

Peran Sholat Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan

Anis Sintya¹, Ike Utia Ningsih²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻²

Corresponding email: anissintya0193@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2025-05-31

Revised : 2025-06-05

Accepted : 2025-06-25

Keywords

Sholat

Stress

Kecemasan

ABSTRACT

Modern life, filled with pressure and competition, often triggers stress and anxiety in many individuals. Various efforts have been made to address these conditions, ranging from psychological therapy to the use of medication. However, spiritual approaches such as prayer (sholat) in Islam have received relatively little attention as alternative therapy. This study aims to explore the function of sholat as a spiritual therapy in managing stress and anxiety. Using a qualitative method with a literature review approach, data were collected from various relevant sources. The findings indicate that sholat has a significant impact on inner peace, emotional regulation, and the improvement of mental health. The physical movements and spiritual recitations involved in sholat provide positive psychological effects, helping individuals face life's pressures more steadily. Therefore, sholat can be considered an effective and affordable non-medical therapy to support mental well-being in today's modern society.

ABSTRAK

Kehidupan modern yang penuh tekanan dan persaingan kerap memicu stres dan kecemasan pada banyak individu. Beragam upaya telah dilakukan untuk mengatasi kondisi ini, mulai dari terapi psikologis hingga penggunaan obat-obatan. Namun, pendekatan spiritual seperti ibadah sholat dalam Islam masih kurang mendapatkan perhatian sebagai alternatif terapi. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi fungsi sholat sebagai terapi spiritual dalam mengatasi stres dan kecemasan. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka, data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa sholat memiliki pengaruh signifikan terhadap ketenangan batin, pengendalian emosi, serta peningkatan kesehatan mental. Aktivitas sholat yang melibatkan aspek fisik dan bacaan spiritual terbukti memberikan dampak positif secara psikologis, membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih stabil. Oleh karena itu, sholat dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk terapi non-medis yang efektif dan terjangkau dalam menjaga kesehatan mental masyarakat di era modern.

Pendahuluan

Di tengah kemajuan kehidupan sekarang yang cepat dan banyak tekanan, tingkat kecemasan dan stres menunjukkan peningkatan yang signifikan di berbagai kalangan. Situasi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga mengganggu kualitas hidup serta produktivitas seseorang. Meskipun berbagai cara penanganan telah diperkenalkan, mulai dari terapi psikologis hingga obat-obatan, pendekatan spiritual sering kali kurang diperhatikan sebagai bagian dari solusi yang menyeluruh. Dalam usaha mencari cara untuk menangani stres, banyak orang beralih ke praktik spiritual dan religius, termasuk yang ada dalam agama Islam. Dampak dari masyarakat yang semakin kompetitif dan penuh tantangan ini membuat banyak orang mengalami stres dan frustrasi yang sangat besar (Ainiyah dalam Elvina, 2020).

Kajian ini mengeksplorasi berbagai referensi dari jurnal akademik, artikel, dan buku-buku yang relevan, dengan periode publikasi antara 2019 hingga 2024. Pilihan sumber didasarkan pada keterkaitan mereka dengan tema spiritualitas dan kesehatan mental, sekaligus memperhatikan publikasi yang telah melalui proses tinjauan sejawat. Namun demikian, mayoritas sumber yang ada masih bersifat konseptual dan kurang memberikan analisis data empiris, yang menjadi salah satu batasan dalam kajian ini. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa gangguan mental (*neurose*) dan penyakit mental (*psychose*) muncul karena ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi kekurangan dirinya secara wajar atau tidak bisa beradaptasi dengan keadaan yang dihadapinya (Hasanah dalam Hidayah et al, 2023). Stres adalah reaksi fisik dan mental tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang dialami. Berbagai penyebab dapat memicu stres, seperti beban pekerjaan, masalah keuangan, hubungan antar pribadi, dan pengalaman traumatik (Kurniawan dan Utami, 2024).

Stres menjadi salah satu isu psikologis yang paling sering dialami masyarakat modern. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres, mulai dari tuntutan pekerjaan, masalah pribadi, hingga lingkungan sosial yang tidak mendukung. Beragam studi telah membuktikan bahwa tingkat stres yang berlebihan dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis seseorang. Andriyadi menjelaskan bahwa stres adalah kondisi mental yang muncul akibat adanya tekanan. Tekanan tersebut timbul akibat ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan atau harapannya, baik yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun dari faktor eksternal (Rahmandani et al, 2023).

Kecemasan muncul sebagai respons terhadap situasi yang dirasakan sebagai ancaman. Hal ini merupakan reaksi yang wajar ketika menghadapi

perubahan, perkembangan, peristiwa baru, serta pencarian identitas dan makna hidup (Nugraha dalam Rahmandani, 2023). Kecemasan (Anxiety) dapat muncul dari berbagai sumber, baik dari dalam diri (internal) maupun dari faktor luar (eksternal) individu tersebut (Crenata, 2019). Kecemasan ini akhirnya dapat menjadi masalah internal, menimbulkan perasaan kecewa terhadap diri sendiri yang semakin sulit dikendalikan akibat kehidupan yang tidak sesuai harapan dan ekspektasi. Ketika individu mengalami perasaan cemas dalam menghadapi perubahan dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, maka perlu ada upaya untuk menumbuhkan ketenangan dalam jiwa dan mental mereka. Salah satu bentuk ibadah yang dianjurkan dan ditekankan adalah melaksanakan sholat.

Sholat adalah salah satu cara yang suci untuk berhubungan dengan Tuhan, di mana seseorang bisa merasakan kehadiran Allah SWT di sampingnya. Selain itu, sholat berfungsi sebagai bentuk terapi yang bisa mendatangkan kebahagiaan selama pelaksanaannya. Kebahagiaan ini bisa dicapai dengan keadaan hati yang tenang dan sikap positif saat menghadapi tantangan. Sholat bisa dijadikan salah satu metode terapi untuk meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan (Elvina, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menjalani praktik sholat secara rutin dapat membantu menurunkan tingkat stres. Elvina (2022) juga menguraikan dalam studinya yang berjudul *Terapi sholat sebagai upaya pengentasan kecemasan di era modern*. Hal ini terjadi karena sholat adalah jembatan antara hamba dan Tuhannya. Rasa tenang dan damai yang dialami membuat individu yang menjalankan sholat merasa lebih nyaman dan tenteram.

Nasution (2024) dalam penelitiannya yang berjudul *Peranan Ibadah dalam Menangani Kecemasan dan Depresi di Kalangan Generasi Z yang Beragama Islam* mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan merasakan manfaat signifikan dari pelaksanaan ibadah, seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, dalam membantu mengatasi kecemasan serta tekanan psikologis. Sebanyak 84,2% responden menyatakan bahwa kegiatan ibadah memberikan rasa ketenangan dan mampu meringankan beban emosional yang mereka alami. Selain itu, 76,3% responden juga menilai bahwa ibadah berperan besar dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang mereka rasakan.

Menurut temuan dari Rahmadani (2023), shalat tahajjud memberikan efek positif yang besar pada kesehatan mental. Shalat tahajjud dapat membawa perubahan signifikan, baik secara jasmani maupun psikis, jika dikerjakan dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan. Seseorang yang menjalankan shalat tahajjud

akan merasakan perbaikan kesehatan mental, memperkuat pikiran, dan meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai situasi.

Beberapa teori psikologi kontemporer juga memberikan dukungan untuk efektivitas praktik spiritual dalam menurunkan stres. Sebagai contoh, teori tentang stres dan penanganannya yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa orang yang memiliki cara penanganan yang religius atau spiritual menunjukkan angka stres yang lebih rendah. Begitu pula, metode mindfulness dan terapi kognitif-perilaku (CBT) berpendapat bahwa aktivitas yang bersifat reflektif dan terencana, seperti sholat, dapat membantu seseorang mengelola perasaan, meningkatkan ketenangan, dan mengubah pola pikir yang negatif.

Dalam pandangan Islam, shalat merupakan bentuk ibadah yang utama yang dilaksanakan lima kali dalam sehari. Selain merupakan tuntutan agama, shalat juga memiliki nilai spiritual dan psikologis yang mendalam. Serangkaian gerakan dan bacaan dalam shalat diyakini dapat meredakan pikiran, memperkuat iman, serta memberikan perasaan tenang dan harapan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas religius, termasuk shalat, berhubungan positif dengan penurunan stres dan kecemasan.

Maka itu, penting bagi kita untuk tau lebih dalam bagaimana shalat dapat berfungsi sebagai cara yang ampuh untuk menghadapi tekanan hidup, serta bagaimana praktik ini dapat diintegrasikan dalam upaya menjaga kesehatan mental masyarakat.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah studi kualitatif yang berfokus pada kajian pustaka yang memanfaatkan berbagai buku dan literatur lainnya. Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan yang menggunakan berbagai metode dan berfokus pada interpretasi dengan cara yang alami terhadap subjek yang diteliti (Nurrisa et al., 2025). Dalam penelitian kualitatif, para peneliti tidak menggunakan angka saat mengumpulkan data ataupun saat menafsirkan hasil yang diperoleh. Metode ini seringkali disebut sebagai metode penelitian sifat naturalistik karena dilakukan dalam konteks yang alami.

Sumber data dalam penelitian ini meliputi artikel, buku, jurnal, dan hasil diskusi dari penelitian sebelumnya. Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis konten deskriptif, dimana peneliti mendalami isi dan informasi yang diperoleh. Metode kerja peneliti adalah dengan mengumpulkan semua data yang ada, kemudian membaca dan mempelajarinya lebih lanjut. Selanjutnya, peneliti mencatat informasi penting yang bisa membantu memperjelas analisis penelitian. Setelah data terkumpul, penelitian ini mengategorikan dan memisahkan data

untuk mempermudah proses interpretasi, sehingga dapat menjelaskan mengenai terapi sholat sebagai langkah untuk mengatasi kecemasan di kalangan masyarakat modern.

Hasil dan Diskusi

Rasa khawatir dan stres terkait dengan ketidakmampuan individu dalam menangani masalah yang dihadapi, sebab mereka terjebak dalam berbagai hambatan. Kondisi ini berdampak signifikan pada kesehatan fisik, bisa juga memengaruhi kesehatan mental, bahkan memicu gangguan dalam interaksi sosial. Dalam ajaran Islam, terdapat cara untuk mengatasi masalah emosional dan menemukan ketenangan batin melalui psikoterapi shalat. Islam mengarahkan pengikutnya dengan pedoman perilaku, etika, serta nilai sosial yang membantu mereka untuk sabar serta lebih memahami cara-cara terbuka untuk melewati masa yang berat.

Al-Qur'an memberikan ajaran pentingnya menjaga kehidupan yang harmonis antar sesama, yang mana tercantum dalam ayat: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan oleh Allah kepadamu kebahagiaan akherat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari kenikmatan dunia, dan berbuat baiklah kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai terhadap orang-orang yang berbuat kerusakan" (Q. S. Al-Qasas: 77). (Al Baqi dan Sholihah, 2019)

Shalat merupakan rukun Islam kedua yang wajib dijalankan oleh setiap umat Muslim. Namun, jika ibadah ini dilakukan semata-mata untuk memenuhi kewajiban, maka nilainya bisa menjadi kurang berarti. Menurut Musbikin dalam Ramiza, seseorang yang melaksanakan shalat dengan kesadaran penuh, baik secara fisik maupun spiritual, akan mendapatkan derajat yang tinggi di sisi Allah dibandingkan dengan hamba-hamba-Nya yang lain.

Orang tersebut akan memiliki rasa takut kepada Allah, menunjukkan sikap rendah hati, merasa malu kepada-Nya, dan merasakan kedamaian dalam jiwanya (Ramiza et al., 2023). Penelitian oleh Sudarso dalam Ramiza (2023) juga mengungkapkan bahwa gerakan dalam shalat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Gerakan shalat yang bersifat aktif dan teratur dapat menciptakan ketenangan jiwa yang turut berkontribusi pada kesehatan fisik.

Gerakan yang terdapat dalam shalat memiliki keistimewaan yang diberikan Allah Swt untuk para hamba-Nya. Di dalamnya terdapat ritual yang dinamis yang merangkum keseimbangan antara fisik dan spiritual. Dalam shalat, terdapat kombinasi antara aktivitas fisik dan spiritual yang secara medis terbukti bermanfaat untuk kesehatan. Sentot Haryanto memberitahu beberapa aspek psikologis yang ada dalam shalat, yaitu: 1) manfaat olahraga dari gerakan shalat,

2) relaksasi otot pada bagian tubuh, 3) relaksasi kesadaran indera yang membuat seseorang diminta untuk membayangkan tempat yang menyenangkan, 4) meditasi yang menjadi pilihan bagi mereka yang menghadapi berbagai masalah atau stres. (Sari et al., 2022)

Shalat memiliki dampak yang sangat signifikan dalam mengatasi perasaan galau, cemas, dan resah yang kerap dirasakan oleh manusia (Hidayah et al., 2023). Shalat dapat menolong para manusia menghadapi depresi serta rasa takutnya. Sebagaimana telah dijelaskan di Al-Qur'an: "Jika kamu dalam keadaan takut (dari bahaya), shalatlah dengan berjalan atau naik kendaraan. Setelah aman, ingatlah kepada Allah (shalat), sebagaimana dia mengajarkan apa yang tidak kamu ketahui." (Al-Baqarah: 239).

Shalat juga mengajarkan cara mengelola emosi. Setiap kali melaksanakan shalat, seorang Muslim dilatih untuk bertahan, tetap tenang, dan khushyuk dalam setiap situasi (Sumiati et al., 2024). Selain itu, shalat memberikan kesempatan bagi umat Islam untuk melakukan refleksi diri. Dalam ibadah, mereka diundang untuk fokus pada diri sendiri, merenungkan, dan memperbaiki diri secara spiritual maupun emosional. Proses ini memberi individu kesempatan untuk melepaskan pikiran yang mengganggu, serta membantu mereka merasakan kedekatan dengan diri sendiri dan Tuhan. Hal ini berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kesehatan mental dan emosional.

Sholat dalam ajaran Islam bukan sekadar kegiatan keagamaan, melainkan juga serangkaian aktivitas yang melibatkan aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual. Setiap elemen sholat—dari niat hingga gerakan fisik (seperti rukuk dan sujud), serta bacaan zikir dan doa—memiliki manfaat terapeutik yang berbeda. Dari segi fisik, gerakan rukuk dan sujud dapat membantu meningkatkan aliran darah serta memberikan efek relaksasi pada otot. Dari perspektif psikologis, pengucapan dzikir seperti "Allahu Akbar", "Subhana Rabbiyal A'la", atau doa saat sujud menambah dimensi ketundukan dan koneksi dengan Tuhan, yang pada gilirannya memperkuat mekanisme penanganan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam ranah psikologi, terapi spiritual dipandang sebagai cara yang menyatukan keyakinan, ritual keagamaan, dan hubungan individu dengan Yang Maha Kuasa demi pemulihan kondisi mental. Pendekatan ini berfokus pada penguatan sisi spiritual untuk meraih kedamaian batin, pemahaman diri yang lebih baik, dan keseimbangan perasaan. Dalam agama Islam, shalat bukan hanya ibadah wajib, tapi juga sarana merenung dan cara alami mengendalikan emosi. Dilihat dari sudut pandang psikologi masa kini, pengaruh shalat bisa dikaitkan dengan konsep pengaturan emosi dan metode relaksasi. Hal ini menandakan bahwa kegiatan kontemplatif seperti shalat dapat meredakan aktivitas saraf simpatis, mempertajam fokus, dan memunculkan rasa damai. Gagasan ini selaras dengan konsep mindfulness, yang menyatakan bahwa partisipasi aktif dan sadar

dalam ibadah membantu individu mengatasi tekanan dan memperkuat ketahanan mental. Jadi, penting untuk melihat shalat bukan hanya sebagai kewajiban agama, melainkan juga sebagai tindakan psikologis yang punya dasar teori yang kokoh dalam menangani rasa cemas dan stres.

Signifikansi ketenangan batin yang diperoleh melalui ibadah sholat berperan dalam mereduksi dampak buruk dari stres berkepanjangan terhadap kesehatan fisik. Tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang telah terbukti dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan masalah pada sistem pencernaan. Dengan menjalankan sholat secara konsisten, umat Islam dapat meredam pengaruh stres tersebut serta memelihara kebugaran tubuh secara menyeluruh.

Kesimpulan

Sholat sebagai bentuk ibadah utama dalam Islam tidak sekadar merupakan kewajiban religius, tetapi juga merupakan media spiritual yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang. Di tengah hidup modern yang dipenuhi tekanan, persaingan, dan ketidakpastian, stres dan kecemasan telah menjadi isu psikologis yang umum dialami oleh banyak orang. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup sering kali berujung pada gangguan emosional, kelelahan mental, bahkan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kajian ini mengungkapkan bahwa sholat memiliki kemampuan besar sebagai metode terapi non-medis yang dapat secara efektif mengurangi stres dan kecemasan. Melalui rangkaian gerakan yang teratur, pembacaan teks suci yang bermakna, serta momen refleksi diri yang berlangsung selama ibadah, sholat menciptakan kondisi mental yang mendukung relaksasi dan kedamaian batin. Selain itu, keteraturan dalam melaksanakan sholat dengan penuh khushyuk dapat memperkuat kesabaran, kemampuan mengontrol emosi, dan kecerdasan berpikir saat menghadapi berbagai tantangan hidup.

Sholat juga memperdalam hubungan spiritual antara manusia dan Allah, yang selanjutnya memberikan rasa aman, harapan, dan makna hidup yang lebih mendalam. Penelitian-penelitian sebelumnya yang dibahas dalam kajian ini menunjukkan bahwa praktik ibadah yang dilakukan dengan niat tulus, seperti sholat tahajud dan sholat lima waktu, dapat menurunkan tingkat kecemasan, memberikan ketenangan emosional, serta meningkatkan ketahanan mental terhadap stres psikososial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sholat bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan juga merupakan alat terapi spiritual yang sangat relevan dan efektif dalam menjaga kesehatan mental. Perpaduan antara aspek religius dan psikologis melalui sholat menawarkan solusi menyeluruh yang menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia fisik, mental, dan sosial. Oleh karena itu,

pendekatan spiritual ini perlu lebih diperhatikan dalam konteks pendidikan, layanan kesehatan mental, dan kehidupan masyarakat secara umum sebagai langkah preventif dan pengobatan terhadap gangguan stres dan kecemasan di zaman yang modern ini.

Sebagai arah pengembangan ke depan, penelitian ini merekomendasikan dilakukannya studi lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat efektivitas sholat dalam menurunkan stres, serta studi komparatif dengan terapi psikologis lain seperti mindfulness atau CBT. Selain itu, penelitian terhadap populasi spesifik seperti mahasiswa, remaja, atau lansia juga penting untuk melihat konteks penerapan terapi spiritual dalam kelompok tertentu. Hal ini dapat memperkuat dasar ilmiah dan memperluas kontribusi sholat sebagai pendekatan terapeutik dalam ranah psikologi dan kesehatan mental.

Deklarasi

Kontribusi penulis. Anis Sintya: Rancangan penelitian, pengumpulan data, penulisan draf, dan revisi naskah.

Pernyataan pendanaan. Penelitian ini tidak mendapat pendanaan.

Konflik kepentingan. Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.

Informasi tambahan. Tidak ada informasi tambahan.

Referensi

- Al Baqi, S., & 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.
- Elvina, S. N. (2022). Terapi sholat sebagai upaya pengentasan anxiety pada masyarakat modern. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 64-78.
- Hidayah, L. N., Anjelia, L. M., & Nihayah, U. (2023). Peran sholat dalam mengatasi depresi. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://journal.iainpalu.ac.id/index.php/nosipakabelo>
- Kurniawan, I., & Utami, V. A. (2024). Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 96-107.
- Nasution, R., Lubis, J. A., Putri, S. A., & Adella, W. A. (2024). Peran Ibadah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Dikalangan Gen-Z Beragama Islam. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4), 14556-14561.
- Nurrisa, F., & Hermina, D. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*/ E-ISSN: 3026-6629, 2 (3), 793-800.

- Rahmandani, AH, & Al Maysa, M. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Agama: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2 (6), 1075-1085.
- Ramiza, K., Nashori, F., & Sulistyarini, R. I. (2023). Peran Pelatihan Shalat Khusyuk dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 14(1), 60-78.
- Sari, S. M., Warsah, I., & Sari, D. P. (2022). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9-20.
- Sumiati, S., Ribut, R., & Khairatunizam, K. (2024). Sholat dan Kesehatan: Mengungkap Manfaat Ibadah dalam Perspektif Medis dan Spiritual. *Journal of Innovative and Creativity*, 4(3), 56-61.