

KUTUBKHANAH
Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan
P-ISSN 1693-8186 E-ISSN 2407-1633

**Implementasi Ibadah Temporal dalam Salat Terhadap Kesehatan Mental
di Kalangan Mahasiswa dalam Perspektif Fiqih**

Nazwa Fauziah¹, Nasywa Aulia Fadilah², Ridwan³, Muhammad Parhan⁴

¹Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: nazwafauziah19@upi.edu; nasywaauliaf@upi.edu; ridwann@upi.edu; parhan.muhamad@upi.edu

Abstrack

Prayer in terms of fiqh science is one form of worship that is realized by doing certain actions accompanied by certain words and with certain conditions that are done five times a day. The purpose of this study is to determine and identify the relationship between prayer and students' mental health from a fiqh perspective. The research method used is literature study as the first step in planning the research by utilizing literature to obtain data in the field without the need to go directly. The results of this study indicate that in the context of fiqh, prayer is not only a ritual obligation but also a means of mental and spiritual strengthening. The findings provide a deeper understanding of the relationship between mental health and religious practice by offering a holistic and integrated view.

Keywords: Implementation, Temporal Worship, Prayer, Mental Health, Fiqh

Abstrak

Salat dalam istilah ilmu fiqh merupakan salah satu bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan tertentu serta dengan syarat-syarat tertentu yang dikerjakan lima kali dalam satu hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengidentifikasi keterkaitan ibadah salat dengan kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif fiqh. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur sebagai langkah awal dalam perencanaan pada penelitian dengan memanfaatkan kepustakaan untuk memperoleh data dilapangan tanpa perlu terjun secara langsung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks fiqh, salat bukan hanya sebagai kewajiban ritual akan tetapi juga sebagai sarana penguatan mental dan spiritual. Temuan ini memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara kesehatan mental dan praktik keagamaan dengan menawarkan pandangan yang holistik dan terintegrasi.

Kata Kunci: Implementasi, Ibadah Temporal, Salat, Kesehatan Mental, Fiqih

Pendahuluan

Dalam agama Islam, salat sebagai ibadah yang paling disyariatkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang amat sangat penting dalam kehidupan, umat muslim. Pada hakikatnya, salat merupakan perjalanan spiritual untuk berhubungan secara langsung dengan Sang Pencipta yang dilakukan pada waktu yang telah ditentukan yaitu salat subuh, dzuhur, ashar, magrib, isya¹. Seseorang yang melaksanakan salat pada hakikatnya ia melepaskan diri dari segala urusannya di dunia dan menyerahkan diri sepenuhnya untuk bermunajat, memohon petunjuk serta memohon pertolongan kepada Allah SWT. Sesibuk apapun kita dalam kegiatan di dunia hukum salat tetaplah wajib. Allah SWT memberikan petunjuk dan rahmat kepada semua umat-Nya dengan menghadihkan salat kepada mereka melalui perjalanan Isra' dan Mi'raj yang dilakukan oleh Rasul kita Nabi Muhammad SAW yang jujur, terpercaya, dan yang mulia, sebagai rahmat dan kemuliaan. Awalnya salat sendiri dikerjakan lima puluh rakaat dalam satu hari, tetapi atas saran dari Nabi pendahulu Nabi Muhammad SAW akhirnya meminta keringanan kepada Allah SWT dan akhirnya dikabulkan, bayangkan jika Nabi Muhammad SAW tidak meminta keringanan mungkin salat kita banyak yang bolong. Mengerjakan salat lima waktu saja masih ada yang tidak mengerjakan bagaimana jika salatnya lima puluh rakaat. Dengan melaksanakan salat mereka akan mendapatkan kemuliaan dari Allah SWT dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam melakukan salat, hati dan semua anggota tubuh yang digerakkan dalam salat akan otomatis ikut menyembah Allah SWT secara bersamaan.

Secara terminologi salat diartikan sebagai doa, sedangkan menurut syara' salat merupakan suatu aktivitas yang didalamnya terdapat ucapan-ucapan atau doa dan gerakan-gerakan yang diawali niat salat setelah itu mengangkat kedua tangan atau yang biasa disebut takbiratul ihram dan diakhiri dengan menolehkan kepala kekanan lalu kekiri atau biasa disebut dengan salam².

Salat sebagai pondasi agama dan suatu kewajiban yang harus dikerjakan oleh umat muslim khususnya yang sudah *baligh* yang apabila dilaksanakan bernilai pahala dan apabila meninggalkan akan mendapat dosa dalam Al-qur'an juga terdapat perintah tentang sholat salah satunya terdapat pada surat (Q.S Hud 11:114).

Artinya: "Dan dirikanlah salat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu

¹ Farah, L. A. (2020). Waktu Shalat Ashar, Maghrib dan Isya' Perspektif Hadis. *ELFALAKY: Jurnal Ilmu Falak*, 4(1).

² Laela, N., & Setiawan, U. (2021). Pendampingan Santri Pesantren Fatahillah dalam Mendorong Kesadaran Shalat Berjamaah. *Sivitas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 17-22.

menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat." (QS Hud: 114)

Allah SWT memberi mereka petunjuk untuk melaksanakan salat dan diberitahukan kepada mereka bahwa salat adalah rahmat kepada mereka, dan penghormatan kepada mereka, agar mereka mendapatkan keutamaan, kemuliaan, dan kemenangan yang mendekatkan dirinya kepada-Nya.

Namun realitasnya, masih terdapat mahasiswa yang menjamak atau mengqadha salat tanpa adanya *rukhsah* didalamnya hal ini menjadikan salat hanya sebagai kewajiban saja bukan kebutuhan, dan kebanyakan hanya memperhatikan kebutuhan jasmani seperti makan, minum dan menyepelekan kebutuhan rohani seperti salat, akibatnya seseorang yang kurang terpenuhi kebutuhan rohani akan mengakibatkan iman yang goyah dan kesehatan mental yang terganggu, oleh karena itu dalam artikel ini akan membahas pengertian salat, waktu-waktu salat, manfaat ibadah salat, membahas kesehatan mental, menjaga kesehatan dengan salat, dan yang terakhir kita membahas hubungan salat dengan kesehatan mental. Semoga pembahasan ini diharapkan dapat menambah kesadaran kita bahwa salah satu menjaga kesehatan mental khususnya mahasiswa adalah dengan salat.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah penelitian secara kualitatif yang merupakan suatu proses penelitian untuk dapat memahami suatu masalah-masalah manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan dari para sumber informasi seperti, dari buku cetak maupun karya tulis ilmiah seperti jurnal maupun skripsi³. Pembahasan dalam artikel ini bersifat deskripsi dan narasi yang pembahasannya lebih menekankan kepada pemahaman yang lebih mendalam. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur⁴. Tujuan penggunaan metode studi literatur dalam penelitian ini adalah sebagai langkah awal dalam perencanaan pada penelitian dengan memanfaatkan kepustakaan untuk memperoleh data dilapangan tanpa perlu terjun secara langsung⁵.

Hasil dan Pembahasan

Tiada satu pun ketetapan Allah SWT yang telah dibebankan kepada manusia

³Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R n D). Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.

⁴Putrihapsari, R., & Fauziah, P. Y. (2020). Manajemen Pengasuhan Anak Usia Dini Pada Ibu Yang Bekerja: Sebuah Studi Literatur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 127-136.

⁵Nurjanah, N. E., & Mukarromah, T. T. (2021). Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(1), 66-77.

melainkan didalamnya terdapat rahmat, manfaat serta kebaikan bagi manusia itu sendiri. Suatu hal yang wajar apabila kita diwajibkan untuk bersyukur atas apapun yang diberikan oleh Allah SWT meskipun hal tersebut datang sebagai suatu bentuk kewajiban. Dalam hal ini, salat datang sebagai suatu kewajiban yang pastinya memiliki manfaat maupun keuntungan yang akan didapatkan oleh manusia itu sendiri baik untuk kehidupan di dunia maupun kehidupan di akhirat.

Di dalam Islam, salat merupakan suatu kewajiban yang telah diperintahkan oleh Allah SWT sesuai yang tercantum didalam Al-Qur'an bagi seluruh umat muslim serta bagi orang-orang yang beriman dalam segala zaman⁶. Dalam agama Islam, salat merupakan ibadah yang paling diutamakan dikarenakan memiliki posisi yang amat penting dalam kehidupan seorang, terutama umat muslim dan dalam rukun islam menempati urutan kedua setelah syahadat⁷. Secara khusus, salat mencakup momen-momen ungkapan syukur terhadap Allah SWT atas berbagai nikmat yang telah diterima. Ketika seorang individu dalam posisi sujud, posisi rendah ini bukanlah sekedar simbol penghormatan, tetapi juga ungkapan paling mendalam dari rasa syukur⁸. Dengan melalui serangkaian gerakan dan doa, sholat menciptakan ruang untuk refleksi dan pengakuan atas keberkahan hidup yang dijalani, memperkuat serta meresapi perasaan syukur dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun di dalam istilah ilmu fiqih, salat merupakan salah satu bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan tertentu serta dengan syarat-syarat tertentu. Meskipun terdapat beragam definisi mengenai salat yang disampaikan dengan berbagai cara dan gaya bahasa, pada dasarnya salat merupakan suatu aktivitas ritual atau aktivitas yang memiliki nilai pahala, dimulai dengan mengangkat kedua tangan atau yang biasa dikenal sebagai *takbiratul ihram*, dan diakhiri dengan salam, sesuai dengan syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditetapkan, sebagai ungkapan pengabdian kepada Allah SWT. Dalam ajaran agama islam, salat dianggap sah apabila seorang muslim telah melakukan wudhu. Wudhu merupakan proses pencucian yang menggunakan air suci sebagai sarana utama. Air yang bersih, mengalir serta menyegarkan dianggap sebagai elemen penting dalam proses ini. Dengan menggunakan air, segala macam kotoran, baik secara fisik maupun spiritual, dapat dibersihkan dengan

⁶ Assayuti, Fadilatun Nisa, Khoirunnisa Habib, Riski Suriani Lubis, and Zainabila Zainabila. "Paradigma Konsep Imam Sholat Masyarakat Desa Karang Anyar Menurut Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 4, no. 02 (2021): 293-303.

⁷ Ulum, Miftahul. "Mengungkap rahasia kedahsyatan gerakan shalat bagi kesehatan tubuh." *Exelencia: Journal of Islamic Education & Management* 3, no. 01 (2023): 77-89.

⁸ Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat Terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 943-950.

sempurna. Secara simbolis, kotoran-kotoran tersebut dianggap larut dan mengalir bersama dengan air wudhu. Proses wudhu juga dianggap sebagai salah satu bentuk terapi air yang di mana air dipergunakan sebagai sarana untuk penyembuhan fisik maupun mental.

Terdapat beberapa keutamaan serta manfaat yang dirasakan oleh seorang manusia apabila melaksanakan salat. Salat berfungsi sebagai kesempatan ataupun wadah bagi seorang hamba untuk berdialog dengan tuhan, untuk mengungkapkan berbagai keluhan kesah yang dialami dalam kehidupannya, memohon doa, serta meminta pertolongan kepada-Nya. Salat juga memberikan manfaat tersendiri diantaranya mampu meredakan berbagai kegelisahan maupun kegundahan dalam hati serta pikiran orang melaksanakannya⁹. Salat juga memiliki keutamaan untuk mengatasi stres serta kecemasan. Banyak umat muslim yang mengabaikan kewajiban salat karena kesibukan dalam pekerjaan yang dianggap tidak dapat ditinggalkan, yang pada akhirnya menyebabkan stres secara berkelanjutan. Padahal, melaksanakan salat dapat mempermudah penyelesaian segala urusan, termasuk dalam hal pekerjaan. Meskipun sibuk sekalipun, seseorang harus memberikan prioritas utama terhadap kewajiban salat karena merupakan bagian dari ibadah yang wajib dilakukan.

Selain itu, salat dapat menjadi solusi serta jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi oleh seseorang. Melaksanakan salat dapat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini terlihat dari korelasi antara salat dengan peningkatan kualitas hidup dan kedamaian. Salat dapat memberikan perasaan kedekatan antara Allah SWT dengan seseorang dan menjaganya dari kesendirian dan keterasingan. Dalam hal ini, terdapat doa yang dilantirkan serta permohonan maupun permintaan kepada Allah SWT yang dapat menghilangkan perasaan putus asa yang telah terbelenggu di dalam hati seseorang. Allah SWT akan mengabulkan setiap permohonan dan permintaan yang diajukan oleh seorang hamba asalkan hamba tersebut tetap konsisten dan istiqomah.

Waktu-Waktu Salat

Waktu salat adalah masa yang telah ditentukan untuk pelaksanaan ibadah menurut syariah secara mutlak¹⁰. dan pembagian waktu-waktu salat penulis mengutip dari buku ¹¹

1. Masuknya waktu salat subuh

Waktu masuk salat subuh dimulai ketika terbitnya fajar *shodiq* sampai terbitnya matahari. *Fajr* dalam Bahasa Indonesia menjadi fajar, dan fajar ini bukanlah matahari. Fajar diartikan sebagai cahaya putih agak terang yang menyebar

⁹ Hidayah, N. (2021). *Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

¹⁰ Imam Jalaluddin al-Mahalli dalam *Jam'ul Jawami'* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005, juz I, hal. 150)

¹¹ Sarwat, A. 2018. *Waktu Shalat*, Rumah Fiqih Publishing, Jakarta Selatan, h. 10-21.

ke ufuk timur yang muncul beberapa saat sebelum matahari terbit. Fajar sendiri dibagi menjadi dua yaitu

1) *Fajar Kadzib*

Fajar Kadzib atau biasa disebut juga sebagai fajar bohong adalah pada saat dini hari atau menjelang pagi ada sebuah cahaya cukup terang dan memanjang yang mengarah ke atas di tengah di langit. Bentuknya itu seperti ekor serigala, namun setelah itu langit menjadi gelap kembali.

2) *Fajat Shadiq*

Fajar Shadiq adalah fajar yang benar-benar fajar. Bentuknya yaitu berupa cahaya cukup terang yang menyebar di ufuk timur, munculnya fajar shodiq ini menandakan masuknya waktu salat subuh. Perbedaan fajar khadzib dengan fajar shodiq adalah, munculnya fajar khadzib kemudian gelap kembali namun munculnya fajar shodiq setelah itu diikuti dengan terbitnya matahari. Menurut Ibn Jarir Ath-Thabrari, sifat dari sinar subuh yang terang itu lalu menyebar dan meluas di langit, sinar atau cahayanya itu memenuhi dunia, sehingga jalan-jalanpun terlihat menjadi jelas. Kesimpulannya adalah dalam hal ini ada dua kali fajar sebelum matahari terbit yaitu fajar khadzib dan fajar shodiq. Batas akhir waktu shubuh adalah terbitnya matahari sebagaimana disebutkan dalam hadits berikut ini.

الشَّمْسُ تَطْلُعُ لَمْ مَّا الْفَجْرُ طُلُوعُ مِنْ الصُّبْحِ صَلَاةُ وَقْتُ

Dari Abdullah bin Umar radhiyallahu anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Dan waktu shalat shubuh dari terbitnya fajar (shadiq) sampai sebelum terbitnya matahari". (HR. Muslim)

2. Masuknya waktu salat zuhur

Masuknya salat zuhur dimulai pada saat matahari tepat berada diatas kepala namun sudah mulai condong ke arah barat atau sering diartikan "tergelincirnya matahari" terjemahan bebas dari kata zawalus syamsi (زوال الشمس). Namun kalimat demikian sebagian orang merasa kebingungan, karena jika dikatakan bahwa 'matahari tergelincir' orang-orang akan bertanya "apa yang dimaksud dengan tergelincirnya matahari?" yang dimaksud dalam kalimat tersebut adalah waktu dimana posisi matahari tepat berada di atas kepala kita, namun sudah mulai bergerak ke arah barat. Jadi tidak tepat di atas kepala kita. Ketika kita menancapkan tongkat dan tongkat itu tidak punya bayangan baik di sebelah barat maupun sebelah

timurnya, maka itu menunjukkan bahwa matahari tepat berada di tengah langit. Waktu ini disebut dengan waktu istiwa. Pada saat itu, belum lagi masuk waktu zuhur. Begitu muncul bayangan tongkat di sebelah timur karena posisi matahari bergerak ke arah barat, maka saat itu dikatakan *zawalus-syamsi* atau 'matahari tergelincir'. Dan saat itulah masuk waktu salat zuhur.

Sedangkan berakhirnya waktu salat zuhur ketika bayangan benda sudah sama ukurannya dengan benda aslinya. Sebagai contoh kita menancapkan tongkat yang berukuran satu meter di bawah sinar matahari pada permukaan tanah yang rata. Kemudian kita amati tongkat tersebut, seiring berjalannya waktu lama-lama bayangan tersebut semakin panjang diiringi dengan matahari yang semakin ke arah barat. Ketika bayangan tersebut sudah berukuran satu meter maka pada saat itulah waktu salat zuhur berakhir dan masuklah waktu salat asar.

3. Masuknya waktu salat asar

Waktu salat asar dimulai tepat ketika panjang bayangan suatu benda menjadi sama dengan benda aslinya. Sedangkan selesainya waktu salat asar ketika matahari tenggelam di arah barat. Untuk penguatan pernyataan ini ada dalil yang menunjukkan pernyataan tersebut. Dari Abu Hurairah r.a berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda "Dan orang mendapatkn satu rakat salat ashar sebelum matahari terbenam, maka dia termasuk mendapatkan salat asar" (HR. Muttafaq 'alaihi'). Namun jumhur ulama mengatakan bahwa melakukan salat asar ketika sinar matahari sudah mulai menguning yang menandakan sebentar lagi matahari akan terbenam hukumnya makruh.

4. Masuknya waktu sholat magrib

Masuknya waktu salat magrib dimulai ketika terbenamnya matahari atau sejak hilangnya semua bulatan matahari ditelan bumi dan berakhirnya salat magrib ketika sinar mega merah hilang. Hal ini dikuatkan dengan ibarot sabda Rasulullah SAW dari Abdullah bin Amar Radhiyallahu Anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Waktu Maghrib sampai hilangnya shafaq (mega)" (HR. Muslim).

Menurut AlHanabilah dan As-Syafi'iyah kata "syafaq" adalah mega yang berwarna kemerahan setelah terbenamnya matahari di ufuk barat. Sedangkan menurut Abu Hanifah berpendapat bahwa 'syafaq' adalah warna keputihan yang berada di ufuk barat dan masih ada meski mega yang berwarna merah telah hilang. Dalil beliau adalah: Dari Abi Hurairah radhiyallahu anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Dan akhir waktu magrib adalah hingga langit menjadi hitam". (HR. Tirmizy) Menurut kitab Nashbur-rayah bahwa hadits ini sanadnya tidak shahih.

5. Masuknya waktu salat isya

Waktu shalat Isya dimulai sejak berakhirnya waktu magrib, dan terus berlangsung sepanjang malam hingga dini hari tatkala fajar shadiq terbit. Dasarnya adalah ketetapan dari nas yang menyebutkan bahwa setiap waktu salat itu

memanjang dari berakhirnya waktu salat sebelumnya hingga masuknya waktu salat berikutnya, kecuali salat subuh.

Dari Abi Qatadah radhiyallahu anhu bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah tidur itu menjadi tafrith, namun tafrith itu bagi orang yang belum salat hingga datang waktu salat berikutnya" (HR. Muslim). Sedangkan waktu mukhtar (pilihan) untuk shalat 'Isya' adalah sejak masuk waktu hingga 1/3 malam. Dari Aisyah radhiyallahu 'anha berkata bahwa Rasulullah SAW menunda shalat Isya' hingga lewat tengah malam, kemudian beliau keluar dan melakukan shalat. Lantas beliau bersabda, "Sesungguhnya itu adalah waktunya, seandainya aku tidak memberatkan umatku." (HR. Muslim).

Kesehatan Mental

Istilah "kesehatan mental" diambil dari konsep mental *hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan.

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*) sehingga menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup¹². Definisi tersebut disempurnakan Hasneli bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya "Psikologi Agama" bahwa: "Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi "(penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)". Kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat¹³. Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan

¹² Tanjung, A. N. I., & Setiwan, C. (2022). Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 9, pp. 214-225).

¹³ Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan

secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 16:97).

Jumlah penderita masalah kesehatan mental di Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa menyadarkan kebutuhan pemahaman kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Kesehatan mental mahasiswa merupakan salah satu aspek penting dalam kesejahteraan mereka. Tantangan akademisi, tekanan sosial, dan masalah pribadi dapat menjadi faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental mahasiswa¹⁴. Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) Kepolisian Republik Indonesia (POLRI), tercatat sebanyak 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang Januari hingga Oktober 2023 yang didalamnya tidak sedikit berasal dari kalangan mahasiswa. Persatuan Profesi Kesehatan Jiwa Indonesia (PDSKJI) menyebutkan masalah kejiwaan yang paling banyak diderita masyarakat adalah depresi dan keinginan untuk bunuh diri. I-NAMHS (Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia) terbaru tahun 2022 menemukan bahwa sekitar 1 dari 20 atau 5,5% remaja berusia 10 hingga 17 tahun pernah mengalami gangguan kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Saat ini, sekitar sepertiga atau 34,9% memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong memiliki masalah kesehatan mental. Pada tahun 2023 jumlah penderita depresi di Indonesia diperkirakan sebanyak 9.162.886 jiwa dengan prevalensi sebesar 3,7%. Sementara itu, jumlah penduduk Indonesia kemungkinan akan bertambah lebih dari 3 juta jiwa setiap tahunnya, dengan jumlah total saat ini mencapai 207.816.661 jiwa Jumlah penderita depresi mungkin lebih tinggi lagi.

Menjaga kesehatan mental dengan salat

Islam sebagai agama yang menjunjung tinggi perihal kesehatan mental memfasilitasi umatnya dengan berbagai aktivitas yang dinilai ibadah dan juga yang bersifat *mu'amalah* namun mengandung unsur ibadah. Beberapa aktivitas ibadah yang dapat menyehatkan mental diantaranya adalah salat.

Salat selain menjadi kewajiban bagi umat Islam, ia juga menjadi penenang jiwa apabila dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Di dalam salat seakan kita berinteraksi dengan Allah yang Maha Besar, Maha Mendengar, Maha Mengetahui dan Maha Pengampun. Rasulullah saw. sendiri merasa tenang ketika salat. Salim Abu al-Ja'd menceritakan ada seseorang yang berasal dari Khuza'ah berkata, "Seandainya aku salat, maka aku pun dapat istirahat." Orang-orang di sekitarnya pun menganggap aneh dan remeh setelah mendengar perkataannya itu. Akhirnya ia pun berkata Salat yang khusyuk dan baik akan menjadikan mental kita sehat dan membuat kita mampu menangani dan mengelola stres (H.R Abu

Kesehatan, 3(2), 118-127.

¹⁴ Budiyati, E. (2023). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren, 1(2), 233-238.

Umamah). Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda: "Wahai Bilal, dirikanlah salat. Dan buatlah kami istirahat dengan salat." (HR. Abu Dawud).

Menjelaskan alasan orang tersebut menjadikan salat sebagai bentuk aktivitas peristirahatan maksud peristirahatan disini menunjukkan ketika sudah melaksanakan sholat itu tidak ada wujud dari tanggungan terkait ibadah kepada Allah SWT dan karena di dalamnya sholat mengandung munajat kepada Allah sehingga hamba dapat berinteraksi dengan Tuhannya, atau meminta pertolongan. Dikutip dari kitab tersebut:

نستريح بأدائها من شغل القلب بها وقيل كان اشتغاله بالصلاة راحة له فإنه كان يعد غيرها من الأعمال الدنيوية. تعباً

Artinya: dengan salat Ia dapat beristirahat dari sibuknya hati. Konon, salat menjadi aktivitas rehat atau istirahat karena aktivitas-aktivitas lainnya dianggap sebagai aktivitas duniawi yang melelahkan¹⁵.

Hubungan Salat dan Psikologi dalam Islam

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang seluk-beluk kejiwaan atau mental seseorang¹⁶. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anisa tahun 2020 dengan judul shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis) Pada dasarnya semua ilmu-ilmu pendidikan yang ada sebenarnya saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satunya yaitu antara Islam dan psikologi. Dengan ilmu psikologi seseorang dapat mengukur, membandingkan, dan mampu menanamkan ajaran Islam dengan baik. Manusia yang merupakan makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi setiap harinya. Tak jarang juga permasalahan tersebut membuat ketenangan jiwa kita menjadi terganggu sehingga berdampak pada kesehatan jasmani maupun rohani. Oleh sebab itu, dengan adanya terapi jiwa (psikoterapi) agar perkembangan atau kesehatan seseorang tersebut stabil. Salah satu terapi jiwa yang paling ampuh untuk mengatasi persoalan tersebut adalah dengan melakukan salat. Selain sebagai terapi jiwa, dengan melakukan salat juga mendapatkan pahala yang besar oleh Allah SWT, karena salat sendiri merupakan amalan yang pertama akan di hisab di hari akhir.

Salat sebagai pondasi agama juga berkaitan dengan proses psikologis seseorang.

¹⁵ Abi Thayyib Muhammad Syamsul Haq Al-Adzim Abadi (1415 H). 'Aun al-Ma'bud, Dar Ibnu Jauzi Mesir, h. 225.

¹⁶ Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2).

Orang yang konsisten dalam menjalankan salat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini disokong oleh beberapa ulasan studi dan literatur yang mengeksplorasi dampak nilai dan kepercayaan dalam sholat sebagai bagian integral dari proses penyesuaian kognitif dan nilai-nilai Islam yang dapat mengurangi risiko gangguan psikiatri. Penelitian menunjukkan bahwa salat dapat mengurangi tingkat depresi, kesedihan maupun kecemasan. Gangguan psikologis seseorang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk hubungan individu tersebut dengan Tuhan Yang Maha Esa. Salat merupakan sarana yang bisa digunakan manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jika seseorang meninggalkan praktik salat, hal itu secara tidak langsung dapat membuatnya merasa kehilangan arah dalam hidup.

Dalam perspektif Islam, terdapat keterkaitan antara sholat dan kesejahteraan psikologis. Dalam praktik salat, jiwa seseorang bisa terhindar dari perilaku yang merugikan. Dengan kata lain, salat memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, serta membantu mereka menghindari hal-hal yang negatif. Praktik salat dapat menjadi pondasi yang kuat untuk memperkuat ketahanan mental dan spiritual seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks psikologis, manfaat sholat sangat jelas terlihat. Melaksanakan salat secara rutin dapat memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan pada hati. Salat menjadi momen di mana seseorang bisa merasa terhubung dengan Tuhan, menyediakan kesempatan untuk merenungkan, melepaskan beban pikiran, dan menciptakan suasana *inner peace* yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik salat memberikan kesempatan bagi individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dan memperkuat koneksi spiritual, yang pada akhirnya dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kesimpulan

Kesehatan jiwa berarti melindungi manusia dari penyakit dan gangguan jiwa seperti neurosis dan psikosis (adaptasi terhadap lingkungan sosial). Orang yang sehat mental selalu merasa aman dan bahagia dalam situasi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Dalam aspek psikologi manfaat salat sangat terlihat nyata. Dengan melakukan salat otomatis hati kita merasa lebih nyaman dan tenang. Dengan hati yang nyaman tersebut mengakibatkan hilangnya stres, jadi secara tidak langsung dengan salat juga bisa menghilangkan stres. Selain sebagai terapi jiwa yang bisa menghilangkan stress banyak sekali manfaat salat dilihat dari segi atau aspek psikologinya, Misalnya senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, kerja keras, dan masih banyak lagi.

Dalam konteks fiqih, salat bukan hanya sebagai kewajiban ritual akan tetapi juga sebagai sarana penguatan mental dan spiritual. Temuan ini memberikan pemahaman lebih

mendalam tentang hubungan antara kesehatan mental dan praktik keagamaan dengan menawarkan pandangan yang holistik dan terintegrasi. Oleh karena itu, saran untuk penelitian selanjutnya adalah meningkatkan pemahaman komprehensif tentang hubungan ini melalui studi-studi lebih lanjut yang dapat melibatkan metode penelitian kualitatif, serta melibatkan intervensi atau program pembinaan spiritual yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan. Selain itu, institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penyelenggaraan kegiatan-kegiatan yang mempromosikan kesadaran spiritual dan kesehatan mental di antara mahasiswa, dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama sebagai bagian integral dari pengembangan pribadi mereka. Dengan demikian, implementasi ibadah temporal dalam salat dapat dianggap sebagai aset berharga dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Referensi

- Abi Thayyib Muhammad Syamsul Haq Al-Adzim Abadi (1415 H). 'Aun al-Ma'bud, Dar Ibnu Jauzi Mesir, h. 225.
- Al Baqi, S., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 11(1), 83-92.
- Alam, Rudi Harisyah (2016), Pendidikan Keagamaan pada Komunitas Muslim Indonesia di Hong Kong, dalam *Jurnal Edukasi, Jurnal Penelitian Pendidikan agama dan Keagamaan*, Vol 14 No, 3 (Desember 2016).
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Assayuti, Fadilatun Nisa, Khoirunnisa Habib, Riski Suriani Lubis, and Zainabila Zainabila. "Paradigma Konsep Imam Sholat Masyarakat Desa Karang Anyar Menurut Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam* 4, no. 02 (2021): 293-303.
- Budiyati, E. (2023). Pengaruh Konsep Diri Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Mahasiswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1(2), 233-238.
- Farah, L. A. (2020). Waktu Shalat Ashar, Maghrib dan Isya' Perspektif Hadis. *ELFALAKY: Jurnal Ilmu Falak*, 4(1).

- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2).
- Hidayah, N. (2021). Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2) (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Imam Jalaluddin al-Mahalli dalam *Jam'ul Jawami'* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2005, juz I, hal. 150)
- Kaharuddin, K. (2021). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 1-8.
- Laela, N., & Setiawan, U. (2021). Pendampingan Santri Pesantren Fatahillah dalam Mendorong Kesadaran Shalat Berjamaah. *Sivitas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 17-22.
- Nurjanah, N. E., & Mukarromah, T. T. (2021). Pembelajaran Berbasis Media Digital Pada Anak Usia Dini Di Era Revolusi Industri 4.0: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 6(1), 66-77.
- Permatasari, A., & Rahmadani, O. L. (2023). Pengaruh sholat Terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 943-950.
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani. *Islamic Education*, 1(4), 94-107.
- Putrihapsari, R., & Fauziah, P. Y. (2020). Manajemen Pengasuhan Anak Usia Dini Pada Ibu Yang Bekerja: Sebuah Studi Literatur. *JIV-Jurnal Ilmiah Visi*, 15(2), 127-136.
- Sarwat, A. 2018. *Waktu Shalat*, Rumah Fiqih Publishing, Jakarta Selatan, h. 10-21.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3(1), 22-42.
- Tanjung, A. N. I., & Setiwan, C. (2022). Peran Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 9, pp. 214-225).
- Ulum, Miftahul. "Mengungkap rahasia kedahsyatan gerakan shalat bagi kesehatan tubuh." *Excelencia: Journal of Islamic Education & Management* 3, no. 01 (2023): 77-89.
- Zakariah, M. A., Afriani, V., & Zakariah, K. M. (2020). METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF, KUANTITATIF, ACTION RESEARCH, RESEARCH AND DEVELOPMENT (R n D). Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka