

# Peran sholat istikharah dalam penyembuhan mental

**Maiya Hasanatud Daroini**

Program Studi Hukum Tata Negara, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: daroinidayis11@gmail.com

## Kata Kunci:

Sholat istikharah; kesehatan mental; psikoreligi; spiritualitas; tawakal

## Keywords:

Shalat istikharah; mental health; psychoreligious approach; spirituality; tawakkal

## ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan keseimbangan emosional, pikiran, dan spiritual. Dalam Islam, penyembuhan mental tidak hanya dilakukan melalui pendekatan medis, tetapi juga melalui ibadah yang menumbuhkan ketenangan jiwa. Salah satu ibadah tersebut adalah sholat istikharah, yang berfungsi sebagai sarana meminta petunjuk sekaligus terapi spiritual bagi individu yang mengalami kebimbangan dan tekanan batin. Penelitian ini membahas peran sholat istikharah dalam proses penyembuhan mental dengan pendekatan psikoreligi. Hasil kajian menunjukkan bahwa istikharah membantu mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat keimanan dan

tawakal kepada Allah SWT. Selain itu, istikharah juga menumbuhkan sikap optimis, sabar, dan penerimaan diri yang menjadi dasar ketenangan jiwa. Dengan demikian, sholat istikharah dapat berperan sebagai bentuk terapi religius yang efektif dalam menjaga kesehatan mental umat Islam di tengah tantangan kehidupan modern.

## ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of human life that relates to emotional, cognitive, and spiritual balance. In Islam, mental healing is not only achieved through medical approaches but also through worship that nurtures inner peace. One such practice is Shalat Istikharah, which serves as both a means of seeking divine guidance and a form of spiritual therapy for individuals experiencing confusion or psychological distress. This study discusses the role of Shalat Istikharah in mental healing from a psychoreligious perspective. The findings indicate that Istikharah helps reduce stress, enhance self-awareness, and strengthen faith and trust in Allah SWT. Furthermore, it fosters optimism, patience, and self-acceptance, core foundations of mental tranquility. Thus, Shalat Istikharah can function as an effective religious therapy for maintaining mental health among Muslims amid the challenges of modern life.

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan kestabilan emosi, pikiran, dan perilaku. Dalam Islam, kesehatan jiwa tidak hanya dimaknai sebagai terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi batin yang tenang karena dekat dengan Allah SWT (Asrofik et al., 2024). Gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan kehilangan makna hidup sering muncul akibat lemahnya hubungan spiritual seseorang dengan Tuhannya. Oleh karena itu, Islam menawarkan pendekatan yang menyeluruh terhadap penyembuhan jiwa melalui ibadah dan kedekatan spiritual, salah satunya melalui sholat istikharah.



*This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.*

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

Sebagaimana dijelaskan oleh (Rahmawati & Soleh, 2024), konsep kesehatan mental dalam pandangan Ibn Zakaria Al-Razi menekankan keseimbangan antara aspek fisik, psikis, dan spiritual manusia, di mana ketenangan jiwa dapat dicapai melalui penguatan akal dan kedekatan dengan Tuhan.

Sholat istikharah merupakan salah satu bentuk ibadah sunnah yang memiliki makna mendalam, bukan hanya sebagai sarana meminta petunjuk ketika menghadapi pilihan sulit, tetapi juga sebagai media penyembuhan batin. Dalam praktiknya, sholat istikharah mengajarkan manusia untuk berserah diri, mengakui keterbatasan akal, dan mempercayakan keputusan hidup kepada kehendak Allah. Sikap pasrah dan tawakal yang timbul dari ibadah ini dapat membantu menenangkan pikiran, menurunkan tingkat stres, serta menumbuhkan rasa optimisme dan ketenangan batin. (Safiruddin & Sholihah, 2019) Dalam perspektif psikologi Islam, ibadah seperti sholat memiliki efek terapeutik yang nyata. Gerakan, bacaan, dan doa di dalam sholat membentuk keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual manusia (Astutik, 2024). Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28, "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa sejati tidak diperoleh dari dunia materi, tetapi melalui dzikir dan penghambaan kepada Allah.

Di era modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, praktik sholat istikharah menjadi semakin relevan sebagai bentuk spiritual healing atau terapi keagamaan yang menumbuhkan kesadaran diri dan menstabilkan kondisi psikis. Sholat ini mengajarkan manusia untuk berhenti sejenak dari hiruk-pikuk dunia, merenungi keputusan hidup, serta menata kembali orientasi spiritualnya. Dengan demikian, pembahasan mengenai Peran Sholat Istikharah dalam Penyembuhan Mental penting untuk dikaji sebagai upaya memahami keterkaitan antara ibadah dan kesehatan jiwa, sekaligus menggali nilai-nilai psikoreligius yang terkandung dalam ajaran Islam.

## **Pembahasan**

### **Sholat Istikharah sebagai Terapi Religius dalam Penyembuhan Mental**

Dalam Islam, kesehatan mental tidak hanya dipahami dari sisi psikologis semata, tetapi juga spiritual. Islam mengajarkan keseimbangan antara akal, jiwa, dan hati. Ketika seseorang mengalami kegelisahan, kebingungan, atau tekanan batin, Islam memberikan jalan keluar melalui ibadah, salah satunya sholat istikharah. Sholat ini menjadi sarana komunikasi langsung antara hamba dengan Allah SWT untuk meminta petunjuk dalam menghadapi kebimbangan hidup. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda, "Rasulullah telah mengajarkan kami cara beristikharah dalam segala urusan sebagaimana beliau mengajarkan kami satu surah dari Al-Qur'an." (HR. Bukhari). Hadis ini menegaskan bahwa istikharah bukan sekadar ibadah sunnah, tetapi juga bentuk terapi spiritual bagi jiwa yang resah. (Safiruddin & Sholihah, 2019)

Ketika seseorang menunaikan sholat istikharah, sesungguhnya ia sedang melatih keikhlasan dan kebergantungan total kepada Allah. Sikap pasrah ini memiliki efek terapeutik yang dalam karena menenangkan sistem emosional seseorang. Dalam

perspektif psikoreligi, pasrah dan doa dapat menurunkan tingkat stres serta mengurangi ketegangan mental. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd 13: 28, "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Selain menjadi bentuk permohonan petunjuk, istikharah juga membentuk pola pikir positif (*positive coping*). Ketika manusia berdoa dan percaya bahwa Allah akan memberikan keputusan terbaik, maka secara psikologis rasa cemas dan ragu akan berkurang. Nilai tawakal yang muncul setelah beristikharah membantu individu menerima kenyataan hidup dengan lapang dada. Oleh karena itu, istikharah menjadi salah satu bentuk spiritual healing yang sangat relevan dalam menangani gangguan kecemasan dan depresi ringan di kalangan umat Islam. (Hayati, 2020)

Ibadah ini juga menumbuhkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang tinggi. Dalam setiap gerakan shalat, mulai dari takbir hingga sujud, seseorang diajak menyadari kehadiran Allah yang Maha Mengatur segala urusan. Kesadaran tersebut menuntun individu pada penerimaan diri (*self-acceptance*), yang menjadi pondasi utama penyembuhan mental. Dengan demikian, shalat istikharah bukan hanya permintaan petunjuk dalam pilihan hidup, tetapi juga proses penyembuhan jiwa yang menata ulang hubungan manusia dengan Tuhannya.

### **Mekanisme Psikologis dan Spiritual dalam Sholat Istikharah**

Sholat istikharah dapat dikategorikan sebagai praktik psikoterapi berbasis spiritual (*psychoreligious therapy*). Dari sudut pandang psikologi Islam, setiap gerakan dan bacaan dalam sholat memiliki efek menenangkan bagi sistem saraf, sekaligus menyeimbangkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Sholat mengandung ritme yang teratur, postur tubuh yang harmonis, dan doa yang terarah yang semuanya membantu menurunkan hormon stres dan menumbuhkan rasa damai. Dalam QS. Al-Ankabut (29): 45 disebutkan, "Sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah yang paling besar." Ayat ini menggambarkan dimensi terapeutik shalat yang menuntun seseorang pada kebersihan hati dan kestabilan batin. (Resmiyanto, 2020)

Ketika seseorang beristikharah, ia melatih tiga bentuk kecerdasan spiritual: ikhlas, takwa, dan tawakal. Ikhlas membebaskan hati dari beban emosional, takwa menjaga hati dari keputusan-keputusan, dan tawakal menumbuhkan rasa yakin bahwa Allah memberi keputusan terbaik. Ketiganya menjadi mekanisme penyembuhan spiritual yang melengkapi terapi psikologis modern. Konsep ini diperkuat oleh QS. At-Talaq (65): 2-3, "Barangsiapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberinya jalan keluar dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka."

Secara psikologis, doa dalam istikharah membantu individu melakukan restrukturisasi kognitif, yakni mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Ketika seseorang berdoa, "Ya Allah, jika perkara ini baik bagi kehidupanku maka takdirkanlah untukku," secara tidak langsung ia sedang mengalihkan fokus dari kecemasan menjadi kepercayaan. Doa ini mengubah ketegangan menjadi penerimaan, dan pesimisme menjadi optimisme. (Anis Sintya & Ike Utia Ningsih, 2025) Maka, terapi melalui istikharah bukan hanya ritual, tetapi juga proses penyembuhan yang melibatkan sistem berpikir,

rasa, dan keyakinan secara utuh. Lebih jauh lagi, sholat istikharah juga meningkatkan kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu memiliki hikmah. Prinsip ini mengikis rasa bersalah, penyesalan, dan keputusasaan yang sering muncul pada individu dengan gangguan mental. Dengan beristikharah, individu belajar bahwa keputusan Tuhan adalah yang terbaik, meski tak selalu sesuai dengan keinginannya. Kesadaran ini menjadi bentuk penyembuhan batin yang mendalam, karena mengembalikan rasa percaya pada ketentuan Ilahi.

### **Relevansi Sholat Istikharah dalam Konteks Penyembuhan Mental Kontemporer**

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kecemasan, dan krisis identitas, sholat istikharah memiliki peran signifikan sebagai terapi spiritual yang relevan. Banyak penelitian psikologi menunjukkan bahwa praktik religius seperti sholat berkontribusi positif terhadap kestabilan mental dan kesejahteraan subjektif seseorang. Hal ini sejalan dengan temuan Safiruddin Al-Baqi (2019) (Ma'rufah, 2015) yang menyatakan bahwa sholat dapat menjadi alternatif psikoterapi bagi pasien Muslim karena mampu meningkatkan subjective well-being serta mengurangi stres dan rasa cemas. Dengan kata lain, istikharah bukan hanya ritual keagamaan, melainkan instrumen psikologis yang mendamaikan pikiran dan hati.

Seseorang yang rutin melaksanakan sholat istikharah akan terbiasa melakukan refleksi diri, menimbang keputusan dengan tenang, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah. Proses reflektif ini mengurangi tekanan mental karena individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Dalam QS. Al-Baqarah (2): 45 Allah berfirman, "Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu." Ayat ini menunjukkan bahwa sholat termasuk istikharah berfungsi sebagai penopang mental dalam menghadapi beban hidup. (Bintang Anugrah et al., 2023) Sholat istikharah juga menumbuhkan kecerdasan emosional. Ketika seseorang memohon petunjuk dengan penuh kerendahan hati, ia belajar mengelola emosi, menahan keinginan, dan menerima hasil keputusan dengan lapang dada. Sikap sabar, syukur, dan ikhlas yang tumbuh dari praktik ini menjadi modal penting untuk penyembuhan gangguan psikis seperti depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya. Nilai-nilai ini membuat seseorang lebih tenang, realistis, dan berorientasi pada solusi, bukan pada keluhan. (Zaini, 2015)

Dengan demikian, penerapan sholat istikharah dalam konteks modern dapat dianggap sebagai pendekatan integratif antara psikologi dan spiritualitas Islam. Ia menyembuhkan manusia bukan hanya dari sisi gejala mental, tetapi juga dari akar spiritual yang menjadi sumber ketenangan sejati. Seperti sabda Nabi SAW, "Tidaklah seorang hamba melakukan istikharah kecuali Allah akan menunjukkannya kepada jalan yang terbaik baginya." Maka, dalam dunia yang serba cepat dan penuh tekanan, sholat istikharah hadir sebagai oase ruhani yang menuntun manusia menemukan kedamaian batin serta kestabilan mental melalui hubungan yang intim dengan Sang Pencipta.

### **Kesimpulan dan Saran**

Sholat istikharah bukan hanya ibadah yang dilakukan ketika seseorang dihadapkan pada pilihan hidup, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang sangat kuat bagi penyembuhan mental. Melalui sholat ini, seorang muslim belajar untuk berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT, menata ulang pikirannya, dan menenangkan batinnya. Proses ini tidak hanya menumbuhkan rasa tawakal, tetapi juga membangun keseimbangan antara dimensi spiritual, emosional, dan psikologis. Dalam konteks psikologi Islam, istikharah berfungsi sebagai bentuk *spiritual therapy* yang membantu seseorang mengatasi stres, kecemasan, kebingungan, hingga depresi ringan. Gerakan dan bacaan dalam sholat memunculkan ketenangan melalui regulasi pernapasan dan fokus pikiran, sedangkan doa istikharah memperkuat keyakinan akan kebijaksanaan Ilahi. Dengan demikian, praktik ini mendorong penyembuhan menyeluruh, bukan hanya menenangkan pikiran, tetapi juga meneguhkan hati dan memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan.

Selain itu, istikharah menumbuhkan kesadaran diri atau *self-awareness* dan kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) yang penting bagi kestabilan jiwa. Melalui istikharah, manusia belajar menerima segala takdir dengan lapang dada serta melihat permasalahan hidup sebagai ujian yang membawa hikmah. Prinsip ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. At-Talaq (65): 2-3, bahwa siapa yang bertakwa dan berserah diri kepada Allah akan diberikan jalan keluar dan kecukupan. Maka, sholat istikharah menjadi sarana yang efektif dalam menumbuhkan optimisme, kesabaran, dan ketenangan jiwa, unsur yang esensial dalam kesehatan mental seseorang. Secara keseluruhan, istikharah merupakan jembatan antara pendekatan religius dan psikologis dalam proses penyembuhan mental. Integrasi keduanya membuktikan bahwa spiritualitas memiliki peran vital dalam membentuk keseimbangan batin manusia modern yang sering dilanda tekanan dan kekosongan makna.

Pertama, umat Islam disarankan menjadikan sholat istikharah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus terapi untuk menenangkan pikiran dan hati. Kedua, praktisi kesehatan mental dapat mengintegrasikan pendekatan religius seperti istikharah dalam proses terapi bagi pasien muslim. Ketiga, lembaga pendidikan dan keagamaan diharapkan memperluas pemahaman tentang manfaat psikologis ibadah agar masyarakat lebih sadar pentingnya keseimbangan spiritual dalam menjaga kesehatan mental.

## Daftar Pustaka

- Anis Sintya, & Ike Utia Ningsih. (2025). Peran Sholat Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i2.1059>
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297. <https://repository.uin-malang.ac.id/22914/>
- Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 17–24. <http://repository.uin-malang.ac.id/21316/>

- Bintang Anugrah, Nasichah Nasichah, Didy Muzaki, & Salsabila Salsabila. (2023). Efektivitas Shalat Sebagai Rehabilitasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 235–244. <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2167>
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Ma'rufah, Y. (2015). 11530107\_Bab-I\_Iv-Atau-V\_Daftar-Pustaka. 1–97.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Resmiyanto, R. (2020). *Risalah Shalat Istikharah*. 1–57.
- Safiruddin, A. B., & 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.
- Zaini, A. (2015). 291857929. 6(2), 319–334.