL mencakup kuliah pengantar, sesi CSL terpandu, responsi, dan praktik CSL yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai bentuk latihan individu (Susanti et al., 2020).

Pada mahasiswa farmasi disebut pembelajaran keterampilan klinis pada mahasiswa farmasi adalah bagian penting dari kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan praktis dalam praktik farmasi. Ini meliputi evaluasi pasien, perencanaan terapi obat, konseling pasien, dan pemantauan respons terapi. Mahasiswa belajar melalui simulasi kasus, praktik di apotek, dan kolaborasi dalam tim perawatan kesehatan untuk memastikan pengelolaan obat yang efektif dan terkoordinasi. Tujuannya adalah mempersiapkan mahasiswa menjadi profesional farmasi yang kompeten dalam memberikan layanan berkualitas tinggi (Schlesselman et al., 2015).

### **2.3.3 Pembelajaran Wajib Diluar Kurikulum**

1. *Course*

*Course* adalah suatu kegiatan pembelajaran yang memiliki tujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan berbahasa asing, termasuk Bahasa Arab dan Bahasa Inggris (Susanti et al., 2020)

2. Mahad

Mahad, asrama mahasiswa, dapat berfungsi sebagai tempat pendidikan ekstrakurikuler. Tujuannya adalah agar siswa memiliki keyakinan yang kuat dan spiritual, keagungan akhlak, pengetahuan yang luas, keterampilan berbahasa Inggris dan Arab, dan pemahaman yang kuat tentang bacaan dan makna Al Qur'an. (Susanti et al., 2020)

Program mahad diikuti oleh mahasiswa baru selama 1 tahun dan bersifat wajib. Beberapa kegiatan wajib di Mahad yaitu (Susanti et al., 2020)

1. Pembinaan mental, spiritual, dan ibadah: kuliah umum tentang salat, puasa, dan dzikir, membiasakan salat berjamaah dan salat sunah, dan membaca al-Adzkar al-Ma'tsurah setelah salat subuh
2. Pengembangan pengetahuan akademik, integrasi antara ilmu kedokteran dan keislaman melalui pembelajaran *Ta'lim Al-Afkar*, *Ta'lim Al-Qur'an* dan Tahsin Tilawatil Al-Qur'an
3. Peningkatan keahlian berbahasa melalui penciptaan lingkungan kebahasaan dengan memasang kutipan hadist, peribahasa dan lain- lain dalam bahasa Arab maupun Inggris, dan Ta'lim Bahasa atau *Shabah al-Lughah*.

Kelulusan Mahad dan Tahsin Al-Qur'an merupakan syarat yang harus dilengkapi oleh mahasiswa untuk dapat mengikuti ujian akhir atau sidang skripsi.

Berdasarkan waktu pelaksanaannya, kegiatan mahasiswa di Mahad terbagi ke dalam kegiatan harian, bulanan dan tahunan (Faiz, 2018)

1. Kegiatan harian meliputi melaksanakan salat subuh, magrib dan isya berjamaah, *Shabah al-Lughah*, *Ta'lim Al-Afkar* dan *Ta'lim Al-Quran*, Tahsin Tilawatil Al-Qur'an, perkuliahan bahasa (PPBA/PPBI), dan kegiatan kesantrian yaitu tahlilan, solawatan, *muhadoroh*
2. Setiap bulan, kegiatan rutin meliputi *Khotmil Qur'an* dan *Irsyadat*, yang melibatkan bimbingan dari pengasuh serta pengayaan pengalaman di Mahad.
3. Manasik Haji, demonstrasi bahasa, Muwadaah, pentas seni, dan *Usbuk Luggoh* adalah kegiatan tahunan.

**Tabel 2.1** Jadwal Kegiatan Mahad

No.	Waktu	Aktivitas
1.	04.00-06.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sholat subuh berjamaah</li> <li>• <i>Shabah Quran</i></li> <li>• <i>Mahabbah</i></li> </ul>
2.	07.00-08.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tahsin Al-Qur'an</li> </ul>
3.	08.00-16.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitas perkuliahan reguler</li> <li>• <i>Course</i> PPBA/PPBI</li> </ul>
4.	17.30-19.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sholat magrib dan isya berjamaah</li> </ul>
5.	19.30-21.00 WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ta'lim Al-Afkar</i></li> <li>• <i>Ta'lim Al-Qur'an</i></li> <li>• Kegiatan kesantrian</li> </ul>

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Guntur Hermawan, 2020) menemukan sebuah fakta terkait mahasiswa baru yang tinggal di mahad memiliki tingkat kecemasan dan stres lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak tinggal di mahad. Pernyataan responden mahasiswa pada kuesioner di pertanyaan "*Beban belajar yang*



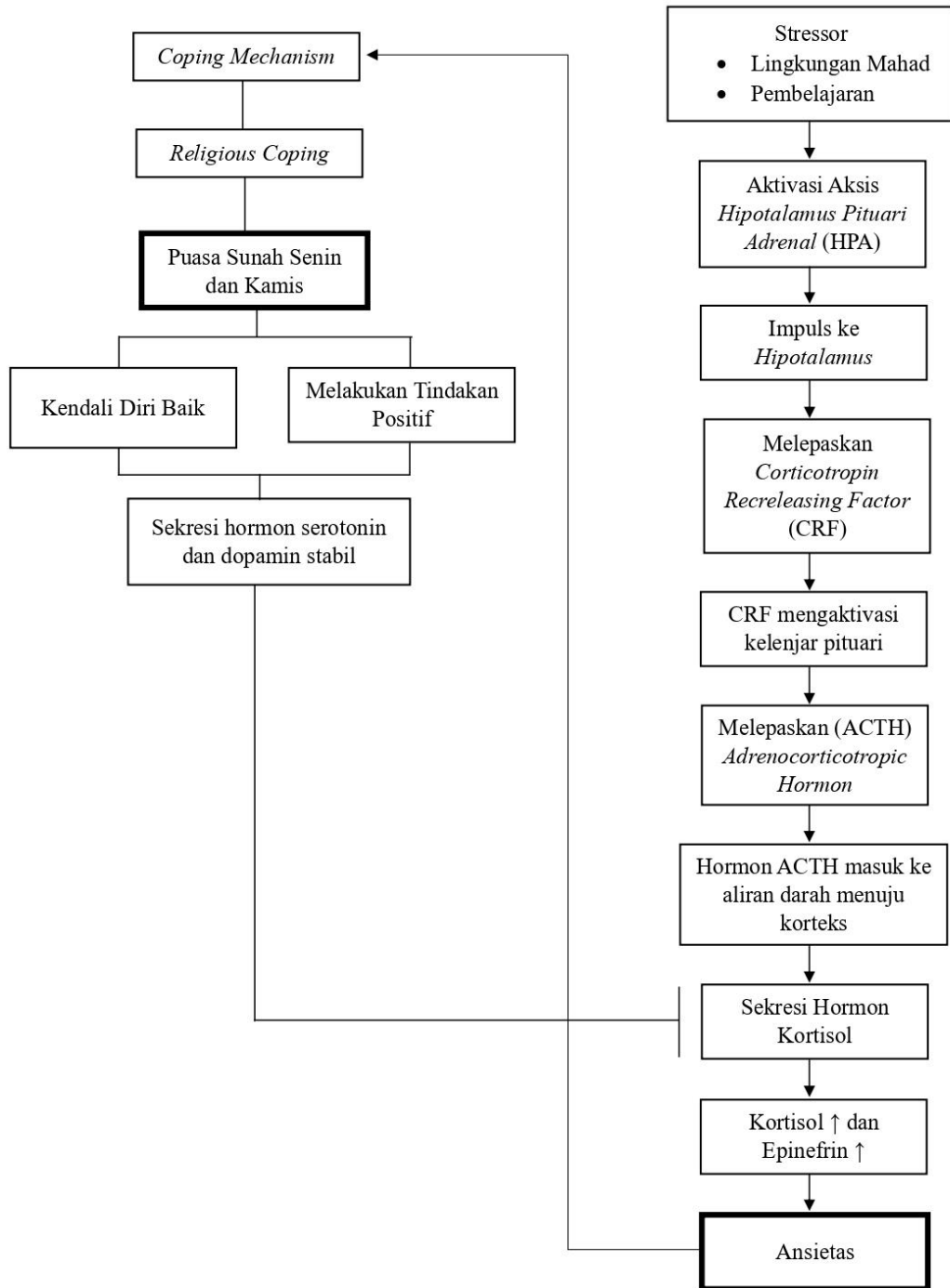
*berlebihan dan Tugas yang tidak menyenangkan”* sebanyak 32 mahasiswa kompak menjawab “*Materi Mahad*” oleh karena itu (Guntur Hermawan, 2020) menyimpulkan bahwa mahad memiliki pengaruh yang tinggi dalam menimbulkan tingkat kecemasan dan stres lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **2.4 Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Kecemasan**

Menjalani puasa adalah salah satu metode untuk memperkuat kemampuan pengendalian diri seseorang. Mereka yang kurang memiliki kemampuan pengendalian diri mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Namun, bagi mereka yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang kuat, mereka akan menggunakan keahlian tersebut untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat. Melaksanakan puasa juga merupakan bagian dari kewajiban untuk mematuhi perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya. (Santina, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurhaeni, 2016) mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan saat menjalani puasa Sunah Senin Kamis dengan kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Pada penelitian tersebut intensitas puasa Senin Kamis memberikan kontribusi sebesar 23% dalam menjelaskan kemampuan individu dalam mengendalikan diri, sebagaimana tercermin dalam nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,230 (Nurhaeni, 2016).

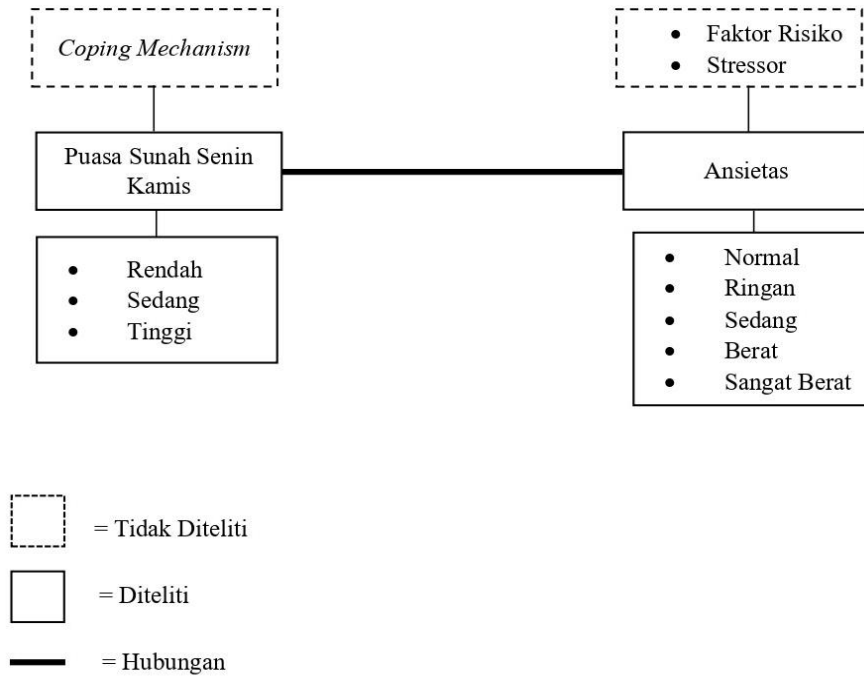
## 2.5 Kerangka Teori



## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka konsep



Ansietas berasal dari bahasa Inggris yaitu “*Anxiety*” dipicu oleh agen pencetus yang disebut stresor. Stresor yang paling sering ditemui pada mahasiswa terbagi menjadi 4 aspek, yang pertama adalah aspek lingkungan dimana Ketika individu merasa tidak aman dengan lingkungan sekelilingnya, maka hal tersebut menjadikan pengalaman yang tidak menyenangkan. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam menghadapi kecemasan. Pertama, pengaruh terhadap persepsi individu terhadap lingkungannya. Kedua, ada kaitan dengan perasaan yang tertekan. Kecemasan bisa timbul ketika perasaan emosional mencapai titik puncak dan terus-menerus ditekan, sehingga individu kesulitan menemukan saluran untuk mengatasi perasaannya sendiri. Ketiga, terdapat faktor

fisik yang memainkan peran. Kecemasan adalah hasil dari pemikiran individu, dan pemikiran dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Sebaliknya, kondisi fisik dapat memengaruhi perasaan dan pikiran, sehingga ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuhnya dapat menunjukkan gejala-gejala kecemasan. Yang terakhir adalah beban psikologis dimana beban ini sering ditemukan pada remaja dengan rentang umur 19-23 tahun, dikarenakan pada usia tersebut remaja dalam segi psikologisnya masih belum matang, ditambah lagi dengan pada usia tersebut remaja baru saja memasuki jenjang perkuliahan yang menambah beban psikologis semakin berat hingga akhirnya berakhir pada kecemasan. Konsekuensi dari stres dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelolanya. Bila seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi stres, itu dapat membawa dampak positif. Namun, jika stres tidak diatasi dengan baik, itu dapat berdampak negatif. Dampak negatif dari kecemasan dapat mencakup ketidakmampuan untuk melakukan tugas dengan baik atau dengan semangat penuh. Jika kecemasan tidak ditangani dengan baik dan dibiarkan tanpa intervensi, ini dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik. Maka dari itu dengan adanya gejala ansietas yang berdampak buruk pada mahasiswa dibutuhkan strategi untuk menangani permasalahan tersebut "*Coping Mechanism*" ada salah satu strategi yaitu "*Religious Coping*" melalui puasa sunah Senin dan Kamis, melakukan amalan yang disunahkan seperti puasa selain menahan lapar dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dipercaya dapat mengontrol emosi pada umat yang melaksanakannya (Rhaisya, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara intensitas berpuasa sunah senin kamis dengan tingkat ansietas pada subjek yang mengikuti

praktik tersebut. Intensitas berpuasa sunah dikategorikan menggunakan parameter intensitas rendah (1-2 kali per bulan), intensitas sedang (3-5 kali per bulan), dan intensitas tinggi (6-8 kali per bulan) (Setiyani, 2023). Sedangkan, tingkat ansietas diukur dengan menggunakan skala DASS 42 yang terbagi menjadi lima kategori: normal (skor kuesioner 0-13), ringan (skor kuesioner 14-20), sedang (skor kuesioner 21-27), berat (skor kuesioner 28-41), dan sangat berat (skor kuesioner 45-56) (Sugiyanto, 2022).

Dengan ini variabel dependen pada penelitian ini adalah ansietas pada mahasantri kedokteran mabna ar-razi atau mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedangkan variabel independen pada penelitian ini adalah puasa sunah Senin dan Kamis.

### **3.2 Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas , dapat dirumuskan hipotesis seperti berikut :

- a. H1 : Terdapat hubungan antara puasa sunah Senin dan Kamis terhadap ansietas pada mahasantri Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *observational analytic*, ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* dan berfokus pada hubungan antara dua variabel atau lebih. Pada penelitian kali ini variabel bebas adalah “Puasa” dan variabel terikatnya adalah “Ansietas”. Peneliti hanya mengamati tanpa mengintervensi subjek penelitian. Dengan pendekatan *cross-sectional* yang hanya mengukur data pengamatan setiap subjek pada satu waktu. Ini tidak berarti semua subjek penelitian diteliti secara bersamaan pada saat yang sama. Sebaliknya, tiap subjek hanya diamati satu kali dan variabel masing-masing subjek diukur pada waktu tersebut, Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam studi ini ialah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merujuk pada pendekatan pengambilan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu. Teknik ini mengidentifikasi kelompok subjek berdasarkan atribut khusus yang diyakini terkait dengan sifat atau karakteristik dari populasi yang menjadi fokus penelitian. (Harlan & Sutjiati, 2018).

#### **4.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **4.2.1 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Mahad Sunan Ampel Al-Aly Mabna Ar-Razi. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan melalui *Google*

*Form*. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti melakukan *Zoom meeting* dengan sampel penelitian untuk menjelaskan tentang *informed consent* dan cara pengisian kuesioner melalui *Google Form*. Perpaduan pengambilan tempat melalui sistem *luring* dan *daring* adalah untuk mempermudah mobilisasi pengambilan data populasi dan sampel.

#### **4.2.2 Waktu penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 hingga 10 Juni 2024 termasuk didalamnya proses penghimpunan data, analisis data dan pelaporan.

#### **4.3 Populasi penelitian**

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa mabna ar-razi atau mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun ajaran 2023/2024 sejumlah 247 orang.

#### **4.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

##### **4.4.1 Kriteria Inklusi**

- a. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasiswa mabna Ar-Razi 2023/2024.
- b. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasiswa mabna Ar-Razi 2023/2024 yang menjalankan ibadah puasa Senin Kamis dan tidak menjalankan ibadah puasa Senin Kamis.
- c. Bersedia berkontribusi dalam penelitian dengan mengisi dan menandatangani *informed consent*

- d. Bersedia mengisi kuesioner yang akan diberikan dan menjawab kuesioner dengan jujur, sesuai dengan apa yang subjek rasakan saat itu.

#### **4.4.2 Kriteria Eklusi**

- a. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasantri mabna Ar-Razi 2023/2024 yang tidak bersedia mengikuti penelitian.
- b. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasantri mabna Ar-Razi 2023/2024 yang mempunyai riwayat penyakit kronis.
- c. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasantri mabna Ar-Razi 2023/2024 yang tidak mengikuti program mahad.
- d. Mahasiswa tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atau mahasantri mabna Ar-Razi 2023/2024 yang memiliki gangguan jiwa berat seperti *Bipolar* dan *Skizofrenia*.

#### **4.5 Sampel Penelitian**

Besar sampel penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah seluruh mahasantri tingkat pertama FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) dan Program Studi Sarjana Farmasi (PSSF) dengan total jumlah mahasiswa sebanyak 247 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan *Purposive sampling* berdasarkan kriteria *inklusi* dan *eklusi* dan di hitung menggunakan teknik *slovin* (Sugiyono, 2017).



Rumus slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = N / (1+(N \times e^2))$$

$$n = N / (1+247 \times 0,05))$$

$$n = 247 / (1+247 \times 0,0025))$$

$$n = 247 / (1 + 0,5)$$

$$n = 247 / 1,5$$

$$n = 164$$

Jadi setelah menggunakan rumus slovin menurut (Sugiyono, 2017) didapatkan sampel sebanyak 164 sampel.

Keterangan :

n = ukuran sampel/jumlah responden

N = ukuran populasi

e = persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih ditolerir.

## **4.6 Instrumen Penelitian**

### **4.6.1 Kuesioner DASS 42**

Dalam penelitian ini, digunakan alat ukur berupa kuesioner DASS 42 yang dirancang khusus untuk mengukur tiga aspek emosi negatif, yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Bagian kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) yang berkaitan dengan depresi difokuskan pada aspek suasana hati rendah,

motivasi, dan harga diri. Bagian yang berkaitan dengan kecemasan berfokus pada tanda-tanda fisiologis, perasaan panik, dan ketakutan. Sementara itu, bagian kuesioner yang berkaitan dengan stres difokuskan pada tingkat ketegangan dan ekspresi emosi marah. Kuesioner ini terdiri dari 42 pertanyaan yang secara terperinci menggambarkan depresi, kecemasan, dan stres, dengan masing-masing aspek memiliki pertanyaan yang spesifik :

**Tabel 4.1** Cetak Biru DASS 42

No.	Jenis Skala	Skala Nilai
I	Skala Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
II	Skala Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 31, 36, 40, 41
III	Skala Stres	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Banyak keuntungan dari alat ukur kuesioner DASS 42, berikut ini adalah keuntungan dari DASS 42 :

1. *DASS* merupakan rangkaian tiga skala penilaian diri yang dibuat untuk mengevaluasi kondisi emosi negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres.
2. *DASS* dapat diterapkan baik dalam pengaturan kelompok maupun individu untuk keperluan penelitian.
3. *DASS* adalah alat yang cocok untuk melakukan skrining pada remaja dan orang dewasa, karena pengembangannya yang signifikan telah melibatkan sampel yang bukan pasien klinik.
4. Individu non-psikolog dapat menggunakan *DASS* untuk evaluasi, namun keputusan berdasarkan profil skor tertentu sebaiknya dilakukan

oleh dokter yang berpengalaman setelah melakukan evaluasi klinis yang sesuai.

5. Tidak perlu meminta izin dari pemiliknya untuk menggunakan kuesioner ini
6. DASS 42 dapat diolah secara elektronik

Pada penelitian yang dilakukan oleh P.F Lovibond dan S.H. Lovibond dalam “*The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Deprrresion Anxiety Stres Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories*” (Rhaisya, 2018) didapati kesimpulan sebagai berikut :

1. *BDI* dianggap kurang efektif dalam membedakan antara gejala depresi dan gejala lain seperti gangguan tidur, konsentrasi buruk, penurunan berat badan, dan fluktuasi mood yang terjadi secara rutin setiap hari.
2. Skala kecemasan dalam Costello dan Comrey (1967) sangat sempit dan hanya memanfaatkan dimensi “kegugupan”.
3. *BDI* dan *BAI* memiliki tujuan yang mirip dengan skala *DASS*
4. *BAI* (Beck dan Steer, 1990) melibatkan penilaian terhadap 21 gejala yang dinilai menggunakan skala keparahan dalam pengalaman gejala selama seminggu terakhir, dengan tiap gejala dinilai pada 4 poin. Skor dari ke-21 item tersebut dijumlahkan untuk menghasilkan skor kecemasan tunggal. Konsistensi dari penjumlahan ini biasanya berkisar antara 0,85 hingga 0,94.
5. Hubungan antara *BAI* dan *BDI* adalah sebesar  $r = 0,47$ , namun *DASS* memiliki tingkat yang lebih tinggi dalam mencakup faktor depresi dan kecemasan.

6. *DASS* dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan konsistensi dan pemisahan internal, yang kemudian mengukur ketiganya secara terpisah, sehingga menjadi alat yang berguna bagi peneliti yang menangani hubungan yang kompleks.

Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Martin M. Antony dari Ryerson University dan Richard P. Swinson dari McMaster University dalam "*Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and community sample*". (Mirza et al., 2021) didapati kesimpulan sebagai berikut :

1. Versi 42-item dari *DASS* memiliki jumlah item yang lebih besar, sehingga kurang diminati dibandingkan dengan versi *DASS 21* yang memiliki jumlah item yang lebih sedikit.
2. *DASS 21* memiliki jumlah item yang lebih sedikit, struktur yang lebih sederhana, dan korelasi antar-faktor yang lebih rendah.

#### **4.6.2 Uji Validitas dan Reabilitas DASS 42**

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah baku yaitu *DASS 42* yang dibuat berdasarkan buku yang ditulis oleh *Lovibond* (Rhaisya, 2018) yang sudah pernah divalidasi, reabilitas dan diterjemahkan oleh *Damanik* (Mirza et al., 2021). Data yang didapat dari sumber yang sudah melakukan uji validitas kuesioner *DASS 42* pada 3 dari 14 item kuesioner *pearson product moment* mendapatkan hasil uji yang positif dengan menunjukkan nilai *pearson correlation* yakni lebih dari 0,532.

Sedangkan uji reabilitas DASS 42 dengan alat ukur *Cronbach's alpha* 3 dari 14 item kuesioner menunjukkan stres = 0,951, kecemasan = 0,943, dan depresi = 0,952 (Marsidi, 2021).

#### 4.7 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran	Hasil Ukur
1.	Puasa Senin Kamis	Makan dan minum sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat, syarat tertentu, dan tulus sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT yang dikerjakan pada Hari Senin dan Kamis.	<i>Kuesioner</i>	Mengisi <i>Informed Concent dan Kuesioner</i>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dalam 1 Bulan puasa 6-8 kali = Intensitas Tinggi</li> <li>Dalam 1 Bulan puasa 3-5 kali = Intensitas sedang</li> <li>Dalam 1 Bulan puasa 0-2 kali = Intensitas Rendah</li> </ol>
2.	Ansietas	Respon Adaptif individu pada berbagai tekanan atau eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi	Kuesioner tingkat kecemasan DASS 42	Mengisi kuesioner DASS 42 dengan satu kali pengisian	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Normal:</b> Skor kuesioner sebesar 0-13, (tidak termasuk dalam kategori stres dan depresi)</li> <li><b>Ansietas Ringan :</b> Skor kuesioner sebesar 14-20</li> </ol>

		gangguan emosional dan perilaku				<p>3. <b>Ansietas Sedang :</b> Skor kuesioner sebesar 21-27</p> <p>4. <b>Ansietas Berat :</b> Skor kuesioner sebesar 28-41</p> <p>5. <b>Ansietas Sangat Berat :</b> Skor kuesioner sebesar 45-56</p>
--	--	---------------------------------	--	--	--	--

## 4.8 Statistik Penelitian

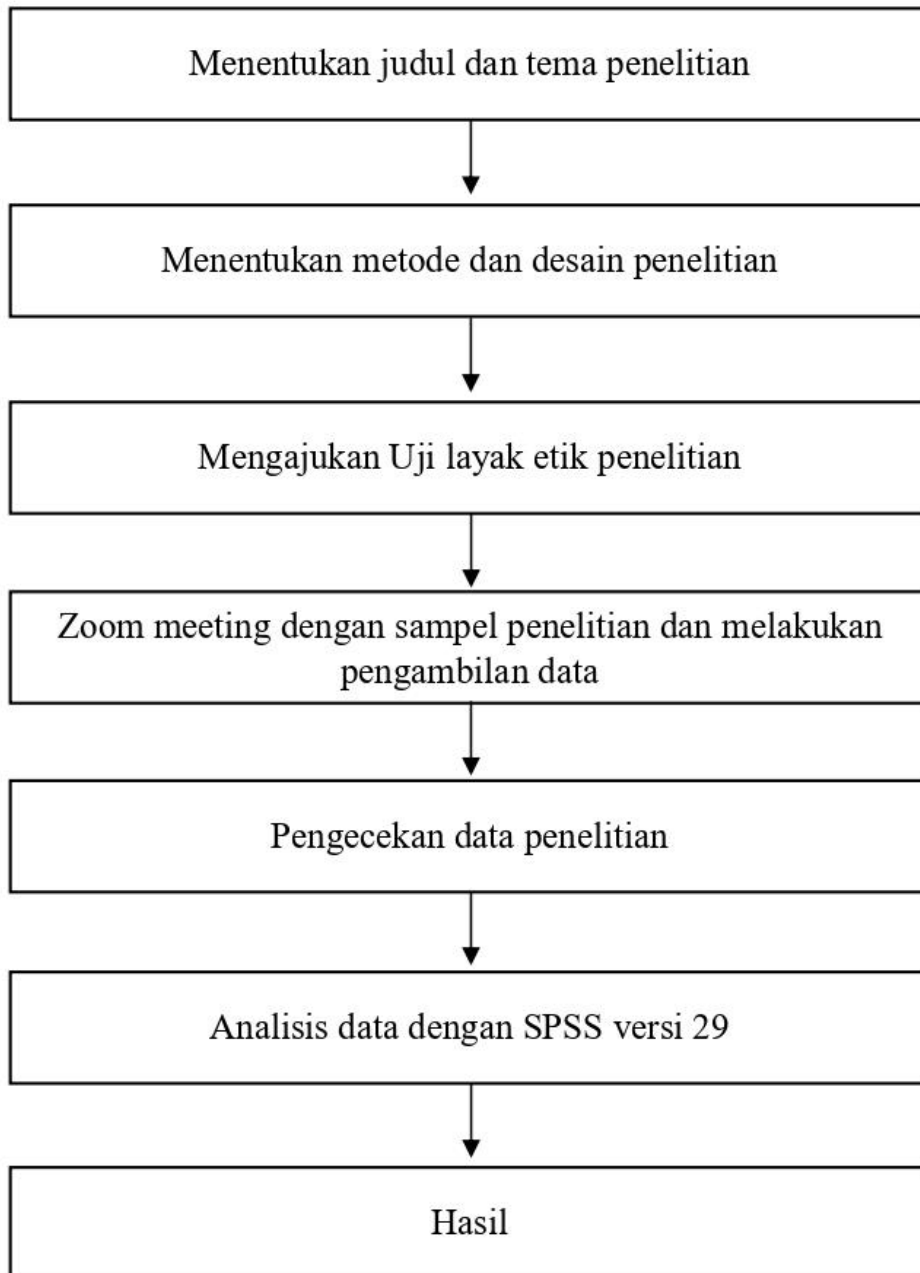
### 4.8.1 Analisis Univariat

Analisis satu variabel dalam penelitian ini digunakan untuk mengevaluasi data karakteristik responden, kebiasaan berpuasa sunah Senin-Kamis (rutin berpuasa/tidak rutin berpuasa), dan tingkat kecemasan pada mahasiswa Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 29 untuk memahami distribusi data yang terkait.

### 4.8.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel bebas (durasi berpuasa sunah Senin-Kamis, apakah berpuasa secara rutin atau tidak) dan variabel terikat (tingkat kecemasan pada mahasiswa Ar- Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Non-parametrik Chi-Square*, dengan bantuan perangkat lunak *SPSS* versi 29.

#### 4.9 Alur Penelitian



## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan dideskripsikan hasil penelitian studi lapangan dimulai dari statistik deskriptif yang berhubungan dengan data penelitian (termasuk gambaran umum responden, variabel penelitian dan asumsi klasik) yang dilanjutkan dengan pengujian hipotesis, dan menggunakan uji korelasi. Uji statistik penelitian ini menggunakan program pengolahan data SPSS edisi 29. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 247 responden dan sampel yang digunakan sebanyak 166 mahasiswa yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, sedangkan 1 mahasiswa di kriteria eksklusi dikarenakan mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Hasil penelitian dijelaskan berdasarkan analisis univariat dan analisis bivariat.

#### 5.2 Karakteristik Demografis Responden

Distribusi karakteristik demografis berdasarkan usia, jenis kelamin dan angkatan, disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 5.1** Karakteristik Demografis Responden

<b>Demografis Mahasiswa</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	50	30,1%
Perempuan	116	69,9%
Jumlah	166	100%
<b>Jurusan</b>		
Kedokteran	54	32,5%
Farmasi	112	67,5%
Jumlah	166	100%



Berdasarkan Tabel 5.1, Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 116 responden perempuan (69,9%) dan 50 responden laki-laki (30,1%). Penelitian ini melibatkan mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang, baik dari Program Studi Pendidikan Dokter maupun Program Studi Sarjana Farmasi. Sebagian besar responden berasal dari Program Studi Sarjana Farmasi dengan jumlah 112 mahasiswa (67,5%), sedangkan responden paling sedikit berasal dari Program Studi Pendidikan Dokter dengan total 54 mahasiswa (32,5%).

### 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Puasa Sunah Senin Kamis

Distribusi responden berpuasa sunah Senin Kamis disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 5.2** Distribusi Responden Berdasarkan Puasa Sunah Senin Kamis

<b>Intensitas Puasa Sunah Senin</b>		
<b>Kamis</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Intensitas Rendah	75	45,2%
Intensitas Sedang	65	39,2%
Intensitas Tinggi	26	15,7%
Jumlah	166	100%

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa Intensitas puasa mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang menunjukkan 75 responden berintensitas puasa rendah dengan persentase 45,2%, sedangkan responden dengan intensitas puasa sedang sejumlah 65 orang dengan persentase 39,2% dan sisanya 26 orang persentase 15,7% yang berintensitas puasa tinggi.

**Tabel 5.3** Distribusi Responden Puasa Sunah Senin Kamis Berdasarkan Karakteristik Demografis

<b>Puasa Senin Kamis</b>	<b>Intensitas Puasa</b>		
	<b>Intensitas Rendah</b>	<b>Intensitas Sedang</b>	<b>Intensitas Tinggi</b>
	N (%)	N (%)	N (%)
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki	26 (52)	16 (32)	8 (16)
Perempuan	49 (42,2)	49 (42,2)	18 (15,5)
Jumlah	75 (45,2)	65 (39,2)	26 (15,7)
<b>Jurusan</b>			
Kedokteran	29 (53,7)	20 (37)	5 (9,3)
Farmasi	46 (41,1)	45 (40,2)	21 (18,8)
Jumlah	75 (45,2)	65 (39,2)	26 (15,7)

Pada tabel 5.3, Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan dengan intensitas tinggi puasa sunah Senin Kamis berjumlah paling banyak, yaitu 18 mahasiswa. Sedangkan jika dilihat dari jurusan, Program Studi Sarjana Farmasi (PSSF) memiliki jumlah tertinggi mahasiswa yang berpuasa sunah Senin Kamis dengan intensitas tinggi, yaitu sebanyak 21 mahasiswa.

#### 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Ansietas

Distribusi responden berdasarkan Ansietas disajikan dalam tabel berikut :

**Tabel 5.4** Distribusi Responden Berdasarkan Ansietas

<b>Ansietas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Ansietas Normal	124	74,7%
Ansietas Ringan	27	16,3%
Ansietas Sedang	13	7,8%
Ansietas Berat	2	1,2%
Ansietas Sangat Berat	0	0%
Jumlah	166	100%

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa ansietas pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang menunjukkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami mayoritas ansietas normal sebanyak 124 mahasiswa (74,7%), ansietas ringan sebanyak 27 mahasiswa (16,3%), ansietas sedang sebanyak 13 mahasiswa (7,8%), ansietas berat sebanyak 2 mahasiswa (1,2%) dan tidak mendapatkan hasil mahasiswa yang mengalami ansietas sangat berat (0%).

**Tabel 5.5** Distribusi Responden Ansietas Berdasarkan Karakteristik Demografis

Ansietas	Tingkatan Ansietas				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
<b>Jenis</b>					
<b>Kelamin</b>					
Laki-Laki	35 (70)	11 (22)	3 (6,0)	1 (2,0)	0 (0)
Perempuan	89 (76,7)	16 (13,8)	10 (8,6)	1 (0,9)	0 (0)
Jumlah	124 (74,7)	27 (16,3)	13 (7,8)	2 (1,2)	0 (0)
<b>Jurusan</b>					
Kedokteran	40 (74,1)	11 (20,4)	3 (5,6)	0 (0)	0 (0)
Farmasi	84 (75,0)	16 (14,3)	10 (8,9)	2 (1,8)	0 (0)
Jumlah	124 (74,7)	27 (16,3)	13 (7,8)	2 (1,2)	0 (0)

Pada tabel 5.5, Dalam kelompok jenis kelamin, mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami ansietas dengan 10 mahasiswa mengalami ansietas sedang dan 1 mahasiswa mengalami ansietas berat. Sementara itu, dalam kelompok jurusan, mahasiswa dari Program Studi Sarjana Farmasi (PSSF) lebih banyak mengalami ansietas, dengan 10 mahasiswa mengalami ansietas sedang dan 2 mahasiswa mengalami ansietas berat. Penelitian ini tidak menemukan mahasiswa yang mengalami ansietas tingkat tertinggi, yaitu ansietas sangat berat.

## 5.5 Analisis Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis dengan Ansietas

Hasil analisis data hubungan antara puasa sunah Senin Kamis dengan ansietas dapat diperhatikan pada tabel berikut :

**Tabel 5.6** Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis dengan Ansietas

	Ansietas					<i>p-value</i>
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	
<b>Intensitas Puasa</b>	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Intensitas Rendah	33 (44)	27 (36)	13 (17,3)	2 (2,7)	0 (0)	
Intensitas Sedang	65 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<0,001
Intensitas Tinggi	26 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Jumlah	124 (74,7)	27 (16,3)	13 (7,8)	2 (1,2)	0 (0)	

Tabel 5.6, menunjukkan bahwa dari 166 responden mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang, 124 mahasiswa memiliki ansietas normal. Dari jumlah tersebut, 33 mahasiswa berpuasa Senin Kamis dengan intensitas rendah, 65 mahasiswa dengan intensitas sedang, dan 26 mahasiswa dengan intensitas tinggi. Selain itu, terdapat 27 mahasiswa yang mengalami ansietas ringan, semuanya berpuasa Senin Kamis dengan intensitas rendah. Sebanyak 13 mahasiswa mengalami ansietas sedang, dan semuanya berpuasa Senin Kamis dengan intensitas rendah. Ada 2 mahasiswa yang mengalami ansietas berat, dan kedua-duanya berpuasa Senin Kamis dengan intensitas rendah. Tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami ansietas sangat berat dalam penelitian ini. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara praktik puasa sunah Senin Kamis dan ansietas, dengan nilai probabilitas

signifikan  $<0,01$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara mahasiswa yang rutin melakukan puasa sunah Senin Kamis dan ansietas responden.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **6.1 Karakteristik Mahasiswa**

Penelitian ini melibatkan sebanyak 167 responden dari mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang baik dari Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) dan Program Studi Sarjana Farmasi (PSSF). Jumlah responden sebanyak 166 dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan 1 responden lainnya termasuk dalam kriteria eklusi dimana responden tersebut mengisi kuesioner secara tidak lengkap. Berdasarkan jurusan, jumlah responden dari Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) sebanyak 54 mahasiswa dan Program Studi Sarjana Farmasi (PSSF) sebanyak 112 mahasiswa, Berdasarkan usia, responden terbanyak dalam penelitian ini adalah responden dengan umur 19 tahun dengan jumlah 83 mahasiswa (50%). Berdasarkan jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 116 mahasiswa (69,9%) lebih banyak daripada responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 mahasiswa (30,1%). Hal ini disebabkan dari responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan.

#### **6.2 Tingkat Puasa Sunah Senin Kamis**

Pada penelitian ini, intensitas berpuasa sunah Senin Kamis didapatkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran UIN Malang adalah intensitas rendah sebanyak 75 mahasiswa (45,2%), diikuti oleh intensitas sedang sebanyak 65 mahasiswa (39,2%) dan intensitas tinggi sebanyak 26 mahasiswa

(15,7%). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiyani, 2023) ditemukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran mayoritas berpuasa sunah Senin Kamis dengan intensitas rendah. Mahasiswa kedokteran kerap kali memiliki jadwal yang sangat padat, mencakup kuliah, praktikum, ujian, serta berbagai tugas akademik lainnya. Tingginya intensitas kesibukan ini menyulitkan mereka untuk menyesuaikan waktu berpuasa dengan aktivitas sehari-hari yang begitu sibuk (Stewart et al., 2011). Selain itu, kondisi fisik mahasiswa kedokteran menjadi pertimbangan penting karena mereka sering kali harus memerlukan energi dan konsentrasi tinggi. Dalam situasi ini, puasa dapat dianggap sebagai faktor yang mengganggu performa akademis dan profesional mereka (Bougrine et al., 2023).

Mahasiswa kedokteran juga memerlukan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung aktivitas belajar dan praktik mereka. Puasa dapat mempengaruhi pola makan dan asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh (Tian et al., 2011). Lebih lanjut, stres dan kelelahan akibat beban studi yang tinggi membuat mereka merasa sulit untuk menambah ibadah puasa sunah dalam rutinitas mereka. Dalam konteks ini, fokus utama mereka adalah menjaga kesehatan mental dan fisik (Ishak et al., 2019).

Keterbatasan waktu untuk istirahat juga menjadi alasan lain mengapa mahasiswa kedokteran jarang berpuasa sunah. Mereka mungkin merasa tidak memiliki cukup waktu untuk tidur dan istirahat yang memadai jika harus bangun lebih awal untuk sahur dan menjalani puasa sepanjang hari (Roky et al., 2001). Meskipun puasa Senin-Kamis adalah sunah yang dianjurkan, banyak mahasiswa kedokteran yang lebih memprioritaskan ibadah wajib dan aktivitas akademik lainnya (Ishak et al., 2019).

Namun demikian, ada juga mahasiswa kedokteran yang mampu mengatur waktu dan energi mereka dengan baik sehingga tetap bisa menjalankan puasa sunah. Setiap individu memiliki kapasitas dan manajemen waktu yang berbeda-beda, sehingga alasan-alasan di atas tidak selalu berlaku untuk semua mahasiswa kedokteran (Dyrbye et al., 2007).

### **6.3 Tingkatan Ansietas**

Pada penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat pertama di Fakultas Kedokteran UIN Malang berada pada kategori ansietas normal, yaitu sebanyak 124 mahasiswa (74,7%). Selanjutnya, terdapat 27 mahasiswa (16,3%) yang mengalami ansietas ringan, 13 mahasiswa (7,8%) yang mengalami ansietas sedang, dan 2 mahasiswa (1,2%) yang mengalami ansietas berat. Tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami ansietas sangat berat dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiyani, 2023), yang menunjukkan bahwa ansietas mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula yang menjalankan puasa Senin-Kamis sebagian besar berada pada kategori ansietas ringan, yaitu sebanyak 83 mahasiswa (88,3%). Selanjutnya, terdapat 4 mahasiswa (4,3%) yang mengalami ansietas sedang, 1 mahasiswa (1,1%) yang mengalami ansietas tinggi, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami ansietas panik (0,0%). Temuan ini didukung oleh penelitian Thinagar & Wayan pada tahun 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, yang melaporkan bahwa 23,1% mahasiswa mengalami ansietas ringan, 76,9% mengalami ansietas sedang, dan tidak ada yang mengalami ansietas berat (Thinagar & Westa, 2017).



Ansietas pada mahasiswa timbul sebagai respons terhadap kondisi stres atau masalah tertentu. Stres yang dialami oleh mahasiswa mengaktifkan sistem limbik, terutama amigdala, yang terkait dengan pengaturan emosi. Aktivasi amigdala memicu stimulasi saraf yang kemudian diteruskan ke hipotalamus, yang merangsang respons hormonal. Hipotalamus melepaskan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Factor*), yang merangsang hipofisis untuk melepaskan hormon ACTH (*Adenocorticotropin Hormone*) ke dalam darah, yang kemudian merangsang kelenjar adrenal (Harold I. Kaplan, 2010).

Ansietas pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko selain stresor yang berasal dari berbagai aspek kehidupan. Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat berperan dalam meningkatkan kecenderungan seseorang terhadap gangguan kecemasan (Kendler et al., 2001). Selain itu, kondisi kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, seperti riwayat depresi atau gangguan kejiwaan lainnya, juga dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan (Gustavsson et al., 2011). Faktor lingkungan seperti tekanan akademik yang tinggi dan tuntutan prestasi yang berat juga turut berkontribusi dalam munculnya kecemasan pada mahasiswa kedokteran (Rahmani et al., 2018). Lebih lanjut, pola tidur yang tidak teratur dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi kafein berlebihan atau kurangnya aktivitas fisik, dapat menjadi faktor risiko tambahan yang memperburuk kecemasan (Smith et al., 2017).

Selain itu ansietas pada mahasiswa dapat bersumber dari tekanan akademik, baik dari luar maupun dari dalam diri. Ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang berlebihan dapat menyebabkan ansietas yang berpengaruh pada perubahan perilaku, seperti menarik diri dari teman dan lingkungan, kesulitan berkonsentrasi,

gangguan makan, cepat marah, dan insomnia. Hal ini tentu berdampak negatif pada kehidupan akademik dan sosial mahasiswa (Amin et al., 2016).

Studi mengenai kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran menunjukkan bahwa faktor-faktor tertentu dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mereka. Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal "*Medical Education*" menyebutkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang tinggi selama masa studi mereka (Cuttilan et al., 2016). Namun demikian, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan ini. Salah satu faktor yang disebutkan adalah kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tekanan akademik dan klinis. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam jurnal "*Medical Teacher*", mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik cenderung mampu mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif (Hanifah et al., 2020). Mereka mungkin memiliki strategi coping yang lebih baik, seperti dukungan sosial yang kuat dari teman sekelas atau mentor klinis mereka.

Pengalaman klinis yang diperoleh selama pendidikan di fakultas kedokteran juga dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan. Sebuah jurnal *Academic Medicine* menyoroti bahwa semakin banyak pengalaman klinis yang dimiliki mahasiswa, semakin percaya diri mereka dalam menghadapi tantangan klinis dan kehidupan profesional (Dyrbye et al., 2011). Hal ini dapat mengurangi kecemasan karena mereka merasa lebih siap dan terlatih untuk menghadapi situasi yang kompleks.

#### 6.4 Hubungan Antara Puasa Sunah Senin Kamis dan Ansietas

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan antara puasa sunah Senin Kamis dan ansietas dengan nilai probabilitas signifikan  $<0,01$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ), dimana semakin tinggi intensitas puasa sunah Senin Kamis maka semakin rendah ansietas pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alan Cott, MD di rumah sakit Grece Square New York, yang menyatakan bahwa pasien dengan gangguan jiwa dapat pulih melalui terapi puasa. Puasa diyakini dapat menumbuhkan sifat-sifat terpuji dalam diri seseorang, serta mengurangi perasaan gelisah dan putus asa, sehingga mempererat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Penelitian ini menjelaskan bahwa ibadah puasa dapat meningkatkan derajat keimanan dan ketakwaan seseorang kepada Allah SWT, karena jiwa menjadi lebih sugestif, responsif, dan semakin dekat secara batin dengan Allah Subhanahu Wata'ala. Akibatnya, individu tersebut akan terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan putus asa (Prousky, 2013)

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Amin et al., 2016), yang menyatakan bahwa puasa dapat mengurangi tingkat kecemasan, stres, depresi, dan gangguan mental. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Sugiyanto, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan intensitas puasa sunah Senin Kamis rendah memiliki tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 43 responden (71,7%). Berdasarkan hasil perhitungan *Chi-Square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,020 < \alpha = 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara puasa sunah Senin Kamis dan tingkat kecemasan (Sugiyanto, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Abdolhossein Bastani terkait pengaruh puasa terhadap konsentrasi dopamin, serotonin, *brain derived neurotrophic factor* (BDNF), serta *nerve growth factor* (NGF), menunjukkan bahwa puasa mempengaruhi berbagai neurotransmitter. Puasa dapat meningkatkan kadar amin dan metabolit 5-HIAA di otak serta meningkatkan sel glial di nucleus caudatus, yang mengarah pada peningkatan dopamin dan serotonin. Peningkatan kadar dopamin dan serotonin ini dapat menurunkan ansietas (Bastani et al., 2017).

Ansietas juga melibatkan area otak lain seperti *prefrontal cortex*, *anterior cingulate cortex*, dan *amigdala*. *Prefrontal cortex* berperan dalam mekanisme berpikir, kepribadian, dan kebiasaan seseorang. *Amigdala* dan *anterior cingulate cortex* terkait dengan emosi negatif seperti putus asa, rasa bersalah, sedih, cemas, gugup, dan mudah marah (Gray et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa pembatasan asupan makanan dapat meningkatkan kadar serotonin. Jeong Won Jahng et al. melaporkan bahwa lima minggu pembatasan makanan pada model tikus secara signifikan meningkatkan kadar serotonin di (Jeong et al., 2007). Peningkatan pelepasan serotonin selama puasa dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi sensitivitas terhadap nyeri.

Studi pada tikus menunjukkan bahwa ketersediaan serotonin meningkat selama puasa, dan puasa intermiten dapat meningkatkan BDNF, yang berkaitan dengan regulasi serotonergik pusat. BDNF dan pensinyalan serotonergik memiliki hubungan timbal balik, di mana BDNF meningkatkan produksi dan pelepasan serotonin (Bastani et al., 2017). Penelitian oleh Elisa Berthelot et al. menunjukkan bahwa intervensi puasa dapat memiliki efek positif pada ansietas, depresi, dan

penurunan indeks massa tubuh tanpa meningkatkan kelelahan (Berthelot et al., 2021).

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Misalnya, penelitian ini hanya dilakukan di satu universitas kedokteran dengan sampel yang homogen, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk populasi secara luas. Dalam skala puasa sunnah senin dan kamis dengan intensitas rendah, mahasiswa yang tidak melaksanakan puasa juga diikutsertakan. Ini disebabkan oleh penilaian skala puasa intensitas rendah yang mencakup jumlah puasa sunnah senin dan kamis sebanyak 0-2 kali per-bulan. Penggunaan kuesioner yang bersifat subjektif juga dapat menyebabkan jawaban yang diberikan oleh responden tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, penelitian ini tidak melakukan pengukuran langsung terhadap kadar serotonin dan dopamin. Lebih baiknya, penelitian dapat membandingkan kadar dopamin dan serotonin sebelum dan setelah puasa untuk melihat perubahan yang terjadi pada responden, serta mempertimbangkan apakah responden memiliki stresor lain di luar bidang akademik sebelumnya atau tidak.

## 6.5 Integrasi Islam

Puasa sunah Senin dan Kamis tidak hanya dianggap sebagai salah satu bentuk ibadah, tetapi juga sebagai karakteristik atau ciri khas dari Rasulullah SAW. Dalam hadisnya, Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ

Artinya : “*Dari Aisyah R.A beliau berkata : “Rasulullah SAW. Memilih berpuasa hari Senin dan hari Kamis” (HR. Nasa’I No. 2362 dan HR. Ibnu Majah No1739.)*

الصِّيَامُ جُنَّةٌ وَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ  
أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيُقَلِّبْ إِيَّيْهِ أَمْرًا صَائِمًا

Artinya : “*Dari Abu Hurairah RA meriwayatkan. Rasulullah SAW bersabda : puasa itu perisai. apabila salah seorang di antara kamu semua sedang berpuasa maka jangan sekali-kali berkata jorok dan jangan bikin keributan, jika ada salah seorang yang mencaci maki atau mengajak hendaklah ia mengadakan: saya sedang berpuasa”.* (HR. Muslim No. 1151)

Dari kedua hadis tersebut, menunjukkan bahwa puasa memiliki manfaat yang terbukti bagi kesehatan secara keseluruhan, baik fisik maupun mental. Alan Cott, MD, sebagaimana yang dikutip oleh (Prousky, 2013), mengemukakan bahwa puasa dapat membantu mengatasi gangguan jiwa seperti stres, kecemasan, insomnia, dan rendah diri. Ini menegaskan bahwa menjalankan puasa tidak hanya sebagai kewajiban agama untuk menjauhi perilaku buruk, tetapi juga memiliki dampak positif psikologis yang dapat mencegah gangguan jiwa di kalangan umat Muslim, dan dapat disimpulkan bahwa berpuasa dapat membawa manfaat kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Secara mental, puasa dapat membantu seseorang untuk menghindari rasa cemas, kemarahan, tekanan, dan emosi negatif lainnya. Diharapkan dengan berpuasa, seseorang dapat menjadi pribadi yang lebih sabar dan mampu mengatur emosi dengan lebih baik.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

1. Frekuensi puasa sunah Senin Kamis mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas intensitas rendah yaitu sebanyak 75 mahasiswa (45,2%)
2. Ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas ansietas normal sebanyak 124 mahasiswa (74,7%)
3. Terdapat hubungan antara frekuensi puasa sunah Senin Kamis dan ansietas mahasiswa Mabna Ar-Razi FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **7.2 Saran**

1. Frekuensi puasa sunah Senin Kamis pada mahasiswa tingkat pertama masih rendah sehingga dapat dilakukan upaya untuk memotivasi mahasiswa untuk melakukan puasa sunah Senin Kamis, mengingat dampaknya yang baik terhadap ansietas
2. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya puasa Senin Kamis pada mahasiswa
3. Perlu penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi ansietas mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Amin, D. A., Kumar Sai, D. S., Mishra, D. S., Kumar Reddy, D. U., N., D. S., & Mukkadan, D. J. K. (2016). Effects of fasting during Ramadan month on depression, anxiety and stress and cognition. *International Journal of Medical Research and Review*, 4(5), 771–774.  
<https://doi.org/10.17511/ijmrr.2016.i05.18>
- Apriady, T., & Yanis, A. (2016). Prevalensi Ansietas Menjelang Ujian Tulis pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3).  
<http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Bastani, A., Rajabi, S., & Kianimarkani, F. (2017). The effects of fasting during ramadan on the concentration of serotonin, dopamine, brainderived neurotrophic factor and nerve growth factor. *Neurology International*, 9(2), 29–33. <https://doi.org/10.4081/ni.2017.7043>
- Berthelot, E., Etchecopar-Etchart, D., Thellier, D., Lancon, C., Boyer, L., & Fond, G. (2021). Fasting interventions for stress, anxiety and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 13(11).  
<https://doi.org/10.3390/nu13113947>
- Bougrine, H., Salem, A., Nasser, N., Ammar, A., Chtourou, H., & Souissi, N. (2023). Ramadan Fasting and Short-Term Maximal Physical Performance: Searching for Optimal Timing of the Last Meal “Suhoor” in Female Pre-University Handball Players. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(10), 2160–2178.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13100152>
- Corey, G. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (S. Dobrin, N. Dreyer, & E. Momb, Eds.; 9th ed.). Cengage Learning & Education, Ltd.
- Cuttilan, A. N., Sayampanathan, A. A., & Ho, R. C. M. (2016). Mental health issues amongst medical students in Asia: A systematic review [2000-2015]. *Annals*



of *Translational Medicine*, 4(4). <https://doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2016.02.07>

- Dahlin, M. E., & Runeson, B. (2019). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: A three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical Education*, 9. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-6>
- Delvinasari, M. (2019). Hubungan antara konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Pada Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah II Malang. *Skripsi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Dorland, N., & Alifa Dimanti. (2020). *Kamus kedokteran Dorland / W.A. Newman Dorland* (A. Arfan, Ed.; 31st ed.). EGC.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2007). *Well-Being of Students Personal Life Events and Medical Student Burnout: A Multicenter Study*.
- Faiz, M. (2018). Manajemen pendidikan karakter disiplin Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Ali: Studi Kasus di Ma'had Sunan Ampel Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Masters Thesis*, 45–49. <http://etheses.uin-malang.ac.id/14584/>
- Fauzyyah, A. (2019). *Pengaruh penggunaan metode sosiodrama terhadap hasil belajar mata pelajaran fiqih siswa kelas XI MAN 1 Lampung Timur*.
- Gray, V., Douglas, K. M., & Porter, R. J. (2021). Emotion processing in depression and anxiety disorders in older adults: systematic review. *BJPsych Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.143>
- Greenberg, D. A., Aminoff, M. J., & Simon, R. P. (2016). *Clinical Neurology*. 398–401.
- Guntur Hermawan, A. (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa Pspd Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *Undergraduate Thesis Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/21664/>
- Hall, J. E. (John E., & Guyton, A. C. (2011). Guyton and Hall textbook of medical physiology. In *Textbook of medical physiology* (12th ed.). Saunders/Elsevier.

- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Harlan, J., & Sutjiati, R. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Gunadarma, 5–7.
- Harold I. Kaplan, B. J. S. J. A. G. (2010). *Sinopsis Psikiatri, Jilid 1 Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (Vol. 1). Binarupa Aksara Publisher.
- Irchamni, A. (2018). Pengaruh Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Nadham Alfiyah di Madrasah Diniyah Tsanawiyah “Mamba’ul Huda” Talokwohmojo Ngawen Blora. *Jurnal Ilmiah Pedagogy*. <https://jurnal.staimuhblora.ac.id/index.php/pedagogy/article/view/25/22>
- Ishak, W., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (2019). *Burnout in medical students: a systematic review*.
- Ismail, S. A. B. (2019). *Studi Kompratif Terhadap Putusan Hakim Mahkamah Syariah Negeri Kelantan dan Terengganu Mengenai Makan di Tempat Umum Pada Siang Ramadhan*. 31–32.
- Jeong, J. Y., Lee, Y. K., Ku, B. M., Mun, J., Han, J. Y., Roh, G. S., Kim, H. J., Cho, G. J., Choi, W. S., Yi, G. su, & Kang, S. S. (2007). Ethanol-induced oxidative stress is mediated by p38 MAPK pathway in mouse hippocampal cells. *Neuroscience Letters*, 419(1), 64–67. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.03.049>
- Marsidi, S. R. (2021). Identification Of Stress, Anxiety, And Depression Levels Of Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Maslim, dr. R. Sp. K. M. K. (2013). *DIAGNOSIS GANGGUAN JIWA: Rujukan Ringkas dari PPDGJ - III dan DSM-5* (Cet 2). Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.
- Mirza, A. A., Baig, M., Beyari, G. M., Halawani, M. A., & Mirza, A. A. (2021). *Depression and Anxiety Among Medical Students: A Brief Overview*. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S302897>

- Molina, P. E. (2014). *Endocrine Physiology* (5th Edition). McGraw Hill.  
<https://www.accessscience.com/content/book/9781260019353>
- Musri, A. (2020). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Mematuhi Aturan pada Santri Dayah Insan Qurani Sibreh Aceh Besar*.
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). *Herb-medicine journal - Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. <https://doi.org/10.30595>
- Muwaththa', D., Malik, I., Mustadrak, H., Hakim, A., Muwaththa' Imam, D., & Hingga Mustadrak, M. (2020). *Studi Kitab Hadis: Muhammad Misbah* (1st ed.). Ahlimedia Press. [www.ahlimediapress.com](http://www.ahlimediapress.com)
- Nasikhur Rohman. (2017). *Dampak Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Perilaku Religius Siswa Di Smp Terpadu Darur Roja' Srengat Blitar*. 32–35.
- Nihayah, A. L. (2019). *Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Kontrol Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Huda Sirahan*. 24–26.
- Nurhaeni, N. (2016). Dampak gangguan kecemasan berkomunikasi terhadap prestasi akademik mahasiswa Jurusan Dakwah dan Komunikasi STAIN Parepare. *Undergraduate Thesis, IAIN Parepare*.  
<http://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/485>
- Prousky, J. (2013). Orthomolecular Psychiatric Treatments Are Preferable to Mainstream Psychiatric Drugs: A Rational Analysis. *Viewpoint Article JOM*, 28(1). <https://www.researchgate.net/publication/269929150>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. 78–82.
- Rauf, N. S. (2017). *Perbandingan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Semester Satu Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Program Studi Pendidikan Kedokteran Gigi S1 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin Angkatan 2017*.
- Rhaisya, A. O. (2018). *Hubungan Antara Shalat Tahajud dan Puasa Senin Kamis Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Roky, R., Chapotot, F., Hakkou, F., Benchekroun, M. T., & Buguet, A. (2001). Sleep during Ramadan intermittent fasting. *Journal of Sleep Research*, 10(4), 319–327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2001.00269.x>

- Rosyidi, A. (2018). *Kesempurnaan Puasa Ramadhan Tinjauan Secara Normatif Dan Tasawwuf*. 30–35.
- Santina. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Puasa Senin Kamis Dengan Pengendalian Diri Pada Mahasiswa*.
- Schlesselman, L., Psych, M. E., Borrego, M., Bloom, T. J., Mehta, B., Drobitch, R. K., & Smith, T. (2015). An Assessment of Service-Learning in 34 US Schools of Pharmacy Follow Up on the 2001 Professional Affairs Committee Report. *American Journal of Pharmaceutical Education*.
- Setiyani, T. Y. (2023). Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Tingkat Kecemasan “Studi Observasional terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula.” *Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Stewart, S. M., Lam, T. H., Betson, C. L., Wong, C. M., & Wong, A. M. P. (2011). *A prospective analysis of stress and academic performance in the first two years of medical school*.
- Stuart. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (S. Anthony, Ed.; 3rd ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyanto, H. R. F. (2022). *Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Ansietas Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. 447–450.
- Sugono, D. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia pusat bahasa* (A. Moeliono, Ed.; 4th ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Susanti, N., Rahmawati, A., Kusuma, Y. I., Rachmawati, E., Milliana, A., Riskiyah, R., Listiyana, A., Novianto, R., & Umiati, I. (2020). *Pedoman Pendidikan Program Studi Pendidikan Dokter. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*.
- Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8, 181–183. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.122>
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Indra Wiguna, R. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak

- Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Tian, H.-H., Aziz, A.-R., Png, W., & Nutr, M. (2011). Effects of Fasting During Ramadan Month on Cognitive Function in Muslim Athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(3), 145–153.
- Ulfah, Z. (2016). Manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan. *Fakultas Ushuluudin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. PSP

#### **PENJELASAN PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

Assalamu alaikum Wr. Wb

Saya Ahmad Agil Aulia Wafda, mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang menyelesaikan skripsi. Skripsi yang saya teliti mengenai hubungan puasa sunah Senin-Kamis terhadap ansietas pada Mahasantri FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang . Untuk menyelesaikan skripsi saya, saya memohon kesediaan anda meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini.

Kuesioner yang saya berikan adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42, kuesioner Emotional Quotient (EQ) yang dibuat berdasarkan buku EQ yang ditulis oleh Daniel Goleman, dan kuesioner Spiritual Quotient (SQ) yang dibuat berdasarkan buku SQ yang ditulis oleh Danah Zobar dan Ian Marshall. Saya berharap anda menjawab dengan **jujur** saat mengisi kuesioner ini **sesuai yang anda alami saat ini**. Jawaban yang anda berikan tidak akan dinilai benar atau salah. Jangan sampai ada kolom yang terlewat. Hasil kuesioner ini bersifat rahasia dan hanya digunakan sebagai kepentingan penelitian saya.

Atas kesediaan anda meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Hormat Saya

**Ahmad Agil Aulia Wafda**  
Peneliti

**Lampiran 2. Identitas Calon Responden**

**IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
NIM :  
TTL :  
Jenis Kelamin : (L/P)\*  
Progam Studi :  
Angkatan :  
Email :  
No Wa Aktif :

Silahkan Centang (✓) pada kolom dibawah ini, dengan rincian :

<b>Intensitas Rendah Berpuasa</b>	<b>Intensitas Sedang Berpuasa</b>	<b>Intensitas Tinggi Berpuasa</b>
<b>Sunah Senin-Kamis</b>	<b>Sunah Senin-Kamis</b>	<b>Sunah Senin-Kamis</b>

Keterangan :

1. Dalam 1 Bulan puasa 1-2 kali = Intensitas Rendah
2. Dalam 1 Bulan puasa 3-5 kali = Intensitas sedang
3. Dalam 1 Bulan puasa 6-8 kali = Intensitas Tinggi

Malang, 2024

( \_\_\_\_\_ )

\*) Lingkari salah satu

### Lampiran 3. DASS 42

#### KUESIONER DASS 42

##### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara memberi **tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara yang anda alami saat ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu **isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya**, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.



No.	PERTANYAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	0	1	2	3
2	Saya merasa bibir saya sering kering	0	1	2	3
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif	0	1	2	3
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernapas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).	0	1	2	3
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.	0	1	2	3
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	0	1	2	3
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau "copot").	0	1	2	3
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.	0	1	2	3
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.	0	1	2	3

10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.	0	1	2	3
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	0	1	2	3
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	0	1	2	3
13	Saya merasa sedih dan tertekan.	0	1	2	3
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).	0	1	2	3
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.	0	1	2	3
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala ha	0	1	2	3
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.	0	1	2	3
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	0	1	2	3
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.	0	1	2	3
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.	0	1	2	3

21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.	0	1	2	3
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.	0	1	2	3
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.	0	1	2	3
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.	0	1	2	3
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).	0	1	2	3
26	Saya merasa putus asa dan sedih.	0	1	2	3
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	0	1	2	3
28	Saya merasa saya hampir panik.	0	1	2	3
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	0	1	2	3
30	Saya takut bahwa saya akan “terhambat” oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.	0	1	2	3
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.	0	1	2	3
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	0	1	2	3

33	Saya sedang merasa gelisah.	0	1	2	3
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.	0	1	2	3
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	0	1	2	3
36	Saya merasa sangat ketakutan.	0	1	2	3
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.	0	1	2	3
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.	0	1	24	3
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	0	1	2	3
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.	0	1	2	3
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).	0	1	2	3
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.	0	1	2	3

## Lampiran 4. Surat Kelaikan Etik

	<p>FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> Kampus 3 FKIK Gedung Ibnu Thufail Lantai 2 Jalan Locari, Tlekung Kota Batu E-mail: <a href="mailto:kep.k.fkik@uin-malang.ac.id">kep.k.fkik@uin-malang.ac.id</a> - Website : <a href="http://www.kepk.fkik.uin-malang.ac.id">http://www.kepk.fkik.uin-malang.ac.id</a></p>
	<p><b>KETERANGAN KELAIKAN ETIK</b> <i>(ETHICAL CLEARANCE)</i> No. 20/01/EC/KEPK-FKIK/06/2024</p>

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG TELAH MEMPELAJARI DENGAN SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN :

Judul : Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis Dan Ansietas Pada Mahasantri Mabna Ar-Razi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Malang  
Peneliti : Ahmad Agil Aulia Wafda  
Unit / Lembaga : Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Tempat Penelitian : Kampus FKIK UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN TERSEBUT TELAH MEMENUHI SYARAT ATAU LAIK ETIK.

Batu, 13 Juni 2024

Ketua

dr. Doby Indrawan, MMRS  
NIP.197810012023211003

**Keterangan :**

- Keterangan Laik Etik Ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal dikeluarkan.
- Pada akhir penelitian, laporan Pelaksanaan Penelitian harus diserahkan kepada KEPK-FKIK dalam bentuk *soft copy*.
- Apabila ada perubahan protokoldan/atau Perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan Kajian Etik Penelitian (Amandemen Protokol).

## Lampiran 6. Logbook Jadwal Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

Jalan Locari Tlekung Junrejo Kota Batu 65151 Telepon (0341) 5057739  
Website: kedokteran.uin-malang.ac.id. E-mail: fkik@uin-malang.ac.id

### LOGBOOK PENELITIAN

**NAMA** : Ahmad Agil Aulia Wafda  
**NIM** : 17910006  
**JUDUL** : Hubungan Puasa Sunah Senin Kamis Dan Ansietas Pada  
Mahasantri Mabna Ar Razi Fakultas Kedokteran dan  
Ilmu Kesehatan UIN Malang

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Catatan
1.	21-05-2024	10:00	Membuat Quisioner Melalui G- Form	Menyusun pertanyaan kuesioner untuk pengumpulan data.
2.	24-05-2024	12:00	Validasi Kuesioner	Meminta dosen pembimbing untuk validasi kuesioner.
3.	28-05-2024	09:00	Distribusi Kuesioner	Mengirimkan kuesioner kepada responden melalui email dan media sosial.
4.	10-06-2024	19:00	Pengumpulan Data Kuesioner	Mengumpulkan data yang telah diisi oleh responden
5.	11-06-2024	20:00	Analisis Data	Menganalisis data kuesioner yang telah terkumpul.
6.	14-06-2024	23:00	Penyusunan Bab Hasil Penelitian	Menulis hasil penelitian berdasarkan analisis data.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**

Jalan Locari Tlekung Junrejo Kota Batu 65151 Telepon (0341) 5057739  
Website: kedokteran.uin-malang.ac.id. E-mail: fkik@uin-malang.ac.id

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Catatan
7.	15-06-2024	09:00	Penyusunan Bab Pembahasan	Menulis pembahasan mengenai hasil penelitian.
8.	17-06-2024	10:00	Penyusunan Bab Kesimpulan dan Saran	Menyusun kesimpulan dan saran berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian.
9.	17-06-2024	19:00	Penyusunan Laporan Akhir	Menyusun laporan akhir dan menyiapkan presentasi hasil penelitian.

# Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Excel spreadsheet titled "DATA MENTAH" showing a list of research subjects. The columns include subject names, dates, and various data points. The spreadsheet is titled "Form Responses 1" at the bottom.

Excel spreadsheet titled "DATA TABULASI" showing a large table of data. The columns are labeled with letters A through R. The data is organized into rows, with some cells highlighted in yellow. The spreadsheet is titled "MENTAH BANGET" at the bottom.



**Lampiran 8. Hasil Analisis SPSS 29**

**Intensitas Puasa \* Ansietas Crosstabulation**

		Ansietas				Total	
		Ansietas Normal	Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat		
Intensitas Puasa	Rendah	Count	33	27	13	2	75
		% within Intensitas Puasa	44,0%	36,0%	17,3%	2,7%	100,0%
	Sedang	Count	65	0	0	0	65
		% within Intensitas Puasa	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Tinggi	Count	26	0	0	0	26
		% within Intensitas Puasa	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Total		Count	124	27	13	2	166
		% within Intensitas Puasa	74,7%	16,3%	7,8%	1,2%	100,0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	68,221 <sup>a</sup>	6	<,001
Likelihood Ratio	84,896	6	<,001
Linear-by-Linear Association	43,367	1	<,001
N of Valid Cases	166		

a. 5 cells (41,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,31.

### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	,6	,6	,6
	18	44	26,5	26,5	27,1
	19	83	50,0	50,0	77,1
	20	38	22,9	22,9	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	50	30,1	30,1	30,1
	Perempuan	116	69,9	69,9	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

### Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kedokteran	54	32,5	32,5	32,5
	Farmasi	112	67,5	67,5	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

### Intensitas Puasa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Intensitas Rendah	75	45,2	45,2	45,2
	Intensitas Sedang	65	39,2	39,2	84,3
	Intensitas Tinggi	26	15,7	15,7	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

### Ansietas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ansietas Normal	124	74,7	74,7	74,7
	Ansietas Ringan	27	16,3	16,3	91,0
	Ansietas Sedang	13	7,8	7,8	98,8
	Ansietas Berat	2	1,2	1,2	100,0
	Total	166	100,0	100,0	

### Crosstab

			Intensitas Puasa			Total
			Intensitas Rendah	Intensitas Sedang	Intensitas Tinggi	
Usia	17	Count	1	0	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	18	Count	20	18	6	44
		% within Usia	45,5%	40,9%	13,6%	100,0%
	19	Count	37	34	12	83
		% within Usia	44,6%	41,0%	14,5%	100,0%
	20	Count	17	13	8	38
		% within Usia	44,7%	34,2%	21,1%	100,0%
Total		Count	75	65	26	166
		% within Usia	45,2%	39,2%	15,7%	100,0%

### Crosstab

			Intensitas Puasa			Total
			Intensitas Rendah	Intensitas Sedang	Intensitas Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	26	16	8	50
		% within Jenis Kelamin	52,0%	32,0%	16,0%	100,0%
	Perempuan	Count	49	49	18	116
		% within Jenis Kelamin	42,2%	42,2%	15,5%	100,0%
Total		Count	75	65	26	166
		% within Jenis Kelamin	45,2%	39,2%	15,7%	100,0%

**Crosstab**

		Intensitas Puasa			Total	
		Intensitas Rendah	Intensitas Sedang	Intensitas Tinggi		
Jurusan	Kedokteran	Count	29	20	5	54
		% within Jurusan	53,7%	37,0%	9,3%	100,0%
Jurusan	Farmasi	Count	46	45	21	112
		% within Jurusan	41,1%	40,2%	18,8%	100,0%
Total		Count	75	65	26	166
		% within Jurusan	45,2%	39,2%	15,7%	100,0%

**Crosstab**

		Ansietas				Total	
		Ansietas Normal	Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat		
Usia	17	Count	1	0	0	0	1
		% within Usia	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Usia	18	Count	31	8	5	0	44
		% within Usia	70,5%	18,2%	11,4%	0,0%	100,0%
Usia	19	Count	63	13	6	1	83
		% within Usia	75,9%	15,7%	7,2%	1,2%	100,0%
Usia	20	Count	29	6	2	1	38
		% within Usia	76,3%	15,8%	5,3%	2,6%	100,0%
Total		Count	124	27	13	2	166
		% within Usia	74,7%	16,3%	7,8%	1,2%	100,0%

**Crosstab**

			Ansietas				Total
			Ansietas Normal	Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	35	11	3	1	50
		% within Jenis Kelamin	70,0%	22,0%	6,0%	2,0%	100,0%
	Perempuan	Count	89	16	10	1	116
		% within Jenis Kelamin	76,7%	13,8%	8,6%	0,9%	100,0%
Total	Count		124	27	13	2	166
	% within Jenis Kelamin		74,7%	16,3%	7,8%	1,2%	100,0%

**Crosstab**

			Ansietas				Total
			Ansietas Normal	Ansietas Ringan	Ansietas Sedang	Ansietas Berat	
Jurusan	Kedokteran	Count	40	11	3	0	54
		% within Jurusan	74,1%	20,4%	5,6%	0,0%	100,0%
	Farmasi	Count	84	16	10	2	112
		% within Jurusan	75,0%	14,3%	8,9%	1,8%	100,0%
Total	Count		124	27	13	2	166
	% within Jurusan		74,7%	16,3%	7,8%	1,2%	100,0%