

## Pengaruh Sholat Lima Waktu Terhadap Disiplin Dan Kualitas Hidup

Eksel Arya Bima <sup>1</sup>, Rizka Ayu Fadillah <sup>2</sup>, Andriyani<sup>3\*</sup>, Triana Srisantyorini <sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec.Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi penulis: [arybima12@gmail.com](mailto:arybima12@gmail.com), [andriyani@umj.ac.id](mailto:andriyani@umj.ac.id)<sup>\*</sup>,  
[triana.srisantyorini@umj.ac.id](mailto:triana.srisantyorini@umj.ac.id)

### Abstract

*This study carefully examines how performing the five daily prayers plays a key role in shaping discipline and improving the quality of life for Muslims. Amidst the demands of modern life, which is fast-paced, competitive, and stressful, maintaining and preserving order in life is a major challenge that often results in physical, emotional, and spiritual imbalances. Prayer as an obligation is not merely a ritual, but also an effective way to develop character by fostering a sense of regularity, responsibility, and self-control in daily life. Through a literature review approach that analyzes various recent scientific sources, this study shows that perseverance in performing the five daily prayers has a very significant positive effect on personal discipline and time management. Physically, the movements in prayer contribute to physical health and emotional stability. From a psychological perspective, prayer serves as a means to achieve inner peace, reduce stress levels, and increase individual happiness. Those who regularly perform prayer generally have better time management skills, avoid procrastination, and are able to build better social relationships through congregational prayer. Thus, the five daily prayers are a very important foundation in the formation of moral identity.*

**Keywords:** Five daily prayers, discipline, quality of life, character, Islam.

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji dengan cermat bagaimana pelaksanaan ibadah sholat lima waktu memainkan peran kunci dalam membentuk disiplin dan memperbaiki kualitas hidup bagi umat Islam. Di tengah tuntutan kehidupan modern yang serba cepat, kompetitif, dan penuh tekanan, memelihara dan menjaga keteraturan hidup menjadi suatu tantangan besar yang sering kali mengakibatkan ketidakseimbangan fisik, emosional, maupun spiritual. Sholat sebagai kewajiban bukan hanya sekadar sebuah ritual, tetapi juga merupakan cara yang efektif untuk mengembangkan karakter dengan menumbuhkan rasa keteraturan, tanggung jawab, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan kajian literatur yang menganalisis beragam sumber ilmiah terbaru, penelitian ini menunjukkan bahwa ketekunan dalam melaksanakan sholat lima waktu memberikan efek positif yang sangat signifikan terhadap disiplin pribadi dan penataan waktu. Dari segi fisik,

### 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](#)

gerakan dalam sholat berkontribusi terhadap kesehatan tubuh serta stabilitas emosi. Dari perspektif psikologis, sholat berperan sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kebahagiaan individu. Mereka yang rutin menjalankan sholat umumnya memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, menghindari penundaan pekerjaan, dan mampu membangun relasi sosial yang lebih baik melalui pelaksanaan sholat secara berjamaah. Dengan demikian, sholat lima waktu menjadi dasar yang sangat penting dalam pembentukan identitas moral dan peningkatan makna dalam hidup bagi seorang Muslim di zaman modern ini.

**Kata kunci:** Sholat lima waktu, kedisiplinan, kualitas hidup, karakter, Islam.

## 1. LATAR BELAKANG

Dalam lingkungan kehidupan masa kini yang cirinya adalah perubahan dan kompetisi yang tiada henti, individu dihadapkan pada berbagai harapan yang menuntut mereka untuk menjalani kehidupan yang terstruktur, seimbang, serta didasari oleh rasa tanggung jawab yang mendalam. Pesatnya perkembangan teknologi, pengaruh dari lingkungan masyarakat, serta meningkatnya kompleksitas dalam pekerjaan seringkali dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan seseorang untuk mengatur rutinitas harian dan menjaga keteraturan dalam berbagai aspek kehidupan(Razi 2019).

Konsekuensinya, banyak individu mendapati diri mereka dalam kondisi yang tidak seimbang secara fisik, emosional, dan spiritual. Ketidakseimbangan ini kemudian berkontribusi pada penurunan efisiensi kerja dan kualitas hidup secara komprehensif. Kondisi ini menggarisbawahi signifikansi pengadopsian prinsip dan praktik yang mendukung pengembangan disiplin personal, regulasi emosi, serta harmonisasi antara tuntutan material dan aspirasi spiritual(Sabri et al. 2022).

Dalam ajaran Islam, sholat lima waktu memegang peranan yang sangat mendasar. Sholat tidak hanya dianggap sebagai kewajiban ritual semata, tetapi juga sebagai metode pengembangan karakter, spiritualitas, dan interaksi sosial bagi seorang Muslim. Melalui sholat, seorang individu berkomunikasi langsung dengan Allah SWT, menunjukkan kepatuhan dan pengabdian yang sejati(Wardhana et al. 2025).

Waktu sholat yang telah ditentukan mendorong umat Islam untuk menjalani kehidupan yang terstruktur, menghargai waktu, serta memupuk kesadaran akan pentingnya disiplin dan tanggung jawab. Dengan demikian, individu yang secara konsisten menjaga sholatnya dengan baik pada hakikatnya tengah melatih diri untuk menjalani kehidupan yang tertib, mematuhi aturan, dan memikul tanggung jawab atas kewajiban spiritual maupun sosial(Razi 2019).

Sholat juga memiliki arti yang luas karena meliputi aspek spiritual, moral, sosial, serta kesehatan fisik dan mental. Setiap gerakan dan bacaan dalam sholat mengandung nilai-nilai penguasaan diri dan ketentraman batin. Sejumlah penelitian ilmiah juga menunjukkan bahwa gerakan rukuk dan sujud dalam sholat berkontribusi dalam melancarkan aliran darah, memperbaiki pernapasan, dan meningkatkan pasokan oksigen ke otak, yang kemudian berpengaruh positif pada konsentrasi dan stabilitas emosi. Oleh sebab itu, sholat tidak hanya merupakan kegiatan ibadah, melainkan juga media untuk membina jiwa dan raga demi mencapai keseimbangan dan ketenangan hidup(Al Haq et al. 2016).

Melakukan sholat lima waktu secara teratur juga berkontribusi secara signifikan dalam mengembangkan disiplin diri dan sosial. Melalui sholat berjamaah sebagai contoh, seorang Muslim mempelajari pentingnya ketepatan waktu, kepatuhan terhadap aturan, serta memupuk rasa kebersamaan dan solidaritas di tengah masyarakat. Nilai-nilai seperti kesabaran,

ketulusan, dan akuntabilitas yang terkandung di dalamnya menjadi pondasi pembentukan karakter yang positif dan memperkuat etos kerja. Dengan demikian, sholat tidak hanya mempererat ikatan antara manusia dengan Tuhan, tetapi juga membangun interaksi sosial yang rukun dan beradab (Putri 2013).

Temuan dari berbagai studi menguatkan perspektif ini. Zakiyah dan Pratikno (2024) menyatakan bahwa menjalankan sholat lima waktu secara teratur berkontribusi pada pengembangan disiplin diri dan keterampilan pengelolaan waktu. Studi lain yang dilakukan oleh Madromi (2020) juga mengindikasikan bahwa rutinitas sholat tepat waktu membantu individu untuk tidak menunda-nunda pekerjaan dan meningkatkan pemahaman mengenai betapa berharganya waktu dalam keseharian. Hal ini menunjukkan bahwa sholat memiliki peran signifikan dalam membangun kedisiplinan, stabilitas emosi, serta peningkatan kualitas hidup umat Muslim (Muhammad Zainul Arifin 2025).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dinyatakan dengan jelas bahwa pelaksanaan sholat lima waktu memberikan dampak yang berarti dalam membangun disiplin dan meningkatkan mutu kehidupan para penganut Islam. Namun, tingkat kesadaran di kalangan masyarakat mengenai nilai-nilai disiplin yang terdapat dalam sholat masih perlu diperkuat, agar pelaksanaannya tidak sekadar menjadi rutinitas yang bersifat ritual. Untuk itu, penelitian ini dilaksanakan untuk menyelidiki secara lebih mendalam tentang bagaimana pelaksanaan sholat lima waktu dapat membentuk disiplin sekaligus meningkatkan kualitas hidup, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran sholat sebagai media pendidikan spiritual, moral, dan karakter bagi manusia (Razi 2019).

## 2. KAJIAN TEORITIS

Sholat lima waktu memiliki peranan penting sebagai elemen dasar dalam agama Islam yang berfungsi sebagai sarana untuk membentuk karakter, disiplin, dan rasa tanggung jawab bagi setiap umat Muslim. Melalui waktu yang telah ditentukan dengan jelas, sholat mengajarkan individu untuk lebih baik dalam manajemen waktu, patuh terhadap norma, serta menghindari kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan. Keteraturan dalam melaksanakan ibadah ini secara tidak langsung menciptakan individu yang teratur dan komitmen tinggi, baik dalam aspek spiritual maupun tanggung jawab sosial sehari-hari.

Selain menjadi cara untuk mendisiplinkan diri, ibadah sholat juga memiliki efek besar pada peningkatan kualitas hidup yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan kestabilan emosi. Dari segi fisik, gerakan seperti ruku dan sujud berkontribusi pada kelancaran sirkulasi darah dan membantu meningkatkan fokus, sedangkan dari perspektif psikologis, sholat memberikan ketenangan jiwa, menurunkan tingkat stres, dan menumbuhkan kebahagiaan seseorang. Aspek sosial pun terlihat melalui pelaksanaan sholat secara bersama-sama yang membangun rasa persamaan dan solidaritas di dalam komunitas, yang pada gilirannya menghasilkan kehidupan yang lebih harmonis, produktif, dan berarti.

## 3. METODE PENELITIAN

Artikel ini menerapkan pendekatan penelitian melalui kajian pustaka, yaitu proses yang dilakukan dengan menjelajahi berbagai sumber dari buku, artikel, jurnal, website, dan referensi ilmiah lainnya yang dianggap berkaitan dengan topik yang sedang dibahas. Sumber-sumber literatur yang digunakan diambil dari publikasi dalam waktu kurang lebih lima tahun terakhir untuk memastikan informasi yang diperoleh tetap relevan. Setelah semua referensi berhasil dikumpulkan, peneliti kemudian melakukan analisis mendalam terhadap materi dan topik sesuai dengan fokus yang diteliti. Tujuan dari penerapan metode ini adalah untuk mendapatkan kerangka teori serta dasar teori yang tepat dan sesuai dengan isu yang dijadikan objek penelitian. Adapun kata kunci pencarian yang digunakan dalam penelusuran literatur adalah Sholat.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Definisi Sholat

Secara etimologi, sholat memiliki asal dari bahasa Arab yang merujuk pada istilah doa (ad-du'a). Dalam konteks syariat, sholat dijelaskan sebagai serangkaian ungkapan serta tindakan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, dengan syarat dan rukun yang ditentukan. Aktivitas ibadah ini adalah rukun kedua dalam Islam yang berperan sebagai pilar agama dan cara utama untuk berkomunikasi antara seorang hamba dan Tuhannya (Nurkhalis 2022).

Dalam karya-karya tasawuf dan pengembangan spiritual saat ini, ibadah sholat tidak hanya dianggap sebagai kewajiban rutin, tetapi juga merupakan suatu sarana untuk melakukan miraj (peningkatan spiritual) bagi individu yang beriman. Sholat berfungsi sebagai jembatan bagi jiwa untuk menjauh sejenak dari kesibukan dunia agar bisa meraih ketenangan batin (khusyu'). Poin penting dalam pengertian ini adalah elemen kehadiran hati (hudhurul qalb) yang memengaruhi mutu hubungan transendental seseorang (Syraifuddin 2024).

Penelitian terkini juga mengartikan sholat sebagai jenis meditasi berfokus pada Tuhan yang memberikan pengaruh besar terhadap pengelolaan emosi serta pengurangan stres. Praktik sholat yang dilakukan dengan konsisten dan tepat dianggap sebagai terapi baik fisik maupun mental yang mendukung individu dalam mencapai keadaan sadar penuh. Dalam hal ini, sholat berfungsi sebagai cara beradaptasi secara religius yang memperkuat ketahanan psikologis seseorang saat menghadapi tantangan hidup (Rahmawati and Hidayat 2023).

Literatur sosiologi Islam menggambarkan bahwa ibadah sholat berfungsi sebagai suatu lembaga yang mengembangkan ketertiban sosial dan persamaan. Sholat yang dilakukan secara berjamaah, khususnya, mencerminkan pengaturan waktu, ketaatan kepada pemimpin (imam), serta pengurangan batas-batas antara kelas sosial. Pengertian ini menyoroti bahwa sholat memiliki aspek horizontal (hablun minannas) yang signifikan di samping dimensi vertikalnya (Abdullah 2021).

Sementara itu, kajian medis mengulas sholat sebagai serangkaian gerakan fisik yang terorganisir secara biomekanik. Setiap perpindahan gerakan, yang dimulai dari posisi berdiri, rukuk, sujud, hingga posisi duduk, memberikan keuntungan bagi fleksibilitas persendian, aliran darah, dan kesehatan tulang punggung. Sholat dipandang sebagai bentuk latihan fisik yang ringan yang sekaligus berkaitan dengan aktivitas spiritual, menawarkan manfaat menyeluruh bagi tubuh manusia (Pratama 2025).

### B. Kedudukan Sholat Lima Waktu

Teologi Islam masa kini menjelaskan sholat lima waktu dipandang sebagai "Imaduddin" atau pilar utama dari agama. Statusnya bersifat mutlak; jika sholat dilaksanakan, maka keyakinan seseorang menjadi kuat, dan jika tidak, sebaliknya. Sholat lima waktu menjadi ciri khas utama yang membedakan identitas seorang Muslim dari non-Muslim, serta merupakan amal ibadah yang pertama kali akan diperiksa di hari akhir, yang memengaruhi nasib amal ibadah lainnya (Munir 2022).

Literasi hukum Islam (Fiqh) yang terkini menyoroti posisi sholat sebagai kewajiban fardhu 'ain yang memiliki batasan waktu yang jelas. Sholat lima waktu bukan hanya sekedar kegiatan ritual, tetapi juga alat pengatur waktu bagi Muslim. Posisi sholat ini tidak bisa diganti atau diabaikan kecuali dalam keadaan darurat sesuai dengan aturan syariat (misalnya kehilangan akal atau masa haid), yang menunjukkan betapa pentingnya ibadah ini dalam rutinitas sehari-hari (Zubaidi 2023).

Dalam kajian tasawuf modern, ibadah sholat lima waktu dipandang sebagai penghubung langsung antara manusia dan Sang Pencipta tanpa adanya mediator. Sholat dianggap sebagai wujud pengabdian paling utama yang melatih jiwa untuk tetap terhubung dengan Tuhan di tengah kesibukannya. Posisi ini menjadikan sholat sebagai kebutuhan spiritual yang mendalam ketimbang hanya beban hukum yang bersifat fisik, berfungsi untuk menenangkan jiwa serta menghapus kesalahan-kesalahan kecil (Hamdi 2024).

Dalam literatur pendidikan Islam juga, sholat lima waktu dipandang sebagai kurikulum karakter yang lebih efektif. Mengacu pada tafsir modern dari QS. Al-Ankabut: 45:

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

**Artinya:** *Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Jadi sholat berfungsi sebagai benteng moral yang mencegah pelakunya dari tindakan yang buruk dan dosa. Sholat lima waktu juga melatih disiplin, kejujuran (integritas), dan kerendahan hati yang diharapkan dapat berubah menjadi perilaku sosial yang positif (Handayani 2021).

Sedangkan dalam pandangan ilmu kesehatan dan psikologi Islam, pelaksanaan sholat lima waktu dianggap sebagai tindakan rutin yang diperlukan untuk memelihara kesehatan tubuh dan jiwa secara keseluruhan. Melalui gerakan sholat sebanyak lima kali dalam sehari inilah yang berperan sebagai aktivitas yang meregangkan saraf serta otot, sedangkan bacaan yang dilakukan saat sholat berfungsi sebagai pemikiran positif dan meditasi. Posisi ini menjadikan sholat sebagai pendekatan perawatan kesehatan pencegahan yang terjalin dengan cara hidup yang religius (Wijaya 2025).

## C. Dalil Al-Qur'an dan Hadist Tentang Kewajiban Sholat

Allah SWT menghadirkan manusia dengan sangat indah dan sempurna, bukan hanya sekedar lelucon atau main-main. Bersamaan dengan penciptaan manusia, Allah juga menetapkan maksud dan tujuan mengenai alasan dan makna keberadaan kita. Sebagai hamba, kita diberikan amanah dan kewajiban untuk beribadah dan melayani-Nya, dengan murninya ketaatan dan kepatuhan hanya kepada-Nya semata (The purpose of creation - I n.d.).

Firman-Firman Allah:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

**Artinya:** *Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah sholat untuk mengingat Aku.*

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

**Artinya:** *Tegakkanlah sholat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk.*

Hadist-Hadist:

**Berbunyi:** *“Pokok Segala urusan Adalah Islam, tiang Adalah sholat, dan puncaknya adalah Jihad”*

**Berbunyi:** *“Telah menceritakan kepada kami [Musaddad] berkata: telah menceritakan kepada kami [Yahya] dari [Hisyam] berkata: telah menceritakan [bapakku] kepadaku, katanya: Aku mendengar 'Aisyah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Apabila makan malam sudah dihidangkan sedangkan sholat jama'ah sudah dibacakan iqamahnya, maka dahulukanlah makan”.*

## D. Fungsi-Fungsi Sholat

Selain mengandung aspek spiritual dan individu, sholat dalam agama Islam juga membawa nilai-nilai sosial yang mendalam. Aspek sosial dalam sholat sangat terlihat dalam praktik sholat secara berjamaah, terutama di masjid. Sholat berjamaah bukan hanya sekadar aktivitas ibadah bersama, tetapi juga merupakan wujud dari kesetaraan, kebersamaan, dan persaudaraan dalam Islam (Sastra et al. 2025).

Sholat adalah salah satu aspek dasar yang sangat penting bagi manusia, dengan nilai yang tak tertandingi. Aktivitas ibadah ini membawa rasa tenang, damai, dan memberikan kepuasan spiritual yang tak akan ditemukan dari hal lain. Sebagai komponen utama dalam ajaran Islam, pelaksanaan sholat wajib merupakan kewajiban setiap orang muslim yang telah dewasa dan memahami. Ibadah ini meliputi sholat lima waktu serta sholat Jumat khusus untuk pria. Selain sebagai kewajiban, sholat wajib juga menyimpan berbagai makna dan

kebaikan yang dapat dirasakan oleh orang yang melaksanakannya, baik di dunia maupun di kehidupan setelahnya(Hikmah Sholat Lima Waktu 2023).

Fungsi atau peran sholat dalam tasawuf modern ialah sebagai sarana untuk meraih keadaan muraqabah, yaitu kesadaran yang mendalam bahwa seorang hamba selalu berada di bawah perhatian Tuhan. Dari sudut pandang spiritual, sholat melatih jiwa untuk tetap waspada dari ketidaksadaran yang disebabkan oleh dunia. Peran ini mengubah sholat dari sekadar kewajiban rutin menjadi aspek spiritual yang menjadi sumber motivasi dan tujuan hidup yang jelas bagi seorang Muslim(Haque 2022).

Menurut kajian sains dan spiritualitas, sholat dipandang sebagai sarana untuk menyelaraskan energi spiritual manusia dengan aliran alam semesta. Penjadwalan waktu sholat yang mengikuti siklus matahari bukan hanya sekadar indikator waktu, melainkan juga merupakan metode bagi manusia untuk menghubungkan eksistensi spiritual mereka dengan makrokosmos. Fungsi ini menciptakan keseimbangan antara aspek fisik dan metafisik, sehingga individu merasakan keterikatan sebagai bagian dari keseluruhan ciptaan yang patuh kepada Allah SWT(Al-Attas and Syarif 2025).

## **E. Sholat sebagai Sarana Pembentukan Disiplin dan Kualitas Hidup**

Sholat memiliki peran sentral dalam membentuk disiplin dan meningkatkan kualitas hidup seorang Muslim, baik secara spiritual maupun praktis. Berikut adalah beberapa cara sholat berkontribusi pada aspek-aspek.

Dalam kajian manajemen karakter Islam, ibadah sholat lima waktu dilihat sebagai alat utama untuk melatih ketepatan waktu. Kewajiban untuk melaksanakan sholat pada waktu yang telah ditentukan memaksa orang untuk merencanakan harinya dengan menyesuaikan dengan jadwal ibadah. Kebiasaan ini secara konsisten menghasilkan gaya hidup yang teratur, di mana disiplin dalam sholat secara langsung berdampak positif pada disiplin dalam bidang profesional dan sosial lainnya(Fahmi 2022).

Seperti yang diungkapkan dalam penelitian psikologi perilaku, sholat berperan sebagai alat pengaturan diri yang efektif. Mereka yang rutin menjalankan sholat memiliki kemampuan mengendalikan diri yang lebih baik terhadap dorongan negatif, yang merupakan landasan penting bagi kualitas hidup yang baik. Kemampuan untuk menghentikan kegiatan sejenak untuk beribadah melatih pikiran dalam menunda kepuasan sementara demi pencapaian tujuan jangka panjang yang lebih bermakna, sehingga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kepuasan hidup(Syam and Arifin 2023).

Buku-buku tentang kesehatan integratif menyatakan bahwa sholat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dengan cara menyelaraskan disiplin fisik (gerakan teratur) dan ketenangan mental. Kedisiplinan dalam menjaga kebersihan (wudhu) dan keteraturan dalam gerakan sholat memiliki efek positif pada kesehatan jangka panjang, seperti kestabilan tekanan darah dan kelenturan sendi. Kualitas hidup yang menyeluruh terbentuk ketika tubuh yang sehat bersatu dengan jiwa yang disiplin dan tenang melalui praktik ibadah yang rutin(Pratama and Muhammad 2021).

Religiusitas dan spiritualitas sebelumnya telah ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Studi ini bertujuan untuk membandingkan lansia yang menggunakan berbagai jenis aktivitas keagamaan dalam rutinitas harian mereka dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup dan fungsi kognitif mereka, dari berbagai responden itu didapat bahwa kualitas hidup dapat lebih baik(Syazwan Nazri Amir 2021).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Sholat adalah kegiatan inti dalam Islam yang berarti doa dan terdiri dari serangkaian kata serta tindakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Ini berfungsi sebagai fondasi agama serta sebagai sarana utama komunikasi antara hamba dan Allah SWT. Secara fundamental, sholat tidak hanya sekadar memenuhi kewajiban, tetapi juga kebutuhan spiritual yang dapat meningkatkan kualitas hidup, membentuk kedisiplinan, memberikan ketenangan jiwa, dan memperkuat ikatan sosial melalui kegiatan bersama.

Oleh karena itu, dianjurkan bagi setiap Muslim untuk meningkatkan tingkat kekhusyukan serta pemahaman tentang makna sholat, sehingga efek positifnya dapat diwujudkan dalam perilaku sehari-hari dan keseimbangan emosional. Selain itu, sangat penting untuk menginternalisasi nilai-nilai disiplin waktu yang terkandung dalam sholat ke dalam area kehidupan lainnya, sementara penelitian di masa mendatang diharapkan bisa menyelidiki lebih lanjut mengenai hubungan klinis antara praktik sholat dan kesehatan mental dengan lebih spesifik.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, R. 2021. *Sosiologi Ibadah: Membangun Karakter Umat Melalui Sholat Berjamaah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al-Attas, and Muhammad Syarif. 2025. *The Metaphysics of Prayer: Harmonizing Soul and Cosmos*. Oxford: Islamic Texts Society.
- Fahmi, Irham. 2022. *Manajemen Strategis Berbasis Nilai-Nilai Islami*. Bandung: Alfabeta.
- Hamdi, S. 2024. "Esoterisme Sholat: Menemukan Kedamaian Di Tengah Krisis Global." *Jurnal Teosofi Dan Peradaban Islam*.
- Handayani, L. 2021. *Pendidikan Karakter Berbasis Ibadah Praktis*. Yogyakarta: Deepublish.
- Al Haq, M. Ashraf, Nor Azlina Binti Abd. Wahab, Hj Abdullah Abd Ghani, and Nor Hayati Ahmad. 2016. "Islamic Prayer, Spirituality and Productivity: An Exploratory Conceptual Analysis." *Al-Iqtishad: Journal of Islamic Economics* 8(2):271-86. doi:10.15408/aiq.v8i2.3160.
- Haque, A. 2022. *Sufisme Modern: Menata Hati Di Era Distraksi*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Hikmah Sholat Lima Waktu. 2023. <https://perpustakaan.uad.ac.id/hikmah-sholat-lima-waktu/>.
- Muhammad Zainul Arifin, Ainur Rofiq Sofa. 2025. "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Disiplin Dan Kualitas Hidup." *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 3(1):70-78.
- Munir, M. 2022. *Revitalisasi Akidah Dan Syariah Di Era Modern*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Nurkhalis, A. 2022. *Konsep Ibadah Dalam Perspektif Fiqih Kontemporer*. Jakarta: Kencana (Prenada Media Group).
- Pratama, A. S. 2025. "Analisis Biomekanika Gerakan Sholat Bagi Kesehatan Lanjut Usia." *International Journal of Health and Religious Sciences* 4(3).
- Pratama, and Rizky Muhammad. 2021. *Kesehatan Holistik Dalam Perspektif Islam Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, Rukiana Novianti. 2013. "Pengaruh Kedisiplinan Salat Lima Waktu Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Nalar Pendidikan* 1(1):20-25.
- Rahmawati, E., and T. Hidayat. 2023. "Pengaruh Sholat Khusus' Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Neuropsikologi." *Psikologi Islam* 8(1).
- Razi, Shana. 2019. "Time Management in Islam." *Al-Idah* 32(1):98-106.
- Sabri, Ahmad, Hidayati Hidayati, Rahmat Hidayat, Ridhatul Husna, and Elfim Falaful Putra. 2022. "Pengelolaan Waktu Dalam Pendidikan Islam." *Journal on Education* 5(1):1243-52. doi:10.31004/joe.v5i1.746.
- Sastra, Alihan, Salwa Pratiwi, Merza Kellyn Rahmadilla, Jayadi Ramadhan, and Ramba Pernanda. 2025. "Keutamaan Shalat Dalam Kehidupan Sehari-Hari Menurut Ustadz Abdul Somad Alihan Satra, Salwa Pratiwi, Merza Kellyn Rahmadilla, Jayadi Ramadhan, Ramba Pernanda." *Journal Of Islamic Studies* 3(1):78-90.
- Syam, Haedar, and Zainal Arifin. 2023. *Psikologi Disiplin: Membangun Etos Kerja Melalui Pembiasaan Ibadah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syazwan Nazri Amir, Norsham Juliana. 2021. "Impact of Religious Activities on Quality of Life and Cognitive Function Among Elderly." *Springer Nature*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-021-01408-1>.
- Syraifuddin, M. 2024. "Dinamika SPiritualitas Islam Di Era Digital." *Studi Al-Qur'an Dan Hadis* 15(2).
- The purpose of creation - I. n.d. [https://islamweb.net/en/article/134506/the-purpose-of-creation-i?utm\\_source=chatgpt.com](https://islamweb.net/en/article/134506/the-purpose-of-creation-i?utm_source=chatgpt.com).

- Wardhana, Shelia Gian, Febriana Novikasari, Bayu Rohmani Sputro, and Ananda Excelga. 2025. "Belajar Self-Management Dari Sholat Fardhu : Membentuk Disiplin Pada Anak Learning Self-Management from Fardhu Prayers : Instilling Discipline in Children." (1):15-23.
- Wijaya, K. 2025. "Integrasi Sains Dan Agama: Manfaat Medis Sholat Lima Waktu." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Keislaman*.
- Zubaidi, A. 2023. *Fiqih Ibadah: Pendekatan Tekstual Dan Kontekstual*. Bandung: Remaja Rosdakarya.