

RAHASIA SHALAT: HIKMAH, TUJUAN, DAN RELEVANSINYA DALAM KEHIDUPAN MUSLIMIN

Nayla Alimul Aqliyah¹, Syifa Amalia Bilqis Wahyudi², Farah Zahira Rysanti Putri³, Suherman⁴,
Andriyani^{5*}

¹⁻⁵ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi: naylaalimulaqliyaah@gmail.com, suherman@umj.ac.id,
andriyani@umj.ac.id*

ABSTRACT

Prayer (shalat) is one of the most essential acts of worship in Islam and serves as a central pillar of the religion. Beyond its ritual nature, shalat functions as a means of moral development, self-discipline, and spiritual awareness for every Muslim. A proper understanding of its essence and significance is crucial to ensure that this worship is performed in accordance with Islamic teachings and provides positive influence in daily life. This study aims to explain the meaning of shalat both linguistically and terminologically, present Qur'anic and prophetic evidence that establishes its obligation, and analyze its role as a measure of faith and a medium for character formation. This research used a qualitative method with a literature review approach, drawing from primary sources such as the Qur'an and hadith, as well as secondary sources including scholarly books and academic articles. The findings indicate that shalat consists of a structured form of worship composed of specific pillars, conditions, recitations, and movements that hold spiritual and educational significance. Shalat strengthens piety, prevents immoral behavior, and nurtures discipline and self-control. Regular performance of shalat also contributes to psychological tranquility, social ethics, and physical as well as mental well-being. Thus, shalat is not merely a mandatory religious practice, but also an essential means of shaping a disciplined, ethical, and spiritually conscious Muslim personality.

Keywords: *Shalat, urgency, wisdom, Spritual education*

ABSTRAK

Shalat adalah salah satu bentuk ibadah yang sangat penting dalam Islam. Dianggap sebagai pilar agama, shalat berfungsi tidak hanya sebagai ritual yang harus dilakukan, tetapi juga berfungsi untuk mengembangkan moral, disiplin, dan kesadaran spiritual seseorang yang beragama Islam. Sangat penting untuk memahami dengan benar esensi dan pentingnya shalat agar bisa dilaksanakan sesuai dengan pedoman syariat dan memberikan pengaruh positif dalam kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan arti shalat baik dari segi bahasa maupun istilah, serta menjelaskan bukti dari Al-Qur'an dan hadits yang menegaskan kewajibannya, dan perannya sebagai ukuran iman dan pembentuk karakter, Metode yang digunakan dalam

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](#)

penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan literatur, yang berasal dari sumber primer seperti Al-Qur'an dan hadits, serta sumber sekunder seperti buku dan artikel akademik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa shalat terdiri dari struktur ibadah yang terencana dengan rukun, syarat, bacaan, dan gerakan yang memiliki makna dan nilai pendidikan spiritual. Shalat juga berfungsi meneguhkan ketakwaan, mencegah perbuatan yang tidak baik, serta membangun disiplin dan kontrol diri. Di samping itu, melaksanakan shalat secara teratur memberikan manfaat positif bagi kedamaian jiwa, etika sosial, serta kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, shalat bukan hanya ibadah yang harus dilakukan, tetapi juga cara penting dalam membangun karakter seorang Muslim yang berakhlak baik, disiplin, dan memiliki kesadaran spiritual yang tinggi.

Kata Kunci : Shalat, Urgensi, Hikmah, Pendidikan Spiritual, Pembentukan Karakter

1. LATAR BELAKANG

Dalam ajaran Islam, ibadah adalah bentuk pengabdian manusia kepada Allah Yang Maha Kuasa, yang diwujudkan melalui ketaatan fisik dan spiritual, termasuk pelaksanaan salat. Salat bukan sekadar rutinitas ritual, tetapi memiliki dimensi filosofis dan spiritual yang mendalam, berfungsi sebagai sarana hubungan langsung antara orang yang beribadah dan Penciptanya. Dalam studi Islam kontemporer, salat dianggap sebagai bentuk ibadah utama, yang mewakili esensi ekspresi diri dan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan seorang Muslim (Armanda et al., 2025).

Shalat adalah ibadah wajib yang harus dilakukan oleh setiap Muslim sepanjang hidupnya. Ibadah ini memainkan peran penting dalam ajaran Islam, seperti fondasi utama yang menopang kestabilan sebuah bangunan. Ketidakhadiran dalam salat dapat menggoyahkan keteguhan agama secara keseluruhan. Oleh karena itu, tingkat ketaatan seorang Muslim terhadap salat umumnya mencerminkan kekuatan iman dan ketaatannya kepada Allah SWT. (Astuti, 2015).

Salat kewajiban dalam Islam bukan hanya sekedar ritual formal, tetapi juga mengandung rahasia ilahi yang berkaitan dengan perkembangan spiritual, pengendalian diri, dan keseimbangan dalam kehidupan seorang Muslim. Salat, yang dilakukan secara konsisten dan khushyuk, turut serta dalam menumbuhkan kesadaran moral, ketenangan pikiran, dan perilaku etis dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa shalat memiliki fungsi transformatif, bukan hanya sebagai kewajiban syariat tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan jiwa dan karakter seorang muslim (Jannah et al., 2023) (Armanda et al., 2025).

Kewajiban melaksanakan salat dalam Islam bukan hanya pemenuhan hukum Islam, tetapi juga mengandung hikmah mendalam yang memengaruhi dimensi spiritual dan perilaku umat Islam. Salat yang teratur diyakini dapat menumbuhkan kesadaran moral, ketenangan pikiran, dan disiplin dalam rutinitas sehari-hari. Oleh karena itu, salat merupakan landasan spiritual penting yang sangat penting untuk menumbuhkan iman dan membentuk karakter seorang Muslim. (Armanda et al., 2025).

Berdasarkan uraian ini, penting untuk menggali lebih dalam rahasia shalat, baik dari segi hikmah, tujuan, maupun relevansinya bagi kehidupan umat Muslim saat ini. Hal ini memberikan landasan penting untuk memahami bahwa doa bukan sekadar kewajiban formal, melainkan sumber kekuatan spiritual dan moral yang secara signifikan memengaruhi kualitas hidup umat Muslim.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Ibadah

Salat salah satu bentuk ibadah utama dalam ajaran Islam yang memiliki posisi sentral dalam kehidupan seorang Muslim. Secara umum, ibadah dipahami sebagai bentuk pengabdian manusia kepada Allah SWT yang diwujudkan melalui ketaatan fisik dan spiritual. Dalam konteks ini, salat tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan spiritual yang menghubungkan manusia secara langsung dengan Tuhan (Armanda et al., 2025).

Hakikat & Fungsi Shalat

Secara konseptual, salat didefinisikan sebagai serangkaian kata dan gerakan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram (pengakuan iman) dan diakhiri dengan salam, yang dilakukan sesuai dengan syarat dan rukun yang ditetapkan oleh hukum Islam. Salat memiliki dimensi spiritual dan pendidikan, berfungsi untuk menumbuhkan kesadaran akan Tuhan, mengembangkan disiplin waktu, dan menumbuhkan pengendalian diri. Salat yang konsisten diyakini dapat memperkuat iman, membentuk karakter, dan mendorong perilaku etis dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim (Astuti, 2015) (Armanda et al., 2025).

Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa doa memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan karakter dan kesejahteraan individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa doa secara teratur berkontribusi pada peningkatan disiplin, ketenangan pikiran, dan pengendalian emosi (Akmir et al., 2024). Lebih lanjut, praktik doa juga dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan stabilitas psikologis, menunjukkan bahwa doa relevan tidak hanya sebagai ibadah wajib tetapi juga sebagai sarana pengembangan moral dan peningkatan kualitas hidup bagi umat Muslim (Isdianto et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain studi pustaka. Penelitian ini bersumber dari literatur primer dan literatur sekunder. Sumber literatur primer dalam penelitian ini mencakup Al-Qur'an dan hadits. Sementara untuk sumber literatur sekunder dalam penelitian ini mencakup buku-buku ilmiah, jurnal akademik, serta artikel ilmiah untuk menggali hikmah, tujuan, serta relevansi shalat dalam kehidupan seorang muslim.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Shalat dalam Perspektif Syariat

a. Definisi Shalat

Salat berasal dari kata Arab "dua" dan didefinisikan sebagai serangkaian kata dan tindakan khusus yang dimulai dengan takbiratul ihram (salat) dan diakhiri dengan salam. Salat adalah kewajiban utama bagi umat Islam dan bentuk ibadah yang paling penting. Melalui salat, seorang hamba berkomunikasi dengan Allah SWT. Komunikasi ini sangat dipengaruhi oleh ketepatan, kelancaran, dan pemahaman bacaan salat. Oleh karena itu, aspek-aspek ini sangat penting bagi setiap Muslim. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk menyempurnakan tata cara salat tetapi juga menjaga kualitas dan kekhidmatan ibadah (Kosim, 2022). Salat juga mencerminkan doa, rahmat, dan permohonan ampunan, sebagaimana disebutkan dalam Surah At-Taubah ayat 103. (Jannah et al., 2023):

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Ambillah zakat dari harta mereka, sehingga kamu menyucikan dan memuliakan mereka, dan berdoa untuk mereka. Sesungguhnya doamu adalah sumber ketenangan bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Surah At-Taubah: 103).

Secara istilah, shalat menurut Imam Hanafi merupakan serangkaian perkataan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Sementara menurut Imam Maliki, shalat merupakan sejumlah perbuatan yang memiliki takbiratul ihram dan salam atau memiliki rukuk dan sujud, atau bahkan hanya sujud saja. Imam Maliki menganggap bahwa sujud tilawah termasuk dalam shalat meskipun tidak memiliki takbiratul ihram, begitupun dengan shalat jenazah yang tidak memiliki rukuk dan sujud. Menurut Imam Syafi'i, shalat merupakan perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir yang disertai dengan niat dan diakhiri dengan salam dan memiliki syarat-syarat tertentu. Sedangkan menurut Imam Hanbali, shalat merupakan pendekatan diri kepada Allah secara perbuatan, dimulai dari takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, sujud tilawah termasuk shalat (Mukhlisin, 2023).

Salat dianggap sebagai salah satu landasan utama Islam, berfungsi sebagai bentuk ibadah total kepada Allah. Salat memiliki makna filosofis dan praktis bagi kehidupan umat Islam, karena berfungsi sebagai indikator kedalaman iman dan ekspresi komitmen spiritual melalui pemenuhan kewajiban sehari-hari (Armanda et al., 2025). Secara terminologi, salat adalah serangkaian kata dan tindakan khusus yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, yang dilakukan sesuai dengan rukun dan persyaratan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT. Salat bukanlah sekadar salat biasa, melainkan bentuk ibadah dengan tata cara khusus yang membedakannya dari bentuk ibadah lainnya, karena melibatkan bacaan dan gerakan yang telah ditetapkan dalam hukum Islam (Ash-Shiddieqy, 2009).

Selain dipahami melalui pendekatan fiqh yang menekankan aspek dan prosedur hukum, salat juga memiliki dimensi spiritual dan filosofis yang mendalam. ibadah dalam Islam, termasuk salat, adalah manifestasi kesadaran spiritual manusia akan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Salat tidak hanya diposisikan sebagai kewajiban ritual formal, tetapi lebih sebagai sarana untuk menyucikan jiwa dan membentuk kesadaran batin berdasarkan monoteisme. Melalui keteraturan waktu, penghormatan, dan interaksi fisik dan spiritual secara bersamaan, salat berfungsi untuk membangun keseimbangan antara dimensi fisik dan batin seorang Muslim. Dari perspektif ini, salat menjadi media untuk menginternalisasi nilai-nilai moral seperti ketulusan, disiplin, dan ketundukan kepada Allah SWT, yang kemudian dimanifestasikan dalam perilaku sehari-hari. Dengan demikian, pemahaman tentang salat tidak dapat dibatasi hanya pada aspek teknis pelaksanaannya, tetapi juga harus mencakup makna spiritual yang menjadikannya pusat pelatihan iman, moral, dan kesadaran etika seorang Muslim baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial (Nasr, 2002).

b. Dalil Al Qur'an dan Hadits tentang kewajiban Shalat

Para ulama menggunakan bukti sebagai instrumen utama dalam merumuskan hukum syariah melalui metode istinbath yang dapat dipertanggungjawabkan. Al-Qur'an adalah sumber hukum tertinggi, dengan keabsahan mutlak (qath'i). Salah satu landasan hukum ibadah terdapat dalam QS. An-Nisa: 103, yang menyatakan bahwa salat adalah kewajiban yang terikat pada waktu-waktu tertentu. (Geztabela & Soleha, 2025).

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا (١٠٣)

Artinya: “Setelah selesai shalat, berzikirlah kepada Allah (ingat dan sebutlah nama-Nya), baik dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring. Ketika Anda merasa aman, laksanakan shalat (dengan sempurna). Sesungguhnya, shalat adalah kewajiban yang waktunya telah ditentukan bagi orang-orang beriman.” (Surah An-Nisa: 103).

Dalam hal metodologi ushul fiqh, ayat ini mengandung dua prinsip penting:

1. Kewajiban Mutlak: Perintah untuk melaksanakan salat adalah wajib (al-amru lil wujub).
2. Ketepatan Waktu: Waktu adalah persyaratan hukum yang tidak boleh diabaikan (al-waqtu syarthur lis-shalah).

Penjelasan mengenai detail salat-salat ini disempurnakan oleh Hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari, di mana Rasulullah SAW menekankan bahwa jumlah salat fardhu yang dilakukan setiap Muslim adalah lima kali, yaitu: Subuh, Zuhur, Asar, Maghrib, dan Isya. (Permata et al., 2025).

c. Kedudukan Shalat sebagai tiang Agama dan tolak ukur keimanan.

Menurut Zaini (1991) seperti yang dikutip oleh, bahwa shalat dalam agama Islam merupakan tiang agama, yang dimana agama tidak dapat bisa tegak kecuali melaksanakan shalat. Shalat merupakan kewajiban setiap mukmin, dalam kondisi bagaimana, kapanpun, dan dimanapun selama masih hidup (Astuti, 2015).

Menurut Abdullah bin Umar, diriwayatkan bahwa suatu hari Nabi menyebutkan tentang salat. Beliau bersabda, "Barangsiapa yang mendirikan salat, niscaya ia akan mendapat cahaya, bukti, dan keselamatan pada Hari Kiamat. Barangsiapa yang tidak mendirikan salat, niscaya ia tidak akan mendapat cahaya, bukti, dan keselamatan. Pada Hari Kiamat ia akan bersama Qarub, Fir'aun, Haman, dan Ubay bin Khalaf." (HR. Imam Ahmad dengan sanad yang baik; Tabrani dalam Al-Kabir dan Al-Awsath; dan Ibnu Hibban dalam Shahihnya) (Trisandi, 2025).

Secara fungsional, salat bukan hanya ritual formal, melainkan sarana komunikasi langsung antara orang yang beribadah dan Allah SWT, yang berfungsi untuk membentuk karakter, moral, dan etika. Lebih jauh lagi, studi medis menunjukkan bahwa gerakan salat memberikan manfaat fisiologis yang nyata, mulai dari peningkatan sirkulasi darah hingga relaksasi mental. (Pasha & Pasha, 2021).

Shalat tidak hanya melaksanakan kewajiban yang diwajibkan oleh Allah SWT, namun shalat juga menjadi penghubung langsung seorang hamba dengan Tuhannya. Shalat merupakan tiang agama karena shalat merupakan salah satu pembeda antara orang Islam dengan orang kafir. Shalat juga merupakan sarana untuk membentuk karakter moral dan etika seseorang. Dengan melakukan shalat yang khushyuk, maka akan mengubah pola hidup umat Islam ke arah yang lebih baik. Salah satu fungsi strategis shalat adalah perwujudan dari ubudiyah yang dilandaskan pada iman yang kokoh, keikhlasan, kepasrahan, serta penghambaan secara mutlak kepada Allah SWT (Armanda et al., 2025).

Hikmah Shalat

d. Relevansi Shalat dalam kehidupan muslimin

Salat bukan sekadar ritual, tetapi juga sarana untuk membentuk karakter dan akhlak Muslim. Dengan melaksanakan salat lima waktu, setiap individu belajar disiplin, kebersihan, dan menghargai waktu. Setiap gerakan dan bacaan dalam salat menumbuhkan kedamaian batin dan kesadaran etika, serta memupuk sifat-sifat terpuji. Dengan demikian, salat memainkan peran penting dalam mengembangkan etika sosial dan spiritual, yang tercermin dalam tindakan sehari-hari umat Muslim (Akmir et al., 2024).

Salat juga berfungsi sebagai instrumen pembentukan karakter dan norma etika bagi umat Islam. Dengan rutin salat lima waktu sehari, seseorang mengembangkan disiplin, menjaga kebersihan, menghargai waktu, dan mengatur perilaku sehari-hari. Gerakan dan doa yang terlibat dalam salat memberikan ketenangan pikiran dan kesadaran moral, yang membentuk kualitas hidup. Oleh karena itu, salat memainkan peran penting dalam menumbuhkan etika sosial, disiplin, dan kesejahteraan spiritual dan fisik dalam kehidupan sehari-hari umat Islam (Arifin & Sofa, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Armanda et al., 2025), yang menyatakan shalat memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan karakter dan etika individu, berkontribusi pada pengembangan disiplin, tanggungjawab, dan kesabaran. Dalam Al-Qur'an, shalat merupakan cara untuk menjauhkan diri dari perbuatan keji dan munkar. Hal tersebut tercantum dalam Surat Al-Ankabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Kitab (Al-Qur'an), dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat mencegah kejahatan dan perbuatan jahat. Dan sesungguhnya mengingat Allah lebih utama (lebih utama daripada ibadah-ibadah lainnya). Dan Allah mengetahui apa yang kamu lakukan.”

Selain ditekankan dalam Al-Qur'an, relevansi salat dalam kehidupan Muslim juga dapat dilihat dari perspektif psikologi modern. Praktik keagamaan seperti salat memiliki implikasi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. (Koenig, 2012) menjelaskan bahwa aktivitas keagamaan dan spiritual berkontribusi positif terhadap stabilitas emosional, manajemen stres, dan peningkatan kualitas hidup. Keterlibatan rutin dalam praktik spiritual berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, peningkatan rasa makna hidup, dan kemampuan individu untuk mengatasi stres psikologis. Dalam konteks salat, keteraturan waktu salat, pengulangan bacaan, serta fokus dan pengabdian dalam ibadah membantu menciptakan keadaan mental yang lebih tenang dan terkendali. Proses ini berperan dalam mengembangkan mekanisme penanggulangan spiritual yang memungkinkan individu untuk mengelola emosi negatif, seperti stres dan kecemasan, secara lebih adaptif. Dengan demikian, salat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual dalam Islam tetapi juga sebagai sarana untuk memperkuat kesehatan mental, mendukung keseimbangan emosional dan ketahanan psikologis seorang Muslim dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan shalat yang konsisten menghasilkan ketenangan pikiran, pengaturan emosi, dan rasa belajar, sehingga berdampak positif pada kualitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, doa tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja individu dalam bidang akademik dan kehidupan sehari-hari. (Khatoon et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2019) yang dikutip oleh yang menyatakan orang yang melaksanakan shalat adalah orang yang dapat mengendalikan diri, tenang, dan sabar. Orang dengan penengendalian diri yang baik biasanya berhasil dalam mengatasi stress dan dapat mengatasi berbagai kejadian yang dapat menjadi pemicu stress. Orang yang tenang dan sabar juga lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya, jika dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki kesabaran (Shifa & Fauziah, 2023).

Salat juga menawarkan manfaat fisik. Aktivitas salat lima waktu sehari meningkatkan keseimbangan, kelenturan, dan kebugaran fisik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan sehari-hari. Dengan kata lain, salat memainkan peran komprehensif, tidak hanya secara spiritual dan psikologis, tetapi juga fisik, sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup bagi komunitas Muslim (AlAbdulwahab et al., 2013).

Selain didukung oleh studi lokal, temuan mengenai dampak shalat terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan juga diperkuat oleh penelitian ilmiah internasional. Banyak studi ilmiah internasional menunjukkan bahwa shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual dalam Islam tetapi juga memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Sebuah studi komprehensif yang dilakukan oleh (Eman & Rao, 2025) menggunakan pendekatan tinjauan sistematis mengungkapkan bahwa praktik shalat secara teratur berkorelasi dengan penurunan tingkat stres, peningkatan kedamaian batin, dan stabilitas emosional yang lebih

besar. Doa dipandang sebagai tindakan ibadah yang secara bersamaan mengintegrasikan dimensi spiritual, mental, dan fisik, di mana keteraturan waktu, penghormatan, dan serangkaian gerakan tubuh berperan dalam memicu respons relaksasi dan pengendalian diri. Lebih lanjut, fokus dan konsentrasi dalam doa membantu individu mengalihkan pikiran mereka dari stres dan beban psikologis sehari-hari, sehingga berkontribusi pada keseimbangan emosional dan ketenangan pikiran. Temuan ini menunjukkan bahwa doa dapat berfungsi sebagai sarana untuk membangun ketahanan mental dan memperkuat pengendalian diri, yang berdampak pada perilaku sehari-hari. Dengan demikian, shalat tidak hanya membangun hubungan vertikal antara manusia dan Allah SWT, tetapi juga memiliki implikasi horizontal berupa pengembangan akhlak yang lebih sabar, disiplin, dan terkendali dalam kehidupan sosial. Hal ini menegaskan bahwa shalat sangat relevan dalam membentuk kepribadian Muslim yang seimbang secara spiritual, emosional, dan moral.

Selain dampaknya pada aspek spiritual, doa juga terbukti memengaruhi aktivitas neurologis yang berkaitan dengan keadaan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh (Doufesh et al., 2014) menunjukkan bahwa praktik doa dapat memicu perubahan gelombang otak yang terkait dengan keadaan relaksasi dan ketenangan mental. Melalui analisis elektroensefalografi (EEG), penelitian tersebut menemukan peningkatan aktivitas gelombang alfa selama dan setelah berdoa, yang umumnya dikaitkan dengan keadaan pikiran yang tenang dan fokus. Temuan ini menunjukkan bahwa doa tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah tetapi juga berperan dalam menciptakan respons fisiologis yang mendukung keseimbangan mental. Dengan demikian, doa dapat dipahami sebagai praktik ibadah yang secara bersamaan memengaruhi aspek spiritual dan psikologis, sehingga membantu individu mengelola stres dan menjaga stabilitas emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi psikologis yang tenang dan stabil yang dihasilkan dari praktik shalat kemudian menjadi landasan penting dalam membentuk sikap dan perilaku seorang Muslim dalam kehidupan sehari-hari. Shalat berjamaah juga memiliki pesan kesalehan sosial, dimana fungsi utama dalam shalat berjamaah. Dalam shalat berjamaah diajarkan Berdiri tegak dan rapi dalam barisan, mengajarkan cara bergaul dengan siapa pun tanpa memandang status, sehingga menciptakan hubungan persatuan dan persaudaraan dalam kehidupan bermasyarakat (Ansori et al., 2017).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa salat merupakan ibadah fundamental dalam Islam yang memiliki posisi sentral sebagai rukun agama dan tolok ukur keimanan seorang Muslim. Salat tidak hanya berfungsi sebagai ritual wajib yang diatur oleh syariat Islam, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual, moral, dan pendidikan yang berperan penting dalam pembentukan karakter, pengembangan disiplin, pengendalian diri, dan pencegahan kejahatan dan ketidakadilan. Dalam kehidupan modern, salat juga sangat relevan karena memiliki dampak positif pada kedamaian spiritual, keseimbangan emosi, kesehatan mental, dan etika sosial. Oleh karena itu, umat Islam dianjurkan untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan salat, tidak hanya dari segi keteraturan, tetapi juga dari segi penghormatan dan pemahaman maknanya, sementara pendidik dan lembaga pendidikan Islam diharapkan dapat memanfaatkan salat sebagai sarana penanaman nilai-nilai moral dan disiplin; Selain itu, penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengkaji salat melalui pendekatan empiris atau kuantitatif sehingga pengaruhnya terhadap aspek psikologis, sosial, dan kesehatan dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

Akmir, Kurniawan, A., Ruslansyah, A., & Rifkal, M. (2024). Peran Shalat dalam Pembentukan Karakter dan Etika dalam Kehidupan Sehari-Hari. *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(6), 2247-2252. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/850>

- AlAbdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J., & Oluseye, K. (2013). Physical activity associated with prayer regimes improves standing dynamic balance of healthy people. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(12), 1565-1568. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.1565>
- Ansori, I. H., Harisah, N. H., Asyrofi, M. F., & Rooziqiin, A. K. (2017). *Psikologi shalat*. 3(1), 27-42. <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/spiritualita/article/view/510>
- Arifin, M. Z., & Sofa, A. R. (2024). *PENGARUH SHALAT LIMA WAKTU TERHADAP DISIPLIN DAN KUALITAS HIDUP*. 3(1), 9. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Lencana/article/view/4458>
- Armanda, F., Muslimah, H., Sari, D. A., & Kurniati, K. (2025). Shalat sebagai Pilar Falsafah Islam : Pemahaman dan Praktik dilakukan pada waktu yang telah ditentukan . Seseorang yang melaksanakan shalat pada islam dan bagaimana praktik sholat yang konsisten dapat mempengaruhi integritas moral dan. *Aladalah: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 3(2), 124-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.59246/aladalah.v3i2.1244>
- Ash-Shiddieqy, H. (2009). *PEDOMAN SHALAT*. PT Bulan Bintang.
- Astuti. (2015). Bimbingan Shalat Sebagai Media Perubahan Prilaku. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 299-318. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1028/940>
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Ahmad, W. azman W. (2014). *Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity*. 20(7), 558-562. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0426>
- Eman, A., & Rao, A. A. (2025). *Salah as Medicine : A Systematic Review of Physical and Mental Health Benefits of Islamic Prayer*. 1(1). <https://journal.gssrf.com/index.php/jrhs/article/view/7>
- Isdianto, A., Indunissy, N. Al, & Fitrianti, N. (2025). *SHALAT DAN KESEHATAN MENTAL : TINJAUAN PSIKOSPIRITUAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM ISLAMIC PRAYER AND MENTAL HEALTH : A PSYCHOSPIRITUAL REVIEW OF STRESS REDUCTION THROUGH SHALAT*. 1(2), 478-494. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijis/article/view/935>
- Jannah, F., Harahap, N. R., & Apriliana. (2023). *Rahasia shalat dalam mencegah perbuatan keji perspektif Syekh Ibnu 'Athailah dalam Kitab Tajul 'Arus Fathul*. 5(1), 673-682. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1028/940>
- Khatoon, S., Pradesh, U., Bareli, R., & Pradesh, U. (2025). *Salah as a Path to Well - Being for Muslim Students : A Review*. 10(9), 168-178. <https://www.rrjournals.com/index.php/rrijm/article/view/2398>
- Koenig, H. G. (2012). Religion , Spirituality , and Health : The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kosim, A. (2022). *Bacaan-Bacaan dalam Shalat (Kajian Bahasa dan Nilai-Nilai Pendidikan)*. 3(1), 33-62. <https://e-jurnal.staimuttaqien.ac.id/index.php/kalamuna/issue/view/61>

Mukhlisin. (2023). *Gerakan shalat dalam tinjauan refleksiologi*. 7(1), 16-32.

Nasr, S. H. (2002). *THE HEART OF ISLAM: ENDURING VALUES FOR HUMANITY*. Oxford University Press.
https://insuriponorogo.ac.id/digilib-pps/file_buku/c19fccb422ff694e6ed37513dca6e380.pdf

Pasha, M. C., & Pasha, H. C. (2021). *a review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer)*. 76(1), 3-7.

Permata, P., Rasyid, F. A.-, & Riyadi, D. R. (2025). *FUNGSI HADIS TERHADAP AL-QUR'AN PADA ASPEK IBADAH SHOLAT*. 4(3), 805-812.

Shifa, S. N., & Fauziah, N. (2023). Pengaruh Sholat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 840-850.

Trisandi. (2025). *MAKNA SHALAT(FIQIH UBUDIYAH)*. 1-14.