

SHALAT DAN TERAPI PERILAKU: UPAYA MEMBENTUK KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL

Kirana Nur Azizah¹, Sabrina Aprilivya², Umar Abdul Hakim³, Raghil Filhaq⁴, Andriyani⁵

^{1,2,3,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl KH. Ahmad Dahlan, Cirende, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

Jl. Taman Amir Hamzah No.5, RT.8/RW.4, Pegangsaan, Kec. Menteng, Kota Jakarta Pusat,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10320

e-mail : kiranazizahhhh@gmail.com, raghibfilhaq@gmail.com, andriyani@umj.ac.id

ABSTRAK

Keseimbangan antara kecerdasan emosional dan spiritual merupakan kunci bagi kesejahteraan individu, namun sering kali terabaikan dalam pendekatan terapeutik konvensional. Penelitian ini mengeksplorasi integrasi antara praktik ibadah shalat dan prinsip-prinsip terapi perilaku sebagai upaya komprehensif untuk membentuk dan meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual. Melalui tinjauan pustaka materi ini menjelaskan definisi dan pandangan dasar terapi perilaku serta konsep perilaku manusia yang relevan. Tujuan penelitian ini untuk memberi pemahaman baru terhadap shalat sebagai metode intervensi terapeutik yang holistik, yang dapat membantu individu mencapai kedamaian batin dan keseimbangan hidup yang lebih baik. Sumber yang digunakan meliputi Al-Qur'an dan hadits (literatur primer), serta buku-buku ilmiah, jurnal akademik, dan artikel ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian (literatur sekunder). Fokus utama dari pembahasan ini adalah bagaimana shalat dapat berfungsi sebagai terapi perilaku yang efektif, dengan memanfaatkan gerakan, konsentrasi, dan pengulangan untuk membentuk pola pikir dan kebiasaan yang lebih positif. Pembahasan mendalam juga mencakup bagaimana praktik shalat secara konsisten dapat memfasilitasi pembentukan dan peningkatan kecerdasan emosional (misalnya, manajemen diri dan empati) dan spiritual (misalnya, makna hidup dan ketenangan batin).

Kata Kunci: Terapi Perilaku, Shalat, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual.

ABSTRACT

The balance between emotional and spiritual intelligence is key to individual well-being, yet it is often overlooked in conventional therapeutic approaches. This study explores the integration of prayer practices and behavioral therapy principles as a comprehensive effort to develop and enhance emotional and spiritual intelligence. Through a literature review, this material explains the basic definitions and perspectives of behavioral therapy, as well as relevant human behavioral concepts. The purpose of this study is to provide a new understanding of prayer as a holistic therapeutic intervention method that can help individuals achieve inner

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

peace and a better life balance. The sources used include the Qur'an and hadith (primary literature), as well as scientific books, academic journals, and other scholarly articles relevant to the research topic (secondary literature). The main focus of this discussion is how prayer can function as an effective behavioral therapy, by utilizing movement, concentration, and repetition to form more positive thought patterns and habits. An in-depth discussion also covers how consistent prayer practice can facilitate the development and enhancement of emotional intelligence (e.g., self-management and empathy) and spiritual intelligence (e.g., meaning of life and inner peace).

Keywords: *Behavioral Therapy, Prayer, Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence.*

A. PENDAHULUAN

Islam tidak pernah mengabaikan pentingnya kehidupan duniawi sebagai landasan untuk mencapai kehidupan akhirat. Semua ajaran Islam secara khusus membahas urusan duniawi. Dunia itu sendiri adalah jalan menuju kehidupan akhirat, sebuah perjalanan yang dimulai dengan berbuat baik di dunia sehingga seorang Muslim dapat mencapai kehidupan akhirat. Shalat adalah kewajiban yang didasarkan pada bukti yang tidak terbantahkan. Shalat tidak hanya mencakup gerakan fisik, tetapi shalat juga melibatkan penyatuan hati terhadap Zat yang disembah. Salah satu bentuk ketakwaan yang terpenting ialah shalat. Ketika shalat, tubuh dan jiwa kita diarahkan kepada satu pusat yaitu Allah. *"Sesungguhnya aku menghadapkan wajahku kepada-Nya (Allah) yang menciptakan langit dan bumi dengan penuh hormat dan ketundukan (Muslim), dan aku bukanlah termasuk orang-orang musyrik."* (QS.Al-An'am:79). Shalat termasuk rukun Islam kedua setelah syahadat. Seperti yang diketahui, islam didasarkan pada lima rukun, salah satunya adalah shalat. Oleh karena itu, barang siapa yang mengerjakan shalat, maka dia telah menegakkan agamanya, dan sebaliknya, barang siapa yang sengaja meninggalkan shalat, maka ia telah menghancurkan agamanya (Maryam, 2018).

Shalat dapat dilihat bukan hanya sebagai kewajiban agama yang rutin, akan tetapi shalat ibarat bentuk terapi spiritual yang sangat sesuai dengan kebutuhan emosional manusia modern. Shalat, sebagai praktik keagamaan dalam islam, memiliki kesamaan dengan pendekatan mindfulness dalam psikologi modern, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, membantu mengatur emosi, dan berkontribusi pada kesehatan mental kolektif di kalangan masyarakat Muslim (Aldbyani, 2025). Dalam konteks pendidikan islam, pentingnya pembentukan karakter siswa tidak bisa dipisahkan dari penguatan nilai-nilai spiritual. Jika siswa dilatih untuk menggunakan salat sebagai sarana introspeksi dan pengendalian diri, maka pendidikan tidak hanya akan membentuk kecerdasan intelektual tetapi pendidikan juga menumbuhkan kematangan terhadap emosional dan spiritual. Prinsip pendidikan Islam, yang menyelaraskan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, menjadikan praktik ibadah seperti salat sebagai landasan penting untuk mengembangkan kepribadian yang utuh (Wasfiyah et al., 2025).

Shalat menjadi latihan utama untuk mencapai konsentrasi. Dalam shalat, seorang hamba dituntut untuk khusyuk dan tidak tergesa-gesa. Sama halnya dengan konsentrasi yang dimana seseorang akan dituntut untuk mengontrol dirinya, baik dalam segi perbuatan maupun pikiran mereka (Ansori et al., 2019; Risnawita & Ghufro, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ghaffar & Muryono, 2023), penerapan terapi sholat bahagian menunjukkan bahwa shalat yang dilakukan secara khusyuk dan penuh ikhlas serta mengharapkan ridho Allah SWT dapat membuat seorang menjadi pribadi lebih baik. Hal tersebut dikarenakan penjiwaan dalam setiap gerakannya sehingga menjadikan seseorang memiliki pribadi yang tawakal. Selain itu, ibadah

shalat juga mengandung berbagai unsur yang mencerminkan penerimaan diri sebagai hamba Allah. Unsur-unsur tersebut meliputi penerimaan diri yang diwujudkan melalui sikap syukur dan kesabaran, keikhlasan, tawakal, serta keridaan. Di samping itu, penerimaan diri sebagai hamba Allah juga tercermin dalam kepemilikan nur dan hidayah, serta tercapainya kondisi diri yang sehat dan bahagia (Ghaffar & Muryono, 2023).

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi kepustakaan. Sumber yang digunakan mencakup Al-Qur'an dan hadits (literatur primer), serta buku-buku ilmiah, jurnal akademik, dan artikel ilmiah lainnya yang relevan dengan topik penelitian (literatur sekunder). Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis secara mendalam hubungan antara shalat dan kecerdasan emosional dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara holistik bagaimana shalat sebagai terapi perilaku dapat membentuk kecerdasan emosional dan spiritual.

C. PEMBAHASAN

Definisi Shalat

Secara etimologi, shalat (di dalam bahasa Arab, yaitu Salah, Al-Salah) bermakna doa. Al-Salah (Shakat) diambil dari kata al-Silah (hubungan), karena jika seseorang menegakkan shalat, roh seorang mukmin pada dasarnya sedang terhubung dengan Penciptanya (Al-Mahami, 2005). Sedangkan menurut terminologi, shalat merupakan bentuk ibadah yang pelaksanaannya harus memenuhi syarat tertentu, diawali takbiratul ikhram dan diakhiri salam (Pamungkas et al., 2015).

Shalat secara bahasa berarti doa. Kata "salat" (doa) dicontohkan dalam Al-Quran pada ayat berikut.

حُذِّ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ

Artinya:

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan shalatlah (doakanlah mereka). (QS. At-Taubah : 103)

Pada ayat tersebut, kata "shalat" tidak sepenuhnya dimaksudkan pada pengertian syariat, melainkan dalam makna linguistik aslinya yang berarti doa (Sarwat, 2011).

Shalat merupakan ibadah yang membina hubungan sangat erat diantara seorang hamba kepada Allah SWT. Melalui shalat, hati seseorang menaruh harapan semata-mata hanya kepada-Nya, merasakan keagungan kekuasaan dan kesempurnaan Allah SWT. Hal ini dicapai dengan shalat yang disertai ucapan dan perilaku, memenuhi persyaratan tertentu yang telah ditetapkan. Salat memiliki kedudukan tertinggi di antara semua ibadah lainnya. Tidak ada ibadah lain yang dapat menyamai atau menyainginya. Agama tidak dapat berdiri sempurna tanpa salat, karena salat adalah pilar utama agama (Mistiningsih & Fahyuni, 2020).

Definisi Terapi Perilaku

Terapi perilaku adalah istilah yang merujuk pada berbagai macam teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku yang tidak sehat. Tujuannya untuk memperkuat berperilaku positif dan menghilangkan perilaku negatif (Kendra Cherry, 2025). Terapi perilaku adalah pendekatan praktis yang membantu individu mengubah perilaku mereka. Metode yang digunakan dalam terapi ini meliputi pemberian penghargaan atas perilaku yang baik, peningkatan komunikasi, pelatihan bertahap, dan pemberian contoh perilaku yang tepat (Torrico, 2024).

Dalam bukunya, Singgih D. Gunarsa, Masters mendeskripsikan terapi perilaku sebagai teknik spesifik yang menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mengubah perilaku seseorang secara kuantitatif. Jika perilaku maladaptif mengganggu stabilitas pribadi atau pertumbuhan dan perkembangan, perubahan perilaku diperlukan. Terapi perilaku melibatkan penerapan berbagai teknik dan prosedur berdasarkan berbagai teori pembelajaran. Terapi perilaku

mencakup prinsip-prinsip pembelajaran untuk mengubah perilaku menjadi perilaku adaptif. Di sisi lain, Stephen Palmer berpendapat bahwa semua perilaku, baik normal maupun abnormal, dipertimbangkan dalam terapi perilaku. Dari pendapat ini, dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku adalah teknik spesifik yang digunakan untuk mengubah perilaku maladaptif seseorang menjadi perilaku adaptif (Rahman, 2014).

Sudut Pandang Manusia

Shalat dianggap sebagai tolok ukur utama untuk menilai kualitas iman seseorang. Para ulama juga menekankan bahwa shalat menempati posisi yang sangat penting dalam tatanan ibadah. Dalam karya Ihyā' 'Ulumuddin, Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa shalat berfungsi sebagai mi'raj bagi orang-orang beriman, yaitu sarana spiritual yang mendekatkan jiwa kepada Allah Yang Mahasuci (E.uecker, 2022).

Abu Hurairah RA mengatakan, Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya amal yang pertama kali dihisab pada seorang hamba pada hari kiamat adalah sholatnya. Maka, jika sholatnya baik, sungguh ia telah beruntung dan berhasil. Dan jika sholatnya rusak, sungguh dia telah gagal dan rugi. Jika berkurang sedikit dari sholat wajibnya, maka Allah Ta'ala berfirman, 'Lihatlah apakah hamba-Ku memiliki sholat sunnah.' Maka disempurnakanlah apa yang kurang dari sholat wajibnya. Kemudian begitu pula dengan seluruh amalnya." (HR. Tirmidzi, no. 413 dan An-Nasa'I no. 466).

Pandangan John B. Watson di dalam teori behaviorisme berbeda secara mendasar dari teori Sigmund Freud, ia menyatakan bahwa id, ego, dan superego dapat diamati. Watson percaya bahwa elemen seperti emosi, alam bawah sadar, dan semua proses mental yang tidak bisa diamati secara langsung tidak bisa dijadikan sebagai dasar ilmiah. Menurut Watson, karena hal tersebut tidak dapat memenuhi standar saintifik, maka dianggap tidak penting dalam bidang psikologi. Oleh karena itu, John menciptakan aliran psikologi baru yang menekankan pengamatan perilaku secara langsung. Dalam aliran nya, segala sesuatu yang tidak bisa diamati, seperti pikiran dan alam bawah sadar, bukanlah fokus utama psikologi. Meskipun John mengakui keberadaan akan hal tersebut, ia berpendapat bahwa siapapun tidak perlu menjadi pusat perhatian. John menegaskan bahwa yang harus diperhatikan dalam psikologi adalah perilaku yang dapat diamati secara nyata. Inilah sebabnya ajaran yang ia perkenalkan disebut behaviorisme, yang berasal dari kata 'behavior' atas dasar konseptualnya, terhadap penekanan utama pada pemahaman perilaku manusia yang dapat diamati. Aliran behaviorisme berpendapat bahwa perilaku dan kepribadian manusia terbentuk dari pengalaman yang diperoleh dari interaksi terhadap lingkungan sekitarnya. Konsep ini menyatakan faktor genetik, alam bawah sadar, dan faktor lainnya tidak memiliki dampak signifikan terhadap perilaku manusia. Dalam pandangan behaviorisme, tingkah laku, kepribadian, dan kebiasaan manusia dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sepanjang hidupnya (Nurul Azizatul Isnaini, Nadya Ilma Rosyida, Reksahati Wulandari, Tarsono, 2023).

Konsep Behavior

Kita harus berhati-hati dengan kata yang berakhiran "isme". Kata tersebut sering kali memiliki arti yang longgar dan ketat. Dan terkadang memiliki beberapa makna untuk setiap jenisnya. 'Behaviorisme' bukanlah pengecualian. Secara longgar, behaviorisme adalah sebuah sikap - cara memahami batasan empiris pada atribusi keadaan psikologis. Secara ketat, behaviorisme adalah sebuah doktrin - cara melakukan ilmu psikologi atau perilaku itu sendiri (Graham, 2023).

Behavior atau perilaku sering didefinisikan sebagai aktivitas yang secara luas dapat dibagi menjadi dua jenis: perilaku nyata dan perilaku tersembunyi. Perilaku individu tidak muncul secara spontan, melainkan sebagai hasil dari rangsangan yang diterima oleh organisme, baik internal maupun eksternal. Namun, perilaku lebih sering merupakan respons atau konsekuensi dari rangsangan eksternal. Para behavioris percaya bahwa perilaku adalah respons terhadap rangsangan, di mana rangsangan itu sendiri memiliki pengaruh yang signifikan, dan individu

tampaknya tidak memiliki kemampuan untuk menentukan perilakunya sendiri. Sementara itu, aliran pemikiran kognitif menyatakan bahwa perilaku individu adalah respons terhadap rangsangan, tetapi individu memiliki kemampuan untuk menentukan perilakunya sendiri. Beberapa berpendapat bahwa sikap merupakan prasyarat untuk perilaku, tetapi perlu ditekankan bahwa ini tidak berarti bahwa perilaku sepenuhnya bergantung pada sikap. Pada intinya, perilaku individu dapat berbeda dari sikap mereka (Sartika & Si, 2020).

Pada dasarnya, sikap dan tindakan digunakan untuk mengamati perilaku seseorang, tetapi ini tidak berarti bahwa perilaku terbatas pada aspek-aspek tersebut. Perilaku juga bersifat potensial, contoh dalam bentuk pengetahuan, motivasi, dan persepsi. Perilaku manusia dapat dibagi menjadi dua jenis (Tampubolon & Sibuea, 2022):

Perilaku refleks merupakan perilaku yang terjadi sebagai reaksi spontan terhadap rangsangan yang diterima oleh suatu organisme. Perilaku ini dapat terjadi secara tiba-tiba dan tidak terkait dengan sistem saraf atau otak, pusat kesadaran dan kendali sikap manusia. Rangsangan diterima melalui reseptor, dan respons langsung terjadi di efektor, tanpa melewati pusat kesadaran atau otak. Contohnya termasuk berkedip saat terkena cahaya, gerakan lutut saat dipukul palu, atau menarik jari saat terkena api.

Perilaku non-refleks adalah perilaku yang dikendalikan oleh pusat kesadaran, yaitu otak. Dengan perilaku ini, stimulus yang diterima reseptor kemudian ditransmisikan melalui otak, pusat sistem saraf dan kesadaran, dan respons terjadi di efektor. Proses yang terjadi di otak atau pusat kesadaran disebut pemrosesan psikologis. Perilaku yang didasarkan oleh proses psikologis disebut sebagai aktivitas psikologis.

Prinsip Terapi Perilaku

Istilah terapi perilaku merujuk pada berbagai teknik yang digunakan untuk memodifikasi perilaku yang tidak adaptif. Tujuan dari terapi perilaku yaitu untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Pendekatan ini berakar pada prinsip-prinsip behaviorisme, sebuah aliran pemikiran yang menekankan bahwa manusia belajar dari lingkungannya. Pendekatan ini muncul pada awal abad ke-20 dan mendominasi bidang ini selama bertahun-tahun. Konsep modifikasi perilaku diperkenalkan oleh Edward Thorndike, salah satu orang pertama yang melakukannya. Tidak seperti terapi berbasis wawasan, seperti terapi psikoanalitik dan humanistik, terapi perilaku terutama berfokus pada tindakan. Oleh karena itu, perilaku itu sendiri diperlakukan sebagai masalah dalam terapi perilaku, dan tujuannya adalah untuk mengajarkan individu perilaku baru untuk meminimalkan atau menghilangkan masalah tersebut. (Kendra Cherry, 2025).

Teknik - Teknik Terapi Perilaku

Terapi perilaku adalah pendekatan pengobatan yang berfokus pada modifikasi perilaku maladaptive melalui strategi yang dipelajari. Terapi perilaku berfokus pada masalah. Proses konseling behavioral tidak dapat dilepaskan dari tahap asesmen. Dalam tahap ini, konselor dapat menggunakan berbagai instrumen seperti laporan diri *self-report*, skala penilaian perilaku *behavior rating scales*, format pemantauan diri *self-monitoring*, dan teknik observasi sederhana. Instrumen-instrumen tersebut merupakan komponen penting dari pendekatan konseling behavioral, sedangkan teknik-teknik behavioral yang dapat diterapkan meliputi (Sanyata, 2012) :

Teknik operant conditioning, yang didasarkan pada prinsip-prinsip utama seperti penguatan positif, penguatan negatif, pemusnahan (*extinction*), hukuman positif, dan hukuman negatif (Corey, 2005; Ivey, 1987; Lynn, 1985; Carlton, 1971). Model asesmen fungsional, yang berfungsi sebagai panduan bagi konselor untuk memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan konseli. Konselor menjalankan langkah-langkah ini secara bertahap dalam proses perlakuan (Corey, 2005). Pelatihan relaksasi dan metode terkait, yang digunakan untuk melatih konseli agar dapat melakukan relaksasi. Konselor dapat memodifikasi teknik ini dengan desensitisasi sistematis, pelatihan asertivitas, dan program pengelolaan diri. Teknik ini cocok

untuk terapi klinis (Corey, 2005; Ivey, 1987; Carlton, 1971). Desensitisasi sistematis, yang merupakan teknik yang tepat untuk terapi konseli yang mengalami fobia, anoreksia nervosa, depresi, gangguan obsesif-kompulsif, atau gangguan citra tubuh (Corey, 2005; Ivey, 1987; Lynn, 1985; Carlton, 1971). Terapi eksposur. Variasi dari terapi ini meliputi desensitisasi in vivo dan flooding, yang bertujuan untuk memaksimalkan kecemasan atau ketakutan konseli (Corey, 2005; Lynn dan Garske, 1985). Desensitisasi dan reprosesing melalui gerakan mata, yang dirancang untuk membantu konseli yang mengalami gangguan stres pasca-trauma (Corey, 2005). Pelatihan asertivitas, yang didasarkan pada prinsip-prinsip terapi kognitif-perilaku. Teknik ini ditujukan untuk konseli yang kesulitan mengungkapkan ketegasan diri (Corey, 2005; Lynn, 1985). Program pengelolaan diri dan perilaku yang diarahkan sendiri, yang membantu konseli terlibat dalam mengatur dan mengontrol dirinya sendiri (Corey, 2005). Terapi multimodal; terapi perilaku klinis yang dikembangkan berdasarkan pendekatan holistik dari teori belajar sosial dan terapi kognitif, sering disebut sebagai eklektisisme teknis (Corey, 2005).

Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional memiliki beberapa makna. Pertama, kecerdasan emosional bukan hanya tentang bersikap ramah terkadang, yang dibutuhkan mungkin adalah sikap yang tegas dan kurang menyenangkan, tetapi juga tentang mengungkapkan suatu kebenaran yang telah dihadapi. Yang kedua, kecerdasan emosional tidak hanya membiarkan perasaan mendominasi dan memanjakan diri sendiri, tetapi lebih kepada mengelola perasaan sehingga diekspresikan dengan baik dan benar, sehingga memungkinkan seseorang bekerja sama dengan lancar menuju tujuan bersama. Lebih lanjut, kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai keterampilan, kepintaran, dan ketepatan seseorang dalam mengelola diri sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya, dengan memanfaatkan semua potensi psikologis seperti inisiatif, empati, komunikasi, dan kemampuan persuasi secara keseluruhan yang telah menjadi bagian dari diri seseorang. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengelola, mengendalikan, dan menetralkan potensi emosi dalam hati manusia, sehingga sisi positif selalu muncul di permukaan dan sisi negatif selalu dikendalikan dan dinetralkan (Dr. Muh. Dahlan Thalib, 2019).

Kecerdasan spiritual, atau yang juga dikenal sebagai Koefisien Spiritual-SQ, adalah suatu istilah untuk kecerdasan ketiga setelah Koefisien Kecerdasan - IQ dan Koefisien Emosional - EQ. Disebut sebagai kecerdasan ketiga karena urutannya muncul secara kronologis, istilah ini muncul setelah adanya dua kecerdasan. Bahkan, ketika popularitas Koefisien Spiritual menyaingi popularitas Koefisien Kecerdasan dan Koefisien Emosional. Sebelum membahas kecerdasan spiritual lebih lanjut lagi, ada baiknya terlebih dahulu menjelaskan maknanya, baik dari sudut pandang bahasa maupun terminologi. Dari sudut pandang bahasa, kata "kecerdasan" mempunyai arti cerdas, sedangkan "spiritual" berarti sesuatu yang berkaitan atau yang bersifat spiritual (spiritual, batin). Jadi, berdasarkan linguistik, kecerdasan spiritual dapat didefinisikan sebagai kecerdasan yang berkaitan dengan spiritual dan batin, yang mencakup kepedulian terhadap sesama makhluk dan lingkungan alam berdasarkan kepercayaan akan keberadaan Tuhan Yang Maha Esa. Kecerdasan spiritual yaitu kemampuan seseorang untuk menggabungkan akal serta intelektualnya untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan ketuhanan, sehingga dengan kemampuan ini ia bisa menjalani hidup dengan penuh makna, termasuk mengatasi masalah kehidupan (Lubis, 2018).

Shalat Sebagai Terapi Perilaku

Dalam studi etimologi, istilah "doa" berasal dari bahasa Arab yang berarti dasar doa atau permohonan. Sementara itu, dalam konteks hukum Islam, doa dipahami sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT yang diwujudkan melalui serangkaian ucapan dan perbuatan tertentu. Rangkaian ibadah ini dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam penutup, dan dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah diatur secara rinci dalam ajaran agama Islam (Abdurrahman, 2016). (Wasfiah et al., 2025).

Sedangkan kata "terapi" berasal dari kata dasar "syafa-yasyfi-syifaan," yang merujuk pada proses penyembuhan atau pengobatan. Secara harfiah, asy-syifa merujuk pada upaya untuk menghilangkan penyakit atau gangguan melalui cara-cara tertentu, baik melalui pengobatan fisik maupun pemulihan mental. Konsep penyembuhan ini tidak hanya fisik tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan emosional. Dalam tradisi Islam, salah satu bentuk terapi yang memiliki kekuatan spiritual dan psikologis adalah pelaksanaan salat, yang diyakini dapat memberikan ketenangan pikiran dan meningkatkan keseimbangan emosional seseorang. Salat memegang tempat yang sangat penting karena merupakan salah satu rukun Islam. Nilai dan kualitas amal perbuatan seseorang, baik dan buruk, sangat bergantung pada kualitas pelaksanaan salatnya. Salat juga berfungsi sebagai pembeda yang jelas antara seorang Muslim dan non-Muslim. Dari perspektif agama, seseorang yang sengaja mengabaikan salat dapat dianggap telah menyimpang dari ajaran Islam (Tahir & Husna, 2023). (Wasfiyah et al., 2025).

Salat, sebagai ibadah wajib dalam Islam, memiliki berbagai dampak psikologis positif. Berikut manfaat positif dari melaksanakan salat dan dampak negatif dari tidak melaksanakannya (Tias & Ananda, 2019): Olahraga: Salat minimal 17 rakaat setiap hari setara dengan olahraga teratur, yang membantu menjaga kesehatan fisik dan emosional. Di sisi lain, tidak melaksanakan salat dapat mengurangi olahraga harian, sehingga memperburuk kesehatan fisik dan mental seseorang. Gerakan salat, seperti takbir, rukuk, sujud, dan salam, berfungsi sebagai olahraga ringan. Meditasi: Salat bertindak sebagai bentuk meditasi yang menenangkan dan merilekskan seseorang, memfokuskan pikiran pada Allah SWT, yang mengatur aliran darah dan pernapasan. Tanpa salat, seseorang mungkin merasa cemas dan khawatir karena tidak memenuhi kewajiban, yang mengganggu keseimbangan emosional. Sugesti Diri: Melakukan doa sambil merenungkan bacaan secara mendalam dapat meningkatkan harga diri, mengendalikan emosi, dan menangkalkan pikiran negatif. Namun, jika doa dilakukan dengan tergesa-gesa tanpa pemahaman, manfaat sugesti positif tidak tercapai, dan seseorang tidak mengalami peningkatan. Kesadaran Sensorik: Selama berdoa, indra dan otot beristirahat sejenak, memberikan efek relaksasi dan mencegah stres. Tanpa doa, indra tidak beristirahat, yang dapat menyebabkan stres. Teknik relaksasi otot progresif dalam doa membantu melatih kesadaran tubuh dan mengurangi risiko stres. Katarsis: Doa memungkinkan komunikasi dengan Tuhan untuk melampiaskan emosi negatif seperti kekecewaan atau kesedihan, sehingga mengurangi stres. Melewatkan doa dapat menyebabkan perasaan bersalah dan emosi negatif, karena dianggap sebagai dosa. Secara keseluruhan, melakukan sholat secara konsisten memberikan manfaat psikologis positif seperti kesehatan fisik, ketenangan emosional, dan pengendalian diri, sementara tidak melakukannya dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan mental.

Pembentukan Kecerdasan Emosional dan Spiritual

Peran strategis dimainkan oleh pendidikan Islam dalam membentuk dan mengembangkan kecerdasan emosional siswa secara komprehensif. Aspek kognitif tidak hanya difokuskan oleh pendidikan saja, tetapi aspek afektif dan spiritual juga ditekankan, yang keduanya berkontribusi signifikan terhadap pembentukan kepribadian dan kestabilan emosional individu. Dalam konteks ini, pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pengetahuan agama, tetapi juga digunakan sebagai platform untuk menumbuhkan karakter yang kuat dan pengendalian diri, sesuai dengan ajaran Al-Quran dan Hadits. Salah satu peran penting pendidikan Islam dalam membentuk kecerdasan emosional adalah melalui penanaman nilai-nilai moral dan etika sejak usia dini. Contohnya melalui kegiatan keagamaan rutin di MTs Ihyaul Ulum Dukun Gresik memberikan kontribusi signifikan dalam mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah rutin, tetapi juga sebagai sarana pengembangan karakter dan pengelolaan emosi. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan ini, siswa belajar pengendalian diri, kesabaran, disiplin, tanggung jawab, empati, dan kesadaran spiritual. Berikut adalah beberapa kegiatan keagamaan di MTs Ihyaul Ulum (Regita et al., 2025):

Shalat Dhuha dan Dzuhur Berjamaah: Kegiatan ini membantu menumbuhkan kebiasaan disiplin dan ketepatan waktu. Siswa diajarkan untuk menghargai waktu dan mengembangkan kesadaran diri akan tanggung jawab mereka sebagai Muslim. Shalat berjamaah juga memperkuat rasa kebersamaan dan menumbuhkan empati serta rasa saling menghormati di antara siswa.

Membaca Al-Quran: Membaca Al-Quran berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan meningkatkan kedamaian batin. Karakter yang religius, sabar, dan tulus dipupuk dengan membaca dan memahami makna ayat-ayat suci Al-Quran. Ini memperkuat fondasi emosional siswa, memungkinkan mereka untuk menolak provokasi dan terlibat dalam interaksi sosial yang positif.

Membaca Doa Sebelum Pelajaran: Membaca doa secara teratur sebelum pelajaran menumbuhkan sikap spiritual yang tenang dan positif sebelum menerima materi. Ini memengaruhi stabilitas emosional dan kesiapan mental siswa untuk belajar. Emosi negatif dikendalikan, menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif.

Metode yang paling tepat untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual anak sangat beragam. Namun, secara umum, metode-metode ini dapat dijelaskan sebagai berikut: orang tua harus membersihkan jiwa anak dari segala sesuatu yang tidak sesuai dengan fitrahnya agar potensi mereka dapat berkembang secara optimal; misi hidup anak harus dirumuskan dengan bantuan orang tua; gambar-gambar orang dengan kepribadian mulia harus diberikan melalui cerita atau dongeng agar anak-anak terinspirasi untuk meniru mereka; komunikasi yang baik harus dibangun melalui diskusi tentang berbagai masalah; untuk mengembangkan ESQ anak, perlu diciptakan lingkungan yang kondusif dan sesuai dengan pandangan Islam; orang tua harus memberikan teladan yang baik, menyediakan rezeki halal, dan memanjatkan doa untuk kesejahteraan anak-anak mereka. (Badiyah, 2016)

D. KESIMPULAN

Shalat adalah bentuk ibadah yang kaya makna, bukan hanya secara spiritual melainkan juga secara psikologis dan perilaku. Dari perspektif terapi perilaku, sholat dapat dianggap sebagai intervensi perilaku positif yang berulang dan terstruktur, efektif dalam membentuk dan memperkuat kebiasaan baik (pembentukan kebiasaan). Konsep perilaku menekankan bahwa tindakan manusia dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan pengkondisian lingkungan. Prinsip-prinsip utama terapi perilaku, seperti penguatan, pembiasaan, dan pengulangan, tercermin dengan jelas dalam praktik shalat, yang dilakukan secara rutin, konsisten, dan dengan kesadaran penuh. Melalui rutinitas dan nilainya, sholat bertindak sebagai terapi perilaku yang membantu individu mengelola stres, meningkatkan disiplin diri, dan membangun ketahanan emosional. Misalnya, gerakan fisik, seperti rukuk dan sujud, dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi, sementara pengulangan doa dan ayat-ayat Al-Quran memperkuat pola pikir positif. Dengan demikian, shalat tidak hanya kewajiban untuk agama tetapi juga alat yang efektif terhadap pengembangan diri dalam aspek psikologis dan perilaku sehari-hari.

REFERENSI

- Al-Mahami, M. K. H. (2005). *Ensiklopedi Tematis Al-Qur'an Jilid 1: Bersama Allah*. Kharisma Ilmu. <https://search-lib.ums.ac.id/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=42514>
- Ansori, I. H., Harisah, N. H., Asyrofi, M. F., & Rooziqin, A. K. (2019). Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 3(1), 27-42. <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/510>
- Badiyah, Z. (2016). Peranan Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ) Anak dalam Perspektif Islam. *Mudarrisa, Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 229-254. <https://doi.org/10.18326/mudarrisa.v8i2.229-254>
- Dr. Muh. Dahlan Thalib, M. A. (2019). *MEMBANGUN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PENDEKATAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN SPIRITUAL*.

- [https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/2805/1/BUKU DAHLAN.pdf](https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/2805/1/BUKU%20DAHLAN.pdf)
- E.uecker, paul froese dan jaremy. (2022). Prayer in America: A detailed analysis of the various dimensions of prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jssr.12810>
- Ghaffar, Y. Al, & Muryono, S. (2023). Efektivitas terapi shalat bahagia untuk meningkatkan self acceptance pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 403-409. <https://doi.org/10.29210/1202323094>
- Graham, G. (2023). Behaviorism. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. The Stanford Encyclopedia of Philosophy.
https://plato.stanford.edu/entries/behaviorism/?utm_source=&utm_campaign=https%3A%2F%2Fwww.edufLOW.com%2Fblog%2Fwhat-is-collaborative-learning-why-does-it-matter&utm_medium=utm_append_script
- Kendra Cherry, Mse. (2025). *How Behaivoral Therapy Works*. Verrywellmind.
<https://share.google/9oskxEv2WWR6tBHJ0>
- Lubis, R. R. (2018). *Optimalisasi kecerdasan spiritual anak*. I, 1-18. <https://jurnal.stit-al-ittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/1/1>
- Maryam, S. (2018). *SHALAT DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI (KAJIAN SUFISTIK) SHALAT BASED ON IMAM AL GHAZALI ' S PERSPECTIVE Pendahuluan Islam sama sekali tidak pernah mengabaikan hak kehidupan dunia sebagai modal menuju kehidupan akhirat . Semua ajaran islam semata-mata. 1.* <https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/download/38/38>
- Mistiningsih, C., & Fahyuni, E. F. (2020). MANAJEMEN ISLAMIC CULTURE MELALUI PEMBIASAAN KARAKTER KEDISIPLINAN SISWA. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 157-171.
<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/manazhim/article/view/856/598>
- Nurul Azizatul Isnaini, Nadya Ilma Rosyida, Reksahati Wulandari,Tarsono, H. (2023). Dari Stimulus-Respon hingga Modifikasi Perilaku; Tinjauan Teori Behaviorisme John B. Watson dan Realisasinya dalam pembelajaran. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6, 10062-10070. <http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/2442>
- Pamungkas, M. I., Hamam, & Surahman. (2015). *Fiqih 4 Madzhab*. Al-Makmur.
<https://elibrary.unisba.ac.id/detailnews.php?no=152>
- Rahman, A. (2014). *KONSEP TERAPI PERILAKU DAN SELF-EFFICACY*. 4, 408-432.
<https://jurnalftk.uinsa.ac.id/index.php/JKPI/article/view/1109>
- Regita, A., Pratiwi, A., & Rosyad, M. S. (2025). Pembentukan Kecerdasan Emosional Melalui Kegiatan Keagamaan di MTs Ihya ' ul Ulum Dukun Gresik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1663-1666.
- Risnawita, S., & Ghufro. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Arruz Media.
[https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf](https://repository.iainkediri.ac.id/584/1/TEORI-TEORI%20PSIKOLOGI.pdf)
- Sanyata, S. (2012). Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling Abstrak Pendahuluan Teori dan Pendekatan Behavioristik. *Jurnal Paradigma*, 14, 1-11.
https://www.academia.edu/download/88170644/B.1c.Artikel_Iliah_Teori_dan_Aplikasi_Behavioristik_dalam_Konseling.pdf
- Sartika, D., & Si, M. (2020). Melihat Attitude and Behavior Manusia Lewat Analisis Teori Planned Behavioral. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4, 51-68. <https://ejournal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/jigc/article/view/5017>
- Sarwat, A. (2011). *Ahmad Sarwat Seri Fiqih Kehidupan : 3* (A. A. LLB (ed.); Issue 3). DU Publishing. <https://andridm72.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/12/materitentang-shalat.pdf>
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2022). Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 1-7. <https://jlas.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/article/view/389>
- Tias, B., & Ananda, S. (2019). *Tinjauan Literatur : Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim : Perspektif Psikologi*. 9(1), 8-14.

<https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/tar/article/view/2208/1019>

Torrico, C. O. T. J. (2024). *Behavioral Therapy*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK609098/>

Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi : Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13-40. <https://doi.org/10.54471/moderasi.v5i1.96>