



Keterkaitan Antara Kualitas Shalat dan Stabilitas Kejiwaan dalam Al-Qur'an

Azkie Aulia Rahma¹ Syihabbuddin Qarafi², Achmad Afif Hanan³

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

(azkiaauliarahma1@gmail.com)

ARTICLE INFO

Article history:

Received 19-07-2025

Revised 21-07-2025

Accepted 28-07-2025

Available online 30-07-2025

Kata Kunci:

Shalat, Ketenangan Jiwa, Kesehatan Mental, Khusyuk, Tafsir Tematik

Keywords:

Prayer Quality, Inner Peace, Mental Health, Khushū', Thematic Interpretation This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Di tengah dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan, isu kesehatan mental menjadi sorotan yang tak terhindarkan. Banyak individu mengalami kegelisahan, kehilangan arah, bahkan kehampaan batin. Dalam ajaran Islam, shalat bukan sekadar ritual ibadah, melainkan juga sarana spiritual yang mampu menenangkan jiwa. Artikel ini mengeksplorasi hubungan antara kualitas pelaksanaan shalat dan kestabilan kejiwaan berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif dan metode tafsir tematik (*maudhū'i*), penelitian ini mengkaji sejumlah ayat seperti QS Al-Mu'minun: 1-2, QS Al-Baqarah: 45-46, dan QS Ar-Ra'd: 28, serta merefleksikannya melalui lensa psikologi Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa shalat yang dijalankan secara khusyuk, sadar, dan terus-menerus, memiliki dampak signifikan dalam menumbuhkan ketenangan batin, kestabilan emosi, dan daya tahan psikis. Shalat menjadi bentuk terapi spiritual yang membantu merawat luka batin dan memperkuat mental seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Penelitian ini menegaskan pentingnya penghayatan nilai-nilai shalat dalam upaya membangun kesehatan mental umat Islam di era kontemporer.

ABSTRACT

Amid the turbulence of modern life filled with pressures and uncertainties, mental health has become an increasingly prominent issue. Many individuals experience anxiety, a loss of direction, and even emotional emptiness. In Islamic teachings, prayer (*ṣalāh*) is not merely a ritual act of worship, but also a spiritual practice capable of bringing peace to the soul. This article explores the relationship between the quality of prayer and psychological stability from the perspective of the Qur'an. Using a qualitative-descriptive approach and thematic interpretation (*tafsīr maudhū'i*), this study examines verses such as Surah Al-Mu'minun: 1-2, Al-Baqarah: 45-46, and Ar-Ra'd: 28, while reflecting on them through the lens of Islamic psychology. The findings indicate that prayer, when performed with humility, awareness, and consistency, has a significant impact in fostering inner calm, emotional balance, and psychological resilience. Prayer thus serves as a form of spiritual therapy that helps heal emotional wounds and strengthen one's mental fortitude in facing life's challenges. This research emphasizes the importance of internalizing the values of prayer as a foundation for building mental well-being among Muslims in today's era.

1. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Kesehatan mental menjadi topik yang sangat relevan dalam kehidupan modern saat ini, karena masyarakat kini menghadapi tekanan berdimensi sosial, emosional, dan spiritual. Laporan dari World Health Organization menunjukkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan kejiwaan, termasuk stres dan depresi (WHO, 2022); sedangkan di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat sekitar 9,8% penduduk mengalami gangguan emosional semacam kecemasan dan depresi (Kemenkes RI, 2018). Data ini memperkuat kebutuhan akan pendekatan yang lebih menyeluruh terhadap stabilitas jiwa.

Dalam tradisi Islam, shalat tidak hanya dilihat sebagai ritual ibadah, melainkan juga sebagai sarana penyembuhan batin. Meski demikian, banyak orang yang rutin melaksanakan shalat tidak serta-merta merasakan ketenangan itu. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting: Apakah praktik shalat yang dilakukan benar-benar mencerminkan kualitas yang diajarkan dalam Al-Qur'an?

Al-Qur'an menegaskan bahwa kualitas pelaksanaan shalat terutama khushyuk merupakan kunci keberuntungan dan kesejahteraan batin (QS 23:1–2), bukan sekadar kuantitasnya. Ulama seperti Zakiyah Daradjat pun menyatakan bahwa kualitas ibadah, termasuk shalat, memengaruhi kesehatan mental seseorang, karena spiritualitas berfungsi sebagai terapi yang dapat menenangkan dan menguatkan jiwa (Daradjat, 2003).

Lebih dari sekadar gerakan fisik dan bacaan, khushyuk mencakup kehadiran hati dan penghayatan makna ayat-ayat yang dilantunkan. QS 2:45–46 dan QS 70:19–23 secara implisit membahas hubungan antara kesabaran dan ketekunan dalam shalat dengan ketahanan emosional.

Dalam kerangka psikologi Islam, jiwa yang stabil digambarkan sebagai *nafs al-muṭma'innah* jiwa yang damai dan mampu hidup harmonis dengan keadaan hidup (QS 89:27–30). Ini paralel dengan konsep kesehatan mental dari Zakiyah Daradjat yang menekankan keseimbangan terjadi ketika keimanan dan ketakwaan menyatu dalam jiwa (Febry, 2021). Mengingat Allah melalui dzikir yang paling utama hadir dalam shalat juga disebutkan sebagai cara mencapai ketenangan batin (QS 13:28). Uji empiris kontemporer juga mendukung ini: penelitian di UIN Jakarta menunjukkan shalat efektif sebagai rehabilitasi mental mahasiswa (Anugrah et al., 2023), sementara Zahrah & Lestari (2024) membuktikan shalat mengurangi ketidakamanan diri pada remaja.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana kualitas shalat mencakup khushyuk, terus-menerus, dan kesadaran spiritual berkorelasi dengan stabilitas kejiwaan menurut perspektif Al-Qur'an. Metode kualitatif deskriptif dan tafsir tematik (*maudhū'i*) menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai dasar, diintegrasikan dengan pemikiran psikologi Islam untuk menghasilkan kerangka teoretis yang komprehensif, serta relevan bagi tantangan umat pada era modern.

2. METODE/METHOD

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan *maudhū'ī* yang bersifat kualitatif, menggabungkan tafsir Al-Qur'an dengan konsep psikologi Islam modern. Langkah awal meliputi pengumpulan ayat-ayat terkait ibadah shalat (Al-Mu'minūn:1–2; Al-Baqarah:45–46; Al-Ma'ārij:19–23) dan ketenangan jiwa (Ar-Ra'd:28; Al-Insyirah; At-Taubah; Al-Fajr:27–30). Ayat-ayat tersebut dikategorikan menurut tema—kekhusyuan, ketabahan, konsistensi, dan kedamaian batin—lalu dianalisis secara kontekstual dengan merujuk pada Tafsir Ibn Kathīr dan Tafsir Al-Marāghī untuk memahami nuansa istilah kunci. Selanjutnya, temuan tafsir ini disintesis dengan teori coping dan regulasi emosi dalam psikologi Islam kontemporer (misalnya karya Zakīyah Daradjat), menghasilkan kerangka interdisipliner yang menjelaskan dinamika psikologis di balik praktik shalat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

Indikator Kualitas Shalat dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap kualitas pelaksanaan shalat, tidak hanya dari sisi formal seperti jumlah rakaat atau waktu pelaksanaan, tetapi juga dari dimensi spiritual dan psikologis yang menyertainya. Indikator kualitas ini mencakup kekhusyuan, kesabaran spiritual, dan kontinuitas dalam menjalankan ibadah.

Pertama, dalam Surah Al-Mu'minūn ayat 1–2, Allah SWT berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khushyuk dalam shalatnya.” (QS Al-Mu'minun [23]:1–2)

Ayat ini menempatkan kekhusyuan sebagai ciri utama dari orang beriman yang beruntung. Kekhusyuan tidak hanya berarti tenang dalam gerakan shalat, melainkan merujuk pada kondisi hati yang tunduk sepenuhnya kepada Allah, penuh kesadaran, dan tidak terganggu oleh bisikan duniawi. Dalam kitab tafsir Ibn Kathīr, halaman 1290 telah menjelaskan

kekhusyuan sebagai kerendahan hati, ketundukan, serta fokus pikiran dan hati dalam ibadah (Lubis, 2017:122). Dalam konteks psikologi Islam, kondisi ini sangat relevan dengan konsep mindfulness atau kesadaran penuh, yang secara ilmiah terbukti berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan penurunan gejala kecemasan.

Kedua, kualitas shalat juga dikaitkan dengan sabar (kesabaran) dan khusyuk sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 45–46:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ رُجْعُونَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. Yaitu mereka yang yakin bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan akan kembali kepada-Nya.” (QS Al-Baqarah [2]:45–46)

Tafsir Al-Marāghī dalam halaman 104, jilid :menekankan bahwa kesabaran di sini mencakup keteguhan dalam menghadapi dorongan nafsu, ujian hidup, dan tantangan mental, sementara kekhusyuan menjadi simbol dari kestabilan jiwa yang sadar akan tujuan akhir hidupnya (Sholikhin, 2014:98). Ini menunjukkan bahwa shalat yang dijalani dengan penuh kesadaran dan keyakinan kepada hari akhir akan memberikan efek positif pada ketahanan psikis.

Ketiga, indikator lainnya adalah kontinuitas atau istiḳāmah dalam menjaga shalat. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Ma‘ārij ayat 19–23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan ia kikir. Kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat, yang mereka itu tetap setia melaksanakan shalatnya.” (QS Al-Ma‘ārij [70]:19–23)

Quraish Shihab menafsirkan dalam kitab tafsir Al-Misbah pada halaman 245, jilid 15 bahwa manusia memiliki potensi alami untuk tidak stabil secara emosional, namun shalat yang dilakukan secara terus-menerus membantu mengarahkan dan menstabilkan respons emosional tersebut (Shihab, 2018:245). Kontinuitas dalam shalat membentuk pola disiplin spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis individu.

Dengan demikian, Al-Qur’an menunjukkan bahwa kualitas shalat tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi menyentuh dimensi kejiwaan yang mendalam. Tiga indikator utama kekhusyuan hati, kesabaran spiritual, dan kontinuitas ibadah merupakan fondasi bagi terciptanya ketenangan jiwa dan kestabilan psikologis umat Muslim. Ketika shalat dijalani dengan kesadaran dan penghayatan penuh, ia menjadi kekuatan spiritual yang mampu mengobati luka batin dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi kerasnya kehidupan modern.

Stabilitas Kejiwaan Menurut Al-Qur'an

Stabilitas kejiwaan adalah keadaan di mana individu mampu mengelola emosi, berpikir jernih dan bertindak secara proporsional dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi ini bukan hanya hasil dari proses kognitif atau lingkungan sosial semata, tetapi juga sangat berkaitan erat dengan kedekatan spiritual seseorang kepada Allah. Al-Qur'an menempatkan ketenangan jiwa sebagai buah dari hubungan yang intim antara manusia dengan Tuhan melalui iman, dzikir, doa, dan kepasrahan total.

Surah Ar-Ra'd (13:28) mengandung pesan yang kuat: "Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang." Ayat ini menegaskan bahwa dzikir (ingat kepada Allah) adalah sumber utama ketenangan batin. Dalam konteks psikologi modern, hal ini sejalan dengan konsep self-regulation, yakni kemampuan individu untuk menenangkan diri saat mengalami stres atau kecemasan (Raquib, 2020:834). Dzikir, baik dalam bentuk lisan maupun hati, menciptakan ketenangan karena menyalurkan perhatian kepada Yang Mahakuasa, sehingga mengalihkan pikiran dari kecemasan duniawi yang bersifat sementara. Ketika seseorang memperbanyak dzikir, ia akan merasa lebih terkendali, lebih kuat secara emosional, dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan.

Tak kalah penting, Surah Al-Insyirah memberikan penegasan psikologis dengan menyatakan bahwa "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Kalimat ini diulang dua kali dalam ayat-ayat tersebut sebagai penekanan bahwa setiap ujian hidup tidak datang sendirian, tetapi selalu disertai jalan keluar. Dalam psikologi, ini dikenal sebagai *hopefulness* atau harapan yakni keyakinan bahwa masa depan bisa lebih baik dan bahwa penderitaan tidak bersifat kekal. Harapan adalah elemen esensial dalam kesehatan mental, karena ia mendorong individu untuk bertahan, berusaha, dan bangkit dari keterpurukan (Lubis, 2017:125). Al-Qur'an tidak hanya memberi hiburan, tetapi juga mengarahkan umat untuk selalu optimis tanpa kehilangan akal sehat.

Selanjutnya, dalam Surah At-Taubah (9:103), Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk mengambil sebagian harta dari umatnya sebagai zakat, lalu berdoa bagi mereka, karena doa Rasulullah menjadi ketenteraman bagi jiwa mereka. Hal ini mengandung makna mendalam bahwa dukungan spiritual dari orang yang berilmu, beriman, dan dekat kepada Allah dapat menjadi sumber ketenangan kolektif. Dalam kehidupan nyata, hal ini tampak pada keberadaan tokoh-tokoh spiritual, ulama, atau bahkan komunitas religius yang mampu menciptakan rasa tenang bagi para anggotanya. Ketika seseorang merasa didoakan dan disertai secara spiritual, ia cenderung merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, yang pada gilirannya memperkuat *sense of belonging* dan kestabilan mentalnya (Sholikhin, 2014:108).

Di puncak ajaran tentang stabilitas batin adalah konsep *nafs muthma'innah*, yang dijelaskan dalam Surah Al-Fajr (89:27–30). Jiwa ini adalah jiwa yang telah mencapai puncak ketenangan dan kepasrahan total. Ia tidak lagi gelisah atau bergantung pada kondisi dunia, karena pusat kebahagiaannya telah berpindah kepada ridha Allah. Menurut Nasution (2018:65), *nafs muthma'innah* adalah kondisi psikologis tertinggi yang ditandai dengan ketenangan, kedamaian, dan kemandirian emosional. Jiwa ini tidak terguncang oleh kegagalan atau keberhasilan, karena ia telah menempatkan nilai tertinggi pada kehidupan akhirat. Ini merupakan fondasi yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup, karena seseorang yang memiliki jiwa ini tidak mudah goyah atau putus asa, bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun.

Keempat ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak memisahkan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Justru, stabilitas jiwa merupakan buah dari hubungan spiritual yang kuat dan berkelanjutan dengan Allah. Ada beberapa komponen utama yang menjadi fondasi dari ketenangan batin menurut Al-Qur'an.

Pertama, iman yang kuat. Iman menjadi pondasi utama dalam membentuk cara pandang seseorang terhadap kehidupan. Orang yang beriman meyakini bahwa segala peristiwa memiliki makna dan berada dalam kendali Allah. Ini membantunya menerima kenyataan dengan lebih lapang, tidak mudah stres, dan lebih sabar dalam ujian.

Kedua, dzikir yang berkelanjutan. Dzikir bukan sekadar ritual, tetapi latihan kesadaran spiritual yang mendalam. Dengan berdzikir, seseorang terhubung dengan Pencipta-nya secara konstan, yang membuatnya merasa tenang, aman, dan dicintai.

Ketiga, pengharapan positif terhadap masa depan. Sikap ini menghindarkan seseorang dari keputusasaan, memberikan kekuatan untuk terus bertahan, serta mengarahkan pikiran pada kemungkinan-kemungkinan baik di masa depan. Al-Qur'an tidak mendorong sikap pasrah yang fatalistik, tetapi menyerukan agar umat manusia memiliki pengharapan yang sehat.

Keempat, penyerahan diri secara total kepada kehendak Tuhan. Ini bukan bentuk kepasrahan pasif, melainkan penerimaan aktif bahwa manusia telah melakukan yang terbaik dan kini menyerahkan hasilnya kepada Allah. Penyerahan ini menghilangkan beban mental yang berat akibat ekspektasi duniawi.

Dengan demikian, stabilitas kejiwaan dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya soal kondisi mental yang tenang, tetapi juga hasil dari proses spiritual yang mendalam dan terus-menerus. Kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi ruhani. Oleh karena itu, pendekatan terhadap masalah psikologis pun sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui terapi medis atau psikologi konvensional, melainkan juga dilengkapi dengan pendekatan spiritual dan religius yang bersumber dari wahyu Ilahi.

Korelasi antara Kualitas Shalat dan Kesehatan Jiwa

Shalat dalam Islam tidak sekadar aktivitas ibadah ritual, melainkan sarana spiritual yang berdampak langsung terhadap kestabilan jiwa. Dalam perspektif psikologi Islam dan modern, keterkaitan antara kualitas shalat dan kesehatan mental dapat dipetakan dalam tiga dimensi utama.

1. Kualitas Shalat Berbanding Lurus dengan Regulasi Emosi

Kekhusyukan dalam shalat membawa individu pada kondisi reflektif yang melatih kesadaran emosional. Shalat yang dilakukan secara sadar dan penuh pemaknaan berfungsi seperti emotional regulation practice, yang secara perlahan mengurangi intensitas kecemasan, membantu pelakunya merespons stres dengan lebih tenang, dan meningkatkan daya tahan psikis (Nasution, 2018:67). Ketika seseorang meluangkan waktu secara konsisten untuk berdialog spiritual melalui shalat, ia tengah membangun ruang batin yang stabil.

Selain aspek psikologis, shalat juga memiliki dampak biologis. Beberapa penelitian ilmiah, termasuk laporan WHO, mengindikasikan bahwa aktivitas spiritual seperti shalat dapat menstimulasi hormon serotonin dan endorfin yang berkaitan dengan perasaan bahagia dan

stabilitas emosi (WHO, 2023:17). Artinya, shalat bukan hanya bentuk ibadah vertikal, tetapi juga berkontribusi pada pemulihan suasana hati secara neuropsikologis.

2. Shalat sebagai Bentuk Mindfulness dan Grounding

Shalat melatih seseorang untuk hadir sepenuhnya di saat ini—baik secara mental, emosional, maupun spiritual. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat menjadi elemen penting dari mindfulness, di mana individu diarahkan untuk menyadari dirinya, konteksnya, dan kehadiran Tuhan secara simultan (Raquib, 2020:834). Hal ini menurunkan dominasi pikiran negatif atau overthinking, khususnya yang bersumber dari trauma masa lalu atau ketakutan masa depan.

Lebih jauh, shalat menghadirkan grounding, yakni kesadaran eksistensial bahwa manusia adalah makhluk yang bergantung pada Tuhannya. Kesadaran inilah yang mendorong terciptanya ketenangan batin, karena seseorang menyadari keterbatasannya sekaligus merasa dilindungi oleh kekuatan yang Maha Besar (Sholikhin, 2014:101). Dalam konteks ini, shalat menjadi "penyambung kembali" antara makhluk dengan Pencipta, sekaligus proses pengendalian jiwa dari guncangan dunia.

3. Keterlibatan Qalb, Bukan Sekadar Gerakan Fisik

Imam al-Ghazali dalam karya besarnya *Ihya' Ulumuddin* menekankan bahwa ruh dari shalat tidak terletak pada gerakan, melainkan pada hadirnya qalb. Shalat yang dilakukan tanpa menghadirkan hati hanyalah aktivitas fisik yang kehilangan makna spiritual (Al-Ghazali, n.d:151). Kehadiran qalb memungkinkan pelakunya mengalirkan beban hidup, menata batin, dan memperdalam relasi dengan Tuhan.

Dalam keadaan qalb yang aktif, shalat menjadi terapi ruhani yang mendalam. Ia bukan hanya bentuk kepatuhan, tetapi menjadi sarana penyembuhan batin. Inilah yang menjadikan shalat dapat berfungsi sebagai emotional detox, membantu seseorang keluar dari pusaran kecemasan atau perasaan hampa.

Implikasi terhadap Kehidupan Muslim Kontemporer

Di tengah tantangan zaman modern yang penuh tekanan, pemaknaan shalat tidak bisa berhenti pada formalitas ibadah. Ia harus dihidupkan kembali sebagai sumber stabilitas psikologis dan spiritual bagi umat Muslim masa kini.

1. Shalat Bukan Sekadar Rutinitas

Kecenderungan sebagian umat Islam dalam memperlakukan shalat sebagai kewajiban formal telah menjauhkan fungsi spiritualnya. Padahal, shalat yang penuh makna mampu menumbuhkan karakter-karakter kunci dalam ketahanan jiwa seperti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur (Lubis, 2017:130). Dalam masyarakat yang dibanjiri oleh informasi dan distraksi, mengembalikan shalat pada peran pembinaan jiwa menjadi agenda penting bagi revitalisasi nilai-nilai Islam.

2. Pentingnya Menginternalisasi Makna Shalat untuk Kesehatan Mental

Persepsi terhadap shalat sebagai momen perjumpaan dengan Allah memberikan rasa dicintai dan tidak sendiri. Perasaan ini sangat dibutuhkan oleh mereka yang sedang menghadapi tekanan hidup, mengalami trauma, atau kehilangan arah hidup (Nasution, 2018:72). Shalat yang dilakukan dengan penghayatan spiritual bukan hanya meredakan emosi sesaat, tetapi memberikan kekuatan jangka panjang dalam menghadapi tantangan hidup.

Pengalaman spiritual dalam shalat menghadirkan kenyamanan yang tidak bisa digantikan oleh hiburan, teknologi, atau pelarian duniawi lainnya. Oleh karena itu, upaya memahami makna shalat sejak usia dini dapat berperan dalam pencegahan gangguan mental yang semakin meningkat.

3. Relevansi dengan Peningkatan Gangguan Jiwa di Era Modern

Fenomena meningkatnya gangguan jiwa di era digital telah menjadi perhatian global. WHO (2023) mencatat lonjakan signifikan dalam gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan stres akibat tekanan sosial, ekonomi, dan arus informasi yang berlebihan. Dalam konteks ini, shalat hadir sebagai ruang personal untuk mengatur kembali napas kehidupan. Ia membantu sistem saraf menemukan ritmenya, melatih jeda, dan membangun relasi spiritual yang otentik (WHO, 2023:17).

Dengan kata lain, shalat bukan hanya praktik keagamaan, tetapi sarana preventif dan kuratif yang dapat berkontribusi nyata dalam merawat kesehatan mental umat Islam di zaman modern.

4. KESIMPULAN/CONCLUSION

Shalat dalam Al-Qur'an bukan hanya sebuah kewajiban ibadah, tetapi juga mekanisme ilahiyah yang berperan penting dalam menjaga stabilitas kejiwaan manusia. Al-Qur'an menggambarkan shalat sebagai penjaga diri dari perbuatan keji dan mungkar (QS. Al-Ankabut: 45), sekaligus sebagai media penghubung langsung antara hamba dengan Tuhannya, tempat pelarian saat jiwa merasa sempit, gelisah, atau hampa (QS. Thaha: 14).

Melalui pendekatan interdisipliner dengan psikologi, ditemukan bahwa kualitas shalat yakni kekhusyukan, penghayatan makna, dan kehadiran qalb memiliki dampak yang nyata dalam mengelola emosi, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan daya tahan mental. Gerakan dan bacaan dalam shalat juga menciptakan efek grounding dan mindfulness, memberikan ketenangan bagi jiwa yang lelah atau tertekan.

Ketika shalat dijalankan secara mekanis dan terburu-buru, maka fungsinya sebagai penopang kejiwaan menjadi tumpul. Sebaliknya, jika kualitasnya ditingkatkan, shalat menjadi sumber ketenteraman, pengatur irama psikologis, dan penjaga stabilitas batin, terutama di tengah tantangan mental masyarakat modern. Dalam konteks ini, Al-Qur'an telah menawarkan solusi spiritual yang mendalam dan aplikatif bagi problematika kejiwaan manusia sepanjang zaman.

5. REFERENCES

- Al-Ghazali. (2007). *Ihya' 'Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Maraghi, A. M. (2001). *Tafsir al-Maraghi* (Juz 1-30). Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Arabi.
- Shihab, M. Q. (2018). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15 (Juz ' Amma) (Cet. Ed. Revisi). Lentera Hati.
- Anugrah, F. R., Maulana, R., & Salim, F. (2023). *Efektivitas shalat dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa pascapandemi di UIN Jakarta*. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 11(2), 114-126.
- Daradjat, Z. (2003). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Febry, A. (2021). *Konsep jiwa tenang dalam perspektif Zakiyah Daradjat dan relevansinya dengan kesehatan mental remaja*. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 8(1), 67-79.
- Ibnu Katsir, I. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-Azhim* (Tafsir Ibnu Katsir, Juz 1-30). Beirut: Dar al-Fikr.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lubis, N. (2017). *Pendidikan Islam dalam keluarga: Perspektif psikologi Islam*. Jakarta: Kencana.
- Nasution, S. (2018). *Psikologi agama dalam perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Raquib, M. (2020). *The role of dhikr (remembrance of Allah) in reducing anxiety: An Islamic perspective*. *Journal of Religion and Health*, 59(2), 832-840.
- Sholikhin, M. (2014). *Psikoterapi dengan dzikir: Terapi ruhani untuk kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Sabil.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Mental health: Strengthening our response*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zahrah, I., & Lestari, H. (2024). *Pengaruh intensitas shalat terhadap tingkat self-insecurity pada remaja Muslim*. *Jurnal Psikologi Keislaman*, 9(1), 55-68.