

Analisis Pendidikan Ibadah Shalat dalam Menunjang Kelancaran Tugas dan Ketenangan Hidup

Melva Habibah Riskina¹, Ismi Khairani², Risky Rafandi²

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Jl. Gurun Aua, Kubang Putih (Kec. Banuhampu), Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia, 26181

² Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Jl. Gurun Aua, Kubang Putih (Kec. Banuhampu), Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia, 26181

³ Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Jl. Gurun Aua, Kubang Putih (Kec. Banuhampu), Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia, 26181

Penulis Korespondensi: Ismikhairani6@gmail.com

Abstract. *Prayer (salah) is a daily obligation for Muslims, yet it is often perceived as competing with work and academic responsibilities, and its practice is not always consistent even when knowledge of the obligation is present. This study aims to analyse prayer education (pendidikan ibadah salah) in supporting the smooth completion of daily tasks and fostering tranquillity in life. A qualitative, descriptive-narrative literature review was conducted on thirteen Indonesian-language journal articles published between 2023 and 2026 that discuss salah in relation to mental health, inner peace, discipline, quality of life, and social-spiritual functions, complemented by two supporting articles on students' prayer practice and on differentiated learning in early childhood Islamic education. The articles were selected purposively and analysed thematically through familiarisation, coding, theme development, and cross-source comparison. Three of the thirteen studies are primary empirical studies, while the remainder are literature reviews or exegetical studies. The synthesis yields five findings. First, the fixed times of the five daily prayers create a time structure that trains discipline, self-control, and responsibility, which are prerequisites for orderly task completion. Second, salah, particularly when performed with khushu', functions as a spiritual coping mechanism that is associated with lower stress and anxiety, better emotion regulation, and improved concentration and self-efficacy. Third, inner peace arises from the combination of rhythmic bodily movement, remembrance of God, meaning-making, and, in congregational prayer, social support. Fourth, tranquillity and task performance appear to reinforce each other in a reciprocal cycle. Fifth, prayer education, through guidance, habituation, role modelling, and teaching that attends to differences in learning styles, is the upstream factor that shapes the consistency and quality of prayer on which these benefits depend. However, the evidence is heterogeneous, largely self-reported or correlational, and none of the primary studies measured task performance objectively. Some therapeutic claims also lack clinical support, and prayer is not a substitute for professional mental health care. The article proposes an integrative conceptual model and recommends that educational institutions and workplaces facilitate prayer time and space and strengthen continuous prayer education, and that future research use longitudinal and experimental designs with validated measures of performance and well-being.*

Keywords: *Inner peace; Mental health; Prayer education; Salah; Spiritual coping; Task performance*

Abstrak. Shalat merupakan kewajiban harian umat Islam, tetapi kerap dianggap bersaing dengan tuntutan pekerjaan dan studi, dan pengamalannya tidak selalu konsisten meskipun pengetahuan tentang kewajibannya sudah ada. Penelitian ini bertujuan menganalisis pendidikan ibadah shalat dalam menunjang kelancaran tugas dan ketenangan hidup. Penelitian menggunakan studi pustaka kualitatif dengan pendekatan deskriptif-naratif terhadap jurnal terdahulu berbahasa Indonesia terbitan 2023–2026 yang membahas shalat dalam kaitannya dengan kesehatan mental, ketenangan jiwa, disiplin, kualitas hidup, serta fungsi sosial-spiritual, dilengkapi dua artikel pendukung tentang pengamalan shalat mahasiswa dan pembelajaran berdiferensiasi pada pendidikan Islam anak usia dini. Artikel dipilih secara purposif dan dianalisis secara tematik melalui familiarisasi, pengodean, pembentukan tema, dan perbandingan lintas

sumber. Jurnal tersebut merupakan studi empiris primer, dan kajian pustaka atau kajian tafsir. Hasil sintesis menunjukkan lima temuan. Pertama, waktu shalat lima kali sehari membentuk struktur waktu yang melatih disiplin, pengendalian diri, dan tanggung jawab sebagai prasyarat penyelesaian tugas yang tertib. Kedua, shalat, terutama yang dilakukan dengan khushyuk, berfungsi sebagai koping spiritual yang berkaitan dengan penurunan stres dan kecemasan, regulasi emosi yang lebih baik, serta peningkatan konsentrasi dan efikasi diri. Ketiga, ketenangan hidup tumbuh dari perpaduan gerakan ritmis, zikir, pemaknaan, dan, pada shalat berjamaah, dukungan sosial. Keempat, ketenangan dan kelancaran tugas tampak saling menguatkan dalam siklus timbal balik. Kelima, pendidikan ibadah melalui bimbingan, pembiasaan, keteladanan, dan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan gaya belajar menjadi hulu yang menentukan konsistensi dan kualitas shalat yang menjadi syarat manfaat tersebut. Meskipun demikian, bukti yang ada bersifat heterogen, sebagian besar berbasis laporan diri atau korelasional, dan tidak satu pun studi primer mengukur kinerja tugas secara objektif. Sejumlah klaim terapeutik juga belum didukung bukti klinis, dan shalat bukan pengganti layanan kesehatan mental profesional. Artikel ini mengusulkan model konseptual terpadu serta merekomendasikan agar institusi pendidikan dan tempat kerja memfasilitasi waktu dan ruang shalat serta memperkuat pendidikan ibadah yang berkelanjutan, dan agar penelitian lanjutan menggunakan desain longitudinal dan eksperimental dengan ukuran kinerja dan kesejahteraan yang tervalidasi.

Kata kunci: Kelancaran tugas; Kesehatan mental; Ketenangan jiwa; Pendidikan ibadah; Koping spiritual; Shalat

1. LATAR BELAKANG

Kehidupan modern menempatkan individu pada tuntutan tugas yang padat, baik di lingkungan kerja, kampus, maupun keluarga. Tuntutan tersebut memerlukan disiplin waktu, fokus, dan ketahanan emosi, tetapi pada saat yang sama menjadi sumber tekanan psikologis. Khamelia et al. (2026), dengan merujuk laporan WHO, menyebutkan bahwa lebih dari satu miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental pada tahun 2024 dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling umum. Rahma et al. (2025) juga mengutip laporan WHO (2022) tentang lebih dari 970 juta orang dengan gangguan kejiwaan serta hasil Riskesdas 2018 yang mencatat sekitar 9,8% penduduk Indonesia mengalami gangguan emosional berupa kecemasan dan depresi. Angka-angka ini menunjukkan bahwa kelancaran tugas dan ketenangan hidup bukan dua persoalan yang terpisah: individu yang tertekan sulit bekerja dengan tertib, sedangkan individu yang tugasnya terus tertunda cenderung semakin tertekan.

Dalam tradisi Islam, shalat bukan sekadar ritual. Shalat adalah tiang agama sekaligus sarana komunikasi hamba dengan Tuhannya yang melibatkan gerakan, bacaan, dan kehadiran hati (Afifah et al., 2026; Malik & Mustafiyanti, 2024). Al-Qur'an menegaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), dan literatur kontemporer membaca ayat ini sebagai landasan teologis bagi fungsi shalat sebagai koping spiritual (Isdianto et al., 2025; Khamelia et al., 2026). Di sisi lain, pelaksanaan shalat yang terjadwal lima kali sehari dipandang membentuk disiplin, tanggung jawab, dan keteraturan hidup (Arifin & Sofa, 2025; Satra et al., 2025).

Meskipun demikian, di tengah kesibukan sebagian orang justru menunda atau melalaikan shalat dengan alasan pekerjaan yang tidak dapat ditinggalkan (Pratami et al., 2023). Anggapan bahwa shalat “menyita waktu” dan bersaing dengan tugas tersebut berlawanan dengan temuan-temuan yang menempatkan shalat sebagai penopang disiplin, konsentrasi, dan ketahanan psikologis. Penelitian terdahulu umumnya menelaah dampak shalat pada satu sisi saja, misalnya stres dan kecemasan (Isdianto et al., 2025; Khamelia et al., 2026), tahajud dan kesehatan mental (Pratiwi & Kamila, 2023), kualitas shalat dan stabilitas kejiwaan (Rahma et al., 2025), atau disiplin dan kualitas hidup (Arifin & Sofa, 2025). Belum banyak kajian yang secara eksplisit mengintegrasikan dua keluaran yang

sama-sama dirasakan dalam keseharian, yakni kelancaran tugas dan ketenangan hidup, ke dalam satu kerangka konseptual. Di sinilah letak kebaruan artikel ini.

Persoalan lain adalah jarak antara mengetahui kewajiban shalat dan mengamalkannya secara konsisten. Studi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam di Padangsidimpuan menemukan bahwa mahasiswa yang pernah mengikuti pembinaan ibadah di ma'had masih menunjukkan pengamalan shalat yang kurang konsisten (Ramadhyanti & Hajijah, 2025). Sementara itu, kajian pendidikan Islam anak usia dini menegaskan bahwa potensi pendengaran, penglihatan, dan hati yang Allah anugerahkan perlu dibimbing sejak dini dengan memperhatikan karakteristik dan gaya belajar tiap anak (Yudelnilastia et al., 2024). Kedua temuan ini menunjukkan bahwa manfaat shalat bagi tugas dan ketenangan hidup tidak dapat dilepaskan dari pendidikan ibadah yang membentuk konsistensi dan kualitas shalat.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis peran pendidikan ibadah shalat dalam membentuk konsistensi dan kualitas shalat, mengidentifikasi cara shalat menunjang kelancaran tugas, menjelaskan peran shalat dalam membangun ketenangan hidup, dan merumuskan model konseptual yang menghubungkan ketiganya beserta batasan bukti yang tersedia. Hasilnya diharapkan berguna bagi pendidik, pengelola organisasi, dan praktisi konseling dalam memahami shalat sebagai sumber daya spiritual yang selaras, bukan bertentangan, dengan produktivitas.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara bahasa shalat berarti doa; secara syariat shalat adalah rangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai syarat yang ditentukan (Malik & Mustafiyanti, 2024; Satra et al., 2025). Shalat memadukan tiga unsur, yaitu gerakan (*rukun fi'li*), bacaan (*rukun qauli*), dan kehadiran hati (*rukun qalbi*) (Malik & Mustafiyanti, 2024). Dalam telaah atas pemikiran Al-Ghazali, kehadiran hati dinilai sebagai aspek terpenting di antara enam aspek yang menyertai shalat, yakni hadirnya hati, pemahaman, pengagungan, rasa takut, harapan, dan rasa malu (Malik & Mustafiyanti, 2024). Al-Qur'an juga menekankan kualitas pelaksanaan, bukan hanya kuantitasnya, sebagaimana tampak pada QS. Al-Mu'minun: 1–2 yang menempatkan kekhusyukan sebagai ciri orang beriman yang beruntung. Rahma et al. (2025) menyarikan tiga indikator kualitas shalat dalam Al-Qur'an, yaitu kekhusyukan hati, kesabaran spiritual, dan kontinuitas atau istiqamah.

Ketenangan hidup dalam artikel ini dipahami sebagai ketenangan jiwa. Dalam psikologi, ketenangan jiwa merujuk pada keadaan stabil, tidak gelisah, dan tidak tergesa-gesa (Hamid et al., 2025). Dalam perspektif Al-Qur'an, ketenangan itu dikaitkan dengan ketenteraman hati melalui zikir (QS. Ar-Ra'd: 28) dan dengan konsep *nafs muthma'innah*, yaitu jiwa yang damai dan mampu hidup selaras dengan keadaan (QS. Al-Fajr: 27–30) (Rahma et al., 2025). Psikologi modern dan psikologi Islam sama-sama memandang kesehatan mental sebagai hasil interaksi antara kondisi intrapsikis, seperti regulasi emosi, dengan kualitas spiritual dan dukungan komunal (Maghfira et al., 2025). Dalam kerangka coping, Pargament (2007, dalam Hamid et al., 2025) menyatakan bahwa religi dapat berperan dalam proses menghadapi peristiwa hidup, sekaligus menjadi hasil dari proses coping itu sendiri.

Kelancaran tugas tidak memiliki definisi baku dalam literatur yang ditelaah. Dalam artikel ini istilah tersebut dimaknai secara operasional sebagai kemampuan individu menyelesaikan tanggung jawab kerja, studi, dan rumah tangga secara tertib, tepat waktu, dan terfokus tanpa terhambat oleh tekanan emosi yang berlebihan. Definisi ini disusun penulis dari indikator yang berulang muncul dalam sumber, yaitu disiplin waktu,

tanggung jawab, konsentrasi, pengendalian diri, dan efikasi diri (*self-efficacy*) (Arifin & Sofa, 2025; Isdianto et al., 2025). Dengan demikian, kelancaran tugas dalam kajian ini mencakup dimensi perilaku (keteraturan) dan dimensi psikologis (kondisi batin yang memungkinkan keteraturan itu).

Beberapa penelitian terdahulu menjadi pijakan. Arifin dan Sofa (2025) melibatkan 200 responden dan melaporkan peningkatan disiplin pengelolaan waktu serta kualitas hidup pada mereka yang rutin shalat. Pratami et al. (2023) menyurvei 34 responden tentang manfaat shalat bagi kesehatan mental dan jasmani. Martua dan Mashita (2022, dalam Isdianto et al., 2025) menelaah psikoterapi shalat terhadap efikasi diri mahasiswa selama menyelesaikan tugas akhir. Kajian-kajian ini memunculkan proposisi yang secara tersirat diuji dalam artikel ini, yakni bahwa shalat yang berkualitas bekerja melalui jalur struktural-disipliner dan jalur psikospiritual untuk menghasilkan kelancaran tugas dan ketenangan hidup, dan bahwa kedua keluaran tersebut saling menguatkan.

Pendidikan ibadah dalam Islam mencakup pendidikan akidah, ibadah, dan akhlak yang dimulai sejak usia dini (Herawati & Muthmainnah, 2019, dalam Yudelnilastia et al., 2024). Landasannya adalah *fitrah* anak dan potensi pendengaran, penglihatan, dan hati yang Allah anugerahkan (QS. An-Nahl: 78), dengan tujuan akhir menjadi pribadi yang bersyukur (Yudelnilastia et al., 2024). Dalam konteks ibadah shalat, pengamalan dimaknai sebagai perwujudan pemahaman tentang shalat yang benar ke dalam sikap dan perilaku sehari-hari (Ramadhayanti & Hajijah, 2025). Berdasarkan kedua sumber tersebut, pendidikan ibadah shalat dalam artikel ini didefinisikan secara operasional sebagai proses bimbingan, pembiasaan, dan keteladanan yang mengubah pengetahuan tentang shalat menjadi pengamalan yang konsisten dan khusyuk.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) bersifat deskriptif-naratif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menyintesis temuan dan kerangka konseptual dari literatur yang sudah ada, bukan mengumpulkan data primer dari partisipan. Desain serupa digunakan oleh Isdianto et al. (2025) dan Maghfira et al. (2025) dalam menelaah hubungan shalat dengan kesehatan mental.

Sumber data berupa 13 artikel jurnal ilmiah yang dipilih secara purposif. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia, terbit pada rentang 2023–2026, membahas shalat (*fardu* maupun *sunah*) dalam kaitannya dengan kesehatan mental, ketenangan jiwa, disiplin, kualitas hidup, atau fungsi sosial-spiritual, dan tersedia dalam teks lengkap. Seluruh artikel disarikan ke dalam tabel ekstraksi yang memuat penulis, tahun, desain, sampel, dan temuan utama (Tabel 1). Rujukan primer yang dikutip oleh artikel-artikel tersebut digunakan terbatas sebagai penguat dan dicantumkan dengan keterangan “dalam” pada kutipan. Selain itu, dua artikel pendukung, yaitu Ramadhayanti dan Hajijah (2025) tentang pengamalan shalat mahasiswa dan Yudelnilastia et al. (2024) tentang pembelajaran berdiferensiasi pada pendidikan Islam anak usia dini, dianalisis terpisah sebagai bahan analisis pendidikan ibadah dan tidak dihitung dalam 13 artikel pada Tabel 1.

Analisis dilakukan secara tematik mengikuti langkah Braun dan Clarke (2006), yakni membaca berulang seluruh artikel, memberi kode awal, mengelompokkan kode menjadi tema, meninjau tema, dan memberi nama tema. Hasilnya adalah lima tema utama (disiplin dan pengaturan diri; regulasi stres dan konsentrasi; ketenangan psikospiritual; dimensi fisik dan sosial; pendidikan ibadah) serta satu tema lintas berupa batas bukti. Keabsahan dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan temuan antarartikel,

memeriksa konsistensi angka dan klaim, serta menilai kekuatan bukti dari desain, ukuran sampel, dan kejelasan metode. Dalil Al-Qur'an dan hadis yang dikutip sumber diperlakukan sebagai kerangka normatif, bukan sebagai bukti empiris. Karena desain dan ukuran hasil tiap studi berbeda, tidak dilakukan penggabungan statistik (meta-analisis); angka dilaporkan sebagaimana tertulis dalam sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tiga belas artikel yang ditelaah dirangkum pada Tabel 1. Sepuluh di antaranya berbasis kajian pustaka atau kajian tafsir, sedangkan tiga artikel merupakan studi empiris primer, yaitu Alisya et al. (2025), Pratami et al. (2023), dan Arifin dan Sofa (2025). Komposisi ini penting karena menentukan cara membaca temuan: konvergensi dari banyak kajian pustaka memperkuat konsistensi gagasan, tetapi tidak otomatis menjadi bukti sebab-akibat.

Tabel 1. Ringkasan artikel yang ditelaah (n = 13).

No	Penulis (tahun)	Desain dan sampel	Temuan utama yang relevan
1	Alisya et al. (2025)	Kualitatif fenomenologis; 15–20 partisipan Muslim dewasa (sesuai rancangan)	Motivasi dan ketenangan; manfaat berupa disiplin waktu, kontrol diri, kesabaran, dan rasa segar setelah Subuh; hambatan khusus
2	Pratiwi & Kamila (2023)	Studi literatur	Tahajud berkaitan dengan penurunan depresi, keseimbangan emosi, ketenangan; bukan pengganti terapi medis
3	Achyar & Azizah (2023)	Literature review	Tahajud dan kesehatan fisik-mental; koping, kortisol, gerakan sebagai aktivitas aerobik ringan
4	Pratami et al. (2023)	Survei kuantitatif; 34 responden	100% merasakan ketenangan; 94,1% menyatakan shalat membantu melawan rasa takut dan stres
5	Malik & Mustafiyanti (2024)	Kajian pustaka	Shalat sebagai relaksasi, olahraga ringan, meditasi, dan katarsis; klaim medis spesifik bersumber dari kajian lain
6	Arifin & Sofa (2025)	Campuran (menurut abstrak); 200 responden	85% merasa disiplin meningkat; 70% hubungan sosial membaik; 82% lebih bersyukur; sekitar 75–78% melaporkan kesehatan mental dan kualitas hidup lebih baik
7	Isdianto et al. (2025)	Literature review deskriptif	Penurunan aktivitas simpatik dan peningkatan parasimpatik; regulasi emosi; keteraturan memberi rasa kontrol; dukungan sosial berjamaah
8	Rahma et al. (2025)	Kualitatif-deskriptif; tafsir tematik	Indikator kualitas: khusyuk, sabar, istiqamah; regulasi emosi, mindfulness, kehadiran qalb
9	Satra et al. (2025)	Kualitatif; studi pustaka dan analisis ceramah	Shalat membentuk pribadi disiplin, tenang, dan bermoral; “titik kontrol” iman; solidaritas sosial
10	Hamid et al. (2025)	Studi pustaka	Doa mereduksi stres dan meningkatkan ketenangan; korelasi positif intensitas berdoa dan ketenangan pada mahasiswa dan lansia
11	Maghfira et al. (2025)	Tinjauan pustaka deskriptif-naratif	Shalat konsisten dan penuh kesadaran menurunkan stres; bukti heterogen; risiko koping religius maladaptif
12	Afifah et al. (2026)	Literature review (27 artikel, 2020–2025)	Kesadaran diri, disiplin, pengendalian diri; kebersamaan dan kesetaraan pada shalat berjamaah; fungsi pencegah tidak mutlak
13	Khamelia et al. (2026)	Systematic literature review (PRISMA); 28 studi	Shalat, tahajud, dhuha, dan zikir terkait penurunan stres dan kecemasan, kualitas tidur, resiliensi; dukungan sosial berjamaah

Sumber: Hasil olahan penulis dari 13 artikel (2023–2026).

Secara keseluruhan, temuan konsisten menunjukkan arah manfaat shalat bagi disiplin, regulasi stres, dan ketenangan. Namun, tiga studi empiris tersebut memiliki sampel kecil hingga menengah dan mengandalkan laporan diri. Temuan pada bagian berikut karenanya dibahas sebagai pola yang didukung secara konvergen, disertai catatan tentang batas bukti pada setiap tema.

A. Shalat sebagai Struktur Waktu dan Pengatur Diri bagi Kelancaran Tugas

Tema yang paling konsisten terkait kelancaran tugas adalah peran shalat sebagai struktur waktu. Lima waktu shalat bekerja sebagai jangkar harian yang memaksa individu menata aktivitas di sekitarnya. Dalam penelitian Arifin dan Sofa (2025), 85% dari 200 responden yang rutin shalat melaporkan peningkatan disiplin dalam mengelola waktu dan tanggung jawab, termasuk berkurangnya kecenderungan menunda pekerjaan. Alisyia et al. (2025) menemukan tema serupa pada partisipan Muslim di Jambi, yaitu shalat lima waktu membantu mengatur waktu dan membuat mereka lebih disiplin dalam aktivitas harian. Afifah et al. (2026) menambahkan bahwa seluruh rangkaian gerakan dan bacaan shalat mengajarkan sikap disiplin karena shalat harus dikerjakan tepat waktu, sedangkan Satra et al. (2025) menggambarkan shalat sebagai “titik kontrol” iman yang menjaga kualitas ibadah dan akhlak sehari-hari.

Selain struktur waktu, shalat melatih pengaturan diri. Arifin dan Sofa (2025) menyebut shalat sebagai bentuk pelatihan mental, karena pelaksanaannya harus menyingkirkan gangguan dan memusatkan perhatian pada ibadah. Alisyia et al. (2025) melaporkan bahwa shalat mengajarkan kesabaran dan kontrol diri, terutama saat menghadapi cobaan. Afifah et al. (2026) memandang shalat sebagai alat pengendalian diri (*self-regulation*) yang menginternalisasi nilai “mencegah dari perbuatan keji dan mungkar” (QS. Al-‘Ankabut: 45) untuk membentuk karakter yang berintegritas. Nurhidayah et al. (2025, dalam Afifah et al., 2026) menambahkan bahwa pelaksanaan yang rutin menanamkan nilai kedisiplinan moral dan kesadaran etis secara bertahap. Kompetensi regulasi diri inilah yang secara konseptual menjadi prasyarat tugas yang tertib: tugas jarang terselesaikan lancar tanpa kemampuan menunda kesenangan, menahan impuls, dan menjaga komitmen.

Shalat juga menyediakan jeda dalam arus kesibukan. Arifin dan Sofa (2025) mencatat bahwa shalat memberi kesempatan beristirahat sejenak dari urusan duniawi, merenung, dan mencari ketenangan. Dalam kerangka kelancaran tugas, jeda yang terjadwal ini dapat dibaca sebagai pemulihan sebelum melanjutkan pekerjaan. Hal ini menjawab kerisauan yang terekam dalam Pratami et al. (2023), bahwa sebagian orang meninggalkan shalat karena pekerjaan yang dianggap tidak dapat ditunda. Sumber tersebut berpendapat bahwa shalat justru mempermudah urusan, termasuk urusan pekerjaan. Argumen ini bersifat normatif dan belum diuji secara empiris, tetapi selaras dengan temuan tentang disiplin dan regulasi stres.

Catatan kritis diperlukan. Pertama, angka 85% pada Arifin dan Sofa (2025) berasal dari persepsi responden, bukan pengukuran perilaku. Kedua, artikel tersebut menyatakan memakai pendekatan campuran pada bagian abstrak tetapi menyebut metode kualitatif pada bagian metode, dan melaporkan peningkatan kesehatan mental sebagai 75% pada abstrak serta 78% pada bagian hasil, sehingga angka-angkanya perlu dibaca hati-hati. Ketiga, pemindahan disiplin dari ibadah ke pekerjaan (*transfer*) masuk akal secara teoretis dan didukung laporan partisipan, tetapi mekanismenya belum diuji secara langsung.

B. Regulasi Stres, Konsentrasi, dan Efikasi Diri sebagai Penopang Penyelesaian Tugas

Tugas yang lancar membutuhkan kondisi batin yang memungkinkan fokus. Isdianto et al. (2025) menjelaskan bahwa gerakan berulang seperti rukuk dan sujud berkontribusi pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan aktivitas parasimpatik, sebuah pola fisiologis yang berkaitan dengan ketenangan dan pemulihan, serupa dengan latihan pernapasan terkontrol dan relaksasi progresif. Mereka juga mengutip temuan bahwa keteraturan frekuensi shalat berkorelasi dengan penurunan stres mahasiswa, dan bahwa responden yang memprioritaskan shalat merasa konsentrasi belajarnya meningkat serta beban tanggung jawab akademiknya terasa berkurang (Iqbal & Pratama, 2020, dalam Isdianto et al., 2025). Afifah et al. (2026) juga merujuk tinjauan Chamsi-Pasha dan Chamsi-Pasha (2021) yang menyimpulkan bahwa shalat khusyuk membantu meredakan stres dan menyeimbangkan emosi.

Bukti yang lebih dekat dengan konteks tugas muncul dari beberapa kajian. Martua dan Mashita (2022, dalam Isdianto et al., 2025) mengkaji psikoterapi shalat terhadap peningkatan efikasi diri selama penyelesaian tugas akhir mahasiswa di Jambi. Khamelia et al. (2026) dalam tinjauan sistematisnya merangkum studi yang melaporkan bahwa shalat dhuha menurunkan stres perawat IGD yang bekerja dengan tekanan tinggi (Angga & Bayu, 2022, dalam Khamelia et al., 2026) dan bahwa terapi shalat membantu meningkatkan konsentrasi serta menurunkan kecemasan siswa yang menghadapi ujian (Rahmadani et al., 2025, dalam Khamelia et al., 2026). Alisyia et al. (2025) melaporkan pula bahwa sebagian partisipan merasa lebih segar dan energik setelah shalat, terutama setelah shalat Subuh. Dalam survei Pratami et al. (2023), 94,1% dari 34 responden menyatakan bahwa shalat membantu melawan rasa takut dan stres.

Mekanisme yang dapat dirakit dari sumber-sumber tersebut adalah sebagai berikut. Stres yang tinggi diasosiasikan dengan peningkatan hormon kortisol, yang menurut Achyar dan Azizah (2023, mengutip Saekul, 2021) membuat seseorang mudah berbuat salah, sulit berkonsentrasi, dan lemah daya ingatnya. Apabila shalat menurunkan beban stres melalui relaksasi, koping spiritual, dan penyerahan diri, maka fungsi-fungsi yang dibutuhkan untuk bekerja, yaitu perhatian, ingatan, dan pengambilan keputusan, berpotensi pulih. Mekanisme ini bersifat inferensial. Tidak satu pun dari tiga studi empiris yang ditelaah mengukur kinerja tugas secara objektif, misalnya ketepatan waktu penyelesaian, kualitas hasil, atau capaian akademik; yang diukur adalah stres, persepsi disiplin, atau efikasi diri. Inilah celah utama yang perlu diisi penelitian mendatang.

C. Shalat dan Ketenangan Hidup: Jalur Psikospiritual

Dasar normatif ketenangan melalui shalat bertumpu pada ayat tentang ketenteraman hati dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28) dan perintah menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong (QS. Al-Baqarah: 45–46). Pratami et al. (2023) menambahkan QS. Al-Baqarah: 239 tentang shalat dalam keadaan takut sebagai dasar bahwa shalat membantu melawan rasa takut dan stres. Rahma et al. (2025) mengaitkan ketenangan itu dengan tingkat tertinggi stabilitas batin dalam Al-Qur'an, yakni *nafs muthma'innah*, serta menegaskan bahwa stabilitas jiwa merupakan buah hubungan spiritual yang kuat dan berkelanjutan dengan Allah.

Sumber-sumber yang ditelaah mengidentifikasi sejumlah mekanisme psikologis. Pertama, kekhusyukan menumbuhkan kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif yang berulang (*ruminatio*n) sehingga reaktivitas emosional menurun (Isdianto et al., 2025). Kedua, Rahma et al. (2025) menjelaskan bahwa shalat yang khusyuk berfungsi seperti latihan regulasi emosi, menghadirkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan perasaan

berpijak (*grounding*), sambil menekankan bahwa kehadiran hati (*qalb*), bukan sekadar gerakan, yang menjadikannya terapi ruhani. Ketiga, Malik dan Mustafiyanti (2024) mengurai lima aspek psikologis, yaitu olahraga, meditasi, sugesti diri, kesadaran indra, dan katarsis, untuk menjelaskan mengapa shalat meredakan stres. Keempat, Pratami et al. (2023) menunjuk pada pengalaman damai karena kedekatan dengan Tuhan yang melindungi dari kesepian, kemampuan memaafkan diri dan orang lain, kerendahan hati, serta hilangnya rasa putus asa. Kelima, Hamid et al. (2025) menegaskan bahwa doa, sebagai bagian inti shalat, menurunkan ketegangan karena persoalan telah diserahkan kepada Tuhan, dan melaporkan korelasi positif antara intensitas berdoa dan ketenangan jiwa pada mahasiswa dan lansia.

Praktik Shalat Malam (Tahajud)

Shalat tahajud memperoleh perhatian khusus dalam sumber yang ditelaah. Pratiwi dan Kamila (2023) merangkum studi pada santri yang melaporkan penurunan depresi, keseimbangan emosi, peningkatan keimanan, dan perasaan tenang pada pelaku tahajud, termasuk terapi tahajud selama 40 hari bagi santri baru yang berdampak pada meningkatnya rasa percaya diri (Abdurrahman & Ma'sum, 2022, dalam Pratiwi & Kamila, 2023) dan keseimbangan kecerdasan emosional-spiritual (Hafifah & Machfud, 2021, dalam Pratiwi & Kamila, 2023). Achyar dan Azizah (2023) mengaitkan manfaat tahajud dengan irama sirkadian dan sekresi kortisol, serta dengan koping yang efektif. Khamelia et al. (2026) merangkum bahwa tahajud berhubungan dengan penurunan kecemasan dan kualitas tidur yang lebih baik. Perlu dicatat bahwa sebagian besar bukti berasal dari santri dan mahasiswa, serta Pratiwi dan Kamila (2023) sendiri menegaskan bahwa tahajud bukan pengganti pengobatan medis bagi masalah kesehatan mental.

Kualitas pelaksanaan menentukan. Rahma et al. (2025) mengakui bahwa banyak orang yang rutin shalat tidak serta-merta merasakan ketenangan, dan menafsirkan hal ini sebagai persoalan kualitas, yaitu kekhusyukan, penghayatan, dan kehadiran hati. Alisya et al. (2025) menemukan bahwa pikiran yang melayang, kurangnya pemahaman makna bacaan, dan lingkungan yang bising merupakan hambatan utama menuju khusyuk. Dengan demikian, ketenangan bukan hasil otomatis dari gerakan, melainkan dari keterlibatan batin selama shalat.

D. Dimensi Gerakan Fisik dan Dukungan Sosial

Selain jalur psikologis, gerakan shalat dipandang sebagai aktivitas fisik ringan. Achyar dan Azizah (2023) menyebut gerakan yang berulang dan dilakukan dengan *tuma'ninah* dapat dikategorikan sebagai gerakan aerobik yang melibatkan otot pernapasan serta memengaruhi tekanan darah dan denyut jantung (Disastra et al., 2020, dalam Achyar & Azizah, 2023). Khamelia et al. (2026) merangkum manfaat berupa peningkatan sirkulasi darah dan fleksibilitas otot, sedangkan Malik dan Mustafiyanti (2024) menekankan efek relaksasi yang meredakan ketegangan saraf. Bagi kelancaran tugas, tubuh yang bugar dan rileks merupakan modal yang relevan.

Namun, kehati-hatian diperlukan. Pratami et al. (2023), Achyar dan Azizah (2023), serta Malik dan Mustafiyanti (2024) memuat rincian manfaat yang sangat spesifik untuk tiap gerakan, misalnya perbaikan fungsi pencernaan, pencegahan gangguan prostat, atau peningkatan kecerdasan melalui aliran darah ke otak saat sujud. Klaim-klaim ini umumnya disandarkan pada kajian lain atau pernyataan tokoh, tanpa data uji klinis dalam artikel yang ditelaah. Sebagian klaim mekanistik, seperti pelepasan gelombang elektromagnetik saat dahi menyentuh lantai yang dikutip Malik dan Mustafiyanti (2024), tidak disertai bukti eksperimental. Karena itu, klaim fisiologis spesifik tersebut dibaca

sebagai hipotesis yang menunggu pengujian dan tidak dijadikan dasar kesimpulan dalam kajian ini.

Dimensi sosial muncul terutama pada shalat berjamaah. Dalam penelitian Arifin dan Sofa (2025), 70% responden merasa shalat berjamaah memperbaiki hubungan sosial dan memberi dukungan sosial, dan 82% melaporkan rasa syukur serta sikap positif yang lebih tinggi. Afifah et al. (2026) merangkum bahwa shalat berjamaah memperkuat kebersamaan, kesetaraan, dan tanggung jawab, termasuk di lingkungan madrasah, tempat pembiasaan berjamaah menumbuhkan disiplin dan memudahkan perbedaan status (Abdurachman et al., 2021; Achadah & Faizah, 2021, keduanya dalam Afifah et al., 2026). Isdianto et al. (2025) dan Khamelia et al. (2026) menyebut dukungan sosial dan rasa aman sebagai jalur tambahan bagi ketenangan. Dukungan komunitas ini penting bagi kelancaran tugas karena membantu individu mengatasi tantangan hidup (Arifin & Sofa, 2025).

E. Pendidikan Ibadah Shalat sebagai Hulu Konsistensi dan Kualitas Shalat

Jalur-jalur yang diuraikan di atas hanya bekerja apabila shalat dikerjakan secara konsisten dan berkualitas, dan hal itu tidak tumbuh dengan sendirinya. Ramadhayanti dan Hajijah (2025) menegaskan bahwa pengamalan shalat tidak dapat berjalan optimal tanpa proses pendidikan dan bimbingan yang memadai, sehingga pengajaran shalat penting agar tujuan ibadah tercapai dan terinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam artikel ini, pendidikan ibadah shalat dipahami lebih luas daripada penyampaian pengetahuan tentang tata cara dan hukum shalat; ia mencakup bimbingan, pembiasaan, dan keteladanan yang menjembatani pengetahuan dengan pengamalan.

Jarak antara pengetahuan dan pengamalan itu tampak pada studi kualitatif-deskriptif Ramadhayanti dan Hajijah (2025) terhadap 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam semester VII yang tinggal di Lingkungan II Kelurahan Sihitang, Padangsidimpuan. Pengamalan shalat mereka terbagi dalam tiga pola, yaitu konsisten, kurang konsisten, dan mengabaikan shalat. Pola ini muncul meskipun mereka pernah mengikuti pembinaan ibadah di Ma'had Al-Jami'ah, dan berdasarkan wawancara serta observasi peneliti hanya sekitar 20% yang melanjutkan pengamalan shalat setelah program setahun tersebut. Faktor internal yang dilaporkan meliputi kelelahan, kemalasan, dan kesibukan, sedangkan faktor eksternal meliputi kurangnya perhatian dan keteladanan orang tua serta pengaruh teman sebaya, terutama karena sebagian besar informan tinggal di kost. Temuan ini sejalan dengan tema kelancaran tugas dalam artikel ini: anggapan bahwa shalat mengganggu aktivitas kuliah menjadi alasan menunda atau meninggalkan shalat, padahal peneliti menilai shalat tidak memerlukan waktu yang lama. Dengan kata lain, disiplin yang dijanjikan oleh jalur struktural-disipliner tampaknya tidak muncul otomatis; ia bergantung pada pembiasaan yang berlanjut setelah bimbingan formal berakhir.

Dasar pendidikan ibadah ini diletakkan sejak usia dini. Yudelnilastia et al. (2024), dalam kajian pustaka tentang pembelajaran berdiferensiasi pada anak usia dini dari aspek pendidikan Islam, bertolak dari QS. An-Nahl: 78 bahwa anak dilahirkan dengan potensi pendengaran, penglihatan, dan hati, dan bahwa ketiga potensi itu berkaitan erat dengan gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik. Pendidikan anak usia dini menurut kajian tersebut berpijak pada *fitrah* tauhid: materi tauhid diajarkan lebih dahulu, kemudian ibadah dan akhlak, dengan kerja sama orang tua, sekolah, dan masyarakat. Capaian perkembangan yang dirangkum di dalamnya menunjukkan bahwa anak usia 4–5 tahun meniru gerakan shalat dan berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu, sedangkan pada usia 5–6 tahun anak dapat dibiasakan beribadah seperti shalat wajib dan puasa.

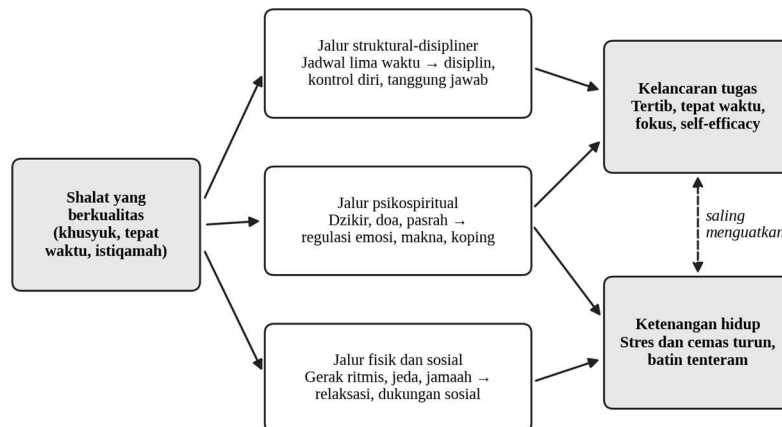
Pembiasaan sejak dini inilah yang secara konseptual menyiapkan disiplin waktu dan pengendalian diri yang dibahas pada tema pertama.

Empat unsur pembelajaran berdiferensiasi, yaitu konten, proses, produk, dan lingkungan (Yudelnilastia et al., 2024), dapat dibaca sebagai kerangka untuk merancang pendidikan ibadah yang menjawab hambatan pada tema-tema sebelumnya. Sebagai contoh, hambatan khushyuk berupa kurangnya pemahaman makna bacaan (Alisya et al., 2025) dapat ditangani dengan materi yang disesuaikan gaya belajar: gambar dan peragaan gerakan bagi pembelajar visual, pelafalan dan pengulangan bacaan bagi pembelajar auditori, serta praktik gerakan langsung bagi pembelajar kinestetik. Penataan lingkungan juga relevan, karena salah seorang informan pada Ramadhayanti dan Hajjah (2025) mengaku malas shalat akibat tempat wudu yang berbau. Uraian ini merupakan proposisi analitis penulis, sebab kajian Yudelnilastia et al. (2024) berfokus pada anak usia dini dan belum menguji penerapannya pada pendidikan ibadah mahasiswa maupun pada hasil kelancaran tugas.

Catatan kritis diperlukan. Studi Ramadhayanti dan Hajjah (2025) melibatkan sampel kecil di satu lingkungan dengan angka yang bersumber dari wawancara dan observasi peneliti, sehingga tidak dapat digeneralisasi, sedangkan Yudelnilastia et al. (2024) merupakan kajian pustaka yang sendiri menyarankan eksperimen lapangan. Keduanya karenanya digunakan sebagai penguat analisis, bukan sebagai bukti kausal bahwa pendidikan ibadah meningkatkan kelancaran tugas atau ketenangan hidup.

F. Hubungan Timbal Balik dan Model Konseptual Terpadu

Sintesis atas lima tema di atas menghasilkan model pada Gambar 1. Shalat yang berkualitas bekerja melalui tiga jalur: jalur struktural-disipliner yang bermuara terutama pada kelancaran tugas, jalur psikospiritual yang bermuara terutama pada ketenangan hidup, dan jalur fisik-sosial yang menopang keduanya. Ringkasan jalur, mekanisme, dan sumber disajikan pada Tabel 2.



Gambar 1. Model konseptual peran shalat dalam menunjang kelancaran tugas dan ketenangan hidup.

Sumber: Dikembangkan penulis dari sintesis literatur (2026).

Tabel 2. Jalur peran shalat terhadap kelancaran tugas dan ketenangan hidup.

Jalur	Mekanisme	Dampak pada kelancaran tugas	Dampak pada ketenangan hidup	Sumber utama
Struktural-disipliner	Lima waktu yang tetap; jeda ibadah; pelatihan fokus	Disiplin waktu, tanggung jawab, berkurangnya penundaan	Rasa keteraturan dan kontrol atas hidup	Arifin & Sofa (2025); Alisya et al. (2025); Isdianto et al. (2025)
Psikospiritual	Khusyuk, zikir, doa, penyerahan diri, pemakaian	Konsentrasi, efikasi diri, regulasi emosi	Penurunan stres dan cemas; rasa damai dan harapan	Rahma et al. (2025); Hamid et al. (2025); Pratami et al. (2023)
Fisik	Gerakan ritmis; relaksasi otot dan napas	Kebugaran dan kesegaran untuk beraktivitas	Relaksasi; penurunan ketegangan	Achyar & Azizah (2023); Malik & Mustafiyanti (2024)
Sosial	Shalat berjamaah; komunitas masjid	Dukungan menghadapi tantangan; disiplin kolektif	Rasa memiliki dan rasa aman	Arifin & Sofa (2025); Afifah et al. (2026); Khamelia et al. (2026)

Sumber: Sintesis penulis dari artikel yang ditelaah.

Hubungan antara dua keluaran bersifat timbal balik. Arah dari ketenangan ke kelancaran tugas didukung oleh uraian tentang stres, kortisol, dan konsentrasi pada tema kedua: batin yang lebih tenang memulihkan fokus dan efikasi diri sehingga tugas lebih mudah diselesaikan. Arah sebaliknya, yaitu tugas yang tertib dan tertata mengurangi beban pikiran dan kecemasan, adalah proposisi penulis yang masuk akal secara teoretis dan sejalan dengan gagasan bahwa keteraturan memberi rasa kontrol terhadap hidup (Isdianto et al., 2025), tetapi belum diuji secara langsung dalam artikel yang ditelaah. Karena itu, siklus timbal balik pada Gambar 1 sebaiknya dipahami sebagai hipotesis kerja untuk penelitian lanjutan.

G. Syarat Kualitas, Batasan Bukti, dan Implikasi

Pertama, manfaat shalat bergantung pada kualitas pelaksanaannya. Rahma et al. (2025) menyatakan bahwa shalat yang dijalankan secara mekanis dan terburu-buru menumpulkan fungsinya sebagai penopang kejiwaan. Afifah et al. (2026), mengutip Al-Alusi melalui Pertiwi dan Ali (2025), mengingatkan bahwa fungsi shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan mungkar tidak bersifat mutlak karena dipengaruhi faktor lain. Selain itu, memosisikan shalat semata-mata sebagai teknik peningkatan produktivitas berisiko mereduksi maknanya sebagai ibadah. Sumber-sumber yang ditelaah justru menekankan keikhlasan, kekhusyukan, dan kehadiran hati sebagai prasyarat manfaat (Achyar & Azizah, 2023; Rahma et al., 2025). Manfaat bagi tugas dan ketenangan lebih tepat dipandang sebagai buah dari shalat yang dijalankan dengan benar, bukan tujuan instrumentalnya.

Kedua, bukti yang tersedia memiliki keterbatasan yang jelas. Sepuluh dari tiga belas artikel berbasis kajian pustaka. Tiga studi empiris memakai sampel kecil hingga menengah dan laporan diri. Alisya et al. (2025) menguraikan metodenya dalam bentuk rancangan (“akan dilakukan”) sementara melaporkan tema temuan tanpa data pendukung yang rinci. Maghfira et al. (2025) menyimpulkan bahwa bukti bersifat heterogen. Selain itu, sebagian rujukan primer dalam tinjauan Khamelia et al. (2026) tidak mencantumkan DOI lengkap sehingga belum dapat diverifikasi dalam kajian ini. Karena itu, kesimpulan artikel ini diposisikan sebagai sintesis konseptual yang didukung secara konvergen, bukan bukti kausal.

Ketiga, terdapat risiko dan batas penerapan. Maghfira et al. (2025) mengingatkan bahwa koping religius yang maladaptif atau konflik spiritual dapat memperburuk gejala, sehingga integrasi unsur keagamaan dalam layanan kesehatan mental perlu peka budaya, berbasis bukti, dan etis. Pratiwi dan Kamila (2023) menegaskan bahwa shalat tahajud merupakan pelengkap, bukan pengganti, pengobatan medis. Individu dengan gangguan kecemasan atau depresi yang berat tetap memerlukan penanganan profesional.

Keempat, temuan ini memiliki implikasi praktis dan teoretis. Secara praktis, institusi pendidikan dan organisasi dapat menyediakan waktu dan ruang shalat yang memadai serta menyelaraskan jadwal kerja dan kuliah dengan waktu shalat, karena kemudahan menunaikan shalat tepat waktu merupakan syarat bekerjanya jalur struktural. Alisya et al. (2025) mengusulkan kajian tafsir, pelatihan shalat khusyuk, dan pemahaman makna bacaan untuk mengatasi hambatan khusyuk, sedangkan Maghfira et al. (2025) dan Khamelia et al. (2026) mengusulkan integrasi etis praktik shalat dalam program kesehatan mental dan penguatan psikososial. Secara teoretis, model pada Gambar 1 menawarkan kerangka untuk merumuskan hipotesis yang dapat diuji, misalnya apakah regulasi emosi memediasi hubungan antara kekhusyukan dan kinerja tugas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan telaah tiga belas artikel, shalat berperan menunjang kelancaran tugas melalui pembentukan struktur waktu, disiplin, pengendalian diri, dan tanggung jawab, serta melalui penurunan stres yang memulihkan konsentrasi dan efikasi diri. Shalat juga berperan membangun ketenangan hidup melalui jalur psikospiritual yang mencakup kekhusyukan, zikir dan doa, pemaknaan, dan penyerahan diri, dengan dukungan gerakan ritmis dan, pada shalat berjamaah, dukungan sosial. Manfaat tersebut bergantung pada kualitas shalat, terutama kekhusyukan dan istiqamah. Pendidikan ibadah melalui bimbingan, pembiasaan sejak dini, keteladanan orang tua dan pembina, serta pembelajaran yang memperhatikan perbedaan gaya belajar menjadi hulu yang menentukan apakah manfaat tersebut benar-benar dirasakan, karena pengetahuan tentang kewajiban shalat belum menjamin pengamalan yang konsisten.

Saran praktis ditujukan kepada pengelola institusi pendidikan dan organisasi agar memfasilitasi waktu dan ruang shalat serta menyediakan edukasi tentang makna bacaan dan kekhusyukan, dan kepada praktisi konseling agar mengintegrasikan shalat secara etis dan peka budaya sebagai pelengkap layanan profesional. Lembaga pendidikan juga disarankan memperkuat pembinaan ibadah yang berkelanjutan, melibatkan keluarga dan lingkungan tempat tinggal peserta didik, serta merancang pembelajaran ibadah yang berdiferensiasi sesuai gaya belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, mengukur kinerja tugas secara objektif bersama kekhusyukan dan kesejahteraan dengan instrumen yang tervalidasi, menguji peran mediasi regulasi emosi dan disiplin, serta melibatkan kelompok pekerja dan sampel yang lebih beragam.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurachman, Hanafiah, N., & Sukandar, A. (2021). Manajemen program pembiasaan shalat berjamaah dalam membentuk karakter disiplin siswa. *Edukasi: Journal of Educational Research*, 1(3). <https://doi.org/10.57032/edukasi.v1i3.103>
- Abdurrahman, & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam: Shalat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental santri. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 71–85. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Achadah, A., & Faizah, N. N. (2021). Budaya shalat berjamaah dalam upaya membentuk karakter religius siswa. *Tabyin: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2).

- <https://doi.org/10.52166/tabyin.v3i02.141>
- Achyar, Z. F., & Azizah, I. (2023). Manfaat shalat tahajud terhadap peningkatan kesehatan tubuh pada masyarakat Muslim. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 924–933.
- Afifah, K. K., Salwa, K. D., Dzaki, D. A., Andryani, & Sekarputri, A. L. (2026). Dimensi shalat dalam kehidupan spiritual dan sosial. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 3(1), 59–68. <https://doi.org/10.61132/karakter.v3i1.1839>
- Alisyah, S. R., Rahmawati, R., Ramadhan, M. R., Maulana, R., & Syamsiah. (2025). Jurnal ilmiah: Pengaruh salat terhadap kesejahteraan mental dan spiritual komunitas Muslim di Jambi. *AKSIOMA: Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, 2(7), 1526–1530. <https://doi.org/10.62335>
- Arifin, M. Z., & Sofa, A. R. (2025). Pengaruh shalat lima waktu terhadap disiplin dan kualitas hidup. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(1), 70–78. <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Chamsi-Pasha, M., & Chamsi-Pasha, H. (2021). A review of the literature on the health benefits of salat (Islamic prayer). *Medical Journal of Malaysia*, 76(1).
- Disastra, Y. P., Farenia, R., & Yahya, A. F. (2020). Perbandingan nilai tekanan darah, denyut nadi, dan volume paru pelaku shalat tahajud dengan yang tidak tahajud pada siswa Bina Siswa SMA Plus Cisarua, Lembang. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga*, 3(1), 22–26.
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh sholat tahajud terhadap ESQ (Emotional Spiritual Quotient) santri: Quantitative method. *JKaKa: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 1(1), 63–88. <https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809>
- Hamid, M. J. R., Albuny, A. S., Alfarizi, S., & Yuminah. (2025). Relasi antara doa dan ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi agama. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(2), 192–203. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i2.2412>
- Herawati, & Muthmainnah. (2019). Karakteristik belajar anak usia dini dalam perspektif Islam. *Bunayya*, 5(1). <https://doi.org/10.22373/bunayya.v5i1.6379>
- Iqbal, M., & Pratama, M. (2020). Analisis pengaruh keteraturan frekuensi shalat terhadap tingkat stress pada mahasiswa muslim dengan menggunakan pendekatan konseling (studi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel). *Nathiqiyyah*, 3(1), 27–38. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v3i1.83>
- Isdianto, A., Al Indunissy, N., & Fitrianti, N. (2025). Shalat dan kesehatan mental: Tinjauan psikospiritual terhadap pengurangan stres dalam perspektif Islam. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 1(2), 478–494. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>
- 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>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, M. R. (2025). Hubungan praktik sholat dengan kesehatan mental: Perspektif psikologi & Islam. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(10), 55–62.
- Malik, A., & Mustafiyanti. (2024). Manfaat fisik dan spiritual dari rutinitas shalat. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(1), 70–81. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.848>

- Martua, S., & Mashita, R. (2022). Pengaruh psikoterapi shalat terhadap peningkatan self efficacy selama penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Equivalent: Jurnal Ilmiah Sosial Teknologi*, 4(1), 60–64. <https://doi.org/10.46799/jequi.v4i1.71>
- Nurhidayah, E., Ariska, F., & Agustiar. (2025). The meaning of prayer in the Qur'an as a response to contemporary moral and spiritual crises. *HIKAMI: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(2). <https://doi.org/10.59622/jiat.v6i2.199>
- Pertiwi, A. A., & Ali, Z. M. (2025). The influence of prayer on the morals of Muslim adolescents in the perspective of Surah Al-Ankabut verse 45. *Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(1). <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v5i1.154>
- Pratami, A. Z. P., Wardhana, M. F., & Asse, S. F. H. (2023). Pengaruh gerakan sholat terhadap kesehatan mental dan jasmani. *Journal Islamic Education*, 1(4), 94–107.
- Pratiwi, C., & Kamila, N. F. (2023). Analisis teoritis mendalam tentang manfaat sholat tahajud terhadap kesehatan mental. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 992–1000.
- Rahma, A. A., Qarafi, S., & Hanan, A. A. (2025). Keterkaitan antara kualitas shalat dan stabilitas kejiwaan dalam Al-Qur'an. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 181–188.
- Ramadhayanti, Y., & Hajijah, A. (2025). Pengamalan ibadah salat mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan di Lingkungan II Kelurahan Sihitang. *SURAU: Journal of Islamic Education*, 3(2). <https://doi.org/10.30983/surau.v3i2.10097>
- Satra, A., Pratiwi, S., Rahmadilla, M. K., Ramadhan, J., & Pernanda, R. (2025). Keutamaan shalat dalam kehidupan sehari-hari menurut Ustadz Abdul Somad. *Taqrib: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 78–90.
- Yudelnilastia, Y., Novitri, R., Angela, I., & Khaira, I. (2024). Analysis of differentiated learning in early childhood from the aspect of Islamic education. *Mau'izhah: Jurnal Kajian Keislaman*, 22(1).