

## Pengaruh Sholat Terhadap Kesehatan Mental

Alya Permatasari<sup>1</sup>

Oktaviani Lativa Rahmadani<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [2310912220019@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912220019@mhs.ulm.ac.id)<sup>1</sup>, [2310912220032@mhs.ulm.ac.id](mailto:2310912220032@mhs.ulm.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *This research examines the influence of prayer on mental health as an effort to understand the connection between spirituality and individual psychological well-being. With the increasing awareness of mental health in society, this study explores the potential impact of religious practices, especially prayer, on mental health. Using a qualitative approach, the research employs a literature review method to detail information from scholarly sources. The findings indicate that prayer, as a ritual of gratitude expression, contributes to mental health by reducing stress, increasing happiness, and alleviating depressive symptoms. The conclusion of this research provides a conceptual foundation for further understanding the relationship between prayer and mental health.*

**Keywords:** *Gratitude, Mental Health, Prayer*

**Abstrak.** Penelitian ini mengkaji pengaruh sholat terhadap kesehatan mental sebagai upaya untuk memahami keterkaitan antara aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis individu. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental dalam masyarakat, penelitian ini mengeksplorasi potensi dampak praktik keagamaan, khususnya sholat, terhadap kesehatan jiwa. Dalam pendekatan kualitatif, penelitian menggunakan metode literatur review untuk merinci informasi terkini dari sumber-sumber ilmiah. Hasilnya menunjukkan bahwa sholat, sebagai ritual ungkapan syukur, berkontribusi pada kesehatan mental dengan mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan meredakan gejala depresi. Kesimpulan penelitian ini memberikan dasar konseptual untuk pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara sholat dan kesehatan mental.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental, Rasa Syukur, Sholat

### LATAR BELAKANG

Latar belakang penelitian mengenai pengaruh sholat terhadap kesehatan mental merupakan refleksi dari kebutuhan akan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara aspek spiritualitas dan kesejahteraan psikologis individu. Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dalam masyarakat, mendorong eksplorasi terhadap potensi pengaruh

praktik keagamaan, khususnya sholat, terhadap kesehatan jiwa. Praktik keagamaan, seperti sholat dalam konteks Islam, menawarkan dimensi spiritual yang melibatkan konsentrasi, meditasi, dan refleksi diri. Pemahaman mendalam tentang bagaimana aktivitas ini dapat berkontribusi pada aspek psikologis individu menjadi semakin penting dalam era modern yang seringkali penuh dengan stres dan tekanan (Hayati, 2020).

Penelitian ini mencoba menjembatani kesenjangan pengetahuan tentang kesehatan mental dan dimensi spiritualitas, khususnya terkait dengan sholat. Pemahaman tentang cara sholat dapat menjadi bentuk intervensi positif bagi kesehatan mental sangat diperlukan dalam konteks meningkatnya angka gangguan mental di masyarakat. Dalam lingkup ini, penelitian bertujuan memberikan landasan ilmiah dan empiris mengenai hubungan antara sholat dan kesehatan mental. Dengan mengeksplorasi dampak psikologis dari aktifitas keagamaan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang mendalam bagi para praktisi kesehatan mental, peneliti, dan masyarakat umum. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang potensi positif sholat, dapat diidentifikasi metode pendekatan kesehatan mental yang lebih holistik dan terintegrasi.

Penelitian ini juga bermanfaat dalam konteks memahami resiliensi mental dan cara-cara individu menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Dengan merinci bagaimana praktik keagamaan, seperti sholat, dapat menjadi alat untuk membangun ketahanan mental, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemikiran dan praktik kesehatan mental yang lebih komprehensif dalam masyarakat yang semakin kompleks ini.

## **KAJIAN TEORITIS**

Kajian teori pada penelitian mengenai pengaruh sholat terhadap kesehatan mental mencakup pemahaman mendalam terhadap konsep-konsep kunci yang melibatkan dimensi spiritualitas, keagamaan, dan kesejahteraan psikologis. Teori ini memfokuskan perhatian pada keterkaitan antara praktek sholat dan faktor-faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental yang positif. Salah satu teori yang relevan adalah teori kesehatan mental positif. Teori ini menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengkultivasi aspek-aspek positif dalam kehidupan, termasuk aspek spiritual. Sholat, sebagai praktik keagamaan, dapat dianggap sebagai bentuk pencarian makna dan koneksi spiritual, yang menjadi faktor kunci dalam teori kesehatan mental positif (Salji dkk, 2020).

Teori integrasi spiritualitas dan kesehatan mental juga relevan dalam konteks ini. Teori ini mendukung ide bahwa dimensi spiritualitas, termasuk melalui praktik keagamaan, dapat memainkan peran penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Sholat dianggap sebagai sarana untuk memperdalam koneksi spiritual, menyediakan ruang untuk refleksi diri, dan meredakan stres, yang korelasinya dapat ditemukan dalam teori ini. Dari perspektif psikologi agama, teori ini dapat merinci bagaimana praktek-praktek keagamaan seperti sholat dapat memenuhi kebutuhan psikologis individu, termasuk kebutuhan akan makna, harapan, dan keamanan psikologis. Praktek keagamaan memberikan struktur, rutinitas, dan arah spiritual yang dapat membantu individu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari. Melalui kajian teori ini, diharapkan dapat terbentuk dasar konseptual yang kuat untuk memandu penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara sholat dan kesehatan mental. Penggabungan teori kesehatan mental positif, integrasi spiritualitas dan kesehatan mental, serta psikologi agama memberikan kerangka kerja yang holistik untuk memahami dan menjelaskan dampak psikologis dari praktek sholat dalam konteks kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kualitatif dengan menerapkan metode literatur review. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menjelajahi dan menganalisis informasi terkini yang terdapat dalam literatur ilmiah terkait pengaruh sholat terhadap kesehatan mental. Dengan menggali wawasan dari berbagai sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel, penelitian ini bertujuan untuk membentuk pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana praktek sholat dapat mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis. Metode literatur review digunakan sebagai alat untuk menyusun temuan-temuan relevan dan menyajikannya secara sistematis, memungkinkan identifikasi pola dan tren yang dapat mendukung pemahaman yang holistik terhadap topik penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel. Hubungan rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja**

Rasa Syukur	Kesehatan Mental		Total	OR (95% CI)	p value
	Negatif	Positif			
Rendah	26 (32,1%)	14 (17,3%)	40 (51,9%)	3,582 1,433- 8,950	0,011
Tinggi	14 (17,3%)	27 (33,3%)	41 (48,1%)		
Total	40 (49,4%)	41 (50,6%)	81 (100%)		

Hasil analisis hubungan rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja didapatkan hasil bahwa dari 81 responden yang diteliti lebih banyak yang memiliki rasa syukur yang tinggi dan kesehatan mental yang positif sebanyak 27 orang (33,3%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, didapatkan *p value*  $0,011 < \alpha$  (0,05), disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja. Hasil analisis diperoleh nilai  $OR=3,582$ , artinya dapat dikatakan bahwa responden yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung berpeluang memiliki kesehatan mental yang positif sebesar 3,58 kali lebih besar dari responden yang memiliki tingkat rasa syukur yang rendah.

### Ritual Ungkapan Syukur dalam Sholat

Sholat secara khusus mencakup momen-momen ungkapan syukur terhadap Allah atas berbagai nikmat yang diterima. Ketika seorang individu dalam sujud, posisi rendah ini bukan hanya simbol penghormatan, tetapi juga ungkapan paling mendalam dari rasa syukur. Melalui serangkaian gerakan dan doa, sholat menciptakan ruang untuk refleksi dan pengakuan atas berkah hidup, memperkuat dan meresapi perasaan syukur dalam kehidupan sehari-hari (Ulya, 2021).

Religiusitas dan spiritualitas dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Religiusitas dan spiritualitas dapat menjadi sumber yang kuat untuk harapan, makna, kedamaian, kenyamanan, dan pemaafan diri dan orang lain. Religion dan spiritualitas memiliki keuntungan yang lebih besar. Salah satu cara untuk beribadah kepada Tuhan Yang Maha Kuasa adalah dengan sholat atau sembahyang. Karena sholat lima waktu merupakan kewajiban bagi umat muslim, itu menunjukkan kepatuhan terhadap perintah Allah dan merupakan bagian dari nilai religiusnya. Di sisi lain ibadah juga berfungsi sebagai terapi spiritual karena meningkatkan fokus dan menenangkan jiwa (Tanamal, 2021).

## **Hubungan Antara Rasa Syukur dan Kesejahteraan Psikologis**

Agama sebagai alat pengendalian pikiran dan pembentuk kepribadian merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam proses integritas kepribadian. Dengan rasa syukur maka dapat menimbulkan rasa tenang dalam diri yang menjauhkan diri dari rasa stres. Dengan begitu juga kesehatan mental akan terjaga dengan baik. Apabila rasa syukur tidak diterapkan dalam pembinaan sebuah kepribadian, maka dalam menjalani kehidupan tidak akan pernah merasa cukup. Sehingga, dengan meningkatkan rasa syukur maka kesejahteraan psikologis akan meningkat (Pratama dan Alamsyah, 2022).

Rasa syukur telah terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Studi dalam psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang mampu mengungkapkan dan merasakan rasa syukur memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan daya tahan terhadap tantangan kehidupan. Sholat sebagai medium ungkapan syukur secara rutin dapat menjadi faktor penting dalam membangun fondasi kesejahteraan mental yang kokoh (Azisi, 2020).

Psikoterapi melalui sholat mempunyai pengaruh yang sangat besar sebagai terapi rasa galau dan gelisah. Dengan melakukan shalat secara khusus akan menghadirkan rasa tenang, tenang dan damai. Rasulullah selalu mengerjakan shalat ketika ditimpa masalah yang membuat dirinya menjadi gelisah. Hudzaifah RA ia berkata; “Jika Nabi Shallallahu Alaihi Wa’sallam merasa kegundahan karena sesuatu perkara, maka beliau menunaikan shalat” (HR. Abu Dawud). Psikoterapi dalam shalat adalah membaca atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur’an sebagai obat yang tidak didapatkan di apotik dan rumah sakit. Maka dapat ditentukan pentingnya ritual shalat untuk menciptakan rasa tenang dan tenang pada jiwa individu. Dalam ilmu tafsir surah al baqarah ayat 153 dan 155 yang tercantum pada kitab tafsir Ibnu Katsir menjelaskan karena sesungguhnya seorang hamba itu ada kalanya ia mendapatkan nikmat kemudian mensyukurinya atau ditimpa bencana kemudian bersabar atasnya. sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits dalam kitab Musnad Ahmad, Rasulullah bersabda: “Sungguh menakutkan perihal orang mukmin itu, Allah tidak menentukan suatu hal, melainkan kebaikan baginya. Jika mendapat kebahagiaan ia bersyukur, maka yang demikian itu adalah hak baginya. Dan jika mendapatkan kesusahan, lalu ia bersabar, maka yang demikian itu adalah baik baginya”. (HR. Ahmad) (Andini dkk, 2021).

## **Dampak pada Kesehatan Mental**

Praktik sholat yang melibatkan ekspresi rasa syukur dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Rasa syukur membantu menggeser fokus dari hal-hal negatif ke aspek-aspek positif dalam hidup, mengurangi gejala depresi, dan meningkatkan persepsi individu terhadap kualitas hidup. Dengan meresapi rasa syukur dalam sholat, individu dapat mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan kehidupan, mendukung kesehatan mental yang optimal (Rahman dan Ma'sum, 2022).

Dalam hukum syara' bahwa shalat akan sah jika muslim telah menunaikan wudhu. Air suci dan mensucikan menjadi media wajib untuk berwudhu. Seperti diketahui, air memiliki sifat jernih, mengalir dan menyegarkan. Sehingga dengan air kotoran-kotoran yang menempel pada tubuh dapat dibersihkan dengan sempurna. Secara maknawi, kotoran-kotoran baik secara fisik maupun psikis luntur dan mengalir mengikuti aliran air wudhu. Wudhu disebut juga sebagai salah satu bentuk dari terapi air (*water of therapy*). Terapi air merupakan bentuk terapi dengan memanfaatkan air sebagai media terapis. Selain dampak psikis, wudhu juga memiliki pengaruh fisiologis, sebab dengan dibasuhnya bagian tubuh sebanyak lima kali sehari, lebih-lebih ditambah, maka akan membantu mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis. Secara etimologi kata shalat berarti doa memohon kebaikan. Sholat memiliki pengaruh yang sangat efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia. Saat sholat didirikan dengan menyempurnakan wudhu, niat yang ikhlas, adab-adab seperti tuma'ninah ( tenang sejenak), gerakan tidak terlalu cepat, memahami bacaan sholat maka akan mendatangkan kekhusukan dan menjadi terapi tersendiri bagi jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan tenang jika shalat dilakukan sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW. Melalui shalat, kepribadian seseorang akan terbimbing dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan. Tidak mudah putus asa bila mengalami kegagalan (Lubis dkk, 2019).

Sholat dapat menjadi metode penenang jiwa bagi seseorang. Sholat merupakan sebuah langkah yang akan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika melaksanakan sholat perasaan dalam jiwa menjadi tenang. Sholat membuat perasaan dan jiwa menjadi lebih tenang dan damai. Dengan begitu segala beban dan stres yang dirasakan akan berkurang (Maryati, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dalam menggali keterkaitan antara sholat, rasa syukur, dan kesehatan mental, terlihat bahwa praktik keagamaan dapat menjadi sumber utama pengembangan sikap positif. Sholat memberikan wadah untuk mengaktualisasikan rasa syukur, yang terbukti berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Integrasi unsur spiritualitas dalam rutinitas sehari-hari, khususnya melalui sholat, memberikan peluang untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam pikiran dan perasaan.

### **Saran**

Penting bagi individu untuk secara sadar mengintegrasikan momen-momen rasa syukur dalam sholat ke dalam kehidupan sehari-hari. Praktik ini dapat ditingkatkan dengan memahami makna setiap gerakan dan doa, memperdalam pemahaman terhadap nikmat-nikmat kehidupan. Menyadari dan menyampaikan rasa syukur dalam berbagai konteks sehari-hari juga dapat memperkaya pengalaman spiritual dan mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Andini M, Aprilia D, Distina PP. 2021. Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3(2): 165-186.
- Azisi AM. 2020. Peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan sebagai kontrol sosial masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 11(2): 55-75.
- Hayati AMU. 2020. Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *Spiritualita* 4(2).
- Lubis LT dkk. 2019. Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 16(2): 78-155.
- Maryati S. 2020. Metode psikoterapi Islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *Jurnal Syntax Admiration* 1(6): 789-804.
- Pratama S, Alamsyah. 2022. Pengaruh guru pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental belajar siswa. *Jurnal J-BKPI* 2(1): 22-30.
- Rahman A, Ma'sum MA. 2022. Psikoterapi Islam shalat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental santri. *Jurnal At-Taujih* 2(1): 71-85.
- Salji I, dkk. 2022. Pengaruh agama Islam terhadap kesehatan mental penganutnya. *ISLAMIKA*, 4(1), 47-57.
- Tanamal NA. 2021. Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan

mental masyarakat terhadap *pandemic* COVID 19. *Jurnal Kebhinekaan dan Wawasan Kebangsaan*. 1(1): 25-39.

Ulya F. 2021. *Literature review of factors related to mental health in adolescent: kajian literatur faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja*. *Journal of health and therapy* 1(1): 27-46.