

Jurnal Ilmiah: Pengaruh Salat Terhadap Kesejahteraan Mental dan Spiritual Komunitas Muslim di Jambi

Sri Ratu Alisya^{a*}, Ririn Rahmawati^a, M. Razinsyah Ramadhan^a, Riska Maulana^a, Syamsiah^a

^a Program Studi Ilmu Pemerintahan, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 17-06-2025

Revised : 29-06-2025

Accepted : 07-07-2025

Keywords: *Mental Well-Being, Prayer, Spirituality of the Muslim Community*

Kata Kunci: *Kesejahteraan Mental, Sholat, Spiritual Komunitas Muslim*

Corresponding Author:

raturalisya79@gmail.com*

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Prayer, or prayer, is a ritual worship of Muslims that is carried out by standing, bowing, prostrating, and sitting with tuma'ninah and is done at certain times. This study aims to examine the impact of prayer on the spiritual and psychological well-being of Muslims. Prayer, as a core worship in Islam, is believed to have great potential in shaping character, inner peace, and transcendental relationship with God. Through a qualitative and quantitative approach, the study will explore individuals' perceptions of prayer practices, their experiences during and after prayer, and their correlation with stress levels, anxiety, and life satisfaction. The results of the study are expected to provide a comprehensive understanding of the role of prayer in improving the quality of life of Muslims and become the basis for spiritual-based interventions for mental health.

ABSTRAK

Sholat, atau salat, adalah ibadah ritual umat Islam yang dilakukan dengan cara berdiri, rukuk, sujud, dan duduk dengan tuma'ninah serta dilakukan pada waktu-waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak salat terhadap kesejahteraan spiritual dan psikologis umat Muslim. Salat, sebagai ibadah inti dalam Islam, diyakini memiliki potensi besar dalam membentuk karakter, ketenangan batin, dan hubungan transendental dengan Tuhan. Melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif, studi ini akan mengeksplorasi persepsi individu tentang praktik salat, pengalaman mereka selama dan setelah salat, serta korelasinya dengan tingkat stres, kecemasan, dan kepuasan hidup. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang peran salat dalam meningkatkan kualitas hidup Muslim dan menjadi dasar bagi intervensi berbasis spiritual untuk kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Salat merupakan salah satu rukun Islam yang fundamental, diwajibkan bagi setiap Muslim baligh. Lebih dari sekadar ritual, salat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Penciptanya, melibatkan gerakan fisik, bacaan doa, dan konsentrasi hati. Dalam konteks modern yang serba cepat dan penuh tekanan, isu kesejahteraan mental menjadi semakin krusial. Banyak individu mencari cara untuk mengelola stres, kecemasan, dan depresi. Di sisi lain, kesejahteraan spiritual juga diakui sebagai komponen penting dari kesehatan menyeluruh, memberikan makna, tujuan, dan ketenangan batin.

Meskipun sholat merupakan ibadah yang umum dilakukan, pemahaman dan penghayatan terhadap maknanya dapat bervariasi antarindividu. Tantangan modern, seperti kesibukan, pengaruh budaya, dan kurangnya pemahaman mendalam tentang ajaran agama, seringkali mempengaruhi kualitas pelaksanaan sholat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai persepsi, pengalaman, dan dampak sholat terhadap kehidupan Muslim, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas sholat seseorang.

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai sholat dari berbagai perspektif. Dasar Hukum dan Filosofi Sholat memiliki landasan kuat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah (2): 43, "Dan dirikanlah sholat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk," secara eksplisit memerintahkan sholat. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya sholat sebagai tiang agama dan pembeda antara Muslim dengan non-Muslim. Secara filosofis, sholat dianggap sebagai meditasi spiritual yang membersihkan jiwa, menguatkan iman, dan membentuk karakter mulia. (Ghazali, 1999; Qardhawi, 2001).

Dimensi Psikologis Sholat Beberapa studi menunjukkan bahwa sholat memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Praktik sholat yang khushyuk dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan ketenangan batin dan kebahagiaan. Gerakan-gerakan sholat yang teratur juga dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus. (Azhar, 2012; Khan, 2018).

Dimensi Sosial Sholat Sholat berjamaah, khususnya di masjid, memiliki peran penting dalam mempererat ukhuwah Islamiyah dan solidaritas sosial. Interaksi antarjamaah dapat membangun komunitas yang kuat dan saling mendukung. Selain itu, sholat juga membentuk disiplin waktu dan keteraturan dalam kehidupan sehari-hari, yang secara tidak langsung berdampak pada produktivitas individu dan masyarakat. (Ansari, 2015; Rahman, 2017).

Tantangan dalam Pelaksanaan Sholat Meskipun sholat memiliki banyak manfaat, beberapa tantangan sering dihadapi umat Muslim dalam melaksanakannya, seperti

kesulitan untuk khusyuk, kurangnya pemahaman makna bacaan, gangguan eksternal, dan kurangnya motivasi. (Hassan, 2019; Mustofa, 2020).

METODE

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih untuk memahami pengalaman subyektif individu terkait sholat secara mendalam.

Partisipan Partisipan penelitian akan terdiri dari 15-20 individu Muslim dewasa (usia 20-50 tahun) dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi dan tingkat pendidikan yang berbeda. Pemilihan partisipan akan dilakukan secara purposif untuk mendapatkan keragaman perspektif.

Teknik Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan melalui:

1. Wawancara Mendalam: Wawancara semi-terstruktur akan dilakukan untuk menggali pengalaman pribadi partisipan terkait sholat, mulai dari motivasi, tantangan, manfaat yang dirasakan, hingga praktik sholat sehari-hari.
2. Observasi Partisipan (opsional): Jika memungkinkan dan dengan persetujuan partisipan, observasi non-partisipan terhadap cara sholat mereka dapat dilakukan untuk mendapatkan data kontekstual.
3. Catatan Lapangan: Peneliti akan membuat catatan lapangan selama wawancara dan observasi untuk merekam kesan, observasi non-verbal, dan ide-ide penting.

Prosedur Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis tematik (thematic analysis) menurut Braun & Clarke (2006). Langkah-langkah analisis data meliputi:

1. Familiarisasi Data: Membaca transkrip wawancara secara berulang untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh.
2. Generasi Kode Awal: Mengidentifikasi dan memberi kode awal pada bagian-bagian data yang relevan dengan topik penelitian.
3. Pencarian Tema: Mengelompokkan kode-kode awal menjadi tema-tema potensial.
4. Meninjau Tema: Memeriksa kembali tema-tema yang telah diidentifikasi dan memastikan konsistensi serta relevansinya dengan data.
5. Mendefinisikan dan Memberi Nama Tema: Memberikan nama yang jelas dan deskriptif pada setiap tema, serta mendefinisikan esensi dari masing-masing tema.
6. Membuat Laporan: Menuliskan hasil analisis data dengan menyajikan kutipan langsung dari partisipan untuk mendukung temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema 1: Motivasi dan Niat dalam Sholat

- a) Keyakinan Agama: Mayoritas partisipan menyatakan bahwa motivasi utama mereka sholat adalah karena keyakinan yang kuat terhadap perintah Allah SWT dan kesadaran akan kewajiban sebagai seorang Muslim.
- b) Pencarian Ketenangan Batin: Banyak partisipan juga mengungkapkan bahwa sholat menjadi sarana untuk mencari ketenangan, meredakan kecemasan, dan mendapatkan kedamaian jiwa di tengah hiruk pikuk kehidupan.
- c) Rasa Syukur: Beberapa partisipan melihat sholat sebagai bentuk ekspresi rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT.

Tema 2: Tantangan dalam Mencapai Khusyuk

- a) Gangguan Pikiran: Pikiran yang melayang-layang tentang pekerjaan, keluarga, atau masalah sehari-hari merupakan tantangan terbesar yang dihadapi partisipan dalam mencapai khusyuk.
- b) Kurangnya Pemahaman Makna: Beberapa partisipan merasa sulit untuk fokus karena kurang memahami makna dari bacaan sholat yang mereka ucapkan.
- c) Lingkungan yang Tidak Kondusif: Suara bising atau lingkungan yang ramai di sekitar tempat sholat seringkali mengganggu konsentrasi.

Tema 3: Manfaat Sholat dalam Kehidupan Sehari-hari

- a) Peningkatan Disiplin Waktu: Sholat lima waktu membantu partisipan dalam mengatur waktu dan menjadi lebih disiplin dalam aktivitas sehari-hari.
- b) Kontrol Diri dan Kesabaran: Sholat mengajarkan kesabaran dan kontrol diri, terutama saat menghadapi cobaan.
- c) Hubungan yang Lebih Dekat dengan Tuhan: Partisipan merasa sholat memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT, memberikan rasa dekat dan ketergantungan.
- d) Dampak Positif pada Kesehatan Fisik: Beberapa partisipan melaporkan merasa lebih segar dan energik setelah sholat, terutama setelah sholat subuh.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menguatkan literatur sebelumnya tentang pentingnya sholat sebagai ibadah fundamental yang tidak hanya memenuhi kewajiban agama, tetapi juga memberikan manfaat psikologis, sosial, dan fisik. Tantangan dalam mencapai khusyuk, seperti gangguan pikiran dan kurangnya pemahaman makna, menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut dalam meningkatkan kualitas sholat. Inisiatif seperti kajian tafsir, pelatihan sholat khusyuk, atau pengembangan aplikasi yang membantu memahami

makna bacaan sholat dapat menjadi solusi. Selain itu, temuan mengenai manfaat sholat dalam meningkatkan disiplin, kontrol diri, dan ketenangan batin menyoroti potensi sholat sebagai intervensi spiritual untuk kesejahteraan individu.

SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN

Sholat adalah pilar utama dalam Islam yang memiliki signifikansi mendalam bagi individu Muslim. Penelitian ini menegaskan kembali bahwa sholat bukan hanya sekadar ritual, melainkan juga praktik spiritual yang memberdayakan, memberikan ketenangan batin, meningkatkan disiplin, dan memperkuat hubungan dengan Tuhan. Meskipun tantangan dalam mencapai khusyuk seringkali muncul, kesadaran akan pentingnya sholat dan upaya untuk terus memperbaikinya menjadi kunci.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman sholat dari perspektif individu, serta menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan kualitas sholat di kalangan umat Muslim

DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, J. (2015). The Social Dimensions of Prayer in Islam. *Islamic Quarterly*, 59(2), 123-140.
- Azhar, M. (2012). The Psychological Benefits of Prayer in Islam. *Journal of Religion and Health*, 51(3), 735-745.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Ghazali, I. (1999). *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. (T. J. Winter, Trans.). The Islamic Texts Society.
- Hassan, F. (2019). Challenges to Khushu' in Prayer Among Muslim Youth. *Journal of Islamic Studies and Culture*, 7(1), 45-60.
- Khan, S. (2018). Prayer and Mental Well-being: A Study on Muslim Adults. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(4), 312-325.
- Mustofa, A. (2020). Factors Affecting the Quality of Prayer Among University Students. *International Journal of Islamic Thought*, 18(2), 180-195.
- Qardhawi, Y. (2001). *The Lawful and the Prohibited in Islam*. American Trust Publications.
- Rahman, A. (2017). The Role of Congregational Prayer in Fostering Community Cohesion. *Islamic Studies*, 56(4), 481-495.