

Telaah bacaan shalat sebagai pemantapan kesehatan mental muslim

Aurel Miera Azzahra Deflora¹, Meri Tri Jayanti², Muhammad Rangga Raditya Darmawan³

Program Studi Fiqh Kesehatan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: muhammadrangga@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Shalat; kesehatan mental; psikologi Islam; terapi ruhaniah; psikoreligi

Keywords:

Prayer; mental health; Islamic psychology; spiritual therapy; psychoreligion

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah makna bacaan shalat sebagai sarana pemantapan kesehatan mental muslim. Shalat dalam Islam memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang kuat dalam memelihara keseimbangan mental. Artikel ini menggunakan pendekatan studi pustaka dengan menganalisis literatur terkait hubungan antara praktik ibadah dan kesehatan mental dalam konteks psikologi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bacaan shalat yang mengandung unsur doa, dzikir, dan penghayatan spiritual berperan dalam menurunkan stres, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat keseimbangan emosi. Selain itu, shalat juga berfungsi sebagai terapi ruhaniah yang mendukung proses pemulihan psikologis. Kesimpulannya, shalat memiliki nilai terapeutik yang relevan bagi pengembangan model psikoterapi islami di era modern.

ABSTRACT

This study aims to examine the meaning of prayer recitations as a means of strengthening Muslim mental health. In Islam, prayer (shalat) plays a crucial role in maintaining psychological balance and emotional well-being. This article applies a literature review method analyzing scholarly works concerning the interrelation between religious practice and mental health in the framework of Islamic psychology. The findings reveal that prayer recitations containing supplications, remembrance (dhikr), and spiritual reflection significantly reduce stress, enhance self-regulation, and promote emotional stability. Furthermore, prayer serves as a form of spiritual therapy supporting psychological healing. In conclusion, shalat has a therapeutic value that can be integrated into modern psychoreligious therapeutic models.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan salah satu isu utama dalam dunia modern yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga masyarakat luas. Menurut laporan WHO (2023), lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Dalam konteks masyarakat muslim, kesehatan mental perlu ditinjau tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga spiritual. Islam sebagai agama yang menyeluruh menempatkan keseimbangan antara jasmani dan rohani sebagai kunci kebahagiaan hidup. Salah satu ibadah yang memiliki peran signifikan dalam menumbuhkan keseimbangan tersebut adalah shalat.

Shalat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga bentuk komunikasi langsung antara manusia dengan Tuhannya. Bacaan shalat, seperti Surah Al-Fatihah dan



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dzikir yang menyertainya, memiliki kekuatan sugestif yang dapat menenangkan pikiran dan perasaan. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi dan Yusuf (2024) menunjukkan bahwa umat Islam yang menjalankan shalat lima waktu secara rutin memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah shalat dapat berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Integrasi antara psikologi dan ajaran Islam telah melahirkan pendekatan psikoreligi, yaitu pendekatan yang memadukan aspek spiritual dengan terapi psikologis. Dalam konteks ini, shalat menjadi salah satu bentuk psikoterapi alami yang menstimulasi relaksasi mental dan ketenangan batin (Rahmawati, 2020). Pendekatan ini relevan terutama di era modern ketika manusia sering mengalami alienasi spiritual akibat tuntutan materialisme dan individualisme. Telaah terhadap bacaan shalat menjadi penting untuk memahami bagaimana aspek kognitif dan afektif dari ibadah tersebut dapat memperkuat kesehatan mental.

Pembahasan

Dimensi Psikologis dalam Ibadah Shalat

Dalam perspektif psikologi Islam, manusia dipandang sebagai makhluk yang memiliki struktur multidimensional yang terdiri dari unsur jasmani (tubuh), nafs (jiwa), qalb (hati), dan ruh (spirit). Keempat aspek ini tidak dapat dipisahkan karena saling berinteraksi dalam membentuk keseimbangan eksistensial manusia. Kesehatan mental yang ideal hanya akan tercapai apabila seluruh unsur tersebut bekerja secara harmonis. Ketika salah satu aspek terganggu—misalnya ketidakseimbangan antara kebutuhan spiritual dan material—maka individu akan mengalami gejala stres, kecemasan, atau kehilangan makna hidup. Dalam konteks ini, ibadah shalat menjadi sarana yang efektif untuk memulihkan keselarasan tersebut. Melalui gerakan dan bacaan shalat, seseorang diajak untuk menyeimbangkan unsur fisik, mental, dan spiritualnya dalam satu kesatuan ibadah yang utuh.

Shalat memiliki struktur yang sangat sistematis dan berulang, yang ternyata memiliki dampak terapeutik terhadap psikologis individu. Setiap gerakan seperti rukuk dan sujud bukan hanya simbol ketundukan kepada Allah, tetapi juga memiliki efek fisiologis terhadap sistem saraf. Fitriani dan Hasanah (2019) mengemukakan bahwa pelaksanaan shalat secara rutin mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menurunkan detak jantung, mengatur pernapasan, dan menginduksi perasaan rileks. Aktivasi sistem ini menimbulkan efek relaksasi yang menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga individu merasa lebih tenang setelah beribadah. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam bidang psychoneuroimmunology yang menunjukkan bahwa kondisi spiritual positif mampu meningkatkan respons imun tubuh melalui regulasi emosi yang stabil.

Selain berdampak fisiologis, shalat juga memberikan efek psikologis yang mendalam melalui penghayatan makna bacaan yang diucapkan. Bacaan seperti “Allahu Akbar” dan “Iyyaka na’budu wa iyyaka nasta’in” menegaskan hubungan vertikal antara manusia dan Allah sebagai bentuk kepasrahan total. Pengulangan makna penghambaan

ini mengajarkan mekanisme pelepasan diri dari beban duniawi, sehingga individu memperoleh sense of surrender (rasa pasrah) yang menenangkan. Dalam psikologi kontemporer, keadaan ini menyerupai proses self-acceptance, yaitu kemampuan menerima diri dan keadaan dengan penuh kesadaran tanpa tekanan berlebih. Dengan demikian, bacaan shalat dapat berfungsi sebagai afirmasi spiritual yang memperkuat struktur kognitif positif dan menstabilkan emosi seseorang.

Lebih jauh, dimensi psikologis dalam shalat juga berkaitan dengan aspek kesadaran (consciousness) dan pengendalian diri (self-regulation). Ketika seorang muslim melaksanakan shalat dengan khusyuk, ia berlatih mengontrol fokus pikiran dan menyingkirkan distraksi eksternal. Proses ini melatih kemampuan atensi dan konsentrasi, dua aspek penting dalam kesehatan mental yang sering terganggu pada individu dengan tingkat stres tinggi. Penghayatan mendalam terhadap setiap bacaan dan gerakan menciptakan kondisi flow, yaitu keadaan mental di mana seseorang tenggelam dalam aktivitas penuh makna dan kehilangan kesadaran waktu. Dalam konteks Islam, flow ini bukan sekadar pengalaman psikologis, melainkan pengalaman spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin (sakînah) dan kebahagiaan sejati (al-sâ'âdah). Oleh karena itu, shalat dapat dipandang sebagai praktik spiritual yang secara ilmiah sekaligus teologis mampu menjaga integrasi antara tubuh, pikiran, dan ruh manusia.

Bacaan Shalat sebagai Mekanisme Neuropsikologis

Penelitian modern dalam bidang neuroteologi dan psikoneuroendokrinologi menunjukkan bahwa praktik religius—termasuk doa dan shalat—berdampak pada aktivitas dan konektivitas otak. Newberg (2021) misalnya mengamati peningkatan aktivitas pada korteks prefrontal selama praktik spiritual yang terfokus; area ini penting dalam fungsi eksekutif seperti pengendalian diri, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Ketika aktivitas prefrontal terlibat, individu cenderung mampu menahan reaksi emosional impulsif dan menilai situasi dengan kontrol yang lebih baik, sebuah kondisi yang jelas relevan untuk pengelolaan stres dan regulasi emosional. Oleh karena itu, pengaktifan korteks prefrontal selama shalat dapat menjadi salah satu jalur neurobiologis yang menjelaskan mengapa pelaku shalat melaporkan peningkatan kemampuan mengendalikan emosi dan respons terhadap tekanan hidup.

Selain keterlibatan korteks prefrontal, praktik shalat yang melibatkan pengulangan bacaan (dzikir/doa) dan pola pernapasan teratur tampak berkaitan dengan modulasi gelombang otak, khususnya peningkatan gelombang alfa. Gelombang alfa dikaitkan dengan keadaan rileks namun waspada—kondisi yang memfasilitasi fokus internal dan penurunan aktivitas pikiran mengganggu. Pengulangan kalimat yang bermakna secara ritmis bertindak serupa teknik meditasi terfokus; kombinasi vokalisasi, ritme, dan perhatian yang terarah dapat menurunkan aktivasi jaringan otak yang terkait dengan kekhawatiran berulang (ruminasi) dan meningkatkan hubungan fungsional antar area yang mendukung perhatian sustained. Dengan kata lain, dzikir berulang dan penghayatan makna bacaan membantu memindahkan otak dari mode “respon stres” menuju mode “pemulihan dan refleksi”.

Dampak shalat tidak berhenti pada aktivitas listrik otak—ia juga berinteraksi dengan sistem limbik dan aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang mengatur respons stres. Praktik yang menghadirkan ketenangan batin menunjukkan korelasi dengan penurunan sekresi hormon stres seperti kortisol, serta perubahan pada respons amigdala yang menurunkan reaktivitas emosional terhadap pemicu stres. Gerakan fisik shalat (rukuk, sujud) yang diulang juga melibatkan propriosepsi dan stimulasi sensorik yang terkoordinasi, yang dapat memperkuat regulasi otonom melalui pengaktifan saraf vagus—jalur yang dikenal menambah kemampuan relaksasi tubuh. Kombinasi regulasi otonom, penurunan hormon stres, dan stabilisasi aktivitas limbik inilah yang menjadikan praktik shalat sebagai proses neuropsikologis multifaset: verbal, kinestetik, dan affektif bekerja secara terpadu.

Akhirnya, penting menekankan bahwa bukti saat ini lebih menunjukkan korelasi dan mekanisme plausibel daripada klaim sebab-akibat definitif; penelitian neuroimaging dan intervensi eksperimental masih terus berkembang. Meski demikian, model integratif yang menggabungkan temuan neuroteologi, psikofisiologi, dan studi lapangan memberi gambaran kuat bahwa bacaan shalat bukan sekadar ulangan verbal, melainkan praktik yang memodulasi sirkuit otak, sistem hormonal, dan proses perhatian—semua faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental. Oleh sebab itu, telaah bacaan shalat dari perspektif neuropsikologis membuka jalur penelitian lanjutan yang menjembatani tradisi spiritual dan ilmu saraf kontemporer.

Bacaan Shalat sebagai Terapi Afirmatif dan Meditatif

Bacaan shalat memiliki efek afirmatif yang sangat kuat karena mengandung kalimat-kalimat yang membentuk keyakinan positif dan kesadaran spiritual. Dalam psikologi modern, afirmasi positif diartikan sebagai pengulangan kalimat yang menanamkan nilai atau keyakinan baru pada alam bawah sadar, dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri dan keseimbangan emosi. Hal ini sejalan dengan fungsi takbir, tahmid, dan tasbih dalam shalat yang menanamkan pengakuan bahwa Allah Maha Besar, Maha Sempurna, dan Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ketika seorang muslim melafalkan kalimat-kalimat tersebut dengan penghayatan penuh, ia tidak hanya sedang memuji Tuhannya, tetapi juga sedang membangun struktur kognitif positif dalam dirinya. Baqi dan Sholihah (2019) menyebut bahwa bacaan doa dan dzikir yang diulang secara teratur mampu memperkuat persepsi positif terhadap diri dan kehidupan, sehingga mempercepat proses pemulihan psikologis pada individu yang mengalami tekanan mental.

Lebih jauh, efek afirmatif bacaan shalat juga bekerja melalui mekanisme self-suggestion atau autosugesti spiritual. Kalimat “Iyyaka na’budu wa iyyaka nasta’in” dalam Surah Al-Fatihah, misalnya, mengandung pesan ketundukan dan ketergantungan total kepada Allah SWT. Ketika kalimat ini diinternalisasi, individu belajar untuk menyerahkan kendali sepenuhnya kepada Tuhan, yang dalam konteks psikologi modern identik dengan proses letting go atau melepaskan beban emosional. Afirmasi ini menumbuhkan rasa tenang, karena seseorang tidak lagi merasa harus mengendalikan segala hal di luar dirinya. Sikap pasrah aktif semacam ini berfungsi sebagai mekanisme coping religius yang efektif dalam mengurangi stres. Dengan demikian, pengulangan

bacaan shalat tidak hanya membentuk kebiasaan ibadah, tetapi juga memperkuat sistem keyakinan yang menumbuhkan daya tahan psikologis (psychological resilience).

Selain mengandung unsur afirmatif, bacaan shalat juga memiliki dimensi meditatif yang sangat dalam. Unsur meditatif ini muncul melalui keterpaduan antara fokus pikiran, irama pernapasan, dan kesadaran tubuh dalam setiap gerakan shalat. Saat seseorang membaca Surah Al-Fatihah atau dzikir dalam posisi tenang, aktivitas otaknya beralih ke gelombang alfa—kondisi yang serupa dengan keadaan relaksasi dalam praktik meditasi. Namun berbeda dengan meditasi sekuler, meditasi dalam shalat memiliki orientasi tauhid, yaitu kesadaran penuh bahwa semua aktivitas ditujukan untuk Allah SWT. Keadaan khusyuk ini mendorong seseorang untuk fokus sepenuhnya pada momen kini, menjauhkan pikiran dari distraksi masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Dalam konteks psikoterapi modern, kondisi ini sejalan dengan konsep mindfulness, yakni kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi tanpa menghakimi, namun di dalam Islam, mindfulness tersebut disertai kesadaran spiritual yang jauh lebih mendalam.

Khusyuk dalam shalat juga berfungsi sebagai latihan regulasi emosi dan pengendalian pikiran. Dalam setiap rakaat, individu dilatih untuk menenangkan diri, menata napas, dan mengarahkan perhatian secara berulang pada bacaan yang bermakna. Aktivitas mental ini memperkuat koneksi antara pikiran dan emosi, sehingga mengurangi kemungkinan munculnya pikiran negatif seperti cemas atau marah. Seperti yang dijelaskan oleh Rahmawati (2020), kekhusukan dalam ibadah menciptakan keseimbangan antara aktivitas kognitif dan afektif, yang merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental. Dengan demikian, bacaan shalat yang dilaksanakan secara khusyuk bukan sekadar ritual verbal, tetapi merupakan proses meditatif-afirmatif yang menyembuhkan jiwa, memperkuat kontrol diri, dan menumbuhkan ketenangan batin yang berkelanjutan.

Komparasi Shalat dan Mindfulness Modern

Mindfulness merupakan pendekatan psikoterapi kognitif yang berkembang pesat dalam dua dekade terakhir. Metode ini berakar dari tradisi meditasi Buddhis yang kemudian diadaptasi oleh Jon Kabat-Zinn (2020) ke dalam ranah medis dan psikologis modern melalui program Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Prinsip utama mindfulness adalah melatih individu untuk hadir sepenuhnya pada momen kini dengan kesadaran penuh, tanpa melakukan penilaian terhadap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan memusatkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, dan pengalaman saat ini, seseorang dapat mengurangi reaktivitas terhadap stres serta meningkatkan kejernihan pikiran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness efektif menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres kronis, karena membantu otak mengatur ulang pola pikir yang terlalu terfokus pada masa lalu atau kekhawatiran masa depan.

Dalam konteks Islam, praktik kekhusukan (khusyu') dalam shalat memiliki prinsip yang sangat serupa dengan mindfulness, namun dengan kedalaman spiritual yang lebih tinggi. Khusyu' menuntut seseorang untuk memusatkan seluruh perhatian, hati, dan pikiran kepada Allah SWT, sehingga segala bentuk distraksi dunia dapat diredam. Ketika seorang muslim melaksanakan shalat dengan penuh kesadaran, ia mengontrol

pikirannya agar tetap fokus pada bacaan, makna doa, dan gerakan ibadah. Kondisi mental ini menciptakan keadaan sadar penuh terhadap momen spiritual yang sedang dijalani, sama seperti mindfulness yang berfokus pada present awareness. Namun, perbedaannya terletak pada orientasi tujuannya: mindfulness sekuler bertujuan mencapai ketenangan batin (inner peace), sedangkan khusyu' bertujuan mencapai kedekatan dengan Allah (qurb ilallah) dan penyucian jiwa (tazkiyah an-nafs).

Kedua praktik tersebut—mindfulness dan shalat—memiliki mekanisme psikologis yang serupa, yaitu pengendalian atensi, regulasi emosi, dan pembentukan kesadaran diri. Dalam mindfulness, individu dilatih untuk menyadari pikiran dan emosi tanpa terjebak di dalamnya, sehingga ia dapat memilih respon yang lebih adaptif. Sementara dalam shalat, kekhusukan melatih individu untuk mengarahkan perhatiannya kepada Allah, melepaskan diri dari dorongan ego dan keinginan duniawi. Aktivitas berulang dalam shalat seperti rukuk, sujud, dan dzikir juga berfungsi sebagai latihan pernapasan teratur dan ritmis yang menenangkan sistem saraf otonom. Dengan demikian, keduanya dapat dikatakan memiliki efek neuropsikologis yang sejalan: menurunkan aktivitas amigdala (pusat emosi negatif), meningkatkan koneksi korteks prefrontal (pengendali emosi), serta memperkuat perasaan damai dan fokus batin.

Namun, shalat memiliki keunggulan konseptual dibanding mindfulness sekuler karena melibatkan unsur teosentrism, yaitu kesadaran ketuhanan sebagai pusat orientasi pengalaman. Mindfulness sekuler sering dipraktikkan untuk memperoleh keseimbangan psikis dan produktivitas, sedangkan shalat menempatkan ketenangan batin sebagai konsekuensi dari kepasrahan spiritual. Dalam shalat, ketenangan tidak hanya dipahami sebagai kondisi psikologis, tetapi juga sebagai bentuk sakînah—ketenteraman yang dianugerahkan Allah kepada hamba-Nya yang beriman. Dengan demikian, shalat dapat dikategorikan sebagai bentuk mindfulness berbasis tauhid (tauhidic mindfulness), di mana kesadaran terhadap diri berpadu dengan kesadaran terhadap Tuhan. Model ini menawarkan keseimbangan yang tidak hanya menenangkan pikiran secara temporer, tetapi juga membentuk stabilitas spiritual yang mendalam dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi Shalat sebagai Psikoterapi Islami

Dalam disiplin psikologi Islam, shalat dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi spiritual yang memiliki nilai terapeutik tinggi. Psikoterapi Islami sendiri merupakan pendekatan penyembuhan jiwa yang mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai keagamaan. Tujuannya bukan hanya mengatasi gangguan mental, tetapi juga mengembalikan keseimbangan ruhani dan meningkatkan kedekatan individu dengan Allah SWT. Dalam konteks ini, shalat berfungsi sebagai spiritual practice yang melatih individu untuk mengelola emosi, menenangkan pikiran, serta menumbuhkan kesadaran diri. Menurut Wahyuni et al. (2023), penerapan terapi berbasis ibadah seperti shalat, dzikir, dan tilawah mampu memperkuat kesadaran spiritual (spiritual awareness) yang menjadi pondasi penting bagi kesehatan mental yang stabil. Intervensi semacam ini memanfaatkan dimensi religius sebagai sumber makna hidup dan kekuatan batin, yang dalam psikoterapi konvensional seringkali diabaikan.

Efektivitas shalat sebagai terapi spiritual dapat dipahami dari mekanisme internal yang menyertainya. Ketika seseorang menunaikan shalat dengan penuh penghayatan, sistem psikisnya mengalami proses katarsis, yaitu pelepasan beban emosional yang menekan. Bacaan shalat berfungsi sebagai media verbal untuk mengekspresikan rasa syukur, penyesalan, dan permohonan ampun kepada Allah, yang pada gilirannya memberikan kelegaan psikologis. Gerakan tubuh seperti sujud dan rukuk memperkuat efek fisiologis berupa relaksasi otot dan peningkatan sirkulasi darah ke otak, yang dapat menurunkan ketegangan fisik akibat stres. Dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2023), ditemukan bahwa mahasiswa yang secara rutin melakukan shalat dengan penghayatan makna bacaan mengalami penurunan stres hingga 35% dibandingkan sebelum intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa ibadah shalat bukan hanya aktivitas ritual, melainkan juga terapi spiritual yang efektif untuk menstabilkan kondisi mental.

Selain memberikan efek terapeutik individu, pelaksanaan shalat juga memperkuat dimensi sosial dan eksistensial seseorang. Dalam psikoterapi modern, aspek relasional antara terapis dan klien sangat ditekankan untuk mencapai pemulihan mental; sedangkan dalam psikoterapi Islami, hubungan vertikal antara hamba dan Tuhan menjadi sumber utama penyembuhan. Shalat mengajarkan individu untuk bergantung kepada Allah dalam menghadapi kesulitan, sehingga menumbuhkan rasa tawakal dan optimisme terhadap kehidupan. Sikap ini sejalan dengan konsep meaning-making dalam psikologi positif, di mana individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan cenderung memiliki tingkat daya tahan psikologis (resiliensi) yang lebih tinggi. Dengan demikian, shalat dapat dipandang sebagai sarana self-healing yang tidak hanya menenangkan secara emosional, tetapi juga membangun keutuhan eksistensial antara manusia dan Penciptanya (Safiruddin Al Baqi & Abdah Munfaridatus Sholihah, 2019).

Penerapan shalat dalam konteks psikoterapi klinis kini mulai mendapat perhatian di berbagai lembaga kesehatan mental berbasis Islam. Model intervensi seperti Shalat Relaxation Therapy (SRT) telah diuji dalam beberapa penelitian untuk membantu pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi ringan. Terapi ini memadukan teknik pernapasan teratur, bacaan shalat yang difokuskan pada makna, serta refleksi spiritual setelah ibadah. Pendekatan ini terbukti menurunkan gejala somatik stres dan meningkatkan perasaan damai batin (inner tranquility) (Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid, 2024). Melalui pendekatan tersebut, shalat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga instrumen klinis yang mendukung keseimbangan psikofisiologis dan spiritual. Oleh karena itu, integrasi shalat dalam psikoterapi Islami perlu dikembangkan lebih lanjut sebagai model intervensi yang kontekstual, ilmiah, dan tetap berakar pada nilai-nilai tauhid.

Kesimpulan dan Saran

Shalat sebagai ibadah utama dalam Islam memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang saling terkait. Bacaan shalat yang mengandung unsur doa dan dzikir berperan penting dalam menenangkan pikiran, menurunkan stres, serta memperkuat keseimbangan emosional. Dari perspektif psikologi Islam, shalat dapat dianggap sebagai bentuk psikoterapi ruhaniah yang menghubungkan kesadaran individu dengan Tuhan.

Dengan penghayatan yang mendalam terhadap bacaan shalat, seseorang dapat memperoleh ketenangan batin dan stabilitas mental. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah perlunya studi empiris yang lebih luas untuk mengukur secara kuantitatif pengaruh intensitas dan kualitas kekhusyukan shalat terhadap kesejahteraan psikologis umat Islam.

Daftar Pustaka

- Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid. (2024). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Amiruddin, M. (2013). Akselerasi Bahasa Arab Mahasiswa Baru Perguruan Tinggi Agama Islam Dengan Pendekatan Bacaan Sholat. Research Repository Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Al-Ghazali, A. H. (2020). *Ihya Ulumuddin: Reviving the Science of Faith*. Dar Al-Kutub Allislamiyah.
- Fitriani, N., & Hasanah, U. (2019). Efektivitas Dzikir dan Shalat terhadap Ketenangan Jiwa: Perspektif Psikologi Islam. *Journal of Islamic Psychology*, 3(2), 145–158.
- Newberg, A. (2021). The Neuroscience of Religious Experience: Implications for Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 2983–2995.
- Rahmawati, S. (2020). Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Studi pada Mahasiswa Muslim. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Islam*, 17(1), 23–35.
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment*. Hachette Books.
- Wahyudi, F. E., & Yusuf, N. M. (2024). Pengaruh Salat bagi Kesehatan Mental. *Al-Irsyaq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(3), 778–794.
- Wahyuni, N. E., Rahayu, T. I., & Magestuti, R. (2023). Pengembangan Program Kesadaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. Research Repository Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Safiruddin Al Baqi & Abdah Munfaridatus Sholihah. (2019). *Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3559226>
- WHO. (2023). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization.