

## INTEGRASI SHOLAT DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Aprilinda M Harahap<sup>1</sup>, Dwi Kurniawan<sup>2</sup>, Zaitun Saftia<sup>3</sup>

[aprilindamartinondang@uinsu.ac.id](mailto:aprilindamartinondang@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>, [kurniawanassiantari@gmail.com](mailto:kurniawanassiantari@gmail.com)<sup>2</sup>, [zaitunsaftia@gmail.com](mailto:zaitunsaftia@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

### ABSTRAK

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat global saat ini. Salah satu aspek yang mulai diakui pentingnya dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah praktik keagamaan, termasuk sholat dalam Islam. Artikel ini membahas integrasi sholat dalam kesehatan mental remaja dengan melihat aspek psikologis dan spiritual. Melalui tinjauan literatur, kami menyajikan bukti-bukti yang menunjukkan bahwa praktik sholat secara konsisten dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental remaja. Sholat sebagai bentuk meditasi, refleksi, dan koneksi spiritual dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis secara keseluruhan. Integrasi sholat dalam kehidupan remaja memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tekanan sehari-hari dan membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental remaja untuk memperkuat resiliensi dan kesejahteraan mereka secara holistik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme yang mendasari hubungan antara sholat dan kesehatan mental remaja serta bagaimana mengoptimalkan integrasi ini dalam praktik klinis dan pelayanan kesehatan remaja.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental Remaja, Integrasi Sholat, Kesejahteraan Psikologis.

### Abstract

*Adolescent mental health is an issue that is receiving increasing attention in today's global society. One aspect that is starting to be recognized as important in maintaining adolescent mental health is religious practice, including prayer in Islam. This article discusses the integration of prayer in adolescent mental health by looking at psychological and spiritual aspects. Through a literature review, we present evidence showing that consistent prayer practice can provide significant benefits for youth mental health. Prayer as a form of meditation, reflection, and spiritual connection can help reduce stress, anxiety, and depression, as well as improve overall emotional and psychological well-being. The integration of prayer in teenagers' lives strengthens their mental resilience in facing daily stress and helps them find meaning and purpose in their lives. The practical implication of these findings is the importance of including religious aspects in adolescent mental health interventions to strengthen their resilience and holistic well-being. Further research is needed to understand the mechanisms underlying the relationship between prayer and adolescent mental health and how to optimize this integration in clinical practice and adolescent health services.*

**Keywords:** Adolescent Mental Health, Prayer Integration, Psychological Well-being.

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja adalah salah satu aspek kesehatan yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat global saat ini. Dengan meningkatnya tekanan dari berbagai aspek kehidupan, remaja sering kali mengalami tantangan yang kompleks dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis mereka. Dalam upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini, perhatian terhadap praktik keagamaan, termasuk sholat dalam Islam, mulai diakui sebagai aspek penting. Sholat tidak hanya dipandang sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sumber potensial dukungan psikologis dan spiritual bagi remaja.

Pada zaman modern ini kesenangan dan segala fasilitas hidup hamper terpenuhi, maka tidak ada alasan untuk mengeluh dan menderita. Tapi apa yang terjadi? Kesenangan dan fasilitas hidup itu tidak mampu mendatangkan kebahagiaan. Bahkan yang tampak mewarnai zaman modern yaitu kecemasan, kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam-macam problem kontradiksi. A

Pendekatan holistik terhadap kesehatan mental remaja mengakui pentingnya memperhatikan baik aspek fisik, psikologis, maupun spiritual. Dalam konteks ini, integrasi sholat dalam kehidupan remaja menawarkan potensi untuk memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan mental mereka. Dengan mempertimbangkan aspek psikologis dan spiritual, praktik sholat dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi, refleksi, dan koneksi spiritual yang dapat membantu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.

Di dalam ajaran Islam, shalat menempati kedudukan yang sangat agung. Shalat merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi tonggak berdirinya agama Islam. Rasulullah bersabda sebagaimana dikutip dalam buku *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an* karya Ahmad bin Salim Baduwailan<sup>7</sup>: Islam dibangun di atas lima fondasi, bersaksi bahwa tiada Rabb selain Allah dan Muhammad sebagai utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, melaksanakan ibadah haji serta berpuasa pada bulan Ramadhan.

Dalam buku *Thibbun Nabawiyy*, Ibnu Qayyim al Jauziyyah pernah berkata, “shalat mendatangkan rejeki, memelihara kesehatan, menolak gangguan, mengusir penyakit, menolak kemalasan, mengaktifkan anggota, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan kepada ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menjauhkan setan dan mendekatkan kepada Tuhan Yang Maha Pemurah. A

Dalam hubungannya dengan aspek ruhaniah, seseorang sangat berhubungan erat dengan kebutuhan perkembangan jiwa dan mental seseorang. Oleh karena itu, aspek tersebut tidak kalah penting dari aspek-aspek lainnya. Sementara itu, Kesehatan mental yang diketahui bersama adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa. Kesehatan mental bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan atau penyakit jiwa dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental. Dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 hal yang dapat mempengaruhi seseorang, yaitu: perasaan, pikiran, kelakuan, dan kesehatan badan. A

Sembahyang, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah SWT, semuanya merupakan cara-cara pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Oleh karena itu, peneliti mencoba mencari pengaruh ajaran-ajaran agama Islam dalam mengembangkan kesehatan mental bagi penganutnya dan juga masyarakat luas. Segala macam ibadah yang menjadi obat bagi aneka ragam penyakit rohani, baik itu shalat, puasa, zakat, dzikir, maupun ibadah-ibadah lainnya yang positif dan bermanfaat bagi diri maupun alam sekitarnya, merupakan cara dalam membentuk dan meningkatkan Kesehatan mental seseorang.

Meskipun beberapa penelitian telah menyoroti hubungan antara praktik keagamaan dan kesehatan mental, masih ada kebutuhan untuk memahami lebih dalam mekanisme yang mendasari korelasi antara sholat dan kesehatan mental remaja. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menjelajahi cara optimal mengintegrasikan praktik keagamaan, khususnya sholat, dalam praktik klinis dan pelayanan kesehatan remaja. Dengan demikian, upaya ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja secara keseluruhan.

Melalui tinjauan literatur yang mendalam, artikel ini akan menyajikan bukti-bukti tentang manfaat praktik sholat secara konsisten bagi kesehatan mental remaja. Kami juga

akan menjelajahi bagaimana integrasi sholat dalam kehidupan remaja dapat memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tekanan sehari-hari, serta membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka. Selain itu, kami akan menyoroti implikasi praktis dari temuan ini, termasuk pentingnya memasukkan aspek keagamaan dalam intervensi kesehatan mental remaja untuk memperkuat resiliensi dan kesejahteraan mereka secara holistik.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kepustakaan untuk pembahasannya. Penelitian yang memasukkan sastra sebagai pokok bahasanya dikenal sebagai penelitian berbasis sastra. Elemen-elemen kunci berikut dari pendekatan penelitian studi literatur harus diperhitungkan: Penulis pertama kali disajikan dengan teks dan data numerik secara langsung. Kedua, bahan pustaka dianggap sebagai sumber kedua, menunjukkan bahwa penulis tidak mendapatkan pengetahuan langsung dari pihak pertama di lapangan melainkan dari pihak kedua. Ketiga, data atau informasi sudah "dibuat." Keempat, baik waktu maupun ruang tidak membatasi bahan-bahan yang dikumpulkan dari perpustakaan. Mengulas berbagai buku, artikel, dan materi lain yang menjadi pertimbangan sesuai dengan kajian di atas adalah bagaimana pendekatan pengumpulan data dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Kesehatan Mental**

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan sehat rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi, karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan kesehatan, bahkan suatu saat kematian. Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ-organ tubuh, biasanya disebut dengan penyakit. Tak terhitung jumlah penyakit yang telah diidentifikasi oleh dunia kedokteran berikut cara-cara pencegahan dan pengobatannya. Gangguan itu dapat berhubungan dengan kejiwaan sebagai sisi dalam manusia, dikenal dengan gangguan Kesehatan mental. Adanya gangguan kesehatan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun mental, menjadi media penyadaran bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna, dan dengan itu pula berikhtiar mencari upaya pencegahan, penyembuhan, dan rehabilitasi.

Al-Qur'an menggambarkan konflik kejiwaan ini pada orang munafik yang bimbang dan ragu dalam menentukan pilihan antara keimanan dan kekufuran, antara bergabung dengan kelompok Islam dan kelompok kafir. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاؤُنَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا مُدَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا

Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk salat, mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan salat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. Mereka dalam keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir); tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir). Barang siapa yang disesatkan Allah, maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk memberi petunjuk) baginya. (QS. an-Nisa' [4] : 142-143)

Rasulullah SAW merupakan pribadi manusia sempurna. Beliau adalah manusia yang

memiliki perilaku sempurna dan berakhlak terpuji. Seluruh akhlaknya merupakan cerminan al-Qur'an. Rasulullah SAW merupakan prototipe manusia yang memiliki an-nafs mutmainnah ideal yang mencerminkan semua indikator kesehatan jiwa pada tingkat yang tertinggi.

Istilah yang berkenaan dengan kesehatan mental dalam al-Qur'an digunakan berbagai kata, antara lain najat (keselamatan), fawz (keberuntungan), falah (kemakmuran),<sup>14</sup> dan sa'adah (kebahagiaan). Di sini dimaksudkan kesehatan mental yang berlaku di dunia dan selamat dari siksaan di hari akhir.

Secara etimologis, kesehatan mental merupakan terjemahan dari Mental Hygiene yang berasal dari dua unsur kata yaitu mental dan hygiene. Hygie adalah nama dewi kesehatan Yunani, kata hygie tersebut kemudian berubah menjadi hygiene yang berarti ilmu kesehatan. Sementara mental berasal dari kata latin yaitu means atau mentis yang artinya ruh, sukma, jiwa, nyawa, dan semangat.<sup>16</sup> Mental adalah non fisik, kecerdasan, kepribadian yang mempunyai kebutuhan, yang dinamik seseorang yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatannya. Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan, dan sebagainya. A

Dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung di dalam Hygiene, yang berarti ilmu kesehatan, maka kesehatan mental merupakan bagian dari Hygiene Mental.<sup>18</sup> Dengan demikian, secara etimologis dapat dikatakan bahwa Hygiene Mental adalah ilmu mengenai kesehatan jiwa. A

Secara terminologis, Kartini Kartono mendefinisikan sebagai ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.<sup>20</sup> Definisi lain tentang kesehatan mental dikemukakan oleh Abdul Aziz el-Quussy. Menurutnya, kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna dan integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang disamping secara positif dan merasakan kebahagiaan dan kemampuan.<sup>21</sup>

Dalam buku Psikologi Kesehatan, Arie Arumwardhani memberikan definisi kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera secara psiko-sosial dimana tiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat menghadapi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan baik, dan dapat memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya. Sedangkan proses mental merupakan suatu proses perkembangan kematangan manusia yang berkesinambungan, perkembangan proses mental dipelajari dari pengalaman-pengalaman hidup yang baik maupun buruk. Unsur utama yang sangat diutamakan dalam proses perkembangan kematangan mental dapat membentuk kepribadian yang berkembang seperti saat menghadapi konflik-konflik psikologis yang umumnya muncul selama masa kanak-kanak.<sup>22</sup>

Zakiah Darajat juga memberikan beberapa paparan definisi tentang kesehatan jiwa (mental): (1) terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurosis) dan gejala-gejala penyakit jiwa (psychosis); (2) kemampuan untuk menyesuaikan dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat, serta hubungan dengan dimana dia hidup; (3) pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi

jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>24</sup>

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, ada tiga orientasi kesehatan mental yang lazim dijadikan kerangka acuan oleh para ahli. Pertama, orientasi klasik: seseorang dianggap sehat apabila seseorang itu tidak memiliki keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa cemas, rendah diri, atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan sakit atau tidak sakit, serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi ini dianut oleh lingkungan kedokteran. Kedua, orientasi penyesuaian diri: seseorang dianggap sehat secara psikologi apabila seseorang itu mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitar. Ketiga, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa apabila seseorang itu mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga seseorang tersebut dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.<sup>28</sup>

Indikasi jiwa (mental) yang sehat dalam konsep Islam, yaitu apabila hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), seseorang akan mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritasnya jiwa mutmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhoi), dan jiwa yang mardhiyah (yang diridhoi).<sup>30</sup>

## **B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Dalam dunia yang semakin kompleks ini, kesehatan mental telah menjadi perhatian utama bagi banyak individu dan masyarakat. Pengaruhnya yang luas dan kompleks terhadap kehidupan sehari-hari menjadikannya sebagai area yang terus diperdebatkan dan dipelajari secara intensif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mencakup beragam aspek. Dengan memahami dinamika yang terlibat dalam faktor-faktor ini, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam memelihara kesehatan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dari beberapa ciri-ciri atau kriteria jiwa yang sehat adalah mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas dan tidak puas. Keadaan konflik yang umum dalam kehidupan sehari-hari mencakup pula fakta kejiwaan lainnya, yaitu takut dan cemas. Sesungguhnya frustrasi, konflik, dan cemas merupakan suatu rangkaian, yang unsur-unsurnya berkaitan satu sama lainnya.<sup>47</sup>

### **a. Frustrasi**

Frustrasi merupakan pernyataan sikap seseorang akibat adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, atau adanya suatu hal yang menghalangi keinginannya. Contohnya banyak sekali seperti yang terdapat dalam kehidupan kita sehari-hari, contoh yang sederhana adalah sikap seorang anak yang tidak dapat berbuat sekehendak hatinya karena seorang anak harus menaati peraturan orang tuanya. Misalnya, makan, minum, tidur dan bermain. Ada berbagai sikap yang ditunjukkan oleh seseorang apabila menghadapi rasa frustrasinya, orang yang sehat mentalnya akan dapat menerima frustrasi itu untuk sementara, sambil menunggu kesempatan yang memungkinkan untuk mencapai keinginannya. Sebaliknya, orang yang tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara yang wajar, seseorang akan berusaha mengatasi dengan caranya sendiri, tanpa memperdulikan keadaan sekitarnya, misalnya dengan kekerasan.<sup>48</sup> Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang, serta berdampak pada perilaku dan interaksi sosial. Frustrasi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari kesulitan dalam mencapai tujuan, ketidakmampuan menangani situasi tertentu, hingga

harapan yang tidak terpenuhi. Rintangan tersebut bisa bersifat internal (misalnya, keterbatasan kemampuan atau pengetahuan individu) atau eksternal (misalnya, faktor lingkungan atau sosial). Frustrasi dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, depresi, atau kemarahan yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik. Frustrasi yang terus-menerus juga dapat mengganggu hubungan interpersonal dan kinerja dalam aktivitas sehari-hari.

#### b. Konflik

Apabila dalam diri seseorang terdapat dua dorongan atau lebih yang saling bertentangan dan tidak dipenuhi dalam waktu yang bersamaan dapat menyebabkan adanya konflik jiwa pada seseorang. Konflik jiwa ini dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: (1) pertentangan antara dua hal yang diinginkan tetapi tidak mungkin diambil keduanya; (2) pertentangan antara dua hal yang berbeda, yang salah satunya sangat diharapkan, sementara satu yang lainnya ingin dihindari. Konflik ini terjadi apabila ada dua macam keinginan yang saling bertentangan atau saling menghalangi; (3) pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, yaitu sama-sama tidak disenangi, jika salah satu dihindari maka harus menghadapi hal yang lainnya, yang juga tidak diinginkan.<sup>49</sup>

#### c. Kecemasan

Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Dalam kecemasan terdapat segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa dosa atau bersalah, terancam, dan sebagainya.<sup>50</sup>

### C. Hubungan Sholat dengan Kesehatan Mental Remaja

Dilihat dari segi bahasa, shalat berarti doa (memohon), atau memohon kebaikan. Sedangkan secara istilah, shalat adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang di mulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam. Shalat dinamakan demikian karena menjadi hubungan secara langsung antara seorang hamba dan Sang Penciptanya, dengan maksud mengagungkan-Nya, bersyukur kepada-Nya, memohon rahmat-Nya, serta meminta ampunan dari-Nya. Ibadah tersebut dilakukan dengan rangka memberikan manfaat dan keuntungan yang sangat besar bagi dirinya di dunia dan di akhirat. Allah SWT berfirman :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۝

“Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).” (QS. Al-Bayyinah [98] : 5)

Secara dimensi fiqih, shalat adalah beberapa ucapan atau rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah SWT, dan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan oleh agama (A. Hasan 1999, Ash-Shiddieqy 1983, Bigha 1984, Muhammad bin Qasim Asy-Syafi 1982, dan Rasjid 1983).<sup>7</sup>

Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Nabi Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut Ash-Shiddieqy (1983) seluruh fardhu dan ibadah selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah.<sup>10</sup> Sebagai ibadah utama, maka mustahil jika shalat tidak memberikan

pahala atau ganjaran yang besar bagi yang melaksanakannya. Begitu pula, mustahil jika shalat bukan energi yang luar biasa, baik energi spiritual atau ruhaniyah, maupun energi jasmaniah.

Shalat merupakan suatu serangkaian pokok dari iman, untuk itu iman yang teguh akan bersemi di lubuk jiwa, menunaikan shalat sehingga shalat yang ditegakkan dengan sempurna, dengan khusyu' yang menjadi spiritnya (ruhnya), membawa kepada rela mengorbankan sebagian harta untuk kepentingan hidup bersama.<sup>14</sup>

Oleh karena itu, shalat lima waktu bagi seorang muslim yang taat harus selalu ditegakkan. Karena baik dan buruknya segala amal bagi seorang muslim sangat ditentukan dengan pengalaman shalatnya. Untuk itu, sebagai seorang mu'min yang taat akan selalu mendirikan shalat, karena satu-satunya pendorong bagi seorang mu'min yaitu iman. Dengan demikian, shalat mempunyai kedudukan sebagai bentuk sistem ibadah yang menyadarkan akan eksistensi diri manusia sebagai hamba Allah SWT dan sekaligus sebagai proses pembentukan pribadi seseorang untuk mengembangkan fungsi kekhalfahannya.

Shalat adalah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam shalat, hamba seolah berada dihadapan Tuhannya dan dengan penuh kekhusyu'annya memohon banyak hal kepada-Nya. Perasaan ini akhirnya bisa menimbulkan adanya kejernihan spiritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri di kala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada-Nya dengan meninggalkan semua kesibukan dunia dan permasalahannya. Pada saat shalatlah seseorang bisa sepenuhnya memikirkan Tuhannya tanpa ada interupsi dari siapapun hingga pada saat itulah seseorang merasakan ketenangan dan akalnya pun seolah menemukan waktu rehatnya.<sup>39</sup>

Dengan penggambaran diatas, maka shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Umumnya, setelah menyelesaikan shalat seorang hamba akan berdzikir mengingat Tuhannya serta bertasbih diiringi munajatnya kepada Allah SWT yang dilanjutkan dengan membaca sebagian ayat al-Qur'an, diantaranya ayat kursi, surat al-Ikhlâs, serta surat al-Mu'awwazartain yaitu surat al-Falaq dan surat an-Naas. Setelahnya ia beristighfar dan berdoa kepada Allah. Seorang muslim akan berdoa kepada Allah, bermunajat kepada-Nya, dan mengadukan semua permasalahan hidupnya yang mengganggu dan meresahkannya serta memohon kepada Allah agar membantunya dalam memecahkan segala permasalahannya tersebut. Seseorang yakin bahwa Allah SWT dengan segala kekuasaan dan kehendak-Nya akan menjawab doanya dan melepaskannya dari keresahan dan semua hal yang meragukan hatinya. Hal ini sejalan dengan firman-Nya dalam al-Qur'an surat al-Mu'min [40] : 60:40

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.” (QS. al-Mu'min [40] : 60)

Shalat berjamaah pun ternyata memiliki pengaruh maupun terapi sosial dan kejiwaan yang penting. Dengan berangkatnya seorang muslim ke masjid dalam lima waktunya dalam mengerjakan shalat jamaah, maka pada saat itulah seseorang dapat lebih mengenal tetangganya yang tinggal satu daerah dengannya atau mungkin berdekatan dengannya dan

juga dalam satu kota dimana ia tinggal.

Ibnu Jauziyah ketika memaparkan faedah shalat mengatakan, “sedangkan shalat akan membuka hati, melapangkannya, memberikannya kegembiraan dan juga kemanisan iman. Shalat mempunyai peran yang besar dan posisi yang penting, diantaranya menyambungkan hati dan ruh kepada Allah SWT dengan mendekati diri kepada-Nya dan berdzikir untuk-Nya, juga kegembiraan ketika bermunajat kepada-Nya dan berdiri dihadapan-Nya dengan menggunakan semua anggota tubuh untuk beribadah hanya kepada-Nya. Shalat pun memberikan kesempatan bagi setiap anggota tubuh untuk menghadap pencipta-Nya dengan membebaskan fungsi umumnya demi kepentingan makhluk dan segala prakarsa yang dibuatnya. Shalat pun akan menumbuhkan kekuatan hati kepada Tuhan dan memberikan kesempatan hati untuk rehat dari segala urusan musuhnya, urusan makanan, dan banyak hal lain.”<sup>45</sup>

Secara umumnya, shalat memiliki pengaruh yang sangat mengagumkan dalam menjaga kesehatan fisik dan hati dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya. Dua orang manusia tidak akan ditimpa kecacatan, penyakit, ujian, cobaan apabila kadar shalatnya sedikit, sedangkan lainnya seolah lebih baik darinya.

Ketika berbicara tentang manfaat shalat, ini tidak bisa dilepaskan dari referensi normative al-Qur’an. Manfaat shalat yang diungkapkan oleh sumber tersebut merupakan manfaat utuh dan orisinil. Dikatakan utuh, karena shalat merupakan ibadah mahdlah yang diperintahkan tanpa keterlibatan manusia sama sekali, sehingga urgensinya pun tidak berdasarkan rasionalisasi manusia, melainkan dari-Nya. Sedangkan pengertian orisinil diambil dari kedudukan al-Qur’an dalam Islam adalah sebagai sentral dan pijakan ajaran. Bila diklasifikasikan, manfaat shalat terbagi menjadi dua macam, pertama, shalat dapat memberikan kontribusi positif bagi pelakunya untuk dapat meningkatkan spiritualitas dan keberagamaan. Dalam hal ini, shalat merupakan kendaraan untuk mendekati hamba dengan Tuhan melalui peningkatan kualitasnya. Kedua, shalat dapat menjadi jembatan bagi hamba untuk dapat menempuh hubungan harmonis dengan yang lain. Dengan shalat, hamba bisa melakukan komunikasi produktif karena seseorang meninggalkan hal-hal yang dibenci dan kemungkarannya.

Dengan shalat, manusia bisa mencapai derajat keyakinan yang dimahkotai ketenangan. Manusia tersebut akan berbeda dengan orang-orang yang tidak melaksanakan shalat. Oleh karena itu Allah SWT mengecualikan mereka dengan ketidakstabilan jiwa.

Hubungan antara sholat dan kesehatan mental remaja adalah topik yang menarik dan penting untuk dibahas secara mendalam. Sholat, sebagai salah satu ibadah utama dalam agama Islam, tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga dapat berdampak pada kesejahteraan mental seseorang. Berikut adalah pembahasan yang panjang mengenai hubungan tersebut:

#### a. Sholat sebagai bentuk koneksi spiritual

Sholat merupakan salah satu cara utama bagi umat Islam untuk terhubung secara spiritual dengan Tuhan. Praktik sholat melibatkan ritual fisik dan mental yang menciptakan momen refleksi, kontemplasi, dan introspeksi. Bagi remaja yang sedang mencari jati diri dan makna hidup, sholat dapat memberikan kesempatan untuk menemukan kedamaian batin dan mengarahkan fokus pada tujuan hidup yang lebih besar. Allah SWT berfirman :

أَنتَ إِلَهُي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

“Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah

Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku.” (QS.Thaha [20] : 14)

#### b. Koneksi Sosial dan Komunitas

Sholat juga merupakan aktivitas sosial yang penting dalam komunitas Muslim. Remaja yang aktif dalam praktik sholat sering kali terlibat dalam jamaah di masjid atau dalam keluarga mereka. Interaksi sosial ini dapat memberikan dukungan emosional, rasa kebersamaan, dan perasaan termasuk dalam komunitas yang memperkuat identitas agama dan kultural mereka.

Melakukan shalat berjamaah di masjid atau mushalla diharapkan akan menjadi terapi dengan mengalihkan perhatian seseorang dari kesibukan yang sudah menyita segala energy yang ada dalam diri seseorang dan kadang-kadang sebagai penyebab stres. Lingkungan masjid atau mushalla, akan memberikan suasana rileks, tenang, dan damai. Di samping itu, lingkungan masjid yang syarat dengan kegiatan baik itu keagamaan maupun kegiatan sosial, akan membawa pengaruh baik bagi tingkah laku seseorang maupun memacu prestasi.◆◆

#### c. Disiplin dan Rutinitas

Praktik sholat mengajarkan remaja untuk membangun disiplin dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjalankan sholat lima kali sehari pada waktu yang ditentukan, remaja belajar untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik dan mengembangkan kebiasaan yang teratur. Disiplin ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan rasa tidak teratur dalam hidup mereka.

Praktik sholat secara teratur membantu membentuk jiwa disiplin pada remaja melalui waktu yang terjadwal, konsistensi dalam pelaksanaan, komitmen yang kuat, pengendalian diri, kesadaran spiritual, dan pemahaman tentang prioritas hidup.

Praktik sholat secara teratur tidak hanya menjadi kewajiban agama bagi umat Islam, tetapi juga menjadi fondasi yang kuat dalam membentuk jiwa disiplin pada remaja. Salah satu aspek yang menonjol adalah struktur waktu yang terjadwal dengan lima waktu sholat sehari-hari, serta sholat Jumat yang terjadi seminggu sekali. Melalui kedisiplinan untuk menjalankan sholat pada waktu yang telah ditentukan, remaja diajarkan untuk menghargai nilai waktu dan mengatur jadwal kegiatan mereka dengan baik.

Disiplin juga tercermin dalam konsistensi dan keteraturan praktik sholat. Meskipun mungkin terjadi berbagai gangguan atau kesibukan dalam kehidupan sehari-hari, remaja belajar untuk memprioritaskan ibadah ini. Konsistensi ini tidak hanya memperkuat kebiasaan positif, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin dalam rutinitas harian mereka.

Lebih dari sekadar rutinitas, praktik sholat juga menuntut komitmen yang kuat. Remaja diajarkan untuk berkomitmen pada ibadah mereka, bahkan di tengah-tengah godaan atau tekanan dari lingkungan sekitar. Komitmen ini memperkuat koneksi spiritual mereka dan memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan.

#### d. Pemusatan Pikiran dan Ketenangan Batin

Selama sholat, remaja diminta untuk memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada ibadah dan mengalihkan pikiran dari gangguan luar. Hal ini dapat membantu mengurangi gejala kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan memberikan perasaan ketenangan batin yang penting untuk kesehatan mental yang baik.

Selama sholat, remaja juga memasuki kesadaran spiritual yang mendalam. Mereka menyadari keberadaan Tuhan dan tanggung jawab mereka sebagai hamba-Nya. Kesadaran ini memotivasi mereka untuk menjalankan ibadah dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

#### e. Pengendalian Emosi dan Diri

Sholat juga melibatkan pengendalian diri, terutama dalam menahan diri dari tindakan atau perkataan yang negatif. Praktik ini mengajarkan remaja untuk mengendalikan emosi mereka, meningkatkan kesabaran, dan mengembangkan sikap yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Kemampuan ini sangat penting dalam mengelola stres dan konflik dalam kehidupan sehari-hari. Praktik sholat melibatkan pengendalian diri yang penting dalam menjaga konsentrasi dan kualitas ibadah. Remaja belajar untuk mengendalikan pikiran dan emosi mereka, meningkatkan kesabaran, serta menahan diri dari perilaku atau pikiran negatif selama ibadah.

#### f. Pemahaman Tujuan Hidup

Sholat juga dapat membantu remaja dalam menemukan makna hidup dan tujuan yang lebih besar. Melalui refleksi dan doa yang terkait dengan tujuan hidup mereka, remaja dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang identitas dan peran mereka dalam masyarakat. Ini dapat meningkatkan rasa harga diri, kepuasan hidup, dan ketahanan mental mereka. Praktik sholat membantu remaja memahami prioritas hidup mereka. Dengan memperkuat hubungan spiritual mereka, mereka memahami bahwa kehidupan ini lebih dari sekadar kesenangan materi. Mereka belajar untuk memprioritaskan kegiatan spiritual dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang tujuan hidup mereka.

Dengan demikian, praktik sholat bukan hanya tentang ibadah formal, tetapi juga merupakan proses pembentukan jiwa disiplin yang mencakup penghargaan terhadap waktu, konsistensi, komitmen, pengendalian diri, kesadaran spiritual, dan pemahaman tentang prioritas hidup.

## **KESIMPULAN**

Integrasi sholat dengan kesehatan mental remaja merupakan sebuah konsep yang memadukan dimensi spiritualitas dengan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, sholat, sebagai salah satu ibadah utama dalam Islam, memiliki potensi untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Pertama-tama, sholat memungkinkan remaja untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan kedamaian batin melalui pengalaman spiritual yang dalam. Dengan memusatkan perhatian pada hubungan mereka dengan Tuhan, remaja dapat menemukan sumber kekuatan, harapan, dan ketenangan yang membantu mereka mengatasi tekanan dan kecemasan sehari-hari.

Selain itu, sholat juga memberikan struktur dan rutinitas yang konsisten dalam kehidupan remaja. Dengan menjalankan sholat lima kali sehari pada waktu yang telah ditentukan, remaja memperoleh kerangka waktu yang teratur, yang dapat membantu mengurangi rasa kacau dan tidak pasti dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas ini dapat memberikan rasa kontrol dan kepercayaan diri yang penting dalam menghadapi tantangan yang dihadapi remaja dalam perkembangan dan transisi ke masa dewasa.

Selanjutnya, sholat juga memberikan kesempatan untuk refleksi dan kontemplasi. Saat melaksanakan sholat, remaja diberi waktu untuk memikirkan makna hidup, tujuan mereka, serta nilai-nilai yang mereka pegang teguh. Proses ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami diri sendiri, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka, dan merencanakan langkah-langkah untuk pertumbuhan pribadi dan spiritual. Dengan demikian, sholat tidak hanya menjadi ibadah ritual, tetapi juga menjadi sarana untuk pengembangan diri yang holistik.

Selain manfaat langsung tersebut, integrasi sholat dengan kesehatan mental remaja juga dapat memberikan efek jangka panjang yang positif. Remaja yang memiliki praktik sholat yang teratur cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi

secara keseluruhan. Mereka juga mungkin lebih mampu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi, serta memiliki lebih banyak sumber daya internal untuk menavigasi kompleksitas kehidupan remaja.

Dalam keseluruhan, integrasi sholat dengan kesehatan mental remaja menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam mempromosikan kesejahteraan holistik. Dengan memperkuat koneksi spiritual remaja dengan Tuhan, memberikan struktur dan rutinitas dalam kehidupan sehari-hari, dan menyediakan waktu untuk refleksi dan pertumbuhan pribadi, sholat dapat menjadi alat yang kuat dalam membantu remaja mengatasi tantangan dan meraih potensi penuh mereka dalam kehidupan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ash-Shiddieqy, H. (1951). *Pedoman Shalat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Bastaman, H. D. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (1982). *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Z. (1997). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- el-Quussy, A. A. (1974). *pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiyah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fahmi, M. (1982). *Penyesuaian Diri, Pengertian dan peranannya dalam Kesehatan Mental*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang.
- Haryanto, S. (2007). *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- M. Solohin. (2004). *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Musbikin, I. (2003). *Rahasia Sholat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Said Az-Zahrani, M. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Salim Baduwailan, A. B., & Rasyid, H. B. (2010). *Bertobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*. Solo: Aqwan Media Profetika.