

INTEGRASI SHALAT SEBAGAI TERAPI EMOSIONAL DALAM PENDIDIKAN DAN KONSELING ISLAM

Faza Wasfiyah¹, Besse Mutmainnah², Nurul Izzah Subhan³, Indo Santalia⁴
dan Yusriani⁵

¹Universitas Islam As'adiyah Sengkang, Indonesia
[1fzwasfiyah@gmail.com](mailto:fzwasfiyah@gmail.com).

²Universitas Islam As'adiyah Sengkang, Indonesia
[2besseinnah4@gmail.com](mailto:besseinnah4@gmail.com);

³Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
[3izzahsubhan00@gmail.com](mailto:izzahsubhan00@gmail.com)

⁴Universitas Islam As'adiyah Sengkang, Indonesia
[4indosantalia@gmail.com](mailto:indosantalia@gmail.com)

⁵Universitas Islam As'adiyah Sengkang, Indonesia
[5riani.yusriani@gmail.com](mailto:rani.yusriani@gmail.com)

Submit : 23/03/2025 | Review : 02/05/2025 s.d 21/05/2025 | Publish : 09/06/2025

Abstract

This study aims to explore perspectives on prayer (shalat) as a form of emotional therapy that can be integrated into Islamic education and counseling. Emotions are a crucial aspect of human life, influencing thought processes, behavior, and social relationships. When not properly managed, emotions can lead to psychological disorders such as anxiety and depression. In Islam, prayer is not merely a ritual act of worship but also serves as a spiritual tool that can help regulate emotions, calm the soul, and enhance mental well-being. Using a qualitative approach based on literature review, this paper outlines how the spiritual values embedded in prayer—such as mindfulness (khushu'), inner peace (tuma'ninah), and remembrance of God (dhikr)—have therapeutic effects on emotional stability. When performed regularly and with full awareness, prayer has been shown to reduce stress, strengthen self-control, and cultivate more peaceful and spiritually inclined individuals, both among students and counseling clients. The integration of prayer into the educational and counseling process in Islam offers a holistic approach that encompasses the intellectual, emotional, and spiritual dimensions of the individual in a unified and balanced way.

Keywords : Shalat; Emotional Therapy; Islamic Education; Islamic Counseling.

Pendahuluan

Emosi merupakan unsur esensial dalam kehidupan manusia yang memiliki pengaruh besar terhadap cara berpikir, perilaku, serta kualitas interaksi sosial. Dalam ranah pendidikan dan konseling, keterampilan dalam mengelola emosi menjadi salah satu pilar utama dalam pembentukan kepribadian yang sehat dan harmonis. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosi secara tepat dapat memicu munculnya berbagai gangguan psikologis, seperti tekanan mental, rasa cemas yang berlebihan, hingga depresi (Locke, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI, prevalensi depresi pada anak muda usia 15–24 tahun (Gen Z) di Indonesia mencapai 6,2%. Banyak yang mencari bantuan ke staf sekolah (38,2%) dan pemuka agama (20,5%), namun belum semua mendapatkan intervensi religius yang terstruktur. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya bertumpu pada aspek rasional, melainkan juga menyentuh kedalaman spiritualitas.

Dalam perspektif Islam, emosi bukanlah aspek yang harus ditekan atau dihilangkan sepenuhnya, melainkan perlu diarahkan secara proporsional sesuai dengan nilai-nilai iman. Salah satu praktik ibadah yang berperan penting dalam mengarahkan dan menenangkan emosi adalah shalat. Shalat tidak hanya merupakan kewajiban ritual harian umat Muslim, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam yang dapat menjadi media refleksi dan penyeimbang jiwa. Dalam surat Al-Ankabut ayat 45, Allah SWT menegaskan bahwa shalat mampu mencegah perbuatan keji dan mungkar, yang menunjukkan bahwa ibadah ini berperan dalam menahan dorongan emosi negatif serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih baik secara moral dan spiritual. (Van Cappellen et al., n.d.)

Pelaksanaan shalat melibatkan rangkaian aktivitas mulai dari wudhu, niat, gerakan fisik, hingga bacaan-bacaan yang menyentuh hati. Proses ini tidak hanya berdampak secara spiritual, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dimulai dari wudhu yang

menyegarkan tubuh dan menenangkan pikiran, hingga bacaan-bacaan dalam shalat yang mengajak pada kontemplasi dan penghayatan makna kehidupan, seluruh elemen dalam shalat bekerja secara terpadu untuk menciptakan suasana batin yang damai. Penelitian dalam bidang psikologi kontemporer juga menunjukkan bahwa praktik ibadah shalat berkontribusi terhadap pengurangan stres, peningkatan konsentrasi, serta penguatan stabilitas emosi.

Dengan demikian, shalat dapat dilihat bukan hanya sebagai kewajiban ibadah yang rutin dilakukan, tetapi juga sebagai bentuk terapi spiritual yang sangat relevan dengan kebutuhan emosional manusia modern. Shalat merupakan salah satu praktik keagamaan dalam Islam memiliki elemen-elemen yang serupa dengan pendekatan *mindfulness* dalam psikologi kontemporer yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, membantu dalam regulasi emosi, dan berkontribusi terhadap kesehatan mental kolektif dalam masyarakat Muslim (Aldbyani, 2025). Potensi spiritual dan psikologis dari praktik keagamaan seperti shalat tersebut dapat diintegrasikan dalam kurikulum maupun layanan bimbingan dan konseling Islam. Pendekatan ini berpeluang besar untuk memperkuat pembinaan karakter dan ketahanan psikologis peserta didik melalui nilai-nilai yang tidak hanya spiritual tetapi juga terapeutik. Dalam konteks pendidikan Islam, pentingnya pembinaan karakter peserta didik tidak dapat dilepaskan dari penguatan nilai-nilai spiritual. Ketika peserta didik dilatih untuk menjadikan shalat sebagai sarana introspeksi dan pengendalian diri, maka pendidikan tidak hanya membentuk kecerdasan intelektual, tetapi juga membangun kedewasaan emosional dan spiritual. Prinsip pendidikan Islam yang menyelaraskan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik menempatkan praktik ibadah seperti shalat sebagai fondasi penting dalam pembentukan pribadi yang utuh.

Sebagaimana dikemukakan oleh (Mahendra et al., 2023), penerapan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan membantu peserta didik

menghadapi tekanan akademik, persoalan sosial, serta tantangan hidup yang semakin kompleks. Dalam era globalisasi yang serba cepat ini, banyak generasi muda yang mengalami krisis identitas dan gangguan emosional akibat menjauh dari nilai-nilai agama. Shalat, dalam hal ini, hadir sebagai solusi untuk mengembalikan keseimbangan diri dan memperkuat ketahanan batin dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Sementara itu, dalam ranah konseling Islam, pendekatan psikospiritual menjadi sangat relevan sebagai bagian dari proses pemulihan kondisi psikologis individu. Konseling berbasis ajaran Islam tidak hanya bertujuan menyelesaikan permasalahan kejiwaan, tetapi juga mengarahkan individu menuju kehidupan yang lebih bermakna secara spiritual. Shalat dalam hal ini diposisikan tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang mampu memberikan efek regulasi emosi, penguatan spiritual, serta peningkatan kesejahteraan psikologis individu (Nashori et al., 2020). Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang menunjukkan efek positif shalat terhadap kesehatan mental, seperti penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis, sebagian besar studi tersebut masih bersifat deskriptif dan belum mengembangkan integrasi metodologis shalat sebagai instrumen pedagogis maupun konseling secara sistematis dalam konteks kelembagaan pendidikan Islam.

Shalat sebagai terapi membantu seseorang merasa lebih tenang dan dekat dengan Allah, sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin. Dalam praktik konseling konvensional, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) yang bekerja dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan membantu seseorang merespons masalah secara lebih sehat. Keduanya sama-sama bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, namun shalat dapat menyentuh sisi spiritual yang lebih mendalam. Bentuk-bentuk doa Islam seperti doa (du'ā') dan dzikir (invocation) yang juga terdapat dalam rangkaian shalat memiliki efek positif terhadap kesejahteraan subjektif dan psikologis,

serupa dengan hasil intervensi CBT (Güldaş, 2021). Oleh karena itu, pendekatan keislaman seperti shalat bisa menjadi pilihan alternatif atau pendamping yang sesuai bagi konseling berbasis nilai-nilai religius. Shalat dalam Islam juga memiliki fungsi psikologis yang serupa dengan terapi *mindfulness*, yaitu membantu individu hadir sepenuhnya pada momen saat ini dan meredakan beban emosional. Temuan studi menunjukkan bahwa perhatian penuh (*undivided attention*) dalam shalat berkorelasi positif dengan tingkat *mindfulness* selama ibadah, yang berarti semakin khusyuk seseorang, semakin besar manfaat psikologis yang dirasakan (Ahmed & Yousaf, 2025). Sama seperti *mindfulness* berbasis sekuler yang menekankan kesadaran tanpa penilaian, shalat juga mengajarkan ketenangan, penerimaan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang transenden, yaitu Allah SWT.

Secara konseptual, artikel ini berkontribusi dalam mengonstruksi kerangka teoretik integrasi antara ibadah shalat dengan fungsi pedagogis dan terapi emosional dalam pendidikan Islam. Shalat tidak hanya diposisikan sebagai ritual ibadah, tetapi dikaji sebagai sarana pembentukan karakter, pengelolaan emosi, dan penguatan spiritualitas siswa. Dengan pendekatan ini, konselor Islam tidak hanya bertindak sebagai fasilitator penyelesaian masalah psikologis, melainkan juga sebagai pembimbing spiritual yang menuntun klien memahami makna hidup secara lebih mendalam. Kontribusi praktis dari kajian ini terletak pada penyediaan model integratif yang berbasis nilai-nilai Islam, yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah, serta dalam program pendidikan karakter di madrasah dan pesantren. Model ini diharapkan mampu menjembatani kebutuhan emosional peserta didik dengan pendekatan yang tidak hanya fungsional secara psikologis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai agama yang diyakini.

Melihat besarnya potensi shalat sebagai sarana stabilisasi emosi, sudah semestinya pendekatan ini diadopsi secara strategis dalam

kurikulum pendidikan Islam dan praktik konseling berbasis nilai-nilai keagamaan. Perpaduan antara pendekatan psikologis dan spiritual melalui ibadah shalat memberikan kontribusi signifikan terhadap penguatan iman sekaligus ketangguhan mental seseorang. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep shalat sebagai terapi emosional dalam perspektif Islam, mengidentifikasi nilai-nilai spiritual dalam shalat yang mendukung regulasi emosi, serta merumuskan strategi integratif untuk mengimplementasikan shalat dalam pendidikan dan konseling Islam berbasis spiritualitas Islam secara komprehensif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam konsep shalat sebagai terapi emosional dalam perspektif pendidikan dan konseling Islam. Pendekatan ini dipilih karena sifat kajiannya yang bersifat konseptual dan filosofis, sehingga analisis lebih difokuskan pada pemahaman makna dan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam literatur Islam dan keilmuan kontemporer, tanpa melibatkan pengumpulan data empiris langsung di lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas literatur primer berupa Al-Qur'an, hadits shahih, serta karya-karya klasik ulama yang membahas makna shalat dan aspek spiritualitas dalam Islam. Sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan disertasi dalam bidang psikologi Islam, pendidikan, dan konseling diperoleh dari basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan Web of Science. Untuk menjamin relevansi dan kualitas data, peneliti menetapkan kriteria inklusi berupa publikasi akademik dalam 15 tahun terakhir, memiliki relevansi tematik dengan kajian shalat dan emosi, serta telah melalui proses penelaahan sejawat (*peer-review*). Sebaliknya, sumber-sumber yang bersifat populer, bersifat fiqh praktis tanpa dimensi psikologis, atau tidak memberikan kontribusi konseptual yang memadai, dikeluarkan dari kajian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan merujuk pada pendekatan tafsir tematik untuk mengidentifikasi pesan-pesan Al-Qur'an dan hadits yang berkaitan dengan pengelolaan emosi melalui ibadah shalat. Peneliti juga menggunakan pendekatan hermeneutika simbolik dalam menafsirkan teks-teks keislaman, guna menangkap makna spiritual yang tersirat dan makna psikologis yang mungkin dialami oleh individu dalam praktik shalat. Interpretasi dilakukan secara hati-hati dengan mengaitkan berbagai sumber, membandingkan pandangan ulama klasik dan kontemporer, serta mempertimbangkan konteks historis maupun relevansi kekinian.

Untuk menjaga validitas dan kredibilitas hasil kajian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari berbagai literatur lintas disiplin dan zaman. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh sintesis pemahaman yang utuh dan aplikatif, serta tetap berakar kuat pada prinsip-prinsip Islam yang autentik. Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan terbentuknya kerangka integratif antara aspek spiritual dan psikologis dalam satu pemahaman yang kontekstual dan relevan bagi pengembangan pendidikan dan konseling Islam masa kini.

Diskusi/Pembahasan

1. Konsep Shalat sebagai Terapi Emosional dalam Prespektif Islam

Dalam kajian etimologi, istilah *shalat* berasal dari bahasa Arab yang memiliki makna dasar sebagai doa atau permohonan. Sementara itu, dalam konteks syariat Islam, shalat dipahami sebagai sebuah bentuk pengabdian kepada Allah SWT yang diwujudkan melalui serangkaian ucapan dan tindakan tertentu. Rangkaian ibadah ini dimulai dengan takbiratul ihram dan diselesaikan dengan salam penutup, serta dilaksanakan mengikuti ketentuan yang telah diatur secara rinci dalam ajaran agama Islam. (Abdurrahman, 2016)

Adapun kata *terapi* dalam bahasa Arab bersumber dari akar kata "syafa–yasyfi–syifaan" yang merujuk pada proses penyembuhan atau pengobatan. Dalam pengertiannya, *asy-syifa* merujuk pada upaya menghilangkan penyakit atau gangguan dengan cara tertentu, baik melalui pengobatan jasmani maupun pemulihan kondisi batin. Konsep penyembuhan ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan emosional. Dalam tradisi Islam, salah satu bentuk terapi yang memiliki kekuatan spiritual dan psikologis adalah pelaksanaan shalat, yang diyakini mampu memberikan ketenangan jiwa serta memperbaiki keseimbangan emosi seseorang. (Tahir & Husna, 2023)

Shalat memiliki kedudukan yang sangat penting karena termasuk salah satu rukun Islam yang utama. Nilai dan kualitas amal perbuatan seseorang, baik itu yang baik maupun yang buruk, sangat bergantung pada kualitas pelaksanaan shalatnya. Shalat juga menjadi pembeda yang jelas antara seorang Muslim dengan non-Muslim. Dalam pandangan agama, seseorang yang dengan sengaja meninggalkan shalat dapat dianggap telah keluar dari ajaran Islam.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "الصَّلَاةُ دُعَاءٌ وَذِكْرٌ."

Artinya:

Rasulullah SAW bersabda "Shalat itu adalah doa dan dzikir (mengingat Allah)." (HR. Abu Ya'la dan Ibnu Hibban; dinilai hasan oleh al-Albani)

Menurut Qomaruddin Hidayat, dalam pengantar kitab karya Abu Sangkan yang membahas tentang praktik shalat khusyuk, menyampaikan bahwa shalat secara makna adalah bentuk doa. Doa sendiri dipahami sebagai ungkapan permohonan, panggilan, serta curahan hati seorang hamba kepada Tuhannya. Dalam konteks spiritual, doa merupakan bisikan halus dari hati yang hanya dapat ditangkap dengan kepekaan nurani yang bersih. Namun demikian, manusia kerap kali lebih tertarik pada respons dari pancaindra, sehingga tidak jarang suara Ilahi yang lembut tersebut terabaikan bahkan nyaris tak terdengar oleh kesadarannya sendiri. (Afandi, 2018)

Sementara itu, M. Quraish Shihab dalam karyanya *Tafsir al-Misbah* menjelaskan bahwa hakikat dari shalat adalah sebagai jalan untuk senantiasa mengingat Allah. Oleh karena itu, ketika seseorang berdoa dalam shalat, ia harus melakukannya dengan sepenuh hati, penuh kesungguhan, dan disertai pengagungan terhadap keagungan Ilahi (Shihab, 2009). Dalam sendiri

praktiknya, shalat tidak dapat dipisahkan dari dua elemen utama, yaitu dzikir dan doa. Keduanya menjadi inti dari komunikasi spiritual seorang hamba dengan Tuhannya. Shalat menjadi ruang suci untuk berdzikir, mengadu, dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah (Nur, 2018). Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah Azza wa Jalla:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Terjemahan:

Dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku (Thaha/20:14)

Ketika menafsirkan ayat tersebut, Syaikh Abdurrahman Nashir as-Sa'di rahimahullah menjelaskan bahwa kata "lam" dalam ungkapan (لِذِكْرِي) berfungsi sebagai lam litta'il, yang berarti "Dirikanlah shalat agar kamu selalu mengingat-Ku." Mengingat Allah (dzikrullah) merupakan tujuan utama dari ibadah shalat dan menjadi kebutuhan hati yang membawa kebahagiaan sejati bagi seorang hamba. Sebaliknya, hati yang lalai mengingat Allah akan mengalami kehancuran dan jauh dari segala kebaikan. (Referensi: almanhaj.or.id)

Shalat tidak hanya sebatas kewajiban yang harus dipenuhi oleh setiap Muslim, melainkan juga merupakan manifestasi nyata dari sikap tunduk dan ketaatan seorang hamba kepada Tuhannya. Dalam pelaksanaan shalat terkandung banyak pelajaran berharga mengenai bagaimana mengembangkan sikap rendah hati (tawadhu) dan kekhusyukan (khuyu') saat berhadapan langsung dengan Allah. Shalat merupakan kunci diterimanya amal baik dan sarana meraih keberhasilan serta keselamatan di hari akhir. Orang yang rutin menunaikan shalat tepat waktu dengan penuh kesungguhan menunjukkan tanda keimanan yang

kuat. Oleh karena itu, shalat sering disebut sebagai tiang agama; seseorang yang mengabaikannya tanpa sadar telah merusak fondasi dan struktur utama dalam kehidupannya. (Waliko & Mustika, 2023)

Selain itu, melaksanakan shalat secara tepat waktu dan tidak melewatkan satu pun dapat membantu mengurangi rasa cemas. Menurut (Puspitasari, 2019), individu yang konsisten melaksanakan shalat lima waktu, shalat taubat, shalat sunnah, dzikir, dan doa mengalami penurunan gejala kecemasan, kegelisahan, ketakutan, serta pikiran negatif, sekaligus merasakan ketenangan dan kedamaian batin. Terapi shalat dalam perspektif Islam juga memiliki efek terapeutik yang meliputi manfaat fisik seperti olahraga ringan, relaksasi otot, peningkatan kesadaran indera, dan fungsi meditasi yang menenangkan jiwa.

Shalat merupakan bentuk komunikasi spiritual antara hamba dan Allah yang meliputi pemujaan, pengingatan, dan pengagungan. Bagi mereka yang mengalami kecemasan, shalat dapat memberikan ketenangan batin yang signifikan. Perasaan damai ini muncul ketika shalat dilakukan dengan penuh khusyuk dan konsentrasi. Selama shalat, frekuensi gelombang otak alfa yang dipancarkan tubuh mengalami perubahan, sehingga tubuh menjadi rileks dan tenang. Oleh karena itu, shalat memiliki peran penting dalam membantu mengatasi kecemasan, dengan syarat pelaksanaan dilakukan dengan fokus, khusyuk, dan niat yang sungguh-sungguh. (Fatwa, 2021)

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ ﴿٢﴾

Terjemahan:

Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya. (QS. Al-Mukminun/18:1-2)

Dalam Surat Al-Mukminun ayat 1-2, Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan kabar gembira bahwa surga Firdaus adalah ganjaran bagi mereka yang mengimani keesaan Allah dan kebenaran risalah Rasul-Nya. Selain itu, mereka yang konsisten mendirikan salat dengan sikap tunduk sepenuh hati, menjauhi

perbuatan tercela, dan melaksanakan zakat kepada yang berhak, juga termasuk golongan mulia ini.

Pelaksanaan salat yang mencapai tingkat kekhusyukan tinggi membutuhkan beberapa aspek penting, antara lain tuma'ninah, yaitu rasa tenang dan tenteram selama beribadah; tafakur, yaitu merenungkan makna setiap bacaan dan gerakan dalam salat; serta tadabbur, yakni mendalami dan menghayati isi doa dan dzikir yang diucapkan (Elvina, 2022). Ketika salat dilakukan dengan kesadaran penuh dan sesuai tuntunan syariat, hal ini tidak hanya menjadi kewajiban ritual semata, melainkan juga berfungsi sebagai media untuk menenangkan jiwa. Praktik tersebut sangat bermanfaat dalam mengatasi tekanan psikologis, sekaligus sebagai terapi spiritual yang efektif untuk meredakan kecemasan dan memberikan kedamaian batin bagi mereka yang sedang mengalami beban emosional. (Elvina, 2022)

Selain itu, salat yang dilaksanakan dengan kekhusyukan dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan memperkuat ketahanan mental. Dengan mengalihkan fokus dari dunia luar kepada hubungan langsung dengan Allah, individu mampu mengurangi stres dan kegelisahan yang sering kali menjadi penyebab gangguan psikologis. Kesadaran penuh dalam melaksanakan ibadah ini membantu seseorang untuk mengelola perasaan negatif, meningkatkan rasa syukur, dan menemukan ketenangan yang mendalam di tengah tantangan hidup. Oleh karena itu, salat tidak hanya sebagai kewajiban ritual, melainkan juga sebagai sarana penting untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual secara menyeluruh. (HADAR, n.d.)

2. Nilai-Nilai Spiritual dalam Shalat yang Mendukung Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia dimana mereka mampu mengevaluasi, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi apa adanya demi mencapai keseimbangan secara emosional (Harmalis, 2022). Regulasi emosi sebagai keadaan ketika manusia mampu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan

mengekspresikan emosinya tersebut (Nugroho et al., 2022). Dengan kemampuan ini, manusia dapat mencapai kehidupan yang tenang dan damai karena mampu memahami emosi yang dirasakan.

Shalat mengajarkan manusia bahwa segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan merupakan bagian dari kehendak Ilahi. Kesadaran ini melahirkan kemampuan untuk mengelola emosi sesuai dengan kualitas shalat yang dilaksanakan. Dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19–23, Allah SWT menyingkapkan bahwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk bersikap gelisah dan pelit, kecuali mereka yang senantiasa menjaga ibadah shalatnya. Ibadah ini memiliki peran penting dalam menstabilkan kondisi emosional dan membangun kedewasaan spiritual.

Ritual shalat yang dilakukan secara konsisten tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban agama, tetapi juga menawarkan momen relaksasi yang dapat dimanfaatkan untuk menjaga kesehatan mental dan kestabilan jiwa. Ketika seseorang mendalami setiap gerakan dan bacaan dalam shalat, tercipta ruang kontemplasi yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual serta memberikan kekuatan batin dalam menghadapi rutinitas dan tekanan hidup sehari-hari. Dengan kata lain, shalat mampu menjadi sarana terapi jiwa yang mendalam, yang membantu individu kembali kepada keseimbangan fitrahnya.

Untuk mencapai keseimbangan emosi, dibutuhkan pengalaman-pengalaman positif yang mampu menetralkan pengaruh buruk dari lingkungan. Shalat, sebagai aktivitas yang terstruktur dan dijalankan secara berulang, menjadi sarana pembentukan pengalaman spiritual sekaligus jasmani yang mendorong perubahan pola pikir menuju arah yang lebih sehat dan positif. Konsep ini dapat dianalogikan sebagai “pergeseran paradigma” atau *new paradigm shift*, di mana melalui pengulangan gerakan fisik dan makna spiritual yang mendalam, seseorang dapat membentuk memori emosional yang memperkuat komitmen spiritual.

Gerakan seperti rukuk dan sujud dalam shalat, jika dilakukan terus-menerus, akan meninggalkan jejak yang kuat dalam kesadaran. Pengulangan ibadah ini menciptakan kebiasaan yang bukan hanya membentuk perilaku, tetapi juga membentuk nilai-nilai hidup yang luhur. Ini adalah bentuk nyata dari proses pembentukan integritas dan komitmen spiritual antara manusia dan Tuhannya. Jika praktik ini diteruskan sepanjang hidup dengan pemahaman yang matang, maka akan tercipta sumber daya manusia yang bukan hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual. Allah SWT berfirman dalam Surah An-Nisa' ayat 103, bahwa setelah menunaikan shalat, manusia diperintahkan untuk terus mengingat-Nya, baik dalam kondisi berdiri, duduk, maupun berbaring—ini menandakan pentingnya kesinambungan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. (Abdillah, 2024)

Selain itu, dalam surat Al-Fatihah yang dibaca dalam setiap rakaat, terkandung doa permohonan agar ditunjukkan ke jalan yang lurus. Ketika doa tersebut diucapkan dengan penuh keyakinan, ia menjadi benteng batin yang mencegah manusia dari tergelincir pada perbuatan yang menyimpang. Ini menegaskan bahwa shalat memiliki kekuatan untuk menjaga moralitas dan mendorong individu menjauhi perilaku yang tercela. (Al-Ghazali, 2019)

Ibnu Arabi berpendapat bahwa shalat merupakan puncak dari perjumpaan spiritual antara hamba dan Tuhannya. Dalam momen tersebut, orang yang telah mencapai tingkat *musyahadah* atau penyaksian spiritual akan mengalami *tajalli*—yakni penghayatan langsung terhadap kehadiran Allah. Ketika tirai penghalang antara manusia dan Tuhannya tersingkap, ia akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang tak tergantikan, karena dalam setiap keadaan ia merasa dekat dengan Sang Pencipta.

Imam Al-Ghazali juga menegaskan bahwa shalat memancarkan cahaya ke dalam hati manusia. Cahaya ini menjadi jalan pembuka menuju ilmu *mukasyafah*, (Al-Ghazali, 2019) akan fondasi spiritual yang kokoh.

Tidak heran jika para nabi menyebutnya sebagai tiang agama, karena barang siapa yang mengabaikannya, maka akan rapuh pula fondasi keimanannya.

Dengan memahami nilai-nilai luhur yang terkandung dalam shalat, kita dapat menyimpulkan bahwa ibadah ini memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk karakter, mengasah spiritualitas, serta melatih ketulusan dan kepasrahan kepada Allah SWT. Melalui shalat, seseorang dibimbing untuk menerima setiap ujian dengan ikhlas dan keyakinan bahwa hanya Allah yang mampu memberikan pertolongan. Maka tidak berlebihan jika dikatakan bahwa kualitas shalat mencerminkan kekokohan pondasi agama seseorang—dan tanpanya, kehidupan rohani akan mudah rapuh dan tergoyahkan. Shalat juga membuka ruang untuk membersihkan hati dari kekotoran duniawi, dan mengarahkan pandangan kepada kehidupan akhirat yang kekal.

Shalat mengandung nilai-nilai spiritual yang sangat mendalam yang berperan penting dalam mendukung regulasi emosional seseorang. Dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, individu diajak untuk menenangkan diri, merenungi keberadaan dan kebesaran Allah, serta melepaskan diri dari beban duniawi. Ketika seseorang konsisten menjalankan shalat, ia dibimbing untuk lebih sabar, ikhlas, dan mampu menerima kenyataan hidup dengan hati yang lapang. Proses ini secara alami melatih jiwa untuk mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau putus asa. Ketundukan total kepada Allah dalam shalat juga memperkuat kesadaran bahwa segala ujian bersumber dari-Nya dan hanya kepada-Nya pula tempat kembali, sehingga hati menjadi lebih stabil, tenang, dan terarah dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Zakiah Daradjat menyampaikan bahwa penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dapat berperan sebagai benteng perlindungan terhadap gangguan mental. Lebih dari itu, praktik keagamaan juga berpotensi mengembalikan ketenangan batin bagi individu yang diliputi kegelisahan. Umumnya, perasaan cemas dan

gelisah yang berlarut-larut berasal dari kekecewaan dan ketidakpuasan dalam hidup. Dalam hal ini, agama memberikan jalan keluar dengan mengajarkan penerimaan terhadap kekecewaan sementara melalui doa dan harapan akan kebahagiaan di masa depan yang dijanjikan oleh Tuhan. (Daradjat, 1970)

Salah satu hal yang berkaitan dengan kesehatan jiwa disebutkan dalam sebuah hadits, yakni tentang orang yang menunaikan shalat dengan benar. Apabila seseorang melaksanakan shalat dengan wudhu yang sempurna, tepat waktu, memenuhi semua syarat dan rukunnya, serta dilandasi kekhusyukan, maka Allah akan mengampuni dosadosa-dosanya. Dari perspektif psikologi, pengampunan atas dosa dan kesalahan memiliki dampak terapeutik terhadap kondisi kejiwaan. Perasaan bersalah atau berdosa yang tidak terselesaikan kerap menjadi akar munculnya gangguan mental. Ketika seseorang merasa tidak diterima oleh Tuhan karena kesalahannya, jiwanya bisa terguncang dan tidak stabil.

Ketegangan emosi sering kali muncul karena seseorang tidak mampu mengatasi konflik batin yang dihadapinya. Konflik psikis tersebut memakan energi psikis yang besar, sehingga dapat memengaruhi berbagai aspek penting dalam kehidupan, termasuk kestabilan emosi, kondisi fisik, hingga menghambat aktualisasi diri. Dalam hal ini, ibadah, terutama shalat, memegang peran penting sebagai sarana pemulihan. Shalat wajib berfungsi sebagai pondasi dalam proses penyembuhan bagi mereka yang mengalami gangguan mental.

Selain shalat wajib, terdapat pula shalat sunnah seperti shalat sunnah wudhu dan rawatib yang mengandung doa-doa spesifik sesuai dengan kebutuhan manusia. Allah mensyariatkan shalat-shalat sunnah ini sebagai bentuk rahmat agar manusia bisa lebih dekat kepada-Nya dan berharap akan turunnya Rahmat, Hidayah, dan Inayah-Nya. Pada dasarnya, doa dan permohonan dalam shalat sunnah tersebut juga telah terkandung dalam bacaan shalat wajib.

Shalat dapat berfungsi sebagai media penyembuhan batin atau memiliki peran terapeutik dalam mengatasi gangguan kejiwaan. Ketika seseorang menjalankan shalat dengan penuh keimanan dan keyakinan terhadap sifat-sifat Allah, terutama sifat kasih sayang dan mendengar keluhan hamba-Nya, maka shalat menjadi tempat terbaik untuk mencurahkan segala keresahan dan kegelisahan hati. Dalam praktiknya, shalat menyerupai proses konseling spiritual, di mana individu secara langsung berdialog dengan Sang Pencipta, mengadukan segala persoalan hidup, mencari ketenangan dan kekuatan, serta merasa terkabulnya doa dan mendapatkan Rahmat, Hidayah, dan InayahNya. (Boelens et al., 2012)

Ibadah shalat juga menciptakan rutinitas dan struktur harian yang bisa memberikan rasa aman dan keteraturan bagi individu, khususnya bagi mereka yang sedang mengalami gangguan mental. Aktivitas spiritual yang dilakukan secara teratur, seperti shalat, mampu mengurangi stres, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan perasaan positif yang memperkuat daya tahan mental seseorang. Spiritualitas bukan hanya berdampak pada aspek keagamaan semata, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan sosial dalam kehidupan manusia. (Firdaus, 2016)

Sebagaimana dalam praktik terapi psikologis, di mana terjadi proses komunikasi antara klien dan terapis sebagai bentuk pelampiasan emosi dan pencarian solusi atas permasalahan batin, ibadah shalat juga menyediakan ruang spiritual bagi individu untuk mencurahkan segala perasaan yang terpendam. Dalam shalat, seseorang secara langsung berinteraksi dengan Tuhan, menyampaikan keluhan kesah, rasa takut, harapan, serta ungkapan syukur, yang pada akhirnya memberikan efek psikologis berupa rasa kelegaan dan ketenangan jiwa.

Ketika kegiatan ibadah ini dilakukan secara konsisten dan menjadi bagian dari rutinitas harian, maka akan tercipta suasana batin yang damai dan stabil. Rasa tenteram mulai mendominasi suasana hati, menggantikan kecemasan dan tekanan mental yang sebelumnya mungkin

sangat membebani. Perasaan yang sebelumnya tertahan dan tidak tersalurkan, yang jika dibiarkan bisa berkembang menjadi ketegangan emosional hingga gejala psikosomatis, perlahan-lahan mulai mereda. (Is'ad, n.d.)

Ketenangan yang diperoleh melalui shalat ini membuka ruang bagi individu untuk bangkit dan menjalani hidup dengan semangat baru. Energi psikis yang sebelumnya terkuras oleh konflik batin dapat pulih, sehingga seseorang mampu menjalankan fungsi-fungsi kehidupannya secara optimal. Potensi yang selama ini tersembunyi atau terhambat karena tekanan mental pun mulai muncul dan berkembang. Individu menjadi lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik dalam aspek sosial, profesional, maupun spiritual, karena telah memiliki kestabilan emosional sebagai fondasi utama. (Purnomosidi et al., 2022)

3. Integrasi Shalat dalam Pendidikan dan Konseling Islam

Shalat dalam ajaran Islam tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengabdian ritual kepada Allah SWT, tetapi juga memiliki dimensi edukatif dan terapeutik yang mendalam. Dalam konteks pendidikan, shalat berperan sebagai sarana internalisasi nilai-nilai moral dan pembentukan kepribadian yang berimbang antara aspek spiritual dan emosional. Melalui pelaksanaan shalat yang khushyuk, peserta didik dapat mengembangkan kesadaran diri, kedisiplinan, serta kemampuan dalam mengelola emosi secara proporsional.

Integrasi shalat dalam dunia pendidikan Islam menempatkannya bukan hanya sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembinaan karakter. Guru dan konselor di lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam menanamkan pemahaman bahwa ibadah shalat dapat menjadi media untuk meredakan stres, menenangkan jiwa, dan memperkuat ketahanan mental. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Ankabut ayat 45, yang menyatakan bahwa “sesungguhnya shalat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar,”

menunjukkan bahwa shalat memiliki dampak langsung dalam membentuk perilaku yang bermoral.

Dalam praktik bimbingan dan konseling Islam, shalat diposisikan sebagai pendekatan spiritual yang dapat digunakan untuk membantu individu menghadapi berbagai tekanan psikologis. Konselor yang memahami dimensi religius ini dapat memfasilitasi klien dalam menjadikan shalat sebagai bentuk refleksi diri dan penyembuhan batin. Ibadah ini menjadi sarana untuk mempererat hubungan dengan Tuhan, yang pada akhirnya meningkatkan rasa tenang dan harapan hidup.

Shalat dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan terapeutik yang menenangkan jiwa. Aktivitas shalat, yang memadukan gerakan fisik, doa, dan dzikir, berpengaruh positif terhadap kestabilan emosi dan mental seseorang. Konselor Islam dapat mengarahkan klien untuk menjadikan shalat sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah, serta sebagai sarana pelepasan tekanan batin. Banyak studi menunjukkan bahwa keteraturan dalam ibadah shalat berkaitan erat dengan berkurangnya kecemasan dan meningkatnya rasa damai dalam diri. (Inayati, 2022)

Beberapa penelitian ilmiah mendukung hal ini. Studi oleh (Doufesh et al., 2014) menunjukkan bahwa aktivitas sholat memengaruhi sistem saraf otonom yang berperan dalam pengaturan stres dan emosi. Sementara itu, penelitian (Azhar & Varma, 1995) menggarisbawahi efektivitas psikoterapi berbasis keagamaan, termasuk pelibatan ibadah seperti sholat, dalam menurunkan gejala depresi pada pasien Muslim.

(SETIANINGSIH, n.d.) menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai keislaman dalam praktik bimbingan dan konseling. Menurutnya, pendidikan Islam tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek intelektual, tetapi juga harus memperhatikan dimensi spiritual dan emosional peserta didik. Pendekatan konseling yang diterapkan dalam lembaga pendidikan Islam idealnya bersumber dari ajaran Al-Qur'an dan sunnah, agar mampu memberikan dampak menyeluruh dalam pembentukan karakter peserta didik. Sholat, sebagai salah satu rukun Islam yang menjadi sarana

pembinaan jiwa yang efektif karena mengandung nilai kedisiplinan, introspeksi, serta koneksi vertikal antara manusia dan Sang Pencipta.

Pelaksanaan ibadah, termasuk sholat, dapat menjadi bagian integral dari teknik konseling yang berbasis keimanan. Ia berpendapat bahwa sholat tidak hanya berperan dalam pemenuhan kewajiban agama, tetapi juga dapat digunakan sebagai metode untuk membantu individu dalam mengatasi tekanan batin, kegelisahan, dan kebingungan hidup. Melalui pendekatan ini, konselor diharapkan mampu membimbing konseli untuk menemukan ketenangan batin melalui peningkatan kualitas hubungan spiritual. Proses konseling pun menjadi lebih personal dan bermakna, karena menyentuh aspek terdalam dari kehidupan manusia—yakni dimensi ketuhanan.

Hal ini memberikan penekanan pada pentingnya keterlibatan aktif guru atau konselor dalam membimbing peserta didik agar memahami esensi dari ibadah yang mereka jalankan, bukan sekadar menjalankan rutinitas ritual. Ia menilai bahwa pemahaman yang utuh terhadap makna sholat dapat menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness), membangun kontrol diri, serta menanamkan sikap positif terhadap tantangan hidup. Oleh karena itu, sholat tidak hanya ditempatkan sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai instrumen pendidikan dan terapi yang mampu menunjang pembentukan kepribadian yang seimbang dan resilien. (AN-NAWAWI, n.d.)

Shalat dalam Islam bukan sekadar praktik ibadah yang bersifat verbal atau spiritual semata, melainkan juga melibatkan komponen fisik yang terstruktur. Dalam pelaksanaannya, shalat mengintegrasikan gerakan-gerakan tubuh seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk, yang disertai dengan pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan doa-doa tertentu. Konsep ini selaras dengan pandangan Islam bahwa manusia merupakan satu kesatuan utuh antara jasmani, pikiran, dan rohani—bukan entitas yang terpisah. Hubungan erat antara ketiganya menegaskan bahwa apa yang dilakukan tubuh dapat memengaruhi kondisi emosional dan spiritual seseorang, demikian pula sebaliknya,

kondisi batin juga mampu memberi dampak pada kondisi fisik. (Pratami et al., 2023)

Penelitian modern di bidang psikologi dan neurobiologi telah menunjukkan bahwa tindakan tubuh dapat memicu respons emosional tertentu. Misalnya, hanya dengan melakukan gerakan tersenyum, seseorang bisa merasa lebih bahagia meskipun awalnya tidak memiliki alasan untuk tersenyum. Hal ini menunjukkan bahwa respons emosional tidak hanya dipengaruhi oleh pikiran, tetapi juga oleh aksi fisik yang dilakukan secara sadar. Dalam konteks shalat, keterlibatan tubuh dalam ibadah berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran spiritual dan ketenangan batin. Gerakan yang dilakukan bukanlah gerakan sembarangan, melainkan gerakan yang memiliki makna, kedalaman, serta efek terapeutik terhadap jiwa. (Ab Razak, 2021)

Rangkaian ibadah shalat yang diajarkan langsung oleh Rasulullah ﷺ telah dirancang secara sempurna untuk mencapai keseimbangan dan keharmonisan antara tubuh dan jiwa. Kombinasi gerakan yang terstruktur dengan doa-doa tertentu dalam setiap rakaat membentuk sebuah sinergi spiritual yang sangat kuat. Setiap posisi dalam shalat—dari berdiri hingga sujud—memiliki nilai simbolis dan dampak psikologis tertentu. Karena itu, umat Islam dengan penuh ketundukan mengikuti seluruh tata cara shalat sebagaimana yang telah dicontohkan oleh Nabi ﷺ, karena percaya bahwa susunan tersebut mengandung hikmah yang mendalam dan efek penyembuhan bagi batin. (Shahi, 2012)

Untuk memahami mengapa dalam Islam bentuk fisik shalat tidak dapat dipisahkan dari doa-doa yang menyertainya, analogi sederhana bisa digunakan. Sebuah obat yang efektif hanya akan memberikan hasil maksimal apabila diracik dengan bahan-bahan yang tepat dan dalam takaran yang sesuai. Jika satu unsur saja hilang atau proporsinya tidak sesuai, maka khasiat obat tersebut akan menurun bahkan bisa jadi tidak bermanfaat sama sekali. Begitu pula dengan shalat, setiap elemen—baik gerakan tubuh maupun doa yang diucapkan—merupakan "bahan-bahan

spiritual" yang harus dikombinasikan dengan benar untuk menghasilkan efek yang optimal terhadap kondisi jiwa dan mental seseorang. Shalat yang dilakukan secara sempurna menjadi semacam "resep penyembuhan ruhani" yang mampu memperkuat ketahanan mental, menghilangkan kegelisahan, serta mendekatkan diri kepada Tuhan dalam satu kesatuan utuh antara fisik dan spiritual. (Al Baqi & Sholihah, 2019)

Pentingnya shalat dalam pendidikan dan konseling juga tampak dari dimensi komunikatifnya. Dalam shalat, individu diajarkan untuk berkomunikasi langsung dengan Sang Pencipta, yang dalam psikologi Islam dikenal sebagai bentuk hubungan transendental. Ini sangat penting dalam upaya membentuk individu yang tidak hanya sehat secara kognitif, tetapi juga spiritual. Proses ini menjadi bagian dari pendidikan jiwa yang sangat berharga dalam menghadapi tantangan hidup modern.

Integrasi shalat dalam kurikulum pendidikan Islam bisa dilakukan melalui pendekatan pembiasaan dan pemaknaan. Pembiasaan dilakukan dengan menjadikan shalat sebagai rutinitas harian di lingkungan sekolah atau pesantren, sementara pemaknaan dilakukan melalui pengajaran nilai-nilai yang terkandung dalam bacaan dan gerakan shalat. Dalam konseling, shalat dapat menjadi bagian dari intervensi religius yang sistematis, di mana klien dibimbing untuk memahami makna ibadah secara lebih dalam dan mengaitkannya dengan masalah kehidupan yang sedang dihadapi. (Fadhillah et al., 2021)

Selain itu, shalat tidak hanya menjadi kewajiban individual, melainkan juga instrumen pendidikan dan terapi jiwa dalam perspektif Islam. Integrasi shalat dalam pendidikan dan konseling memberikan pendekatan yang holistik terhadap pengembangan manusia, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Hal ini sejalan dengan tujuan akhir pendidikan Islam, yaitu mencetak manusia yang seimbang dan harmonis dalam hubungannya dengan Tuhan, diri sendiri, sesama, dan alam semesta.

Selanjutnya, pendekatan spiritual dalam integrasi shalat dalam pendidikan Islam dan konseling Islam modern memiliki nilai transformatif, namun tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan dan tantangan kritis. Salah satu tantangan utama adalah ketidakseimbangan antara pendekatan spiritual dan pendekatan saintifik. Dalam praktiknya, shalat sering ditekankan sebagai solusi normatif atas berbagai masalah psikologis atau pendidikan, padahal realitasnya masalah-masalah tersebut bersifat kompleks dan multidimensional, yang juga membutuhkan pendekatan ilmiah, seperti psikologi pendidikan atau terapi klinis. Hal ini menyebabkan terjadinya reduksi masalah menjadi sekadar akibat lemahnya iman atau kurangnya ibadah, tanpa mempertimbangkan faktor lingkungan, neurologis, atau sosial-budaya.

Pendekatan spiritual juga seringkali bersifat generalistik dan kurang personal. Integrasi shalat dianggap dapat langsung memberikan ketenangan atau perubahan perilaku, padahal tidak semua individu memiliki tingkat kedewasaan spiritual atau keterhubungan religius yang sama. Ini menjadi tantangan besar terutama dalam konseling, ketika klien yang mengalami gangguan psikologis berat tidak serta-merta bisa mendapatkan kelegaan hanya dengan meningkatkan intensitas shalat. Di sisi lain, keterbatasan kompetensi guru dan konselor dalam menggabungkan aspek spiritual dengan pendekatan profesional juga menjadi persoalan. Banyak pendidik dan konselor belum terlatih untuk memfasilitasi pemaknaan shalat secara reflektif, melainkan hanya menyampaikannya secara dogmatis atau normatif.

Keterbatasan lain muncul dalam konteks sosial dan budaya yang beragam. Pendekatan spiritual yang terlalu normatif atau kaku seringkali tidak relevan, atau bahkan memicu resistensi, terutama bagi peserta didik atau klien dari latar belakang keluarga disfungsi, lingkungan sekuler, atau yang mengalami trauma agama (religious trauma). Integrasi shalat dalam pendidikan dan konseling juga menghadapi tantangan dalam hal evaluasi dan validasi. Tidak ada alat ukur baku yang mampu mengukur

secara objektif sejauh mana pelaksanaan shalat memengaruhi perkembangan psikologis atau performa akademik seseorang. Akibatnya, hasil pendekatan ini sulit dievaluasi secara ilmiah, yang dapat mengurangi kredibilitasnya dalam dunia akademik dan praktik profesional.

Dengan demikian, meskipun integrasi shalat dalam pendidikan dan konseling Islam memiliki potensi spiritual yang tinggi, pendekatan ini memerlukan pengembangan yang lebih kontekstual, personal, dan ilmiah. Diperlukan kolaborasi antara keilmuan agama, psikologi, dan pendidikan untuk menghasilkan pendekatan yang holistik, adaptif, dan berbasis bukti, agar nilai-nilai spiritual tidak hanya bersifat simbolik, tetapi juga benar-benar berdampak pada pertumbuhan dan pemulihan individu.

Penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif ini dilakukan terhadap sekelompok mahasiswa dalam satu kelas selama periode dua bulan. Peneliti melakukan observasi terstruktur dan wawancara semi-terbuka guna mengeksplorasi pengaruh pelaksanaan salat terhadap kondisi psikologis serta perilaku keseharian mereka. Fokus utama penelitian adalah pada keteraturan waktu pelaksanaan salat dan dampaknya terhadap aspek emosional dan kognitif.

Hasil temuan menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa yang melaksanakan salat tepat waktu dengan mereka yang cenderung menundanya. Pelaksanaan salat di awal waktu memberikan dampak positif yang lebih kuat terhadap kekhusyukan, konsentrasi dalam perkuliahan, serta ketenangan emosional.

Salah satu informan (21 tahun) menyatakan, "Kalau saya salat di awal waktu, rasanya lebih lega dan tenang. Setelah itu saya bisa fokus mengerjakan tugas atau mengikuti kuliah dengan pikiran yang lebih jernih. Tapi kalau ditunda-tunda, jadi gelisah dan merasa seperti ada yang menggajal." Senada dengan itu, mahasiswa lain (20 tahun) mengungkapkan, "Pernah saya salat karena sudah mendekati habis waktu, jadinya terburu-buru. Setelah itu malah merasa tidak puas dan sulit konsentrasi."

Mayoritas mahasiswa dalam kelas tersebut menyampaikan bahwa salat tepat waktu membantu menciptakan keteraturan hidup sehari-hari, mengurangi stres, serta menumbuhkan perasaan tenteram. Sebaliknya, kebiasaan menunda salat justru memicu perasaan bersalah dan tekanan mental. Dalam catatan reflektif yang ditulis oleh beberapa mahasiswa, disebutkan bahwa setelah dua minggu menjalankan salat secara konsisten di awal waktu, mereka mengalami peningkatan dalam kemampuan fokus belajar dan kestabilan emosi.

Temuan ini menunjukkan bahwa praktik salat yang dilakukan secara konsisten dan tepat waktu dapat menjadi bagian penting dari strategi pengembangan karakter dan pendekatan konseling berbasis nilai-nilai spiritual di lingkungan perguruan tinggi.

Lebih dari itu, salat juga berfungsi sebagai terapi emosional. Gerakan dan bacaan dalam salat terbukti mampu menenangkan sistem saraf dan meredakan stres. Dalam perspektif psikologi Islam, salat memiliki fungsi terapi jiwa, menjaga seseorang dari gangguan mental seperti kecemasan berlebihan, stres berkepanjangan, dan depresi.

Dengan demikian Salat dengan tepat waktu bukan hanya bentuk ketaatan kepada Allah, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan kestabilan emosi. Ia menjadi terapi emosional yang menenangkan jiwa, memperkuat kesadaran diri, dan membentuk individu yang lebih sabar, tenang, dan seimbang dalam menghadapi tekanan hidup.

Kesimpulan

Penelitian ini memperkenalkan kerangka konseptual baru yang memandang shalat sebagai terapi emosional berbasis psikospiritual dalam pendidikan dan konseling Islam. Dalam model ini, shalat berfungsi tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai media aktif untuk pengelolaan emosi dan pemulihan keseimbangan psikologis melalui penghayatan nilai-nilai spiritual seperti khusyuk, tawakal, dan kesabaran. Pendekatan ini menawarkan paradigma baru dalam praktik pendidikan dan konseling Islam, di mana penguatan kesehatan mental dan spiritual

berjalan seiring secara holistik. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas model ini secara empiris di lingkungan sekolah dan pesantren.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan metode studi pustaka tanpa penggalian data empiris yang mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian dengan mengumpulkan data empiris terkait integrasi shalat dalam pendidikan dan konseling Islam, menggunakan metode kuantitatif maupun kualitatif. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data empiris yang lebih komprehensif dan mendalam guna menguji efektivitas pendekatan ini, misalnya melalui metode eksperimen atau studi longitudinal di lingkungan sekolah dan pesantren.

Temuan penelitian ini merekomendasikan agar kurikulum pendidikan Islam mengintegrasikan pelatihan regulasi emosi berbasis ibadah shalat secara sistematis dan terstruktur. Pendekatan ini bertujuan memberikan landasan yang jelas bagi pengembangan keterampilan pengelolaan emosi dalam konteks spiritual. Pelatihan tersebut dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sebagai bagian dari layanan konseling yang holistik. Dengan menerapkan shalat sebagai terapi emosional, guru BK dapat membantu peserta didik mengatasi tekanan psikologis dan menjaga kesejahteraan mental mereka. Integrasi ini diharapkan mendukung perkembangan karakter dan kesehatan emosional siswa secara berkelanjutan. Dengan demikian, pendekatan ini menjadi strategi efektif dalam pendidikan dan konseling Islam.

Referensi

- Ab Razak, R. R. (2021). Secrets of divine love: A spiritual journey into the heart of islam. *Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilisation (ISTAC)*, 26(2), 265–269.
- Abdillah, N. (2024). Eksplorasi Dimensi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dalam Fikih Shalat: Studi Pengembangan Materi Bahan Ajar Dan Strategi Pembelajaran. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(3), 348–362.

- Abdurrahman, T. (2016). *Buku Shalat Panduan dan Tuntunan Praktis. Jakarta Selatan: Wahyumedia.*
- Afandi, A. (2018). Kepercayaan animisme-dinamisme serta adaptasi kebudayaan Hindu-Budha dengan kebudayaan asli di Pulau Lombok-NTB. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 1(1), 1–9.
- Ahmed, K., & Yousaf, O. (2025). An exploration of mindfulness during the Islamic prayer in British and Pakistani Muslims. *Cogent Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2456335>
- Al Baqi, S., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat shalat untuk kesehatan mental: Sebuah pendekatan psikoreligi terhadap pasien muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Aldbyani, A. (2025). Exploring Islamic mindfulness: Cultural practices and their impact on public health outcomes. *Mindfulness*, 16(3), 695–701.
- Al-Ghazali, I. (2019). *Rahasia Shalatnya Orang-Orang Makrifat*. Pustaka Media.
- AN-NAWAWI, K. I. (n.d.). *Relasi Guru Dan Murid Dalam Kitab Al-Tibyan Fi Adabi Hamalati Al-Qur'an*.
- Azhar, M. Z., & Varma, S. L. (1995). Religious psychotherapy in depressive patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 63(3–4), 165–168.
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2012). The effect of prayer on depression and anxiety: maintenance of positive influence one year after prayer intervention. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(1), 85–98.
- Daradjat, Z. (1970). Peranan agama dalam kesehatan mental. (*No Title*).
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2014). Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(7), 558–562.
- Elvina, S. N. (2022). Terapi sholat sebagai upaya pengentasan anxiety pada masyarakat modern. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 64–78.
- Fadhillah, I., Putri, D. P., & Afrida, Y. (2021). Strategi Guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pengamalan ibadah siswa. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(1), 13–20.
- Fatwa, D. Z. (2021). Terapi Shalat Khususy'Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam. *Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

- Firdaus, F. (2016). Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki. *AlAdyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 117–137.
- Güldaş, F. Z. (2021). Cognitive-Behavioral-Related Prayer Types and Mental Health Relations among Muslim Samples. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 437–454. <https://doi.org/10.18505/cuid.888468>
- HADAR, A. L. (n.d.). *Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental Perspektif Husein Bin Ja'far*.
- Harmalis, H. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(04), 1781–1788.
- Inayati, A. F. (2022). Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajud Untuk Mengurangi Kebiasaan Overthinking Seorang Remaja Di Desa Sendangharjo Brondong Lamongan. *Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.
- Is'ad, P. M. I. P. S. (n.d.). *PENGESAHAN TESIS*.
- Locke, E. A. (2023). Attain emotional control by understanding what emotions are. *Principles of Organizational Behavior: The Handbook of Evidence-Based Management 3rd Edition*, 65–82.
- Mahendra, H., Roza, E., & Dewi, E. (2023). Konsep Pendidikan Islam Abuddin Nata. *El-Darisa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 154–167.
- Nashori, H. F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2020). The trends in islamic psychology in Indonesia. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 30, 162 – 180. https://doi.org/10.1163/9789004416987_010
- Nugroho, B. A., Wicaksono, B., & Setyowati, R. (2022). Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 93–108.
- Nur, A. (2018). *Tafsir Al-Mishbah Dalam Sorotan: Kritik Terhadap Karya Tafsir M. Quraish Shihab*. Pustaka Al-Kautsar.
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Islamic Education*, 1(4), 94–107.
- Purnomosidi, F., Pi, M., Widiyono, S. K., Musslifah, A. R., & Psikolog, M. P. (2022). *Buku referensi kesejahteraan psikologis dengan sholat dhuha*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Puspitasari, R. (2019). *Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim)*. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.

- SETIANINGSIH, O. (n.d.). *Penanaman Nilai Karakter Religius Dan Kejujuran Pada Siswa Smk Tujuh Lima 1 Purwokerto Kabupaten Banyumas*.
- Shahi, H. D. E. R. G. (2012). *The Religion of God (Divine Love): Untold Mysteries and Secrets of God*. BalboaPress.
- Tahir, A., & Husna, A. (2023). KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa). *La Tenriruwa: Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 27–40.
- Van Cappellen, P., Saroglou, V., & Toth-Gauthier, M. (n.d.). *Preprint. in press, International Journal for the Psychology of Religion (see <http://www.tandfonline.com/toc/hjpr20/current> for the advanced online and final published versions)*.
- Waliko, W., & Mustika, H. A. (2023). Iman Kepada Allah Dan Nilai-Nilai Maqashidul Qur'an: Studi Tafsir Maqashidi terhadap QS. Thaha Ayat 14 dan QS. Al-Anbiya' Ayat 25. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 15(2), 319–337.