

MANFAAT SHALAT UNTUK KESEHATAN MENTAL: SEBUAH PENDEKATAN PSIKORELIGI
TERHADAP PASIEN MUSLIM¹Salwa Karimah, ²Muhammad Rasya Suherman, ³Raghib Filhaq ⁴Andriyani, ⁵Irna Hasanah^{1,2,4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, ³Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Nahdlatul Ulama IndonesiaJL.K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419. Email: salwakarimahawaayy@gmail.com raghibfilhaq@gmail.com andriyani@umj.ac.id

ABSTRAK

Shalat sebagai ibadah pokok dalam islam tidak hanya memiliki dimensi ritual dalam hubungan manusia dengan Allah SWT, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat shalat terhadap kesehatan mental pasien Muslim melalui pendekatan psikoreligi. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan literature review terhadap 32 artikel jurnal ilmiah nasional dan relevan yang diterbitkan pada rentang tahun 2014-2025, diperoleh melalui Google Scholar, SINTA, dan Garuda. Hasil kajian menunjukkan bahwa shalat memiliki peran signifikan dalam membantu mengatasi berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, dan respons berduka. Shalat berfungsi sebagai proses terapeutik yang melibatkan aspek fisik, kognitif, dan spiritual, sehingga mampu menurunkan stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat resiliensi psikologis individu. Selain itu, nilai-nilai dalam shalat, seperti kesabaran, tawakkal, dan pengendalian diri, berkontribusi dalam membentuk kesehatan mental yang lebih adaptif. Dengan demikian, shalat dapat dipahami sebagai pendekatan psikoreligi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental pasien Muslim.

Kata kunci: shalat, kesehatan mental, psikoreligi, pasien muslim, spiritualitas.

ABSTRACT

Prayer (shalat) as a fundamental act of worship in Islam not only has a ritual dimension in the relationship between humans and Allah SWT but also provides significant benefits for mental health. This study aims to analyze the benefits of prayer on the mental health of Muslim patients through a psychoreligious approach. The method employed is qualitative research using a literature review approach of 32 relevant national scientific journal articles published between 2014 and 2025, obtained through Google Scholar, SINTA, and Garuda. The findings indicate that prayer plays a significant role in addressing various psychological disorders, such as depression, anxiety, obsessive - compulsive disorder, and grief responses. Prayer functions as a therapeutic process involving physical, cognitive, and spiritual aspects, thereby reducing stress, enhancing inner peace, and strengthening individual psychological resilience. Furthermore, the values embedded in prayer, such as patience,

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



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

reliance on God (tawakkal), and self-control, contribute to the development of more adaptive mental health. Therefore, prayer can be understood as an effective psychoreligious approach in supporting the mental health of Muslim patients.

Keywords: *prayer, mental health, psychoreligious, spiritual, Muslim patients.*

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Seseorang dikatakan sehat bukan hanya ketika tubuhnya terbebas dari penyakit, tetapi juga ketika jiwanya berada dalam keadaan tenang, seimbang, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan baik. Dalam konteks kehidupan modern, berbagai masalah sosial, ekonomi, dan emosional seringkali menyebabkan munculnya gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres berat (Bintang Mukhammad Burhanudin Akbar, Dini Rahma Dwi Prawesti, 2024).

Islam sebagai agama yang sempurna memberikan panduan hidup yang mencakup seluruh aspek, termasuk kesehatan mental dan spiritual. Salah satu ajaran utama dalam Islam yang memiliki dampak besar terhadap ketenangan jiwa adalah shalat. Melalui shalat, seorang Muslim berkomunikasi langsung dengan Allah SWT, mengungkapkan keluh kesah, rasa syukur, dan permohonan ampun. Proses ini tidak hanya memperkuat hubungan spiritual, tetapi juga memberikan efek terapeutik yang mampu menenangkan hati dan pikiran (Tias & Ananda, 2019).

Shalat dapat berfungsi sebagai bentuk terapi psikoreligi, yaitu pendekatan penyembuhan yang menggabungkan unsur keagamaan dan psikologis (Sintya, 2025). Dalam pelaksanaannya, shalat mengandung unsur konsentrasi, pengendalian diri, serta refleksi batin yang dapat membantu seseorang mengatasi tekanan mental. Selain itu, nilai-nilai yang terkandung dalam shalat seperti kesabaran, kerendahan hati, dan rasa syukur mampu memperkuat ketahanan jiwa seseorang terhadap berbagai ujian hidup. Fenomena meningkatnya gangguan psikologis di masyarakat, termasuk di kalangan umat Muslim, menunjukkan pentingnya pendekatan yang tidak hanya bersifat medis tetapi juga spiritual. Oleh karena itu, penelitian dan pemahaman tentang manfaat shalat terhadap kesehatan mental perlu terus dikembangkan (Safiruddin Al Baqi, 2019).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review (tinjauan pustaka) untuk menganalisis manfaat shalat terhadap kesehatan mental pasien Muslim melalui perspektif psikoreligi. Sumber data diperoleh dari 32 artikel jurnal ilmiah nasional berbahasa Indonesia yang relevan dengan topik penelitian dan diterbitkan dalam rentang tahun 2014-2025. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah Google Scholar, SINTA, dan Garuda. Pemilihan artikel dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, kredibilitas sumber, serta relevansi isi dengan fokus penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi "shalat", "kesehatan mental", "psikoreligi", "terapi spiritual", dan "pasien Muslim". Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengkaji, membandingkan, dan mensintesis temuan-temuan utama dari setiap artikel untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai peran shalat dalam mendukung kesehatan mental (Amiruddin, 2025).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Pandangan Islam Terhadap Gangguan Psikologi Depresi

Kejadian negatif sehari-hari merupakan faktor resiko paling umum dan utama bagi terwujudnya depresi. Islam memiliki peran yang sangat penting bagi muslim untuk mengatasi kejadian negatif sehari-hari. Muslim bukanlah manusia super, namun jika seseorang mengalami kejadian negatif maka dianjurkan untuk selalu mengambil sisi positif dari hal itu (hikmah di balik musibah) atau jika masalahnya terkait masalah klinis, maka dianjurkan untuk mencari pertolongan profesional, seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu, karena sesungguhnya sesudahkesulitan itu ada kemudahan." (Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, 2024).

Dalam merealisasikan kesehatan mental dalam Islam meliputi tiga metode yaitu metode penguatan dimensi spiritual, metode menguasai dimensi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen untuk kesehatan mental¹. Untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa individu secara hakiki, Islam dari awal mengajak manusia kepada iman dan takwa kepada Allah. Ketika Metode ini benar-benar dilakukan maka memiliki pengaruh besar dalam merubah kepribadian masyarakat dan pengalamannya dapat dirasakan dengan baik dalam pengalaman spiritual dan dapat dibuktikan bila otak dapat discan dengan alat akan ketenangan dan kesehatan mental, sehingga mereka menjadi jiwa yang tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal yang dahulu sangat mereka cemas seperti rasa takut mati, takut miskin, takut terkena musibah, maupun takut kepada sesama manusia. Dengan keimanan dan tauhid mereka benar-benar merasakan keamanan jiwa (Pasiska, 2019).

Rasulullah SAW mengajak manusia untuk beriman dan mentauhidkan Allah menghabiskan kisaran waktu 13 tahun sebelum mengajak mereka untuk melaksanakan syariat. Iman yang tertanam di dalam hati dapat menghadirkan rasa lapang dada, ridha dan bahagia dalam diri seseorang. Dia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta dibimbing hidupnya sehingga membuannya menjadi tenang dan dicintai banyak orang (Pasiska, 2019).

Bunuh Diri

Isu bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang serius dan dapat muncul akibat tekanan psikologis berkepanjangan, seperti depresi berat, kecemasan ekstrem, perasaan tidak berdaya, atau hilangnya dukungan sosial. Dalam konteks klinis, kondisi ini membutuhkan perhatian profesional dari psikolog atau psikiater serta dukungan lingkungan. Islam melihat tindakan bunuh diri sebagai sesuatu yang sangat dilarang, tetapi tetap mendorong umat untuk peduli, memberikan dukungan emosional, serta mencari solusi yang sehat dan bermartabat bagi siapa pun yang mengalami tekanan mental. Perspektif Islam menekankan pentingnya menjaga jiwa (*hifz an-nafs*) sebagai salah satu tujuan utama syariat (maqashid al-syariah). Shalat dalam pendekatan psikoreligi dipahami sebagai aktivitas ibadah yang bukan hanya ritual, tetapi juga sebagai proses terapi spiritual yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan fisik (Salwa Nabiila, 2023).

Gerakan shalat, seperti rukuk dan sujud, dapat memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan saraf. Sementara itu, bacaan dan doa dalam shalat memunculkan rasa ketenangan, pengharapan, serta perasaan terhubung dengan Allah SWT, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi tekanan hidup. Bagi pasien Muslim yang mengalami stres berat atau keputusasaan, shalat dapat menjadi sarana untuk membangun kembali makna hidup, rasa tujuan, serta meningkatkan keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu ada. Selain memberikan ketenangan batin, shalat juga memperkuat aspek psikologis melalui pembentukan pola pikir positif, latihan konsentrasi, pengendalian diri, serta peningkatan kesabaran. Nilai-nilai spiritual seperti tawakkal, syukur, dan sabar memberikan dasar coping mechanism yang lebih sehat dalam menghadapi masalah dibandingkan pelarian destruktif. (Isti'annah, 2023).

Berduka

Dalam Islam, berduka dianggap sebagai respons emosional yang alami dan manusiawi terhadap kehilangan. Nabi kita Muhammad (saw) mengalami kesedihan di banyak titik kehidupannya, sering kehilangan orang-orang terkasih. Selama pengalaman ini dia mengajarkan kita bahwa kesedihan adalah emosi alami dan bahwa Allah tidak meminta pertanggungjawaban kita karena mengungkapkan kesedihan dan rasa sakit dengan cara yang diizinkan. Kesedihan tidak meniadakan penerimaan keputusan Allah yang merupakan pusat dari perjalanan orang percaya dalam kesedihan (Marwah, Besse Mutmainnah, Indo Santalia, 2025).

Berduka adalah respons emosional yang muncul ketika seseorang kehilangan sesuatu yang bernilai, seperti anggota keluarga, kesehatan, pekerjaan, atau harapan hidup. Dalam psikologi modern, proses berduka meliputi fase syok, penolakan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, hingga penerimaan. Proses ini bersifat alami dan berbeda pada setiap individu. Dalam ajaran Islam, berduka (al-ḥuzn) dipahami sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan kesabaran (*sabr*) dan keimanan. Al-Qur'an menegaskan bahwa kesedihan adalah bagian dari perjalanan manusia, namun Allah memberikan ketenangan (*sakinah*) dan kekuatan kepada hamba yang berserah diri kepada-Nya. Dengan demikian, berduka menurut Islam bukan hanya pengalaman emosional, tetapi juga momentum spiritual untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT (Sandi, 2014).

Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan gangguan jiwa terbanyak kedua di Indonesia menurut data Kementerian Kesehatan (2019). Sebanyak 18.373 orang menurut Kementerian Kesehatan (2021) menderita gangguan kecemasan. Berdasarkan statistik ini, jumlah penduduk Indonesia meningkat sebesar 6,8% dan lebih dari 23.000 orang menderita depresi. Dalam ajaran Islam, khususnya yang terkandung dalam Al-Qur'an. Memberikan sebuah panduan yang komprehensif untuk menjalani hidup yang sehat dan bahagia. Nilai-nilai seperti tawakkal, sabar, optimisme, sholat, dan Dzikir dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan (Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, 2025).

Oleh karena itu, Allah sering kali menggunakan keimanan (kepercayaan) terhadap Al-Qur'an untuk membimbing dan mengarahkan manusia. Bagi orang beriman, Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai resep sekaligus panduan. Dengan demikian, keimanan terhadap Al-Qur'an merupakan prasyarat Bagi umat manusia. Tanpa keimanan, bimbingan dan kesembuhan pengobatan menjadi sesuatu yang tidak mempunyai dasar dan landasan. Sebagaimana salah satu firman Allah SWT yang terdapat pada surah Ar-Ra'd ayat 284 berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۖ ٢٨

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Kunzita Lazuardi, 2025).

Nasehat merupakan pokok bahasan. Mengingat dan membina hubungan dengan Allah SWT adalah hakikat menjadi orang beriman, menurut Sayyid Quthb. Perasaan orang beriman ketika menyadari kenyataan ini tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Bahkan seorang mukmin pun tidak akan mengalami kesepian karena ia akan selalu merasa didukung dan diperhatikan. karena segala sesuatu yang dijadikan Tuhan itu ramah dan dilindungi oleh-Nya (Aulia Tsani, 2024).

Gangguan Obsesif-Kompulsif (OCD)

Gangguan obsesif-kompulsif dipancarkan oleh terapis Muslim dan cendekiawan Islam sebagai 'adalah', sebuah istilah yang diterjemahkan secara harfiah untuk 'Keraguan yang berlebihan' (Abdul Razak, 2014). Menurut sebuah studi oleh Mohd Abdul Rahman Zahir dan lain-lain (Zahir et al., 2021), korelasi antara gangguan obsesif-kompulsif dan berasal dari Sifat berulang dari keyakinan dan tindakan yang tidak berdasar (Arroisi & Yasrif, 2025).

Gagasan tentang itu adalah, sebagaimana didefinisikan oleh Ibn Ash (n.d.), berkaitan dengan gagasan jahat yang terdiri dari kasta iblis dan ada dalam roh manusia. Komponen yang terdiri dari sindrom ini termasuk pikiran meresahkan yang berulang, gerakan, ide, atau keyakinan yang biasanya ditolak oleh individu dan berusaha untuk mengatasi ini adalah fitur yang menentukan dari kondisi ini (Zainuri & Wulandari, 2020).

Jika seseorang gagal mengambil langkah-langkah pencegahan terhadap Taktik tipu daya iblis, dia mungkin mendapati dirinya tidak bisa melawan jatuh ke dalam kondisi ketidakpastian yang luar biasa. Selanjutnya, *GH Rassool* (2019) mengidentifikasi tiga sumber dari yang berasal dari jiwa yang memerintahkan kejahatan yang disebut an-nafs al-ammara bi'as-su, setan di antara Jin (juga dikenal sebagai Setan atau setan), dan setan di antara manusia (juga dikenal sebagai Shaytan al-insi). Yang Nafs, juga dikenal sebagai diri, ego dan jiwa, disebut jiwa yang perintah jahat karena kecenderungannya terhadap hal-hal yang buruk. Dia juga menyatakan bahwa itu adalah vital dan bermanifestasi dalam empat cara yang berbeda. Formulir tersebut termasuk ketidakpastian atau pemikiran yang mengganggu terkait dengan gagasan 'aqidah (keyakinan), 'ibadah (pekerjaan), tahārah (purifikasi) dan kwaf min Fuqdān al-saytara (takut kehilangan kendali). Dengan demikian, waswas dapat dihubungkan untuk kedua aspek psikologis seperti keyakinan dan takut kehilangan kontrol, juga sebagai tindakan fisik seperti ibadah dan pemurnian (Maryatul Kibtiyah, Arini Zakia, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, 2024).

1. Ibadah Shalat Sebagai Proses Terapeutik Psikologis Dari Shalat

Shalat merupakan ibadah pokok dalam Islam yang memiliki fungsi tidak hanya sebagai bentuk ketaatan spiritual, tetapi juga sebagai proses penyembuhan psikologis. Setiap gerakan, bacaan, dan rangkaian shalat membentuk satu kesatuan aktivitas yang dapat menenangkan pikiran, meredakan tekanan emosional, serta menstabilkan sistem saraf. Ketika seseorang melakukan shalat, fokus perhatian tertuju pada gerakan dan bacaan tertentu yang teratur sehingga memunculkan kondisi mental yang lebih terarah dan terkendali. Keteraturan ini menciptakan ritme yang menyerupai latihan *mindfulness* atau konsentrasi sadar, di mana individu dilatih untuk hadir pada momen saat ini dan melepaskan beban pikiran yang mengganggu (Nurmaini, 2025).

Selain itu, shalat membentuk keterhubungan antara tubuh dan jiwa. Gerakan seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud memberikan efek fisik yang dapat mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengatur pernapasan. Kombinasi antara gerakan lembut dan bacaan yang ritmis memberikan efek relaksasi yang menyerupai teknik meditasi spiritual. Proses ini memungkinkan individu mengalami ketenangan batin, menurunkan stres fisiologis, dan menciptakan kondisi psikologis yang lebih stabil (Oktaviani, 2023).

Pengalaman Damai dan Inspirasi

Shalat memberikan pengalaman spiritual yang mendalam, terutama ketika dilaksanakan dalam keadaan hati yang lapang dan penuh kesadaran. Banyak individu melaporkan merasakan ketenangan, kedamaian, dan kelegaan setelah melaksanakan shalat. Sujud, yang merupakan posisi paling rendah dalam rangkaian shalat, justru menjadi momen paling kuat secara emosional. Dalam posisi ini, seseorang merasakan kerendahan diri di hadapan Allah dan meyakini adanya kekuatan yang lebih besar yang melindungi dan membimbingnya (Safiruddin Al Baqi, 2019).

Pengalaman damai ini berkontribusi pada terbentuknya stabilitas mental jangka panjang. Ketika seseorang terbiasa mendapatkan ketenangan melalui shalat, ia akan lebih mudah mengingat kembali momen-momen tersebut ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, shalat dapat menjadi sumber inspirasi, karena memberikan ruang untuk refleksi diri, introspeksi, dan pemahaman mendalam terhadap makna hidup. Proses ini membantu

individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas dan mengembangkan motivasi untuk memperbaiki diri (Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, 2023).

Penyelesaian dan Solusi Terhadap Masalah

Menunaikan ibadah merupakan kewajiban bagi seluruh umat manusia, salat termasuk kedalam salah satu ibadah yang wajib dilaksanakan. Salat tidak hanya sekedar simbol yang dapat menggugurkan kewajiban seorang muslim, melainkan merupakan kebutuhan pokok bagi seorang muslim. Seseorang yang melaksanakan salat dengan ikhlas, khushyuk, dan tumaninah akan terhindar dari kegelisahan. Ibadah salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa sebagai terapi, dengan menjalankan salat secara khushyuk seseorang dapat merasakan kebahagiaan, ketentraman, ketenangan dan kedamaian. Di riwayatkan dari sahabat Huadzaifah Ra :

عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Artinya: Nabi Muhammad SAW selalu menjalankan salat saat beliau tertimpa suatu permasalahan yang membuat nabi Muhammad SAW merasakan ketegangan dan gelisah. Dia berkata “Jika Nabi Muhammad SAW merasakan gelisah karena suatu perkara, maka beliau akan menunaikan ibadah salat (HR. Abu Daud).

Perintah salat di dalam Al-Quran dijelaskan di surat Al-Baqarah ayat 238:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

Artinya: "Peliharalah semua salat(mu), dan (peliharalah) salat wusthaa (salat lima waktu). Berdirilah untuk Allah (dalam salatmu) dengan khushyu" (Sari & Idi Warsah, 2022).

Salat sebagai terapi juga dapat memberikan kebahagiaan bagi seseorang yang melaksanakannya. Kebahagiaan bisa diperoleh dengan cara memiliki jiwa dan hati yang tenang, selalu memiliki sikap yang positif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit yang terjadi didalam kehidupan. Salat memberikan kekuatan bagi jiwa seseorang salah satunya adalah keimanan dan ketaqwaan akan kekuasaan Allah yang sangatlah penting bagi kehidupan (Yenny Wardati Arifah, Mila Sri Handayani, Bono Setyo, 2024).

2. Kerendahan Hati dan Sensitivitas Interpersonal

Sifat Memaafkan

McCullough, Worthington, dan Rachal (1997) menyatakan bahwa pemaafan adalah seperangkat motivasi yang mendorong seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Worthington dan Scherer (2004) mendefinisikan pemaafan sebagai penjajaran emosional dari emosi positif lainnya yang berorientasi pada sikap negatif tidak mau memaafkan, yang kemudian dinetralisasi atau dilakukan penggantian semua atau sebagian dari emosi negatif menjadi emosi positif. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah motivasi yang membuat seseorang tidak membalas dendam, bersedia melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan menumbuhkan sikap-sikap positif untuk kembali menjalin hubungan baik dengan pihak yang menyakiti. Pemaafan dalam praktiknya dipengaruhi oleh beberapa factor yang berpengaruh terhadap pemanfaatan menurut Wardhati & Faturochman (2006) antara lain empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Faktor yang akan diteliti lebih lanjut berdasarkan teori dari Wardhati & Faturochman (2006) adalah karakteristik kepribadian. Individu dengan kepribadian ekstrovert akan lebih mudah memaafkan (McCullough, dkk, 1998) (Nurul Siti Jauhara Lubis, Devi Roselina Adelia, Erisa Oksanda, 2023)

Contoh Kasus

Dalam penelitian *Shalat dan Keteguhan Jiwa (Kajian Psikologis)*, ditemukan bahwa shalat tidak hanya sebagai kewajiban ritual tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap ketenangan jiwa. Studi kualitatif berbasis kajian pustaka ini menunjukkan bahwa individu yang rutin melaksanakan shalat mengalami beberapa

perubahan positif pada aspek psikologisnya, antara lain: Pengalaman damai dan inspirasi, shalat membantu individu merasakan ketenangan batin dan hadirnya inspirasi spiritual yang menenangkan. Penyelesaian masalah, melalui ikhtiar spiritual dalam shalat, individu mampu menemukan solusi atau menghadapi masalah hidup dengan lebih tenang dan bijak. Kerendahan hati dan sensitivitas interpersonal, praktik shalat meningkatkan sikap rendah hati serta kemampuan untuk lebih peka terhadap perasaan orang lain. Memaafkan diri sendiri dan orang lain, shalat membantu individu dalam proses melepaskan beban emosional, termasuk kemampuan memaafkan. Kasus ini secara jelas mencerminkan bahwa shalat dapat menjadi intervensi psikoreligi yang efektif dalam *meneguhkan jiwa*, sehingga meningkatkan kualitas kesehatan mental individu Muslim dalam kehidupan sehari-hari (Sunki Mahmud Sulthon & Syamsurizal Yazid, 2025).

KESIMPULAN

Materi ini menjelaskan bahwa shalat dalam Islam memiliki manfaat signifikan untuk kesehatan mental pasien Muslim melalui pendekatan psikoreligi. Shalat melibatkan elemen fisik (gerakan), kognitif (dzikir dan doa), dan spiritual (koneksi dengan Tuhan), yang dapat mengurangi stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan ketenangan pikiran, resiliensi, dan kesejahteraan emosional. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek psikologis dengan kepercayaan agama, didukung oleh penelitian yang menunjukkan dampak positif pada regulasi emosi dan pencegahan gangguan mental (Eman & Rao, 2025).

REFERENSI

- Amiruddin. (2025). konsep kesehatan jiwa dalam al-Qur'an: membahas penyembuhan melalui doa dan dzikir dalam perspektif psikologi. In *Journal of Innovative and Creativity* (Vol. 5, Nummer 1). <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/article/view/131>
- Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, G. S. (2024). Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review. *Jurnal Psikologi Islam*, 7, 110-117.
- Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, N. F. (2025). Shalat dan kesehatan mental: tinjauan psikospiritual terhadap pengurangan stres dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)*, 1(2), 478-494. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>
- Arroisi, J., & Yasrif, M. A. (2025). Teori Khudi Perspektif Muhammad Iqbal: Analisa Terapi Holistik Mengatasi Obsessive Compulsive Disorder. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 116-130.
- Aulia Tsani, U. A. (2024). *Menenangkan jiwa: menelusuri jejak kesehatan mental dalam tafsir al-azhar*. 5(02), 243-258.
- Bintang Mukhammad Burhanudin Akbar, Dini Rahma Dwi Prawesti, W. S. A. P. (2024). Big Picture Mental Health of Generation Z in The World. *jurnal kesehatan komunitas indonesia (jkki)*, 4(1), 1-20. <https://ebsina.or.id/journals/index.php/jkki>
- Eman, A., & Rao, A. A. (2025). *Salah as Medicine : A Systematic Review of Physical and Mental Health Benefits of Islamic Prayer*. 1(1).
- Isti'annah. (2023). bunuh diri dan euthanasia kajian tafsir ahkam. *Jurnal Syari'ah dan Hukum*, 2, 2828-2833.
- Kunzita Lazuardi, L. U. (2025). Al-qur'an dan ketenangan jiwa: mengungkap dampaknya pada kesehatan mental siswa. *Indonesian Journal Of Islamic Teaching*, 8(1), 407-416.
- Marwah, Besse Mutmainnah, Indo Santalia, A. I. P. (2025). berduka dalam konteks al-qur'an dan hadist. *Jurnal ilmu kewahyuan*, 8(1), 1-18.
- Maryatul Kibtiyah, Arini Zakia, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, A. Z. I. (2024). Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi islam. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21, 108-129. <https://doi.org/10.14421/hisbah.202>
- Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa kajian psikologi agama. *Jurnal Islamic Studies*, 1(2), 212-221.

- Nurmaini. (2025). Sholat Sebagai Terapi spritual: studi kasus pada penderita stress dan depresi. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Volume, 2(7), 22*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15034918>
- Nurul Siti Jauhara Lubis, Devi Roselina Adelia, Erisa Oksanda, F. N. (2023). Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies, 1(1), 1-12*. <https://doi.org/10.30650/ijps.v1i1.3697>
- Oktaviani, H. (2023). Shalat Dan Kecemasan : Kajian Islam Dan Psikologi. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion, 2(2), 45-52*. <https://doi.org/10.38156/gesi.v2i2.157>
- Pasiska. (2019). menjaga kesehatan mental dengan pendekatan shalat: analisis sanad dan matan hadis. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, 01(02), 227-250*.
- Safiruddin Al Baqi, A. M. S. (2019). Manfaat shalat untuk kesehatan mental: sebuah pendekatan psikoreligi terhadap pasien muslim. *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama, 11(1), 83-92*.
- Salwa Nabiila. (2023). Hubungan Antara Kesehatan Mental dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam. *Journal of Islamic Education Studies, 2(1), 15-21*.
<https://doi.org/10.58569/jies.v2i1.654>
- Sandi, R. (2014). Tangisan dalam Perspektif Hadis Nabi (Kajian Maudhu'i). *Jurnal Ushuluddin dan Filsafat, 89-167*.
- Sari, S. M., & , Idi Warsah, D. P. S. (2022). psychotherapy shalat sebagai mengatasi stress dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam, 3, 9-20*.
<https://e-journal.iai-al-azhaar.ac.id/index.php/muhafadhah/index>
- Sintya, A. (2025). peran sholat dalam mengurangi stres dan kecemasan. *Journal Of Psychology and Social Sciences, 3(2), 62-70*. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JPSS/index>
- Sunki Mahmud Sulthon, & Syamsurizal Yazid. (2025). Shalat Dan Keteguhan Jiwa (Kajian Psikologis). *Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2(1), 43-50*.
<https://doi.org/10.59829/c67gav08>
- Tias, B., & Ananda, S. (2019). Tinjauan Literatur : Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim : Perspektif Psikologi. *Jurnal Pendidikan Islam, 9(1), 8-14*.
- Yenny Wardati Arifah, Mila Sri Handayani, Bono Setyo, W. S. (2024). Terapi Spiritual bagi Santri dengan Retardasi Mental Berat. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, 5, 934-944*. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi>
- Zainuri, M. I., & Wulandari, R. (2020). Studi Tentang Perilaku Agoraphobia Siswa dan Upaya Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 1, 83-95*.