

PERAN TERAPI SHOLAT DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN MENURUNKAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA

Yani Budi Arti *¹

Melia Nadifah ²

Herliyana Isnaeni ³

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

³Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

*e-mail: yanibudiarti0@gmail.com ¹, melianadifah05@gmail.com ², lea_psikolog@uinsa.ac.id ³

Abstrak

Penelitian ini membahas peran terapi shalat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Shalat, sebagai ibadah fundamental dalam Islam, tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang melibatkan aspek fisik, psikis, dan spiritual. Kajian menunjukkan bahwa shalat mampu meningkatkan penerimaan diri, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi mahasiswa, sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang utuh. Selain itu, shalat dapat mengurangi stres akademik melalui mekanisme fisiologis seperti relaksasi otot dan pelepasan hormon endorfin, serta mekanisme spiritual berupa ketenangan batin dan penguatan iman. Hasil penelitian menegaskan bahwa shalat berperan sebagai psikoterapi Islam yang efektif, baik secara preventif maupun kuratif, dalam mengatasi tekanan akademik mahasiswa. Dengan demikian, terapi shalat dapat diposisikan sebagai strategi penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, sekaligus memperkuat aspek religiusitas mereka.

Kata kunci: Terapi Shalat, Stress Akademik, Kesejahteraan Psikologis

Abstract

This study examines the role of prayer therapy in improving psychological well-being and reducing academic stress in college students. Prayer, as a fundamental act of worship in Islam, serves not only as a ritual obligation but also has a therapeutic dimension involving physical, psychological, and spiritual aspects. Studies show that prayer can increase self-acceptance, purpose in life, and personal growth in college students, thus supporting the achievement of complete psychological well-being. Furthermore, prayer can reduce academic stress through physiological mechanisms such as muscle relaxation and the release of endorphins, as well as spiritual mechanisms such as inner calm and strengthening faith. The results confirm that prayer acts as an effective Islamic psychotherapy, both preventive and curative, in addressing academic stress in college students. Thus, prayer therapy can be positioned as an important strategy in supporting college students' mental health while strengthening their religiosity.

Keywords: Prayer Therapy, Academic Stress, Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari (2007:14) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat dipundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa (Sagita dkk., 2017).

Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan. Hal ini berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi, mulai dari tugas yang bersifat teoritis sampai kepada aplikasi di lapangan atau di laboratorium. Hal lain yang

membedakan mahasiswa dengan siswa adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi atau tugas akhir, dimana ini menjadi syarat untuk dapat menyandang gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh (Indria dkk., 2019).

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Kondisi seperti ini menurut Sarafino (2006:61) diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut (Sagita dkk., 2017).

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Wilks, 2008; Desmita, 2011). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson (2001) meliputi: i) adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, ii) banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, iii) menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, iv) kontrol yang kurang, v) kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan vi) adanya deadline tugas perkuliahan.

Berbagai riset mengatakan bahwa gangguan mental dapat muncul pada setiap individu termasuk mahasiswa. Survei Nurmala, Wibowo dan Rachmawati (2020) menunjukkan bahwa sebesar 96, 4% (108 mahasiswa) dari total 112 mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Lebih lanjut penelitian Sari (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 38,75% (27 orang) dari 70 mahasiswa mengalami stres sedang, 28, 57% (20) mahasiswa mengalami stres berat dan sebanyak 32,86% (23) mahasiswa mengalami stres ringan. Dengan demikian, stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa (Erindana dkk., 2021).

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang semakin umum di kalangan mahasiswa. Masalah ini menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan mental, dimana berbagai faktor seperti tuntutan akademis, tekanan sosial, dan perubahan kehidupan seringkali berkontribusi terhadap kondisi tersebut (Azwa Naila dkk.).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah library research atau studi kepustakaan. Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis literatur yang relevan, baik berupa buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, maupun sumber digital yang membahas tentang kesejahteraan psikologis, stres akademik, dan terapi shalat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran referensi menggunakan basis data akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan Garuda Portal. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan cara merangkum, menginterpretasikan, dan mengaitkan temuan-temuan penelitian sebelumnya untuk menghasilkan sintesis baru. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali konsep teoritis, landasan ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang mendukung peran terapi shalat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu konsep penting dalam ranah psikologi modern yang banyak dibahas dalam literatur akademis. Istilah ini merujuk pada kondisi individu ketika ia mampu berfungsi secara optimal dalam aspek emosional, kognitif, dan sosial, serta memiliki pengalaman hidup yang bermakna dan memuaskan. Kesejahteraan psikologis sebagai konstruksi yang kompleks, karena tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, tetapi juga

mencakup bagaimana individu merealisasikan potensi dirinya, menjaga hubungan yang sehat dengan orang lain, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian keseimbangan antara aspek subjektif berupa kebahagiaan dan kepuasan, serta aspek objektif berupa kemampuan aktualisasi diri dan keberfungsian psikologis secara utuh (Psikologis et al., 2023)

Dalam kajian ilmiah, terdapat dua pendekatan utama yang sering digunakan untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis, yakni pendekatan hedonis (the hedonic approach) dan eudaimonik (the eudaimonic approach). Pendekatan hedonis lebih menitikberatkan pada kebahagiaan subjektif, di mana kesejahteraan diukur berdasarkan sejauh mana individu mampu memperoleh kesenangan, kepuasan, serta terhindar dari penderitaan. Indikator yang digunakan biasanya berupa tingkat kepuasan hidup, dominasi emosi positif, serta rendahnya emosi negatif (Ryan & Deci, 2001, 2022). Sementara itu, pendekatan eudaimonik menekankan pada pencapaian makna dan realisasi diri. Menurut pandangan ini, kesejahteraan sejati bukan hanya terletak pada perasaan bahagia sesaat, melainkan pada kemampuan individu untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini, mengembangkan potensi diri, serta berkontribusi secara bermakna bagi kehidupan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dalam perspektif eudaimonik lebih menekankan pada kualitas keberfungsian diri dibanding sekadar pengalaman emosional positif (Pedhu, 2022).

Ryff (1989, 2019) mengembangkan model multidimensional kesejahteraan psikologis yang banyak dijadikan acuan hingga saat ini. Model tersebut berakar dari beragam teori psikologi klasik, antara lain teori perkembangan psikososial Erik Erikson, konsep aktualisasi diri Abraham Maslow, teori pribadi berfungsi utuh Carl Rogers, hingga konsep individuasi Carl Jung. Dari berbagai sumber tersebut, Ryff merumuskan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), serta pertumbuhan pribadi (personal growth). Keenam dimensi ini menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah konsep tunggal, melainkan hasil dari interaksi berbagai aspek perkembangan diri yang saling mendukung (Estikomah & Sahrah, 2019).

Dimensi pertama, penerimaan diri, berkaitan dengan sejauh mana individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangannya secara positif. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi umumnya mampu menilai masa lalunya dengan wajar, tidak larut dalam penyesalan, serta memiliki penghargaan yang realistis terhadap dirinya. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri rendah cenderung terjebak dalam rasa tidak puas, kecewa terhadap pengalaman masa lalu, dan mengalami kesulitan untuk menghargai dirinya. Penerimaan diri menjadi fondasi penting karena seseorang yang menerima dirinya dengan baik biasanya lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Dimensi kedua adalah hubungan positif dengan orang lain. Kesejahteraan psikologis tidak mungkin tercapai tanpa adanya interaksi sosial yang sehat, sebab manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial. Individu yang mampu membangun relasi hangat, penuh empati, dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hubungan positif tidak hanya memberi dukungan emosional, tetapi juga memperkuat rasa memiliki serta makna hidup. Sebaliknya, ketidakmampuan menjalin relasi yang sehat dapat menimbulkan isolasi sosial, kesepian, bahkan meningkatkan kerentanan terhadap stres dan depresi.

Dimensi ketiga adalah otonomi. Otonomi menunjukkan kapasitas individu untuk hidup mandiri, membuat keputusan berdasarkan standar pribadi, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Individu yang memiliki otonomi tinggi mampu menilai dirinya sendiri tanpa terlalu bergantung pada validasi eksternal. Hal ini sangat penting karena seseorang yang otonom biasanya lebih stabil secara emosional, berani mengekspresikan pendapat, dan memiliki arah hidup yang jelas. Sebaliknya, individu dengan otonomi rendah cenderung mudah terombang-ambing oleh opini orang lain dan sulit mengambil keputusan secara tegas.

Dimensi keempat adalah penguasaan lingkungan. Konsep ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur kondisi lingkungannya sehingga mendukung kebutuhan dan tujuan hidup. Individu dengan penguasaan lingkungan yang baik tidak hanya mampu beradaptasi, tetapi juga dapat memanfaatkan peluang, mengatasi hambatan, serta menciptakan situasi yang kondusif bagi pertumbuhan dirinya. Kelemahan dalam dimensi ini membuat seseorang merasa tidak berdaya, sulit mengendalikan keadaan, dan cenderung menyerah pada situasi.

Dimensi kelima adalah tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis erat kaitannya dengan sejauh mana individu merasa hidupnya memiliki makna dan arah yang jelas. Individu yang memiliki tujuan hidup biasanya lebih bersemangat, berdaya juang tinggi, dan mampu menafsirkan pengalaman hidupnya secara positif, baik di masa lalu maupun masa kini. Kehilangan arah dan makna hidup justru akan menimbulkan perasaan hampa, kebingungan eksistensial, serta menurunkan motivasi untuk berkembang.

Dimensi keenam adalah pertumbuhan pribadi. Aspek ini menekankan pentingnya proses belajar sepanjang hayat, keterbukaan terhadap pengalaman baru, serta kesediaan untuk terus memperbaiki diri. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi tinggi biasanya melihat dirinya selalu dalam proses menjadi lebih baik, tidak cepat puas dengan pencapaian yang ada, dan berusaha mengembangkan kapasitas diri secara berkelanjutan.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi multidimensional yang tidak hanya bergantung pada satu aspek saja, melainkan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri individu, seperti kepribadian, usia, jenis kelamin, serta kondisi kognitif dan emosional. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar individu, baik berupa dukungan sosial, status ekonomi, jaringan sosial, maupun budaya. Pemahaman mengenai kedua faktor ini sangat penting agar dapat diperoleh gambaran utuh mengenai bagaimana kesejahteraan psikologis terbentuk dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari (Pedhu, 2022).

1. Faktor Internal

Faktor internal mengacu pada aspek-aspek yang melekat dalam diri individu dan relatif stabil, meskipun tetap dapat berkembang seiring pengalaman hidup. Beberapa faktor internal yang berpengaruh antara lain:

a) Kepribadian.

Karakteristik kepribadian menjadi salah satu penentu utama kesejahteraan psikologis. Individu dengan sifat ekstrovert, optimis, dan terbuka pada pengalaman baru cenderung lebih mudah merasakan kebahagiaan, membangun relasi sosial, dan mengatasi tantangan. Sebaliknya, individu dengan tingkat neurotisisme tinggi biasanya lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas. Gutierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente (2005) menegaskan bahwa dimensi kepribadian memiliki korelasi signifikan dengan kesejahteraan subjektif.

b) Usia.

Perbedaan usia memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan bahwa dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan cenderung meningkat pada usia dewasa madya karena individu lebih matang dalam pengambilan keputusan. Namun, dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup sering kali menurun pada usia lanjut, ketika sebagian orang merasa ruang untuk berkembang semakin terbatas.

c) Jenis kelamin.

Faktor gender juga berpengaruh, meskipun dalam konteks tertentu. Perempuan cenderung memiliki skor lebih tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi, karena peran sosial yang lebih dekat dengan interaksi interpersonal. Laki-laki, di sisi lain, cenderung lebih kuat dalam aspek otonomi dan penguasaan lingkungan.

d) Kondisi kognitif dan emosional.

Kecerdasan emosional, kemampuan mengelola stres, serta keterampilan kognitif juga merupakan bagian dari faktor internal. Individu yang mampu mengenali emosi, mengendalikan impuls, dan memecahkan masalah dengan baik akan lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis yang stabil.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial maupun budaya. Beberapa faktor eksternal yang paling berpengaruh antara lain:

a) Dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang paling signifikan. Kehadiran keluarga, sahabat, pasangan, atau komunitas yang suportif dapat memberikan rasa aman, meningkatkan harga diri, serta meminimalisasi stres. Cohen dan Syme (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat menciptakan hubungan saling percaya dan menghargai, yang pada gilirannya memperkuat daya tahan psikologis individu.

b) Status sosial ekonomi.

Faktor ini mencakup tingkat pendidikan, penghasilan, dan kondisi pekerjaan. Individu dengan status sosial ekonomi lebih tinggi biasanya memiliki akses lebih baik terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan lingkungan yang aman, sehingga lebih mudah mencapai stabilitas hidup. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat menimbulkan kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis, meskipun hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti religiusitas atau jaringan sosial.

c) Jaringan sosial.

Partisipasi dalam organisasi, komunitas, atau kegiatan sosial memberikan rasa keterhubungan dan memperluas dukungan emosional. Individu yang aktif secara sosial cenderung lebih bahagia, merasa hidupnya bermakna, serta lebih terlindungi dari risiko kesepian dan depresi.

d) Religiusitas dan spiritualitas.

Tingkat religiusitas yang tinggi seringkali membantu individu memaknai pengalaman hidup, termasuk penderitaan, secara lebih positif. Keimanan dan spiritualitas menjadi sumber kekuatan batin yang menumbuhkan optimisme, ketenangan, serta penerimaan diri. Bastaman (2000) menegaskan bahwa religiusitas yang kuat berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

e) Budaya.

Norma dan nilai budaya juga membentuk standar kesejahteraan psikologis. Budaya individualistik menekankan kemandirian dan pencapaian personal, sementara budaya kolektivistik lebih menekankan keharmonisan relasi dan kepatuhan terhadap norma sosial. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh konteks budaya tempat individu berada.

Secara umum, kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kepribadian, usia, jenis kelamin, dan kecerdasan emosional membentuk dasar bagaimana individu memandang dan mengelola hidupnya. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial, status ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan budaya memberikan konteks dan sumber daya yang memfasilitasi atau menghambat tercapainya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sebaiknya dilakukan secara komprehensif, dengan memperhatikan keseimbangan antara kekuatan internal individu dan dukungan eksternal dari lingkungannya (Humaidah et al., 2024).

Stres Akademik

Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, dimana hal ini dapat menyebabkan munculnya perasaan yang tidak nyaman yang memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Wilks, 2008; Desmita, 2011). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson (2001) meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses belajar, kontrol yang kurang, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan (Indria et al., 2019).

Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi mahasiswa akan mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Secara afektif munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustrasi. Secara fisiologis munculnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Selain itu dampak tingkah laku yang muncul yaitu merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah, malas sekolah, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan beresiko (Lubis et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Potter & Perry 2015 (Afryan, M., Saputra, O., & Liliswanti, 2019). Orang yang mengalami tingkat stres sedang dan tinggi sering kali menghadapi situasi yang memicu stres. Situasi tersebut termasuk konflik dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, kehilangan anggota keluarga atau menjauh dari keluarga, kesulitan finansial yang berlangsung dalam waktu yang lama, dan penyakit fisik yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, mulai dari beberapa hari hingga berbulan-bulan. Dampak dari stres ini dapat berupa gejala mudah tersinggung, reaksi yang berlebihan, kesulitan tidur, pandangan yang terlalu pesimis, depresi, dan perasaan putus asa (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024).

Stres akademik pada mahasiswa timbul karena beberapa faktor, seperti kurangnya pengelolaan yang efektif, motivasi akademik yang rendah, tekanan karena tugas yang berat, dan proses penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang memiliki beban dalam menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres akan merasa tegang dan sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur mahasiswa (Potter, A & Perry, 2012). Selain itu, persaingan dengan teman sebaya dan kekhawatiran terkait dengan kinerja atau prestasi akademis atau takut gagal merupakan faktor dari stres akademik (Fawzy & Hamed, 2017). Proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti ujian. Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Seorang mahasiswa yang stres karena beban tugas yang berat dalam menyelesaikan tugas akhir mungkin mengalami kesulitan dalam bersantai dan mungkin sulit tidur atau terbangun secara teratur selama tidur (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024).

Terapi Sholat

Shalat merupakan salah satu ibadah utama dalam Islam yang menempati kedudukan fundamental dalam kehidupan seorang muslim. Sebagai rukun Islam kedua, shalat menjadi tiang agama yang menjadi penopang kokohnya keimanan seorang hamba. Pelaksanaan shalat tidak hanya berdimensi ibadah ritual yang menegaskan hubungan transendental manusia dengan Allah, tetapi juga mengandung makna spiritual, psikologis, bahkan fisiologis yang luas. Dalam hal ini, shalat dapat dimaknai sebagai salah satu bentuk terapi yang memiliki fungsi menenangkan jiwa, menyembuhkan psikologis, serta memberikan kekuatan spiritual bagi individu yang melaksanakannya dengan khusyu' (Pratiwi & Kamila, 2023).

Salah satu bentuk shalat sunnah yang banyak dikaji dalam konteks terapi adalah shalat tahajud. Shalat ini dilakukan pada sepertiga malam terakhir dan diyakini membawa banyak manfaat bagi kesehatan mental. Mohammad Sholeh, misalnya, menekankan bahwa shalat tahajud memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kondisi psikologis manusia. Lebih lanjut, Said Sabiq menjelaskan bahwa di antara manfaat shalat tahajud ialah mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapus keburukan, mencegah perbuatan dosa, serta mengusir penyakit (Chantika & Najma, 2023). Perspektif ini menegaskan bahwa shalat tidak hanya sebagai ritual keagamaan, melainkan juga dapat dijadikan media terapi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Shalat sebagai terapi dapat dipandang melalui pendekatan psikoreligius, yakni pendekatan yang memadukan unsur spiritual dan psikologis. Sebagai bentuk ibadah yang melibatkan dimensi fisik, psikis, dan spiritual, shalat mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif, memperbaiki sensitivitas interpersonal, serta berperan sebagai sarana penenang jiwa. Dari aspek medis, gerakan-gerakan dalam shalat memiliki fungsi yang mirip dengan olahraga ringan yang membantu melancarkan peredaran darah, menstimulasi relaksasi otot, serta mengurangi risiko stres. Dengan demikian, shalat dapat diposisikan sebagai salah satu alternatif psikoterapi Islam yang mampu mengatasi kecemasan dan tekanan psikologis (Siswa et al., 2022).

Lebih jauh, penelitian menunjukkan bahwa gerakan shalat berkontribusi pada kesehatan mental melalui mekanisme fisiologis tertentu. Misalnya, pada saat sujud, posisi jantung yang lebih tinggi dari otak membuat aliran darah ke otak menjadi lebih lancar. Kondisi ini memicu sekresi hormon-hormon seperti serotonin, endorfin, dopamine, dan oksitosin yang berperan penting dalam menurunkan stres serta menciptakan perasaan rileks. Bahkan, posisi berdiri dengan tangan bersedekap dalam shalat dapat memicu diaphragmatic breathing relaxation, yang secara medis terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres seperti sesak dada, hiperventilasi, dan kecemasan. Dengan demikian, shalat bukan hanya ibadah, tetapi juga sarana relaksasi yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi (Siswa et al., 2022).

Dimensi spiritual shalat juga memperkuat aspek terapeutiknya. Rasulullah SAW dalam sebuah hadis menegaskan bahwa “Kepala setiap perkara ialah Islam, sedangkan tiangnya adalah shalat dan puncaknya adalah berjihad di jalan Allah” (HR. Tirmidzi). Hadis ini menegaskan kedudukan shalat sebagai pusat kehidupan spiritual yang meneguhkan ketahanan jiwa seorang muslim. Al-Qur’an pun menegaskan pentingnya shalat sebagai sarana mengingat Allah dan memperoleh ketenangan batin, sebagaimana termaktub dalam QS. Thaha ayat 14: “Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.” Ayat ini menunjukkan bahwa shalat merupakan media terapi spiritual yang menghadirkan ketenangan, kedamaian, dan perlindungan dari perasaan gelisah serta insecure.

Adapun manfaat shalat sebagai terapi dapat dijelaskan dalam tiga aspek utama. Pertama, shalat menciptakan rasa tenang dan tenteram. Shalat yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan membawa seseorang pada pengalaman spiritual yang mendalam, di mana ia meninggalkan segala kesibukan duniawi untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 yang menganjurkan untuk meminta pertolongan melalui sabar dan shalat, meskipun berat kecuali bagi mereka yang khusyu’. Kedua, shalat mampu menghapus rasa berdosa dan mengurangi rasa takut. Kekuatan spiritual dalam shalat membantu individu mengendalikan perasaan cemas, gelisah, dan insecure, sebagaimana ditegaskan oleh Atrup bahwa rasa takut berlebihan merupakan salah satu tanda seseorang mengalami kecemasan. Ketiga, shalat meningkatkan kualitas spiritual dan emosional. Melalui shalat, individu dapat memperoleh semangat hidup, kejernihan pikiran, serta kesiapan menerima ilmu Ilahi dengan hati yang lapang (Bintang Amanda et al., 2024).

Meskipun istilah “terapi shalat” tidak umum dalam praktik medis konvensional, sejumlah penelitian telah membuktikan manfaat psikologis dari pelaksanaan shalat. Amelia dkk. (2024) menegaskan bahwa shalat memberikan ketenangan pikiran, meningkatkan refleksi diri, serta memperkuat keterhubungan dengan Sang Pencipta. Dalam kerangka psikoterapi Islam, shalat

dapat dianggap sebagai media yang mengintegrasikan aspek tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan kata lain, shalat bukan hanya kewajiban ritual, melainkan juga kebutuhan spiritual yang berdampak langsung pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional (Mustakim et al., 2023).

Selain itu, shalat memiliki manfaat fisiologis yang signifikan. Perintah shalat yang disampaikan secara langsung melalui peristiwa Isra'-Mi'raj menandakan urgensinya dalam kehidupan seorang muslim. Gerakan shalat yang melibatkan aktivitas fisik ringan dapat memperbaiki sirkulasi darah, mencegah kekakuan persendian, serta meningkatkan metabolisme tubuh. Dari aspek psikis, shalat memberikan efek menenangkan, mengurangi rasa cemas, dan meningkatkan daya tahan spiritual seseorang. Dengan demikian, shalat dapat dipandang sebagai sarana terapi komprehensif yang menggabungkan kesehatan jasmani, ketenangan rohani, dan keseimbangan akal (Tahir & Husna, 2023).

Lebih jauh, para ulama dan dokter berpendapat bahwa shalat mampu menyembuhkan berbagai penyakit psikis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Hal ini dapat terjadi ketika shalat dilaksanakan dengan ikhlas, khusyu', dan tuma'ninah. Indikator kekhusyuan shalat antara lain adanya rasa tenang, fokus, serta kesadaran penuh dalam setiap gerakan dan doa. Rasulullah SAW sendiri mencontohkan bagaimana shalat menjadi pelarian ketika beliau dilanda kesedihan atau kecemasan. Sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Daud, apabila Nabi Muhammad SAW menghadapi persoalan berat, beliau segera menunaikan shalat. Praktik ini menegaskan shalat sebagai sarana psikoterapi Islam yang dapat memberikan rasa aman, nyaman, serta kekuatan spiritual yang luar biasa.

Dari sisi Al-Qur'an, shalat juga dipertegas sebagai penawar hati yang gundah. Surat Al-Fatihah, misalnya, dibaca minimal 17 kali dalam sehari melalui shalat fardhu. Surat ini mengandung doa yang menenangkan hati dan menyembuhkan kegelisahan batin. Begitu pula QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Ayat ini memperkuat pemahaman bahwa shalat sebagai bentuk zikir yang terstruktur dapat menjadi terapi yang ampuh dalam mengatasi gangguan psikologis. Dengan demikian, shalat merupakan ibadah yang memberikan ketenangan spiritual sekaligus relaksasi psikis bagi individu yang menghayatinya (Fakultas et al., 2022).

Ibadah, termasuk shalat, mampu membersihkan jiwa, melebur dosa, serta membangkitkan harapan untuk memperoleh ampunan Allah SWT. Shalat dengan demikian bukan hanya kewajiban, melainkan kebutuhan spiritual yang bersifat mendasar. Bagi seorang muslim, shalat adalah sarana utama untuk menghubungkan diri dengan Allah, memperoleh ketenangan, dan menjernihkan jiwa dari berbagai kekeruhan duniawi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmad (2015) yang menunjukkan bahwa ketenangan spiritual melalui shalat dapat meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, serta memperpanjang usia harapan hidup.

Dapat disimpulkan bahwa shalat bukan hanya ibadah ritual yang wajib dilaksanakan, melainkan juga memiliki dimensi terapeutik yang luas. Shalat mampu menyeimbangkan hubungan jasmani, rohani, dan akal sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan penuh ketentraman. Dalam konteks psikoterapi Islam, shalat dapat diposisikan sebagai metode terapi alternatif yang efektif dalam menangani stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi shalat dalam perspektif psikologi Islam sangat penting untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan sekaligus memperkuat landasan praktik psikoterapi berbasis keislaman.

Terapi Shalat dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa

Maka, Peran terapi shalat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dilihat dari kemampuannya dalam menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Shalat yang dilakukan dengan khusyu' berkontribusi pada peningkatan kualitas emosional dan kognitif mahasiswa, sehingga

mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Dimensi kesejahteraan psikologis yang dirumuskan oleh Ryff, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, terbukti dapat ditingkatkan melalui praktik shalat yang rutin dan penuh kesadaran. Dengan demikian, shalat berfungsi tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana penguatan psikologis dan spiritual.

Di sisi lain, stres akademik yang sering dialami mahasiswa akibat beban tugas, tekanan prestasi, serta persaingan akademik dapat diminimalisasi dengan shalat. Gerakan dan doa dalam shalat memiliki efek fisiologis dan psikologis yang menenangkan, seperti menurunkan ketegangan otot, memperbaiki pola pernapasan, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang mampu mengurangi kecemasan. Shalat juga membantu mahasiswa mengembangkan sikap sabar, optimis, serta keyakinan bahwa segala kesulitan dapat diatasi dengan pertolongan Allah. Hal ini membuat mahasiswa lebih mampu mengendalikan stres akademik dan menjaga keseimbangan emosionalnya.

Lebih jauh, shalat dapat dipandang sebagai bentuk psikoterapi Islam yang menyatukan dimensi fisik, psikis, dan spiritual. Dengan membiasakan diri melaksanakan shalat secara teratur, mahasiswa dapat memperoleh ketenangan jiwa, kejernihan berpikir, serta daya tahan mental yang lebih baik. Efek jangka panjang dari praktik ini adalah tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih stabil, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi belajar, kualitas relasi sosial, serta kemampuan beradaptasi dalam lingkungan akademik. Oleh karena itu, shalat memiliki peran penting sebagai media preventif maupun kuratif dalam menghadapi tekanan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN

Pertama, shalat sebagai terapi terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dimensi penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, serta tujuan hidup dapat dikembangkan melalui shalat yang khushyu', sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi dinamika kehidupan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa praktik ibadah memiliki dimensi psikoterapeutik yang dapat menyokong keberfungsian psikologis secara utuh.

Kedua, shalat efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik melalui mekanisme fisiologis, psikologis, dan spiritual. Mahasiswa yang menjadikan shalat sebagai media terapi cenderung lebih tenang, fokus, dan sabar dalam mengelola tekanan akademik. Dengan demikian, shalat dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk intervensi berbasis religiusitas yang relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bintang Amanda, Fatimah Azzahroh, & Nadita Restika Wulandari. (2024). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 117–124. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.133>
- Estikomah, E., & Sahrah, A. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda Diy. *Prosiding Seminar Nasional Pakar*, 1–7. <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.4234>
- Fakultas, H. M., Adab, U., Dakwah, D., & Lhokseumawe, I. M. (2022). Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam Meta Analysis of the Effectiveness of Prayer Therapy in Overcoming Anxiety Disorders From Islamic Psychotherapy Perspective. *Agh-Shudur*, 2(1), 16–28.
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34. <https://core.ac.uk/download/pdf/322502372.pdf#:~:text=This study aims to determine the relationship between,X which selected by using cluster sampling technique.>

- Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mustakim, I., Wijayanti, C. A., & Azizah, N. (2023). Upaya menumbuhkan Kepercayaan Diri Pasien Pra. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 02(1), 49–60.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pratiwi, C., & Kamila, N. (2023). Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 992–1000. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Psikologis, K., Remaja, P. W., Deviana, M., Umari, T., Khadijah, K., Konseling, B., & Riau, U. (2023). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 5(2010), 3463–3468.
- Siswa, P., Di, S. M. A., Griya, L. B. B., & Bunda, T. (2022). *Jurnal Al-Taujih*. 8(2), 156–162.
- Tahir, A., & Husna, A. (2023). *Andi Tahir & Asmaul Husna*. 2, 27–40.