

Pengaruh Sholat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang

Shopia Nur Shifa

Nurul Fauziah

Korespondensi penulis: shopiashifa1@gmail.com¹, nurulfazhhh10@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Prayer can be interpreted as the prayer of a servant who is given His grace and guidance. Psychology is a science that studies the soul. The aim of this research is to find out and identify a level of prayer efficiency in a person's psychology. The research method used is through literature review which collects some data from other people's work. Examining a psychological problem using religious intervention, namely prayer. The results of research conducted show a connection between psychology and prayer. This is because prayer is an antidote to individual problems by bringing us closer to Allah SWT. Based on research conducted, the author concludes that from an Islamic perspective, prayer and psychology are related and from prayer the soul within us avoids evil.*

Keywords: *Psychology, Religion, Prayer*

Abstrak. Sholat dapat diartikan doa hambanya yang diberikan rahmat dan juga sebuah hidayah-Nya. Psikologi adalah suatu ilmu yang mempelajari jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dan mengidentifikasi suatu tingkat efisiensi sholat terhadap psikologi seseorang. Metode penelitian yang digunakan yaitu melalui kajian literatur yang mengumpulkan beberapa data dari hasil karya orang lain. Mengkaji suatu permasalahan berupa psikologis yang menggunakan intervensi religiusitas yaitu sholat. Hasil penelitian yang dilakukan adanya sebuah keterkaitan antara psikologis dan sholat. Hal ini dikarenakan sholat merupakan penawar dalam sebuah masalah individu dengan mendekatkan diri kita ke Allah SWT. Berdasarkan penelitian yang dilakukan penulis menyimpulkan bahwa dalam sebuah perspektif islam, sholat dan psikologis mempunyai keterkaitan dan dari sholat jiwa dalam diri kita terhindar dari keburukan.

Kata kunci: Psikologi, Religius, Sholat

LATAR BELAKANG

Manusia diciptakan Allah SWT. di muka bumi ini untuk mengabdikan, menyembah dan beribadah kepada Allah SWT. Allah telah memerintahkan hamba-hambanya untuk mematuhi ajarannya dan islam sebagai agamanya. Menurut al-Quran dan hadist, sholat mempunyai kedudukan yang sangat penting sehingga Allah mengangungkan urusan sholat dari banyak masalah ketaatan di dalam al-Quran. Sholat bukanlah kata-kata baru

dalam islam. Sholat sudah ada dari zaman jahiliah. Sholat artinya doa dan istigfar. Kemudian, kata ini ditempatkan oleh Allah dalam al-Quran menurut makna aslinya (Sundari, 2021).

Manusia dalam kehidupannya dapat mengalami kondisi sakit baik fisik maupun psikis. Sebagai seorang muslim, selain sebagai kewajiban sholat merupakan media yang sangat berguna dan dapat memberi efek positif bagi banyak hal. Umumnya, setiap individu pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dikenal dengan istilah stress. Stress merupakan bagian dari kehidupan manusia. Manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Stress muncul sejalan dengan peristiwa dan kehidupan yang dilalui oleh individu dengan kejadiannya yang tidak dapat dihindari (Kusumawinakhyu, 2023).

Kesehatan mental adalah sehat kondisi atau keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Seperti terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, malas, menggambarkan tingkah laku yang sehat dapat memanfaatkan bakat dan potensi semaksimal mungkin serta mencapai ketenangan jiwa dalam hidup. Dari banyaknya persoalan di dalam kehidupan menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gelisah. Apabila manusia berhadapan dengan persoalan yang dihadapi maka mental seseorang harus dalam keadaan tenang, sehat dan kuat. Karena terkadang seseorang yang sehat fisiknya belum tentu mentalnya sehat, karena orang yang mentalnya sehat dapat melewati segala faktor yang ada di dalam kehidupannya (Abdurrahman, 2022).

Untuk itu perlu adanya terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan merutinkan sholat dengan baik dan tepat waktu. Karena dengan sholat dilaksanakan dengan baik dan benar maka hati lebih tenang. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : ”wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah ayat 153).

Sebagaimana penjelasan dari ayat tersebut dalam tafsir Al-Maraghi yaitu hendaklah minta pertolongan kepada Allah dengan cara yang sabar dan mendirikan sholat. Ketika dalam menghadapi semua permasalahan yang dirasa berat tentang musibah duniawi (Abdurrahman, 2022).

KAJIAN TEORITIS

Psikologis berasal dari kata Yunani yaitu gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. Yang artinya *psyche* berarti jiwa sedangkan *logos* berarti ilmu. Oleh karena itu secara harfiah psikologis dapat dipahami bahwa ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan-hubungan antar manusia. Tingkah laku perilaku manusia adalah tindakan atau respons yang ditunjukkan oleh individu dalam berbagai situasi. Hal ini meliputi perilaku yang dapat diamati secara langsung seperti berbicara, berjalan, atau tertawa maupun perilaku yang tidak langsung seperti memikirkan atau merasa cemas (Abdurrahman, 2022).

Psikologis dapat dilakukan proses pengobatan dengan cara terapi atau yang disebut psikoterapi. Psikoterapi dapat dikatakan sebagai pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis. Adanya solusi meningkatkan kesehatan mental di dalam kitab al-Qur'an yaitu terapi yang berkaitan dengan agama, termasuk dalam Islam. Psikoterapi Islam pun mulai diperkenalkan sebagai terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan gangguan dan penyakit yang mencakup gangguan fisik, mental, spiritual dan karakter yang didasarkan pada nilai-nilai Islam yang berasal dari al-Qur'an dan Hadis ().

Sedangkan sholat dalam prosesi spiritual untuk mengingat Allah SWT. dan cara mengingat Allah merupakan salah satu cara agar hati menjadi lebih tenang dan damai. Dengan hati tenang diri manusia menjadi terkontrol di dalam kehidupannya, manusia merupakan makhluk yang memiliki potensi dan kecenderungan yang sangat kompleks. Sholat bisa menjadi acuan suatu terapi spiritual yang bisa dijadikan motivasi oleh orang-orang Muslim. Sholat dapat menyembuhkan berbagai penyakit kejiwaan yang ada dalam waktu yang singkat, namun dengan tidak memikirkan semua keajaiban pengobatan yang ada di dunia, masih banyak keajaiban lain yang luar biasa untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan (Hayati, 2020).

Ada 6 aspek terapeutik yang terdapat dalam sholat diantaranya yaitu aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, aspek kataris. Aspek aspek inilah yang bisa diuraikan sebagai berikut ini

a. Aspek olahraga

Olahraga adalah suatu cara dalam menjaga kesehatan fisik maupun jiwa. Sama halnya dengan sholat, gerakan-gerakan sholat dari awal sampai akhir merupakan salah

satu gerakan olahraga. Dari gerakan sholat tersebut banyak sekali hikmah dan manfaat yang diperoleh untuk kesehatan

b. Aspek relaksasi otot

Dalam gerakan sholat secara otomatis melakukan gerakan yang mempengaruhi gerakan kinerja otot seperti kontraksi otot, pijatan pada bagian tubuh selama melaksanakan sholat. Relaksasi pada otot juga mempengaruhi untuk mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi hiperaktivitas dan masih banyak manfaat lainnya

c. Aspek relaksasi kesadaran indera

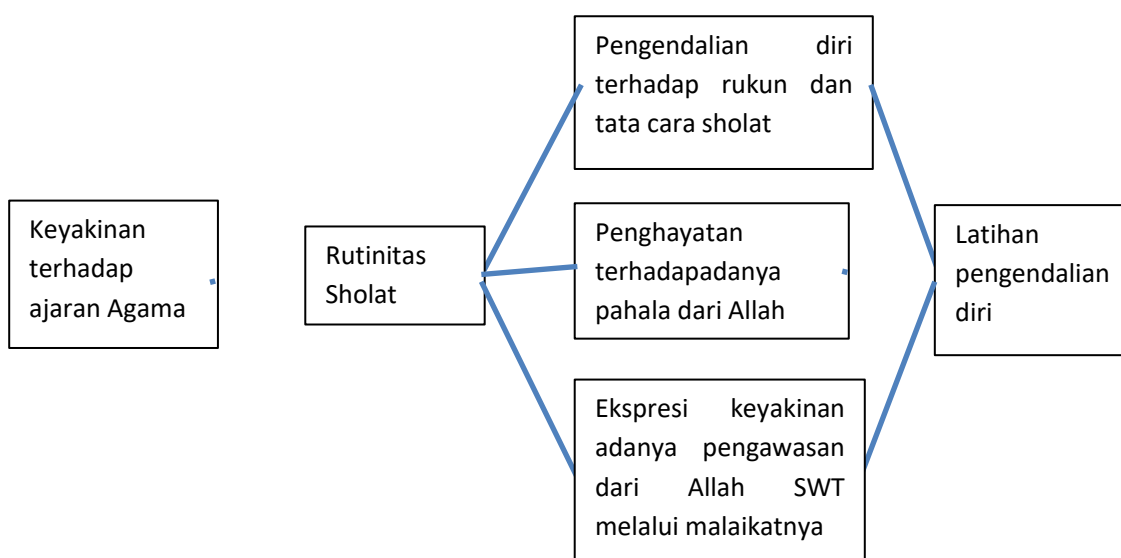
Pada saat seseorang melaksanakan sholat maka pada saat itulah seseorang merasa dirinya terbang melayang ke atas menghadap Allah SWT. sebagai pencipta alam semesta. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa dirasakan dengan sepenuh hati dan ingatannya senantiasa hanya kepada Allah. Perumpamaannya di dalam sholat benar benar terjadi dialog antara manusia dan Allah

d. Aspek meditasi

Di dalam sholat juga terdapat aspek meditasi yang manfaatnya jauh lebih tinggi daripada yoga. Karena sholat akan mempengaruhi pada sistem yang ada di dalam tubuh seperti syaraf, pernapasan, peredaran darah, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi dan sebagainya.

e. Aspek auto-sugesti

Di dalam sholat terdapat bacaan yang terdapat ungkapan rasa syukur, doa, pujian kepada Allah maupun permohonan yang lainnya. Bacaan bacaan tersebut memberikan efek sugesti kepada manusia.



METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah *review literature* yang merupakan metode secara sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktisi. Tujuan dari tinjauan pustaka adalah untuk memperoleh landasan teori yang akan membantu memecahkan masalah yang sedang diteliti. Teori yang dihasilkan merupakan langkah awal yang memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman lebih mendalam terhadap permasalahan yang diteliti sesuai kerangka berpikir ilmiah.

Penelusuran artikel menggunakan kata kunci: psikologi, sholat, religius, psikologi islam. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diambil untuk selanjutnya dianalisis. *Literature review* ini menggunakan suatu literature terbitan pada tahun 2019-2023 yang dapat diakses di google scholar dalam format pdf. Kriteria jurnal yang *direview* adalah sebuah artikel Bahasa Indonesia. Jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi merupakan jurnal yang menerapkan tema atau terdapatnya tema psikologi dalam islam dan manfaat sholat terhadap psikologi dalam islam. Kriteria lain adalah hubungan sholat pada kesehatan psikologi seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi yang dimiliki manusia yang berbeda-beda sangat memerlukan suatu proses Pendidikan dalam menjalani proses tersebut. Dalam pendidikan Islam, individualitas seseorang dirumuskan dengan jelas, sehingga menjadikannya sebagai “manusia kamil” atau manusia yang seutuhnya baik lahiriah maupun batin, hidup dan tumbuh dalam ketaqwaan kepada Allah, berakal dan normal. Artinya, suatu pendidikan Islam diharapkan dapat menghasilkan manusia yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat serta mau mengamalkan dan mengembangkan ajaran yang terdapat dalam Islam yang behubungannya dengan Allah SWT. Tujuan dari Pendidikan yaitu untuk mendapatkan suatu pembentukan sikap dan sifat manusia seutuhnya. Pembentukan sikap dan sikap manusia seutuhnya adalah mencakup beberapa unsur-unsur seperti jasmani dan rohani mereka (Wulandarivis, 2023).

Dalam mengkaji sebuah psikologi agama seseorang akan dihadapkan dengan kata “psikologi” dan “agama”. Psikologi yang berarti suatu studi ilmiah atas suatu gejala kejiwaan seseorang. Sedangkan agama bukan sebuah ilmu yang mempunyai kajian

ilmiah. Agama adalah sesuatu aturan yang dimana menyangkut cara-cara dalam bertingkah laku, beretika, berperasaan ataupun berkeyakinan khusus yang bersifat keillahan. Maksud dari bersifat keillahan yaitu yang menyangkut segala sesuatu dimana segala sesuatu ini sifatnya adalah ketuhanan (Fauziah, 2022).

Manusia dengan potensi yang berbeda-beda memerlukan proses pendidikan. Pendidikan Islam dengan jelas mendefinisikan individualitas seseorang, sehingga terciptalah “manusia”, manusia yang rasional dan normal, sempurna lahiriah dan batin, hidup dan tumbuh dengan ketaqwaan kepada Allah SWT. Artinya, pendidikan Islam diharapkan menghasilkan sumber daya manusia yang mau mengamalkan dan mengembangkan ajaran Islam yang bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat serta relevan dengan Allah SWT (Hasanah, 2019).

Dalam ajaran agama islam, salah satu kewajiban yang kita lakukan adalah sholat. Tidak ada satu pun kewajiban yang dapat dibebankan kepada manusia kecuali menyangkut kebaikan, hikmah, dan kemaslahatan bagi manusia itu sendiri. Namun, sebagian orang mungkin tidak memperhatikan atau merasakannya karena hikmah yang dikandungnya saja tidak atas segala yang telah Dia ciptakan di muka bumi, apalagi jika apa yang diberikan-Nya kepada kita adalah cukup tetap. Oleh karena itu, wajar jika kita wajib bersyukur kepada Allah dalam bentuk kewajiban (Hayati, 2020).

Sebab doa dan permohonan tersebut, baik yang dititipkan Allah kepada hamba-hamba-Nya maupun tugas yang langsung diemban oleh Nabi Muhammad SAW, tidak hanya mencakup kehidupan dunia saja, namun juga kemaslahatan di akhirat kelak. Sholat dikatakan mampu membantu seseorang muslim untuk dapat melawan kestresan serta dapat jga melawan rasa takut. Seperti kita ketahui yang tertulis dalam Al-Qur’an:”Jika kamu takut (ada bahaya), sholatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (sholat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui” (Al-Baqoroh : 239) (Baqi & Sholihah, 2019).

Stres psikologis adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres, yang berkaitan dengan cara kita menerima dan beradaptasi terhadap impuls dan peristiwa, yang sifatnya membuat orang merasa stres. Tidak semua orang yang mengalami stresor psikososial yang sama akan mengalami stres. Stresor merupakan suatu peristiwa atau keadaan yang menimbulkan stres. Stres yang dialami individu pun mempunyai dampak yang beragam (Hasanah, 2019).

Islam selalu mendorong orang untuk dapat tetap memiliki sebuah harapan, meskipun seseorang sudah sangat tinggi ditingkat stres dalam menghadapi suatu masalah yang besar maupun melakukan dosa yang sangat besar dengan cara sholat. Tuhan selalu memberi berkah ataupun sebuah jalan untuk hambanya. Dalam Al-Qur'an "Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir." (Yusuf: 87) (Royanulloh & Haerudin, 2019)

Psikoterapi Mengatasi Stres

1. Sholat

Doa memiliki efek terapi yang sangat baik. Sholat memiliki efek meredakan kegelisahan, kecemasan, dan kejengkelan dalam diri manusia. Dengan khushyuk dalam salat, yaitu dengan niat menghadap Allah sepenuhnya dan menyerahkan diri kepada-Nya. Menghadap Allah sepenuhnya dan menyerahkan diri kepada-Nya jauh dari kesibukan dan permasalahan hidup. Hal ini membuat kita akan merasa tenang, damai dan tentram. Perasaan stres, cemas, dan gelisah selalu menekan kehidupan seseorang (Hasanah, 2019).

Ketika berdoa, orang tersebut menghasilkan kekuatan spiritual yang sangat besar. Hal ini membawa pengaruh dan perubahan penting dalam tubuh fisik dan psikologis seseorang. Hal ini menghasilkan pengaruh dan perubahan penting dalam jiwa. Kekuatan spiritual ini sering kali mengurangi stres, kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Orang yang melaksanakan sholat adalah orang yang dapat mengendalikan diri, tenang dan sabar. Orang yang memiliki pengendalian diri biasanya berhasil dalam mengatasi stres dan dapat mengatasi kejadian-kejadian yang membuat stres yang sulit dikendalikan. Orang yang tenang dan sabar lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya daripada orang yang tidak punya kesabaran dan selalu marah (Hasanah, 2019).

2. Dzikir

Usaha lain untuk dapat tetap mendekatkan diri pada Allah SWT atau sang pencipta adalah dengan melalui dzikir. Dzikir dapat dikatakan memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi kegelisahan, kecemasan, stres (ketegangan). Oleh karena itu melalui dzikir dapat membuat seseorang menjadi tenang. Setiap bacaan dzikir yang dibaca mengandung makna yang sangat dalam sehingga dapat mencegah timbulnya stres (Baqi & Sholihah, 2019).

Bacaan yang pertama ialah *laillahaailallah* yang memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah selain Allah. Kedua ialah *astagfirullahaladzim*, dengan membaca bacaan ini sebagai proses sebuah dzikir yang mengandunghurud jahr yang seperti kalimat tauhid

serta istighfar akan dapat meningkatkan pembuangan CO2 didalam paru-paru. Terakhir adalah *subhanallah*, Allah maha suci dan juga maha penyayang serta rasa kagm terhadap ciptaan Allah (Baqi & Sholihah, 2019).

3. Al-Qur'an

Al-Qur'an mengandung banyak nilai, termasuk keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, kisah-kisah tertentu dan filosofi, dan juga ada sebagai sistem hubungan manusia, baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial. Apa yang tertulis di dalam Al-Qur'an dapat diharapkan untuk memotivasi dan mendorong orang-orang yang depresi di kedalaman keputusan. Dengan membaca Al-Fatihah dapat menurunkan sebuah kestresan serta dapat membantu untuk menemukan sebuah semangat dan mempersepsikan nilai positif pada kejadian didalam hidup (Hayati, 2020).

Pandangan Islam Terhadap Gangguan Psikologis

1. Bunuh diri

Dalam islam memiliki suatu prevensi mengenai bunuh diri yang dimana akan melalui dua cara, yaitu larangan untuk bunuh diri serta suatu larangan denggan sengaja memelihara aka kesakitan yang akan berakhir pada sebuah kematian. Hal ini tertulis dalam Al-Qur'an "...Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu (An-Nisaa; 29). Dan sabda Nabi Muhammad "Dari Abu Hurairah RA, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang bunuh diri dengan menggantung diri, dia akan menggantung diri di neraka. Orang yang menikam dirinya (dengan senjata tajam) maka dia akan menikam dirinya di neraka. Dan orang yang bunuh diri dengan menerjunkan diri dari tempat yang tinggi, maka dia akan menerjunkan diri di neraka" (HR. Bukhori).

Sebagai umat muslim harus ingat bahwa Allah adalah tempat kembali, tidak peduli betapa sulitnya cobaan yangdiberikan yang akan dihadapi, dan bahwa bunuh diri adalah dosa besar. Namun, hal ini tidak boleh dilihat sebagai aturan yang baku. Ada pengecualian untuk orang yang mempunyai sakit jiwa sehingga tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri. Para cendekiawan Muslim percaya bahwa hanya Allah yang berhak menghakimi tindakan makhluk-Nya. Masih ada waktu untuk mencari pengampunan Allah, yang dapat meringankan rasa bersalah mereka yang mencoba bunuh diri karena gangguan mental (Abdurrahman & Ma'sum, 2022).

2. Berduka

Kesedihan ataupun berduka adalah respons yang normal terhadap kehilangan nyawa. Umat Muslim percaya bahwa semua rasa sakit, kehidupan, kematian, dan kegembiraan berasal dari Allah dan hanya Allah yang dapat memberikan kekuatan untuk bertahan. Mereka percaya bahwa semua kehilangan adalah karena kehendak Tuhan dan bahwa mereka dapat bertahan hidup dengan bertekun dan percaya pada belas kasih Tuhan. Keyakinan ini biasanya membantu pemulihan mereka dan dapat membantu proses penyembuhan. Islam memiliki konsep kesabaran, yang bisa sangat efektif untuk kesehatan mental jika diterapkan. Hal ini tercantum pada Al-Qur'an "(Yaitu) orang-orang yang apabila mereka ditimpa oleh suatu kesusahan, mereka berkata: Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jugalah kami kembali." (Al-Baqarah: 156) (Kusumawinakhyu, 2023).

3. Kecemasan

Penyebab umum dari kecemasan dan depresi adalah suatu kesalahan kognitif, yang dapat membuat pasien memiliki pikiran negatif seperti "Saya rasa saya tidak dapat menghadapinya lagi", "hidup ini terlalu sulit bagi saya" atau "tidak ada yang mengerti saya". Dalam situasi seperti ini, akan sangat membantu untuk mengingatkan pasien bahwa Tuhan selalu ada dan mendorong mereka untuk selalu percaya kepada-Nya. Seperti yang tercantum pada Al-Qur'an "...Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya." (Al-'Imran;159).

Ibadah dan Kesehatan Mental

Seorang Muslim yang beribadah adalah seorang muslim di saat suka dan duka. Karena Allah adalah tempat manusia bersyukur dan memohon pertolongan. Karena Allah adalah tempat manusia bersyukur dan memohon pertolongan. Jika seseorang rajin melaksanakan sholat dengan benar Allah akan memberkati. Melalui shalat akan memberikan ketenangan jiwa dan pikiran. Karena mereka merasa terlindungi dari segala cobaan (Sundari & Efendi, 2021).

Dalam melakukan ibadah sholat yang diwajibkan dalam islam dapat membuat kesehatan jiwa terutama pada anak remaja yang dimana pada umur tersebut rentan kesehatan jiwanya terganggu. Kesehatan mental remaja merupakan salah satu faktor yang terpenting dalam kualitas suatu bangsa. Remaja yang tumbuh di lingkungan yang

mendukung adalah sumber daya manusia yang merupakan aset bangsa yang tak ternilai harganya (Lubis dkk., 2019).

Kesehatan jiwa atau kesehatan instrumental atau kesehatan instrumental (Pasal 24, 25, 26 dan 27 UU No. 23 Tahun 1992) adalah suatu kondisi mental yang mempengaruhi kehidupan yang harmonis dan produktif. Secara umum, orang yang sehat mentalnya ditandai dengan: 1) kesadaran penuh akan kemampuan mental atau spiritualnya, 2) kemampuan untuk menghadapi dan mengelola stres dan tekanan hidup secara rasional, 3) kemampuan untuk beraktivitas dan bekerja secara produktif untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, 4) kemampuan untuk berpartisipasi dalam lingkungannya, 5) kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya, dan 6) kemampuan untuk mempertahankan rasa nyaman dengan orang lain (Andini dkk., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian penelitian kepustakaan dalam artikel ini menunjukkan banyak manfaat sholat, selain itu sholat sebagai sarana untuk mendekatkan diri dengan Allah ternyata sholat mempunyai manfaat yang tak terhitung jumlahnya. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari seluk beluk kejiwaan atau mental seseorang, dalam aspek psikologi manfaat sholat sangat terlihat nyata. Dengan melakukan sholat otomatis hati kita merasa lebih nyaman dan tenang. Peran potensial dari spiritualitas dalam mendukung proses terapi tidak dapat diabaikan. Tulisan ini berfokus pada manfaat sholat sebagai sebuah praktik psikoterapi berbasis prioreligi yang diterapkan untuk pasien muslim. Melalui tulisan ini, penulis berharap mampu memberikan informasi kepada para profesional kesehatan mental yang sedang menangani pasien muslim, akan peran sholat dan energi spiritual yang dihasilkannya mampu membantu praktik psikoterapi yang sedang dijalani.

DAFTAR REFERENSI

- Andini, M., Aprilia, D., & Distiana, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Journal of Psychology Religion and Humanity*, 3(2), 165-186.
- Baqi, S. A., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Sholat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Agama*, 11(1), 83-92.
- Fauziah, S. (2022). Pengaruh Shalat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Individu. *In Proceeding Conference on Genuine Psychology* (Vol. 2, pp. 215-220).
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2), 1-12.
- Kusumawinakhyu, T. (2023). Implementasi Shalat Tahajjud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), 279-282.
- Lubis, L. T., dkk. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-129.
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Sholat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71-85.
- Royanullah & Haerudin, B. Y. (2019). Rutinitas Sholat Sebagai Penguat *Selfcontrol* untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Jiwa. *Journal IAIN Gorontalo*, 1(2), 172-183.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Sholat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Jurnal Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(1), 22-42.
- Wulandarivis, D. (2023). Konsep Psikologi dalam Perspektif Islam dalam Buku Psikologi Kepribadian Islam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman*, 3(1), 105-111.