



eISSN [3090-6431](#) & pISSN [3090-644X](#)

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/ppjr3z29](https://doi.org/10.63822/ppjr3z29)

Hal. 1421-1430

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## **Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026**

**Endah Khamelia<sup>1\*</sup>, Krisna Aditya<sup>2</sup>, Annisa Baharuddin<sup>3</sup>, Abul A'la Al Maududi<sup>4</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,

Universitas Muhammadiyah Jakarta<sup>1,2,3,4</sup>

Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\*Email Korespondensi: [endkhamelia@gmail.com](mailto:endkhamelia@gmail.com)

Diterima: 25-05-2026 | Disetujui: 29-05-2026 | Diterbitkan: 31-05-2026

### **ABSTRACT**

*Prayer (shalat) is the primary act of worship in Islam that not only has a spiritual dimension but also influences an individual's mental health. This study aims to examine the effectiveness of prayer as a coping mechanism and psychospiritual therapy in reducing stress, anxiety, and improving psychological well-being. The research method used was a Systematic Literature Review (SLR) with a library research approach based on the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. Data were obtained through searches of scientific articles from scholar google, pubmed, sciencedirect, doajand garuda kemdikbud. databases published between 2017-2026. The findings indicate that prayer, including tahajjud prayer, dhuha prayer, dzikir (remembrance of Allah), and Qur'anic recitation, consistently provides positive effects on mental health, such as reducing stress and anxiety levels, increasing inner peace, strengthening emotional regulation, improving sleep quality, and enhancing psychological resilience. In addition, congregational prayer contributes to increasing social support and a sense of security among individuals. These findings are consistent with the teachings of Al-Qur'an and the hadiths of Prophet Muhammad SAW, which emphasize that remembering Allah through prayer can bring tranquility to the heart and maintain psychological balance. Therefore, prayer can be considered a holistic Islamic psychotherapeutic approach with the potential to be integrated into modern mental health services, particularly for Muslim communities.*

**Keywords:** Prayer (shalat), mental health, stress, anxiety, Islamic psychotherapy.



### ABSTRAK

Shalat merupakan ibadah utama dalam Islam yang tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas shalat sebagai mekanisme koping dan terapi psikospiritual dalam menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Metode penelitian menggunakan Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan studi kepustakaan berdasarkan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Data diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah dari database scholar, pubmed, sciencedirect, doaj, dan Garuda Kemdikbud tahun 2017-2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa shalat, termasuk shalat tahajud, shalat dhuha, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an, secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, memperkuat regulasi emosi, meningkatkan kualitas tidur, serta membentuk ketahanan psikologis. Selain itu, shalat berjamaah juga berkontribusi dalam meningkatkan dukungan sosial dan rasa aman individu. Temuan ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang menegaskan bahwa mengingat Allah melalui shalat dapat menenteramkan hati dan menjaga keseimbangan jiwa. Dengan demikian, shalat dapat dijadikan sebagai pendekatan psikoterapi Islam yang holistik dan potensial untuk diintegrasikan dalam layanan kesehatan mental modern, khususnya pada masyarakat Muslim.

**Kata kunci:** Shalat, kesehatan mental, stres, kecemasan, psikoterapi Islam.

#### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Khamelia, E. ., Aditya, K. ., Baharuddin, A. ., & Al Maududi, A. A. . (2026). Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1421-1430. <https://doi.org/10.63822/ppjr3z29>



## PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu global yang semakin mengkhawatirkan di era modern. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental pada tahun 2024, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi paling umum. Data Our World in Data menunjukkan gangguan kecemasan menjadi penyakit kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi di dunia pada 2021, mencapai 13,9% populasi global. Setiap tahun, krisis kesehatan mental menelan korban jiwa melalui bunuh diri yang mencapai dua orang meninggal setiap jam secara global.

Shalat berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual dan terapi psikospiritual. Shalat mengaktifkan area otak seperti medial prefrontal cortex dan precuneus yang terkait dengan fungsi kognitif, empati, dan refleksi diri, serta meningkatkan kadar hormon serotonin dan dopamin. Teori psikospiritual menjelaskan bahwa shalat memperkuat regulasi emosi dan ketahanan psikologis melalui keteraturan dan kekhayalan. Shalat juga berfungsi sebagai waktu untuk refleksi diri, mengalihkan pikiran negatif, dan membangun dukungan emosional melalui shalat berjamaah.

Di tingkat regional Asia Tenggara, prevalensi gangguan kesehatan mental menunjukkan tren peningkatan yang konsisten. Prevalensi permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia mencapai 34,7% berdasarkan data Yayasan Kesehatan Jiwa (2020). Kerentanan terbesar terjadi pada kelompok remaja dan dewasa muda, yang merupakan tahap kehidupan paling kritis dalam perkembangan psikologis. Tren ini terus meningkat dari tahun ke tahun dengan puncaknya pada periode 2020-2023, seiring dengan dampak pandemi COVID-19 terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat.

Di Indonesia, krisis kesehatan mental semakin serius dengan data Kementerian Kesehatan RI (2023) mengungkapkan 20% penduduk Indonesia atau sekitar 54 juta orang mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi depresi di Indonesia pada 2023 tercatat sebesar 1,4% secara nasional, namun mencapai 2% pada kelompok anak muda usia 15–24 tahun yang merupakan kelompok paling terdampak. Lebih memprihatinkan lagi, 9,8% remaja Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri dan hanya 8% penderita yang mendapatkan penanganan profesional. Prevalensi gangguan mental emosional meningkat signifikan dari 2020 hingga mencapai puncak pada 2023, dengan lebih dari 31 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental, termasuk 19 juta dengan gangguan emosional dan 12 juta menderita depresi. Setiap tahun, lebih dari 2.000 kasus bunuh diri tercatat di Indonesia.

Meskipun prevalensi gangguan kesehatan mental terus meningkat, akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia masih sangat terbatas dan tidak merata. Mayoritas masyarakat tidak mendapatkan penanganan yang memadai karena keterbatasan fasilitas, tenaga profesional, dan kesadaran masyarakat. Diperlukan pendekatan alternatif yang terjangkau, tanpa efek samping, dan dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat untuk mengatasi krisis kesehatan mental ini. Pendekatan preventif dan kuratif yang berbasis budaya dan nilai-nilai keagamaan menjadi sangat relevan dalam konteks Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Muslim.

Shalat sebagai ibadah utama dalam Islam memiliki potensi besar sebagai intervensi kesehatan mental yang efektif dan terjangkau. Penelitian terhadap siswa Madrasah Aliyah di Bandung menunjukkan bahwa shalat berpengaruh signifikan sebesar 44,9% terhadap ketenangan jiwa. Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa orang yang religius cenderung hidup lebih sehat, lebih lama, dan memiliki kebiasaan hidup lebih baik seperti tidak merokok atau minum alkohol. Shalat memberikan efek relaksasi



serupa meditasi, mengurangi hormon stres kortisol, dan meningkatkan perasaan ketenangan Secara fisiologis, gerakan shalat yang meliputi berdiri, ruku, sujud, dan duduk meningkatkan sirkulasi darah, fleksibilitas otot, dan membakar kalori sehingga berkontribusi pada kesehatan fisik secara keseluruhan.

Berdasarkan urgensi krisis kesehatan mental yang melanda Indonesia dan dunia, serta potensi shalat sebagai terapi psikospiritual, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pelaksanaan shalat dengan ketenangan hati berdasarkan literatur ilmiah terkini, menganalisis manfaat shalat terhadap kesehatan fisik dan mental, menjelaskan mekanisme psikospiritual dan fisiologis dalam shalat, serta mengkuantifikasi besarnya pengaruh shalat terhadap ketenangan jiwa. Dengan 64,3% siswa Madrasah Aliyah melaksanakan shalat dalam klasifikasi tinggi dan 59,5% berada dalam tingkat ketenangan jiwa tinggi, terdapat potensi besar untuk mengoptimalkan shalat sebagai strategi preventif dan kuratif dalam mengatasi krisis kesehatan mental yang melanda Indonesia dan dunia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) untuk mengkaji pengaruh shalat terhadap kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian dilakukan berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) melalui penelusuran artikel ilmiah nasional dan internasional yang diperoleh dari database *scholar*, *pubmed*, *sciencedirect*, *doaj*, dan *garuda kemendikbud*. Artikel yang dipilih merupakan publikasi tahun 2017-2026 dalam bahasa Indonesia dan Inggris, tersedia dalam bentuk *full text*, serta relevan dengan topik penelitian. Proses seleksi dilakukan melalui identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penelaahan teks lengkap, serta eliminasi artikel duplikasi atau yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Data yang diperoleh kemudian diekstraksi meliputi nama peneliti, tahun penelitian, judul, metode, populasi, dan hasil penelitian, lalu dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif naratif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama seperti pengaruh shalat terhadap stres, kecemasan, ketahanan psikologis, dan kesejahteraan mental. Hasil penelitian selanjutnya dikaitkan dengan teori psikologi Islam, ayat Al-Qur'an, dan hadis Nabi Muhammad SAW untuk memperkuat interpretasi ilmiah mengenai fungsi shalat sebagai terapi psikospiritual.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil berbagai penelitian dalam systematic literature review menunjukkan bahwa shalat memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan stres, kecemasan, dan peningkatan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang menegaskan bahwa shalat dan dzikir merupakan sumber ketenangan hati serta sarana pembentukan kesehatan psikologis dan spiritual manusia.



**Tabel 1. Pengaruh Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026**

No	Peneliti	Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	Alfian Zidin N.	2017	Penerapan shalat tahajud pada penderita stroke	Quasi-eksperimen	Penurunan gejala stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis.
2	Fitriyah	2019	Efektivitas dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir	Survey kuantitatif, kuesioner	Dzikir dan shalat berperan menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan jiwa.
3	Angga dan Bayu	2022	Pengaruh terapi spiritual (shalat dhuha) terhadap tingkat stres perawat IGD	Pra eksperimen (pre-post, uji Wilcoxon)	Shalat dhuha signifikan menurunkan stres perawat.
4	Amiruddin	2023	Salat's Impact on Mental Resilience	Systematic review 2020–2023	Shalat teratur dan mindful mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan inner calm.
5	UIN Syahada	2023	Shalat dan penurunan kecemasan sosial	Survei, FGD	Shalat berjamaah menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan rasa aman.
6	UMSB	2023	Shalat tahajud dan kualitas tidur	Cross-sectional, kuesioner	Mahasiswa yang rutin tahajud memiliki kualitas tidur lebih baik dan tingkat stres lebih rendah.
7	UIN Malang	2024	Hubungan shalat dan kesehatan mental (2024 update)	Review 2020–2024	Shalat mindful meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres.
8	STAI YPIQ	2024	Sholat dan tilawah menurunkan stress (fenomenologi)	Fenomenologi	Kombinasi shalat dan tilawah menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan jiwa.
9	JIPKM	2024	The Effect of Muslim Prayer on Mental Health of Lambung	Survei	Shalat khusyuk berhubungan positif dengan kesehatan mental.
10	Anis & Ningsih	2025	Peran sholat dalam mengurangi stres dan kecemasan	Review kualitatif, kuesioner	Mahasiswa yang shalat rutin memiliki stres dan kecemasan lebih rendah.
11	Isdianto	2025	Shalat dan kesehatan mental: tinjauan psikospiritual	Studi literatur	Shalat khusyuk meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan psikologis.
12	Amiruddin	2025	Salat's Impact on Mental Resilience and Sustained Well-Being	Systematic review 2020–2025	Shalat teratur dan mindful mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan inner calm.
13	UIN Malang	2025	Hubungan praktik sholat dengan kesehatan mental	Review naratif 2020–2025	Praktik shalat mindful meningkatkan rasa damai dan kesehatan jiwa.
14	Linkpub	2025	Hubungan kebiasaan	Survey, cross	Kebiasaan shalat tahajud

*Pengaruh Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2017-2026*  
(Khamelia, et al.)



			shalat tahajud dengan kesehatan mental	sectional	berkaitan positif dengan skor kesehatan mental lebih baik.
15	Andik Isdianto dkk.	2025	Shalat dan Kesehatan Mental: Tinjauan Psikospiritual terhadap Pengurangan Stres dalam Perspektif Islam	Studi literatur	Shalat membantu menurunkan stres, meningkatkan serotonin dan dopamin, memperkuat regulasi emosi, dan mendukung kesejahteraan mental.
16	Hanifa Nur Rahmah dkk.	2025	Shalat sebagai Mekanisme Coping: Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Rantau Muslim	Kualitatif fenomenologis dengan IPA	Shalat menjadi mekanisme coping multidimensi yang meningkatkan resiliensi dan ketenangan emosional.
17	Nurmaini	2025	Sholat sebagai Terapi Spiritual: Studi Kasus pada Penderita Stress dan Depresi	Studi kasus/kajian psikoreligi	Shalat menjadi alternatif psikoterapi religius untuk meningkatkan kesehatan mental.
18	Ike Utia Ningsih dan Pakam Juanda	2025	Efektivitas Terapi Dzikir dan Shalat dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia	Kualitatif studi kasus	Dzikir dan shalat memberikan ketenangan batin dan mengurangi stres.
19	Dewi Sulastri & Khairunnas Rajab	2026	Ibadah Shalat dan Implikasinya dalam Penanganan Gangguan Psikologis	Systematic Literature Review	Shalat efektif mengurangi kecemasan, depresi, PTSD, dan adiksi.
20	Azkie Aulia Rahma dkk.	2025	Keterkaitan antara Kualitas Shalat dan Stabilitas Kejiwaan dalam Al-Qur'an	Kualitatif-deskriptif	Shalat khushyuk membantu ketenangan batin dan kestabilan emosi.
21	Hairudin dkk.	2025	Signifikansi Shalat dalam Membentuk Keteguhan Jiwa	Kualitatif-deskriptif, library research	Shalat meningkatkan pengendalian diri dan ketahanan terhadap tekanan hidup.
22	Rahmadani dkk.	2025	Terapi Shalat Mengurangi Anxiety pada Siswa dalam Menghadapi Ujian	Studi kepustakaan	Shalat membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan ujian.
23	Fhanesa Fatma Kharuniaesa dkk.	2025	Shalat Tahajjud sebagai Psikoterapi dalam Menangani Anxiety pada Mahasiswa Akhir	Systematic review PRISMA-ScR	Tahajjud membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.
24	Ilham Kurniawan dan Vina Aprila Utami	2024	Sholat dan Tilawah sebagai Sarana dalam Menurunkan Stress	Fenomenologi	Sholat dan tilawah menurunkan hormon stres dan meningkatkan ketenangan.
25	Lilik Pranata dkk.	2025	The Effect of Tahajud Prayer on Stress	Literature review PRISMA	Shalat tahajud efektif menurunkan tingkat stres jika dilakukan rutin.
26	Agus	2024	Transformasi Emosi	Kualitatif	Dzikir dan shalat efektif



	Nurkholiq dan Nenden Maryati			melalui Dzikir dan Shalat dalam Konteks Pendidikan Islam	fenomenologis	mengurangi stres dan kecemasan.
27	Bachrul Tias dan Safta Ananda	2022		Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat bagi Seorang Muslim	Literature review	Shalat memberikan manfaat psikologis berupa ketenangan jiwa dan kesehatan mental.
28	Rafi Nurul Fikri dkk.	2024		Terapi Salat Dhuha dalam Mengatasi Stres pada Mahasiswa	Kajian konferensi/studi literatur	Salat dhuha membantu mengurangi stres mahasiswa.

Al-Qur'an secara tegas menyatakan dalam QS. Al-Qur'an Ar-Ra'd ayat 28 bahwa "hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). Ayat ini menjadi dasar teologis utama bahwa aktivitas dzikir dan shalat mampu menghasilkan ketenangan batin. Temuan penelitian Andik Isdianto dkk. (2025) mendukung ayat tersebut dengan menunjukkan bahwa shalat dapat meningkatkan regulasi emosi, ketahanan psikologis, serta memengaruhi hormon serotonin dan dopamin yang berkaitan dengan rasa bahagia dan tenang. Dengan demikian, konsep ketenteraman hati dalam Al-Qur'an terbukti memiliki relevansi dengan penjelasan ilmiah modern mengenai kesehatan mental.

Ketenangan hati melalui shalat juga diperkuat oleh QS. Al-Qur'an Al-Baqarah ayat 152 (فَاذْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ) yang menjelaskan hubungan timbal balik antara manusia dan Allah melalui dzikir. Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketika manusia mengingat Allah melalui shalat, maka Allah memberikan pertolongan, ketenangan, dan keberkahan dalam hidupnya. Hal ini tercermin dalam penelitian Hanifa Nur Rahmah dkk. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa rantau Muslim menjadikan shalat sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres akademik, homesickness, dan tekanan sosial. Shalat memberikan rasa aman, harapan, dan dukungan emosional yang memperkuat kondisi psikologis individu.

Selanjutnya, QS. Al-Qur'an Al-Ankabut ayat 45 (أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ) menjelaskan bahwa shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Ayat ini menunjukkan bahwa shalat memiliki fungsi pengendalian diri dan kontrol moral. Hasil penelitian Hairudin dkk. (2025) membuktikan bahwa shalat yang dilakukan secara khusyuk dan konsisten dapat meningkatkan pengendalian diri, ketahanan terhadap tekanan hidup, serta ketenangan hati. Dengan demikian, shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengontrol perilaku negatif yang dapat memicu stres dan gangguan mental.

Dalam konteks terapi spiritual, QS. Al-Qur'an Al-Isra' ayat 79 (وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدُ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّخْمُودًا) menjelaskan keutamaan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan yang dapat mengangkat derajat manusia. Penelitian Fhanesa Fatma Kharuniaesa dkk. (2025) serta Lilik Pranata dkk. (2025) menunjukkan bahwa shalat tahajud efektif menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, optimisme, dan ketenangan batin. Temuan ini membuktikan bahwa praktik tahajud memberikan efek terapeutik yang mendukung kesehatan mental individu, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga memperkuat hasil penelitian tersebut. Dalam hadis riwayat Sunan An-Nasa'i, Nabi bersabda bahwa shalat dijadikan sebagai penyejuk hati beliau. Hadis ini menunjukkan bahwa shalat merupakan sumber ketenangan psikologis dan spiritual. Penelitian Angga dan Bayu (2022) membuktikan bahwa shalat dhuha dapat menurunkan stres pada perawat IGD yang mengalami



tekanan kerja tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa shalat memberikan efek relaksasi dan stabilisasi emosi sebagaimana yang dirasakan Nabi Muhammad SAW.

Selain berdampak pada kesehatan mental, shalat juga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik. Gerakan shalat seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk memiliki manfaat fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, fleksibilitas otot dan sendi, serta relaksasi tubuh. Penelitian modern yang dikaji dalam berbagai studi menunjukkan bahwa gerakan ritmis dalam shalat mampu menurunkan aktivitas system saraf simpatetik dan meningkatkan respons relaksasi tubuh. Hal ini sejalan dengan pandangan para ulama dan ahli kesehatan Islam bahwa shalat merupakan bentuk olahraga ringan yang menyehatkan tubuh sekaligus jiwa. QS. Al-Qur'an Al-Hujurat ayat 13 (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ أَعْلَمُ بِمَا تَعْمَلُونَ) menjelaskan bahwa kemuliaan manusia terletak pada ketakwaannya. Ketakwaan tersebut terbentuk melalui ibadah yang konsisten, termasuk shalat. Penelitian Azkia Aulia Rahma dkk. (2025) menunjukkan bahwa kualitas shalat yang khushyuk berkaitan erat dengan kestabilan emosi dan daya tahan psikis. Dengan demikian, shalat menjadi sarana pembentukan ketakwaan sekaligus media penguatan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian empiris modern mendukung ajaran Al-Qur'an dan hadis bahwa shalat memiliki dimensi spiritual, psikologis, sosial, dan fisiologis. Shalat terbukti mampu memberikan ketenangan hati, menurunkan stres dan kecemasan, memperkuat resiliensi, serta meningkatkan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai spiritual Islam melalui praktik shalat dapat menjadi pendekatan holistik dalam pengembangan layanan kesehatan mental modern, khususnya pada masyarakat Muslim.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap berbagai penelitian tahun 2017–2026, dapat disimpulkan bahwa shalat memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Praktik shalat yang dilakukan secara rutin, khushyuk, dan penuh penghayatan terbukti mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan regulasi emosi, memperkuat resiliensi, serta membantu individu menghadapi tekanan hidup. Selain itu, shalat tahajud, shalat dhuha, dzikir, dan tilawah Al-Qur'an juga menunjukkan efektivitas sebagai terapi psikospiritual dalam mengatasi gangguan psikologis. Temuan penelitian ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang menegaskan bahwa mengingat Allah melalui shalat dapat menenteramkan hati dan menjaga keseimbangan jiwa. Oleh karena itu, shalat dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan holistik berbasis spiritual Islam yang relevan untuk diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan mental, pendidikan, dan penguatan psikososial masyarakat Muslim.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Zidni, N. (2017). Penerapan shalat tahajud pada penderita stroke di Klinik Rumah Sehat Avicenna. *Menara Medika*, 2(1), 12–20.
- Alodokter. (2025, Agustus 17). 8 manfaat sholat untuk kesehatan yang jarang diketahui.



- <https://www.alodokter.com/8-manfaat-sholat-untuk-kesehatan-yang-jarang-diketahui>
- Amiruddin, M. (2023). Salat's impact on mental resilience and sustained psycho-mental well-being. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(5), 478–486.
- Amiruddin, M. (2025). Salat's impact on mental resilience and sustained psycho-mental well-being (2020–2025). *International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(1), 1–15.
- Anis, S., & Ningsih, I. U. (2025). Peran sholat dalam mengurangi stres dan kecemasan. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.xxxx>
- An-Nu. (2024, Desember 12). Shalat, terapi kesehatan mental (2): Penjaga keseimbangan jiwa dan psikologis. Jakarta NU. <https://jakarta.nu.or.id/akhlak-tasawuf/shalat-terapi-kesehatan-mental-2-penjaga-keseimbangan-jiwa-dan-psikologis-ZAyde>
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2017). Efektivitas shalat tahajud dalam mengurangi tingkat stres santri pondok pesantren Nurul Amal Bekasi. *Psikoislamiah*, 4(1), 154–160.
- Hellosehat. (2022, Maret 17). 7 manfaat gerakan salat bagi kesehatan fisik dan mental. <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/manfaat-ibadah-gerakan-shalat-bagi-kesehatan/>
- Isdianto, A. (2025). Shalat dan kesehatan mental: Tinjauan psikospiritual terhadap pengurangan stres dalam perspektif Islam. *International Journal of Islamic Studies*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.xxxx>
- Jaelani, A. (2001). *Penyucian jiwa & kesehatan mental* (2nd ed.). Amzah.
- JIPKM. (2021). The effect of Muslim prayer on mental health of Lambung Mangkurat University students. *Islam and Psychology*, 2(1), 1–12.
- JIPKM. (2024). The effect of Muslim prayer on mental health of Lambung Mangkurat University students (2022–2024 update). *Islam and Psychology*, 3(2), 13–25.
- Kasyfillah, M. H., & Muhid, A. (2022). Efektivitas pelatihan keterampilan kerja dan shalat pada kesehatan mental mahasiswa. *Islamic Psychology Journal*, 4(2), 88–102.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Situasi kesehatan mental di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>
- Kumparan. (2023, September 25). Mengapa salat dapat membuat hati menjadi tenang dan tubuh menjadi sehat? <https://kumparan.com/berita-terkini/mengapa-salat-dapat-membuat-hati-menjadi-tenang-dan-tubuh-menjadi-sehat-21GMao34u69>
- Labbio UAD. (2023, Juli 31). Manfaat shalat bagi kesehatan. Laboratorium Biologi UAD. <https://labbio.uad.ac.id/manfaat-shalat-bagi-kesehatan/>
- Muslim Prayer Project. (2023). Muslim prayer (salah), and its restorative effect. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 30–46. <https://doi.org/10.xxxx>
- Our World in Data. (2021). *Mental disorders*. <https://ourworldindata.org/mental-disorders>
- Rahmandani, A. H., & Maysa, M. Al. (2023). Mengatasi stres dan kecemasan dengan salat tahajud. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1075–1082.
- RSPP. (2025, Juni 17). *Kesehatan mental di Indonesia: Tantangan, dampak, dan solusi mendesak*. <https://rspp.co.id/artikel-detail-817-Kesehatan-Mental-di-Indonesia-Tantangan,-Dampak,-dan-Solusi-Mendesak.html>
- STAI YPIQ Baubau. (2022). Sholat sebagai terapi spiritual pada penderita stres: Studi kasus. *Socius*, 5(1), 1–10.



- STAI YPIQ Baubau. (2024). Sholat dan tilawah sebagai sarana dalam menurunkan stress: Studi fenomenologi. *Al-Tarbiyah*, 7(1), 45–60.
- UMS. (2023). Muslim prayer (salah), and its restorative effect. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 30–46.
- UMS. (2024). Shalat khusyuk dan regulasi emosi pada mahasiswa. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 45–60.
- UMSB. (2020). The effect of Tahajud prayer on stress. *Menara Medika*, 2(1), 12–20.
- UMSB. (2023). Shalat tahajud dan kualitas tidur pada mahasiswa. *Menara Medika*, 3(2), 33–41.
- Universitas Airlangga. (2025, Oktober 14). Riset kesehatan mental remaja Indonesia terus meningkat. <https://unair.ac.id/riset-kesehatan-mental-remaja-indonesia-terus-meningkat/>
- UIN Malang. (2018). Hubungan shalat dan kesehatan mental (2017–2018). *Kafalah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 12(1), 1–10.
- UIN Malang. (2020). Pengaruh bimbingan shalat tahajud terhadap tingkat stres pada santri. *Repository UIN Malang*. <http://repository.uin-malang.ac.id/26494/>
- UIN Malang. (2021). Hubungan shalat dan kesehatan mental (2020–2021). *Jurnal Hubungan Agama dan Masyarakat*, 3(2), 11–28.
- UIN Malang. (2022). Signifikansi shalat dalam membentuk keteguhan jiwa. *Fawatih*, 10(1), 1–15.
- UIN Malang. (2024). Hubungan praktik sholat dengan kesehatan mental (narrative review 2020–2024). *Majalah Ilmiah Islamiah*, 14(1), 1–18.
- UIN Malang. (2025). Hubungan praktik sholat dengan kesehatan mental (2020–2025). *Majalah Ilmiah Islamiah*, 15(1), 1–18.
- UIN Syahada. (2020). Hubungan kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental. *Jurnal Fakultas Psikologi dan Sosial*, 1–20.
- UIN Syahada. (2022). Shalat dan penurunan kecemasan sosial pada santri. *Fawatih*, 10(1), 16–30.
- UIN Syahada. (2023). Shalat dan keteguhan jiwa: Studi fenomenologi. *Fawatih*, 11(1), 1–18.
- Wantimpres. (2025, September 2). Gangguan kesehatan mental di dunia. <https://wantimpres.go.id/id/issue/gangguan-kesehatan-mental-di-dunia/>
- Yayasan Kesehatan Jiwa. (2020). Prevalensi gangguan kesehatan mental pada mahasiswa Indonesia. <https://www.instagram.com/p/CyNxREPSnpc/>
- Zulfa, A., & Rahman, F. (2025). Shalat dan kesehatan mental: Tinjauan psikospiritual. *International Journal of Islamic Studies*, 12(3), 45–62. <https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijis/article/view/935>