

DIMENSI KESEHATAN MENTAL DALAM IBADAH SHALAT: KAJIAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Fairuz Mumtazah¹, Dara Citra Persia², Queena Zahara Suci Ramadhani³, Raghil Filhaq⁴, Andriyani⁵

^{1,2,3,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419, Indonesia

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

Email: queenazahara1910@gmail.com, raghibfilhaq@gmail.com, andriyani@umj.ac.id*

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah bagian yang krusial dalam menjaga keseimbangan hidup manusia, terutama di tengah meningkatnya stres, kecemasan, dan tekanan psikologis pada era modern. Dalam ajaran Islam, shalat dipandang bukan hanya sebagai kewajiban yang bersifat ritual, melainkan juga sebagai media pembentukan ketenangan batin dan penguatan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara ibadah shalat dan kesehatan mental dengan menguraikan pengaruhnya terhadap dimensi spiritual, kognitif-emosional, dan sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan model riset studi literatur. Referensi yang dipakai dalam penelitian ini berasal dari literatur primer (Al-Qur'an dan Hadits) dan literatur sekunder (jurnal akademik, artikel ilmiah, buku, dll). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa beribadah shalat memberikan efek positif yang substansial bagi kestabilan mental. Secara spiritual, shalat menumbuhkan rasa kedekatan kepada Allah SWT yang menjadi sumber ketenteraman jiwa. Pada dimensi kognitif-emosional, shalat melatih fokus, konsentrasi, dan pengendalian diri sehingga mampu menurunkan tingkat stres serta meminimalkan reaksi emosional negatif. Sementara itu, dimensi sosial dalam shalat berjamaah membangun hubungan antarindividu, memperkuat dukungan sosial, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Pembahasan menegaskan bahwa shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran berperan sebagai terapi holistik yang sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: shalat, kesehatan mental, keseimbangan spiritual

ABSTRACT

Mental health is a crucial part of maintaining a balance in human life, especially in the midst of increasing stress, anxiety, and psychological distress in the modern era. In Islamic teachings, prayer is seen not only as a ritual obligation, but also as a medium for the formation of inner peace and spiritual strengthening. This study aims to analyze the relationship between prayer and mental health by describing its influence on spiritual, cognitive-emotional, and social dimensions. The method used is qualitative with a

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](#)

literature study research model. The references used in this study come from primary literature (Qur'an and Hadith) and secondary literature (academic journals, scientific articles, books, etc.). The results of the study show that praying has a substantial positive effect on mental stability. Spiritually, prayer fosters a sense of closeness to Allah SWT which is a source of peace of mind. In the cognitive-emotional dimension, prayer trains focus, concentration, and self-control so that it can reduce stress levels and minimize negative emotional reactions. Meanwhile, the social dimension in congregational prayer builds relationships between individuals, strengthens social support, and fosters a sense of togetherness. The discussion emphasized that prayer that is done with full awareness plays a role as a holistic therapy that is very effective in improving mental health and psychological well-being.

Keywords: *prayer, mental health, spiritual balance*

A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dalam islam dipahami sebagai kondisi seimbang antara unsur jasmani, rohani, dan sosial pada diri manusia. Berbeda dengan psikologi Barat yang umumnya bersifat sekuler dan menekankan aspek individual, Islam memandang kesehatan jiwa sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan dari keimanan serta hubungan spiritual seorang hamba dengan Allah SWT. Konsep nafs, qalb, dan ruh dalam Al-Qur'an menggambarkan dimensi kejiwaan manusia yang perlu dijaga kesuciannya melalui pelaksanaan ibadah, pembentukan akhlak mulia, serta proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) (Nazirah et al., 2025).

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa dan keseimbangan mental sangat terkait dengan kedekatan seseorang kepada Allah SWT. Salah satu ibadah utama yang dipercaya memberi dampak terapeutik terhadap kesehatan mental adalah shalat. Shalat bukan sekadar gerakan fisik, tetapi merupakan bentuk penghambaan total kepada Allah yang sarat dengan nilai spiritual, emosional, dan sosial (Sazali, 2016).

Secara spiritual, shalat dapat menjadi sarana penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs) dan menenangkan hati, sebagaimana ditegaskan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28, dijelaskan bahwa hati akan merasakan kedamaian sejati hanya dengan mengingat Allah. (Nufus, 2023). Secara kognitif-emosional, shalat melatih fokus, pengendalian emosi, serta menghadirkan kesadaran diri (mindfulness), sehingga membantu menurunkan stres dan kecemasan (Tahir, 2020). Secara sosial, shalat berjamaah mempererat solidaritas, kebersamaan, dan memberikan dukungan emosional sesama umat (Farrokhian et al., 2016).

Menurut penelitian menunjukkan bahwa shalat memiliki manfaat signifikan terhadap kesehatan mental. Studi oleh (Goh & Song, 2020). menunjukkan bahwa shalat yang dilakukan dengan khushyuk dapat meningkatkan regulasi emosi, kualitas tidur, serta menurunkan gejala depresi. Selain itu, (Asiamah et al., 2023). menegaskan bahwa aktivitas religius seperti shalat berperan sebagai mekanisme coping yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental pada individu yang menghadapi tekanan hidup. Hasil penelitian ini semakin mendukung keyakinan bahwa shalat bukan sekadar aktivitas rohani, namun juga memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mental secara keseluruhan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penting untuk menelaah lebih dalam bagaimana dimensi spiritual, kognitif-emosional, dan aspek sosial yang ada dalam ibadah shalat turut berperan penting bagi kesehatan jiwa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif, dengan metode yang digunakan adalah studi pustaka. Bahan-bahan yang dipakai dalam riset ini asalnya dari sumber literatur utama, yaitu Al-Qur'an serta Hadits dan literatur sekunder (jurnal akademik, artikel ilmiah, buku, dan lain-lain).

Pengumpulan data dilakukan dengan menelaah berbagai referensi yang memuat konsep kesehatan mental, nilai-nilai spiritual Islam, serta dimensi ibadah shalat yang mencakup aspek spiritual, kognitif-emosional, dan sosial. Sumber-sumber tersebut kemudian dikaji secara mendalam untuk menemukan gagasan pokok yang sesuai dengan fokus penelitian.

Tahap analisis dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif-analitis, yaitu dengan menginterpretasikan isi literatur, mengelompokkan tema-tema penting, serta mengaitkannya dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis yang relevan. Hasil analisis selanjutnya disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai peran ibadah shalat dalam mendukung pembentukan dan pemeliharaan kesehatan mental menurut ajaran Islam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil jurnal yang dibahas, berikut rincian artikel:

No	Tahun Terbit	Jumlah Artikel
1	2013	1
2	2016	2
3	2019	3
4	2020	2
5	2021	1
6	2023	8
7	2024	2
8	2025	8

1. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, kesehatan jiwa dilihat sebagai kapasitas seseorang dalam menata kondisi psikisnya. Hal ini mencakup kemampuan beradaptasi dengan diri sendiri, sesama, dan keadaan sekitar secara fleksibel. Proses adaptasi ini didasarkan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai penuntun meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Sudut pandang Islam mengenai masalah kejiwaan selaras dengan pendapat para pakar kesehatan jiwa. Agama Islam memiliki peranan krusial dalam menolong individu mengatasi gangguan jiwa, mencegah timbulnya masalah mental, serta membangun dan memelihara kesehatan jiwa yang prima. (Ariadi, 2013).

Islam memandang kesehatan mental sebagai keadaan seimbang antara dimensi spiritual (ruh), emosional (qalb), akal ('aql), dan perilaku individu. Kesehatan jiwa dalam Islam tidak sekadar ditandai dengan ketiadaan gangguan mental, tetapi juga tercermin dari kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, berakhlak baik, dan membangun koneksi yang harmonis bersama Allah SWT serta antar sesama umat manusia. Pelaksanaan ibadah seperti salat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sering dianggap sebagai cara untuk menenangkan jiwa yang berperan dalam meredakan kecemasan dan menghadirkan ketenangan batin (Meydita Dwi Putri, Ahmad Syauqi Munjaji, Elisa Harisah, 2025).

Kesehatan mental dalam Islam berkaitan erat dengan konsep muthmainnah atau jiwa yang tenang sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. Kajian tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin dapat tercapai ketika seseorang memiliki keimanan yang kokoh, bersikap tawakkal, serta membiasakan diri melakukan muhasabah atau introspeksi diri. Nilai-nilai tersebut dipandang sebagai dasar mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan tekanan kehidupan, sehingga Islam memandang kesehatan mental sebagai hasil dari keterpaduan antara aspek spiritual (Yudha Hafidz Pratama, Ahmad Raihan Anargya, 2023).

Ajaran Islam menegaskan pentingnya tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa sebagai upaya utama dalam menjaga kesehatan mental. Proses tazkiyah dilakukan dengan meningkatkan kualitas ibadah, membina akhlak yang baik, serta menjauhi sikap dan perilaku negatif seperti iri hati, dengki, dan keputusasaan. Kajian tersebut menunjukkan bahwa tazkiyah memiliki peran signifikan dalam mencegah gangguan mental, karena individu dibiasakan untuk bersikap tenang, bersyukur, dan menerima ketentuan Allah SWT secara bijaksana (Pakungwati & Anggraeni, 2023).

Al-Qur'an menawarkan konsep perihal kekuatan batin melalui tuntunan mengenai kesabaran, ungkapan syukur, serta anjuran agar tidak kehilangan harapan akan kasih sayang Allah SWT. Sudut pandang Al-Qur'an ini memperlihatkan bahwa kondisi mental yang prima tidak semata-mata diartikan secara medis, tetapi juga terkait erat dengan hubungan spiritual dan mutu peribadatan seseorang. Kajian ini menegaskan bahwa pengajaran agama yang kokoh berperan sebagai perisai dalam melawan tekanan, kegelisahan, serta potensi depresi. (Sholekhawati, 2024).

2. Hakikat Ibadah Shalat

Shalat pada dasarnya tidak hanya berupa rangkaian gerakan dan bacaan semata, melainkan wujud penghambaan total seorang hamba kepada Allah SWT. Pelaksanaan shalat mengandung pengakuan atas keesaan Allah serta kesadaran bahwa manusia sepenuhnya bergantung kepada-Nya. Melalui shalat, terjalin komunikasi langsung antara hamba dan Tuhannya, menjadi ruang bagi manusia untuk mencurahkan kegelisahan dan menundukkan ego di hadapan Sang Pencipta. Pemahaman terhadap hakikat shalat inilah yang membedakan antara ibadah yang sekadar bersifat ritual dengan shalat yang benar-benar dihayati dan hidup dalam hati (Sazali, 2016).

Setiap tindakan serta lantunan yang diucapkan saat shalat mengandung makna tersirat yang mendalam. Berdiri melambangkan kesiapan diri untuk mengabdikan, rukuk menjadi simbol kerendahan hati, sedangkan sujud adalah bentuk penyerahan total kepada Allah SWT. Dalam tasawuf, sujud dipandang sebagai puncak dari pengalaman spiritual karena di dalamnya seorang hamba merendahkan diri sepenuhnya di hadapan Tuhan. Shalat bukan hanya ritual wajib, tetapi juga menjadi proses penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs) dan jalan menuju pengenalan yang lebih dalam terhadap Allah (ma'rifatullah) (Ihsan Sobari, Hasan Mud'is, 2019). Shalat yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran akan membentuk kepribadian yang lembut, rendah hati, dan jauh dari kesombongan (Azmi, 2021). Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

“Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut: 45).

Ayat ini menunjukkan bahwa hakikat shalat tidak hanya sebatas mengingat Allah secara ritual, melainkan juga mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik. Seseorang yang memahami hakikat shalat akan menjadikan ibadah ini sebagai kekuatan moral yang mendorongnya untuk menjauhi dosa (Sulthon et al., 2025). Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Thaha: 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya:

“Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan laksanakanlah sholat untuk mengingat-Ku.” (Renaldi, 2023).

Kedua ayat ini menegaskan bahwa shalat memiliki fungsi spiritual sekaligus etis, yakni membangun kedekatan kepada Allah dan menata perilaku sosial yang baik. Rasulullah SAW pun bersabda:

“Yang pertama kali akan diperiksa di hari kiamat adalah shalat. Apabila shalatnya sempurna, maka semua amalnya akan baik, tetapi jika shalatnya rusak, maka semua amalnya akan rusak.” (HR. Abu Daud dan Tirmidzi).

Hadis ini menunjukkan betapa pentingnya hakikat shalat dalam kehidupan seorang Muslim. Shalat menjadi ukuran diterima atau tidaknya amal ibadah lain karena ia merupakan bentuk pengakuan nyata atas ketaatan kepada Allah. Dengan demikian, shalat bukan hanya aktivitas fisik, melainkan manifestasi dari kesadaran spiritual yang tinggi (Primasari, 2019).

Hakikat shalat yang sesungguhnya hanya akan tercapai jika seseorang melaksanakannya dengan kehadiran hati (hudhur al-qalb). Ketika hati hadir dalam setiap bacaan dan gerakan, shalat menjadi pengalaman spiritual yang menghidupkan jiwa dan menenangkan pikiran. Sebaliknya, shalat tanpa kekhusyukan hanyalah rutinitas yang kehilangan makna. Oleh karena itu, memahami hakikat shalat berarti menempatkan diri sepenuhnya dalam posisi sebagai hamba yang tunduk dan taat, menjadikan shalat sebagai sumber kekuatan rohani dan keseimbangan hidup (Sari, 2019).

3. Kajian Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental

Al-Qur'an tidak menjelaskan secara langsung istilah 'kesehatan mental' seperti yang ada dalam sastra psikologi kontemporer, tetapi secara substansial memuat gagasan-gagasan tentang ketenangan jiwa, kebahagiaan batin, pengelolaan emosi, kekuatan dalam menghadapi ujian, dan proses penyembuhan psikologis. Ayat yang berkaitan dengan hubungan manusia:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya:

“Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Seandainya Ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik.” (QS. Ali-Imran:110) (Nazirah et al., 2025).

Al-Qur'an memandang kesehatan mental sebagai kondisi keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan perilaku manusia. Ketenangan jiwa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kualitas hubungan manusia dengan Allah. Nilai-nilai seperti iman, dzikir, sabar, syukur, dan tawakal menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas mental, terutama ketika seseorang menghadapi tekanan dan permasalahan hidup yang kompleks (Nurossobah & Fitra, 2025).

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang terkait dengan kesehatan jiwa adalah QS. Ar-Ra'd ayat 28, yang menyatakan bahwa ketenangan hati diraih dengan berdzikir kepada Allah:

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.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki fungsi psikologis yang kuat, yaitu menenangkan hati dan pikiran, sehingga mampu mengurangi kecemasan dan kegelisahan batin. Dalam konteks kesehatan mental, dzikir dipahami sebagai bentuk terapi spiritual yang dapat membantu individu mengelola tekanan emosional secara lebih sehat (Nurossobah & Fitra, 2025).

Selain dzikir, Al-Qur'an juga menekankan pentingnya kesabaran dan ibadah sebagai penopang kekuatan mental. Kesabaran membantu seseorang mengelola emosi negatif dan menerima kenyataan hidup dengan sikap yang lebih tenang. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini menggambarkan bahwa kesabaran dan shalat merupakan sumber kekuatan batin dalam menghadapi kesulitan hidup. Sikap sabar tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan dalam menjaga kestabilan emosi dan mencegah gangguan mental akibat tekanan psikologis (Ridwan et al., 2024).

Al-Qur'an juga mengajarkan cara memandang cobaan hidup secara positif. Ujian dipahami sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia yang harus dihadapi dengan keyakinan dan optimisme. Sikap ini membentuk ketahanan mental, sehingga individu tidak mudah larut dalam keputusan atau stres berkepanjangan (Ridwan et al., 2024).

Dalam aspek penyembuhan jiwa, Al-Qur'an dipahami sebagai sumber ketenangan dan terapi spiritual. Membaca, memahami, dan menghayati ayat-ayat Al-Qur'an diyakini mampu memberikan ketentraman batin dan memperbaiki kondisi psikologis seseorang. Ini ditegaskan dalam wahyu Tuhan:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٧﴾

Artinya:

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (QS. Al-Isra': 82).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki peran untuk penyembuhan bagi jiwa, termasuk dalam mengatasi kegelisahan, kecemasan, dan tekanan emosional. Nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya dapat membantu individu mencapai keseimbangan mental dan emosional (Walida, 2025).

Selain itu, Al-Qur'an juga menanamkan harapan dan optimisme dalam menghadapi kesulitan hidup, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Artinya:

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 5).

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 6).

Ayat ini memberikan penguatan mental bahwa setiap kesulitan tidak bersifat permanen. Keyakinan akan adanya kemudahan setelah kesulitan membantu individu mempertahankan sikap optimis dan menjaga kesehatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Walida, 2025).

Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan arahan yang lengkap untuk memelihara kesehatan mental dengan memperkuat aspek spiritual, mengatur emosi, dan mengembangkan sikap optimis terhadap kehidupan. Dalam pandangan Al-Qur'an, kesehatan mental tercipta melalui keseimbangan antara hubungan individu dengan Allah, keterampilan dalam mengontrol diri, serta ketahanan dalam menghadapi cobaan hidup.

4. Dimensi Kesehatan Mental dalam Ibadah Shalat

Shalat bukan hanya kewajiban seorang muslim, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental. Pelaksanaan shalat yang dilakukan dengan penuh kesungguhan melibatkan tidak hanya gerakan fisik, tetapi juga pemusatan pikiran serta ketenangan batin. Oleh karena itu, shalat banyak dikaji tidak hanya sebagai bentuk ibadah, melainkan juga dari perspektif psikologis karena kontribusinya terhadap kesejahteraan jiwa (Isdianto et al., 2025).

Dalam ibadah shalat mengandung berbagai dimensi yang berkaitan erat dengan kesehatan mental, meliputi dimensi spiritual, kognitif-emosional, dan sosial. Ketiga dimensi tersebut saling terintegrasi sehingga shalat mampu memberikan dampak positif berupa

ketenangan batin, penurunan tingkat stres, serta penguatan hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya (Isdianto et al., 2025).

a. Dimensi Spiritual

Dimensi spiritual menjadi inti utama dalam pemaknaan shalat bagi seorang muslim. Melalui pelaksanaan shalat, individu memperdalam hubungan vertikal dengan Allah SWT, yang berperan sebagai landasan terciptanya ketenangan batin dan kestabilan mental. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat mengandung proses penyucian jiwa serta penanaman kesadaran bahwa manusia merupakan makhluk yang lemah dan sepenuhnya bergantung kepada Sang Pencipta. Hal ini sesuai dengan pernyataan Allah SWT dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28:

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 akan menjadi tenteram.” (Nufus, 2023).

Ayat tersebut menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak datang dari hal duniawi, melainkan dari kedekatan spiritual dengan Allah SWT. Saat seseorang melaksanakan shalat dengan khushyuk, ia tidak hanya memenuhi kewajiban ritual, tetapi juga menjalani proses penyembuhan jiwa melalui dzikrullah. Rasulullah SAW bersabda: “*Jadikanlah shalat sebagai penenang hatiku.*” (HR. Ahmad). Hadis ini menggambarkan bahwa shalat memiliki fungsi terapeutik yang mampu menenangkan dan menstabilkan emosi manusia.

Dari perspektif ilmiah, penelitian (Mawaddah Rofiqoh et al., 2025) menyebutkan bahwa praktik ibadah rutin, khususnya shalat, terbukti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi karena memperkuat koneksi spiritual dan makna hidup seseorang. Dengan demikian, dimensi spiritual dalam shalat bukan hanya bentuk ketaatan ritual, tetapi juga sarana pembentukan kesadaran diri yang lebih tinggi, menumbuhkan rasa syukur, serta menghadirkan keseimbangan batin di tengah tekanan kehidupan modern (Suseno, 2023).

b. Dimensi Kognitif dan Emosional

Selain aspek spiritual, shalat juga berdampak besar terhadap dimensi kognitif dan emosional manusia. Dimensi kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir, memahami, dan menilai situasi hidup, sedangkan dimensi emosional berkaitan dengan pengelolaan perasaan seperti sabar, ikhlas, dan tenang. Dalam pelaksanaan shalat, kedua dimensi ini berpadu melalui proses pengendalian diri dan kesadaran penuh (mindfulness) (Suseno, 2023).

Kekhusyukan dalam shalat melatih fokus pikiran agar hanya tertuju kepada Allah SWT, bukan kepada urusan duniawi. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Al-Mu'minun [23]: 1-2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

Artinya:

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman.”

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang khushyuk dalam sholatnya.”

Kekhusyukan itu merupakan latihan pikiran yang dapat meningkatkan fokus serta mengurangi tekanan. Nabi Muhammad SAW juga menekankan betapa pentingnya pengendalian emosi dalam sabdanya: “*Kekuatan bukanlah dengan mengalahkan orang lain, melainkan kemampuan untuk mengendalikan diri saat menghadapi kemarahan.*” (HR. Bukhari dan Muslim) (Tahir, 2020).

Penelitian dalam (Mawaddah Rofiqoh et al., 2025) mengungkapkan bahwa shalat yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan regulasi emosi dan memperbaiki fungsi kognitif seperti perhatian, daya ingat, serta kemampuan berpikir rasional. Aktivitas berulang dalam shalat mulai dari gerakan, bacaan, hingga doa dapat membantu menstimulasi sistem saraf yang mengatur ketenangan dan fokus. Dengan demikian, dimensi kognitif dan emosional dari shalat melatih seseorang untuk berpikir jernih, mengelola perasaan dengan tenang, serta

membangun keseimbangan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Moulaei et al., 2023).

c. Dimensi Sosial

Dimensi sosial dalam shalat terlihat jelas pada praktik shalat berjamaah, yang mengandung nilai-nilai kebersamaan, kesetaraan, dan solidaritas. Dalam jamaah, semua umat berdiri sejajar di hadapan Allah tanpa membedakan status sosial, pangkat, atau kekayaan. Hal ini menunjukkan nilai sejajar dan solidaritas global dalam agama Islam. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ma'idah [5]: 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَجْلُوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْمَبْعُوثِ الْحَرَامَ يُبْتِغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban), dan Qalaid (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya.” (Bano et al., 2025).

Shalat berjamaah menumbuhkan rasa disiplin, kepatuhan terhadap imam sebagai pemimpin, serta sikap saling menghargai antarjamaah. Nilai-nilai ini membentuk ikatan sosial yang kuat dan memberikan dukungan emosional bagi individu. Rasulullah SAW menggambarkan hubungan sosial umat Islam dengan sabdanya: *“Perumpamaan bagi orang-orang yang beriman dalam cinta, kasih, dan rasa belas kasihan mereka bisa dibandingkan dengan satu tubuh; jika salah satu bagian tubuh mengalami kesakitan, seluruh tubuh akan merasakannya.”* (HR. Muslim) (Farrokhian et al., 2016).

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa orang-orang yang terlibat dalam aktivitas ibadah bersama, seperti shalat berjamaah, mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan mendapatkan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang beribadah sendiri. Hal ini karena interaksi sosial religius dapat memperkuat rasa diterima, menumbuhkan empati, serta memberikan dukungan emosional yang esensial bagi kesehatan mental. Oleh karena itu, dimensi sosial dalam shalat tidak hanya membentuk keharmonisan hubungan antarindividu, tetapi juga menjadi sarana pembinaan kesehatan mental melalui nilai-nilai persaudaraan dan kebersamaan dalam ibadah (AlHarbi et al., 2023).

D. KESIMPULAN

Shalat memiliki pengaruh signifikan dalam pembentukan kesehatan mental. Dimensi spiritual dalam shalat menghadirkan ketenangan batin melalui kedekatan dengan Allah SWT. Dimensi kognitif-emosional melatih individu dalam pengendalian emosi, fokus, dan kesadaran diri. Dimensi sosial dalam shalat berjamaah memperkuat rasa kebersamaan serta dukungan sosial. Oleh karena itu, shalat bukan hanya dianggap sebagai kewajiban ceremoni, tetapi juga berperan sebagai pengobatan rohani yang mendukung keseimbangan mental saat menghadapi stres kehidupan.

REFERENSI

- AlHarbi, H., Farrand, P., & Laidlaw, K. (2023). Understanding the beliefs and attitudes towards mental health problems held by Muslim communities and acceptability of Cognitive Behavioral Therapy as a treatment: systematic review and thematic synthesis. *Discover Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44192-023-00053-2>
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. 3(2).
- Asiamah, N., Agyemang, S. M., Yarfi, C., Jnr, R. A., Muhonja, F., Khan, H. T. A., Kouveliotis, K., & Sghaier, S. (2023). *Associations of Social Networks with Physical Activity Enjoyment among Older Adults : Walkability as a Modifier through a STROBE-Compliant Analysis*. 1-16.
- Azmi, M. N. (2021). *Shalat Hakikat dan Ma'rifat Pandangan Tasawuf KH. Mahmud Hashil dalam Kitab Waja Sampai Kaputing*. 167-186.
- Bano, S., Akram, W., Habiba, U. E., & Arshad, H. (2025). The Role of Faith-Based Coping Mechanisms in Enhancing Mental Resilience: A Study Among Muslim Students. *Research Journal of Psychology*, 3(1), 64-80. <https://doi.org/10.59075/rjs.v3i1.46>
- Farrokhian, M. R., Arefian, A., & Jahromi, G. S. (2016). A Reanalysis of Social - Cultural Impacts and Functions of Worship: A Case Study on Salah (Namaz). *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(4), 249-256. <https://doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n4s1p249>
- Goh, S., & Song, Z. (2020). *Making Space for the Gods : Ethnographic Observations of Chinese House Temples in Singapore*.
- Ihsan Sobari, Hasan Mud'is, M. G. (2019). Shalat Perspektif Kaum Sufi. *Syifa Al-Qulub*, 4(1), 82-91.
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (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>
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Ayad, N. (2025). Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 4(1), 82-91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Meydita Dwi Putri, Ahmad Syauqi Munjaji, Elisa Harisah, F. M. N. (2025). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam*.
- Moulaei, K., Haghdooost, A.-A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). *The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes*. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Nazirah, A., Nurpadilah, N., Azizah, H., & Alif, M. (2025). Wawasan Al- Qur ' an t entang Mental Health , Studi Al- Qur ' an Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory. 3(3), 387-405. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i3.3076>
- Nufus. (2023). Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *MUSHAF JOURNAL : Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 3(3), 443-454.
- Nurossobah, & Fitra, A. A. (2025). *Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?* 4(1), 115-130.
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective*. 1(2), 93-101.
- Primasari, N. (2019). Naskah Samarkandi Bab Shalat: Makna Shalat Dalam Perspektif Tasawuf. *Jumantara: Jurnal Manuskrip Nusantara*, 8(2), 57. <https://doi.org/10.37014/jumantara.v8i2.256>
- Renaldi, M. (2023). Makna Ibadah Shalat Dalam Perspektif Agama Islam (Buya Hamka). *Repository.Radenintan.Ac.Id*, 38.
- Ridwan, Abubakar, A., & Arsyad, A. (2024). *Wawasan Al-Qur ' an Tentang Kesehatan Fisik dan Mental : Kajian Tafsir Mawdu ' ī*. 16, 222-238.
- Sari, E. P. (2019). *Metode Tazkiyatun Nafs Melalui Ibadah Salat Dalam Kitab Ihya Ulumuddin*. 173.
- Sazali. (2016). Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani Dan Rohani.

Ilmu Dan Budaya, 40(52), 5899-5900.

Sholekhawati. (2024). *PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG KESEHATAN MENTAL TERHADAP TRAUMA PSIKIS DALAM PRAKTIK POLIGINI*. 173.

Sulthon, S. M., Yazid, S., & Malang, U. M. (2025). *Shalat Dan Keteguhan Jiwa (Kajian Psikologis)*. 2(1), 43-50.

Suseno, B. (2023). Muslim Prayer (Salah), and Its Restorative Effect: Psychophysiological Explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1-7.
<https://doi.org/10.23917/ajip.v1i1.3702>

Tahir, M. (2020). *Exploring Qur ' anic Stance on Mental Health : An Analytical Review Exploring Qur ' anic Stance on Mental Health : An Analytical Review*. December 2019.

Walida, D. T. (2025). *Al-Qur ' an dan Psikologi : Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental*. 4(2), 831-850. <https://doi.org/10.3390/rel12030150>

Yudha Hafidz Pratama, Ahmad Raihan Anargya, A. S. R. (2023). *Kesehatan Mental Dalam Islam*. 2(2), 192-197. <https://doi.org/>: <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>