



PENDEKATAN PSIKOTERAPI ISLAM MELALUI SALAT UNTUK MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA

Nur Laila Khoirunisa¹, Hedayanti², Nadya Mahfudzah³, Siti Cahaya⁴,
Mahfuzi Amin⁵, Arini Safitri⁶

¹²³⁴⁵⁶Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Palangka Raya

E-mail: nurlailakhoirunisa555@gmail.com¹, ratuafifaturohmah99@gmail.com², nadyamahfudzah19@gmail.com³,
siticah2409@gmail.com⁴, amingaulza093@gmail.com⁵, arini.safitri@uin-palangka.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran salat sebagai pendekatan psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa siswa Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas lima siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang menunjukkan indikasi kecemasan, kegelisahan, tekanan emosional, atau kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat dipersepsikan berkontribusi positif terhadap ketenangan jiwa siswa melalui tiga tema utama. Pertama, salat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu siswa mengelola kecemasan, kegelisahan, dan tekanan psikologis. Kedua, salat berperan sebagai bentuk spiritual coping yang memberikan ketenangan, harapan, serta memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah SWT ketika menghadapi berbagai permasalahan. Ketiga, efektivitas salat dalam meningkatkan ketenangan jiwa diperkuat oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya yang berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi siswa. Temuan penelitian menunjukkan bahwa salat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana psikoterapi Islam yang membantu siswa mencapai ketenangan batin dan kesehatan mental yang lebih baik. Oleh karena itu, salat berpotensi diintegrasikan sebagai salah satu pendekatan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Psikoterapi Islam, Salat, Ketenangan Jiwa, Spiritual Coping, Regulasi Emosi

Abstract

This study aims to describe and analyze the role of salat (Islamic prayer) as an Islamic psychotherapy approach in enhancing the psychological tranquility of students at Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya. The study employed a qualitative descriptive method. The participants consisted of five tenth-grade students selected through purposive sampling based on specific criteria, namely students who showed indications of anxiety, emotional distress, restlessness, or difficulties in concentration during learning activities. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles, Huberman, and Saldaña model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source triangulation, technique triangulation, and time triangulation. The findings revealed that salat was perceived to contribute positively to students' psychological tranquility through three main themes. First, salat functions as an emotional regulation mechanism that helps students manage anxiety, restlessness, and psychological pressure. Second, salat serves as a form of spiritual coping that provides inner peace, hope, and strengthens spiritual closeness to Allah SWT when facing various life challenges. Third, the effectiveness of salat in enhancing psychological tranquility is reinforced by social support from family and peers, who serve as important sources of emotional support. The findings indicate that salat is not only understood as a religious obligation but also as a form of Islamic psychotherapy that helps students achieve inner peace and better mental health. Therefore, salat has the potential to be integrated as an approach within Islamic Guidance and Counseling services in schools.



Keywords: Islamic Psychotherapy, Salat, Psychological Tranquility, Spiritual Coping, Emotional Regulation.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan kompleks, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Pada tahap ini, individu berada dalam proses pencarian jati diri yang sering kali disertai dengan ketidakstabilan emosi, seperti perasaan cemas, tekanan, dan kesulitan dalam mengelola emosi (Saiful Mujab et al., 2018). Menurut Hurlock (1994), sebagaimana dikutip oleh (Bawono, 2023.), istilah remaja berasal dari kata *adolescence* dalam bahasa Latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Kondisi tersebut juga dialami oleh siswa Madrasah Aliyah yang tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, aturan sekolah, serta harapan dari orang tua dan guru.

Tekanan yang muncul dalam lingkungan sekolah dapat mempengaruhi kondisi psikologis siswa, salah satunya berupa kecemasan akademik. Kecemasan akademik muncul ketika siswa merasa takut, khawatir, atau tidak nyaman dalam menghadapi tuntutan belajar, hubungan sosial, maupun berbagai permasalahan pribadi (Prasetyaningtyas et al., 2022). Apabila kecemasan tersebut tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental siswa. Kondisi ini dapat menyebabkan siswa mengalami stres, sulit berkonsentrasi, mudah merasa tertekan, serta kehilangan ketenangan jiwa dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Shala, 2013)

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Pada kalangan remaja, kesehatan mental menjadi aspek yang perlu mendapat perhatian serius karena fase perkembangan remaja sering kali disertai dengan berbagai perubahan emosional dan tekanan psikologis (Abdul et al., 2025). Dalam konteks ini, psikoterapi Islam menjadi salah satu alternatif pendekatan yang relevan karena menggabungkan nilai-nilai keislaman dengan upaya peningkatan kesehatan mental individu. Psikoterapi Islam memandang bahwa ibadah tidak hanya sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan hati, mengelola emosi, dan memperkuat kondisi batin (Kurniati Kartika et al., 2025)

Salat bukan hanya rutinitas ibadah, tetapi juga menjadi momen untuk menenangkan diri, mengatur pikiran, dan berkomunikasi secara spiritual dengan Allah SWT. Dalam beberapa penelitian, salat yang dilakukan dengan khushyuk menunjukkan kontribusi positif dalam



membantu mengurangi kecemasan dan memberikan rasa tenang pada individu (Bakar & Moch Satrio, 2024) Melalui bacaan, gerakan, dan kekhusyukan dalam salat, seseorang dapat merasakan ketenteraman batin dan kestabilan emosional dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu (Andini et al., 2021) masih cenderung membahas hubungan antara ibadah dan ketenangan jiwa secara umum dan konseptual, serta belum secara spesifik mengkaji pengalaman siswa Madrasah Aliyah dalam memaknai salat sebagai sarana psikoterapi Islam di konteks sekolah. Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif atau kajian pustaka, sehingga pemahaman mendalam tentang bagaimana siswa secara personal memaknai dan merasakan manfaat salat terhadap ketenangan jiwa masih terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus eksplorasi pengalaman subjektif siswa Madrasah Aliyah secara kualitatif dalam memaknai salat sebagai sarana psikoterapi Islam di lingkungan sekolah Islam. Kontribusi ilmiah penelitian ini adalah menghasilkan kategori tematik berdasarkan data lapangan yang dapat menjadi dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam berbasis spiritualitas di Madrasah Aliyah. Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan lembaga pendidikan berbasis Islam yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan pendekatan pembinaan spiritual siswa, namun optimalisasi peran ibadah salat dalam meningkatkan ketenangan jiwa siswa masih perlu dikaji secara lebih mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman siswa dalam memaknai salat sebagai sarana psikoterapi Islam dan menganalisis kontribusinya terhadap ketenangan jiwa siswa dan siswi Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam pengalaman siswa dalam memaknai salat sebagai sarana psikoterapi Islam untuk memperoleh ketenangan jiwa di Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya.

Partisipan Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri atas lima siswa kelas X Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya yang berusia antara 15-18 tahun. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dengan sesuai tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: (1) tercatat sebagai siswa aktif kelas X Madrasah Aliyah Darul Amin; (2) berusia antara 15-18 tahun; (3) menunjukkan indikasi ketidaknyamanan jiwa, seperti kecemasan, kegelisahan, tekanan emosional, atau kesulitan



berkonsentrasi dalam belajar berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti; (4) kondisi fisik sehat; dan (5) bersedia menjadi partisipan penelitian serta mengikuti seluruh proses wawancara dan observasi. Karakteristik lengkap subjek disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1: Data Subjek Penelitian

| Inisial Subjek | Jenis Kelamin | Usia | Kelas | Keterangan |
|----------------|---------------|----------|-------|------------|
| N | Perempuan | 15 Tahun | X | Subjek 1 |
| J | Perempuan | 15 Tahun | X | Subjek 2 |
| R | Perempuan | 18 Tahun | X | Subjek 3 |
| SM | Laki-laki | 16 Tahun | X | Subjek 4 |
| A | Laki-laki | 16 Tahun | X | Subjek 5 |

Kelima subjek tersebut dipilih karena berdasarkan hasil wawancara pendahuluan menunjukkan adanya indikasi ketidaknyamanan jiwa yang dapat mempengaruhi proses belajar, seperti perasaan cemas, gelisah, tekanan emosional, dan kesulitan dalam mengelola pikiran ketika menghadapi berbagai permasalahan. Kondisi tersebut menjadi perhatian karena berpotensi memengaruhi aktivitas akademik maupun kehidupan sosial siswa di sekolah. Oleh karena itu, kelima subjek dianggap sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pemaknaan salat sebagai sarana psikoterapi Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara. Pertama, wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi-ter struktur untuk menggali pengalaman, pemahaman, dan pemaknaan subjek mengenai salat sebagai sarana memperoleh ketenangan jiwa. Wawancara dilakukan secara langsung kepada masing-masing subjek sehingga peneliti dapat memperoleh data yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian. Kedua, observasi nonpartisipan dilakukan dengan mengamati perilaku, respons emosional, serta aktivitas subjek dalam lingkungan sekolah. Ketiga, dokumentasi dilakukan melalui pencatatan hasil observasi, catatan lapangan, dan dokumen yang berkaitan dengan kegiatan keagamaan di sekolah sebagai data pendukung penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang terdiri atas tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.



Reduksi data dilakukan dengan memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian (*naratif*) dan tabel untuk memudahkan peneliti memahami pola serta hubungan antar data. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara berkelanjutan berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh selama penelitian. (Miles, et al., 2014)

Keabsahan Data

Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi yang meliputi: (1) triangulasi sumber dengan membandingkan data dari kelima subjek, (2) triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta (3) triangulasi waktu dengan melakukan pengecekan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan bagaimana salat dipersepsikan berkontribusi terhadap ketenangan jiwa siswa Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya. Temuan tematik disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2: Data temuan Tematik Penelitian

| Tema | Sub tema/Kategori | Temuan |
|------------------|---|--|
| Regulasi Emosi | Salat sebagai sarana pengelolaan emosi negatif | N, J, R, dan SM menyatakan salat membantu mengurangi kecemasan, perasaan gelisah dan memberikan ketenangan ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. |
| Spiritual Coping | Salat sebagai media mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memperoleh ketenangan batin | N, J dan R menjadikan salat, doa dan tawakal sebagai strategi utama dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. |
| Dukungan Sosial | Hubungan antara ibadah dan dukungan keluarga serta teman | N, R, SM, dan A menyatakan bahwa dukungan keluarga dan teman berperan sebagai suport System yang membantu memperkuat ketenangan jiwa |



1. Salat sebagai Mekanisme Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, sebagian besar subjek memandang salat sebagai sarana untuk mengelola emosi negatif dan memperoleh ketenangan ketika menghadapi berbagai permasalahan. Salat membantu subjek mengurangi kecemasan, mengendalikan amarah, serta menenangkan pikiran ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Subjek SM (16 tahun) mengungkapkan bahwa ketika menghadapi konflik atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari, ia berusaha menenangkan diri melalui salat, bershalawat, dan berpikir positif. Menurutnya, salat membantu dirinya untuk lebih tenang dan mampu melihat permasalahan secara lebih jernih.

"Merasa tenang ketika bersama orang tua dan teman, juga saat salat. Kadang saya lakukan untuk menenangkan diri adalah healing dan sholawatan."

Selain itu, SM juga menjelaskan bahwa berpikir positif cukup membantu dirinya dalam mencapai ketenangan ketika menghadapi masalah. Senada dengan hal tersebut, subjek R (18 tahun) menyatakan bahwa salat dan doa memberikan ketenteraman batin serta membantu dirinya mengendalikan perasaan sedih dan gelisah, terutama ketika menghadapi tekanan akademik.

"Dengan salat dan berdoa hati menjadi lebih tenteram dan damai, serta membuat saya merasa lebih dekat dengan Allah yang menjadi sumber kekuatan dan ketenangan jiwa."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa salat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh ketenangan batin/psikologis. Bagi subjek R, salat menjadi sarana untuk menumbuhkan rasa aman dan kedekatan spiritual dengan Allah SWT ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan pribadi

2. Salat sebagai Spiritual Coping

Sebagian besar subjek menjadikan salat dan doa sebagai strategi utama dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Salat dipersepsikan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sekaligus memperoleh ketenangan ketika menghadapi permasalahan. Subjek N menunjukkan karakter religius yang kuat dan menjadikan doa serta dukungan orang tua sebagai sumber kekuatan utama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.



"Saya selalu menjadikan doa dan dukungan orang tua sebagai kekuatan dan dukungan terbaik dalam menghadapi masalah."

Sementara itu, subjek R menjelaskan bahwa ketika menghadapi situasi sulit, ia berusaha memperbanyak doa dan berserah diri kepada Allah SWT.

"Saya akan memperbanyak doa dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT, serta berikhtiar dengan tetap bersikap tenang dan tidak gegabah."

Temuan ini menunjukkan bahwa salat dan doa menjadi bentuk spiritual coping yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial melalui pendekatan religius yang memberikan rasa aman, harapan, dan ketenangan batin.

3. Hubungan Ibadah dan Dukungan Sosial

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan jiwa siswa tidak hanya dipengaruhi oleh pelaksanaan salat, tetapi juga diperkuat oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Dukungan tersebut menjadi faktor pendukung yang membantu siswa menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek R mengungkapkan bahwa teman-teman memiliki pengaruh yang besar dalam memberikan dukungan emosional ketika dirinya menghadapi kesulitan.

"Teman-teman adalah orang yang paling berpengaruh karena mereka selalu hadir dan mendukung saya baik dalam keadaan senang maupun susah."

Hal yang sama juga ditemukan pada subjek SM yang merasa lebih tenang ketika berada bersama orang tua dan teman-temannya. Dukungan keluarga dan lingkungan pertemanan yang positif membantu siswa merasa lebih aman, nyaman, dan mampu mengelola berbagai tekanan yang mereka hadapi. Namun demikian, terdapat perbedaan pola coping pada subjek A. Ketika menghadapi masalah, A cenderung memilih aktivitas eksternal seperti berkumpul dengan teman, berjalan-jalan, atau memodifikasi motor sebagai cara menenangkan diri.

"Yang membuat ulun (saya) tenang biasanya ketemu teman, jalan-jalan, dan modif motor."

Meskipun demikian, hasil wawancara menunjukkan bahwa salat tetap memberikan kontribusi positif sebagai sarana refleksi diri dan membantu A menenangkan pikirannya ketika mengalami kecemasan dan *overthinking*.



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa salat berkontribusi positif terhadap ketenangan jiwa siswa Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya melalui tiga mekanisme utama, yaitu regulasi emosi, spiritual coping, dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa salat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual keagamaan, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang membantu siswa menghadapi berbagai tekanan kehidupan, baik yang berasal dari lingkungan akademik, keluarga, maupun pergaulan sosial. Dalam perspektif psikoterapi Islam, salat merupakan bentuk ibadah yang mengintegrasikan aspek spiritual, kognitif, afektif, dan perilaku sehingga mampu memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental individu.

Temuan pertama menunjukkan bahwa salat berperan sebagai sarana regulasi emosi bagi siswa. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar subjek, yaitu N, J, R, dan SM, merasakan ketenangan setelah melaksanakan salat dan berdoa. Mereka mengungkapkan bahwa salat membantu mengurangi kecemasan, kegelisahan, tekanan pikiran, serta membantu mengendalikan emosi ketika menghadapi masalah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa salat memberikan ruang refleksi bagi individu untuk menenangkan diri dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998) yang menyatakan bahwa individu dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengendalikan, mengubah, atau mengarahkan respons emosionalnya agar lebih sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, salat berfungsi sebagai strategi regulasi emosi karena membantu siswa mengalihkan fokus dari sumber stres menuju aktivitas spiritual yang memberikan rasa aman dan ketenangan. Ketika seseorang melaksanakan salat dengan penuh kesadaran dan kekhusyukan, perhatian yang sebelumnya terpusat pada masalah akan beralih kepada hubungan dengan Allah SWT sehingga tingkat kecemasan dan tekanan psikologis dapat berkurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sciences, 2024) yang menemukan bahwa terapi salat mampu membantu menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan stabilitas psikologis siswa.

Selain berfungsi sebagai regulasi emosi, penelitian ini juga menemukan bahwa salat menjadi bentuk spiritual coping yang digunakan siswa untuk menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sebagian besar subjek menjadikan salat, doa, dan penyerahan diri



kepada Allah SWT sebagai sumber kekuatan ketika menghadapi masalah. Temuan tersebut terlihat pada subjek N, J, dan R yang secara konsisten menyatakan bahwa doa dan salat memberikan ketenangan, harapan, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan pertolongan Allah SWT. Bagi para subjek, salat tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh dukungan spiritual ketika menghadapi situasi yang menekan.

Temuan tersebut menguatkan teori *religious coping* yang dikemukakan oleh Pargament (1997). Menurut Pargament, *religious coping* merupakan upaya individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Sebagian besar subjek dalam penelitian ini menunjukkan bentuk *positive religious coping*, yaitu menggunakan agama sebagai sumber kekuatan, harapan, dan makna hidup. Melalui salat dan doa, para siswa berusaha mendekati diri kepada Allah SWT sehingga muncul rasa optimis, tenang, dan percaya bahwa setiap permasalahan memiliki jalan keluar. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Wahyudi & Yusuf, 2024) yang menyatakan bahwa salat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental melalui peningkatan kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki strategi coping yang berbeda. Hal tersebut terlihat pada subjek A yang cenderung menggunakan aktivitas eksternal seperti berkumpul dengan teman, berjalan-jalan, dan memodifikasi motor sebagai cara utama untuk mengurangi tekanan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas salat sebagai sarana psikoterapi Islam tidak hanya dipengaruhi oleh pelaksanaan ibadah itu sendiri, tetapi juga oleh tingkat pemahaman keagamaan, pengalaman spiritual, kebiasaan individu, serta lingkungan sosial tempat individu berkembang. Walaupun salat belum menjadi strategi utama bagi subjek A dalam menghadapi masalah, hasil wawancara menunjukkan bahwa salat tetap memberikan manfaat dalam membantu proses refleksi diri dan mengurangi kecenderungan *overthinking* yang dialaminya. Temuan ini mendukung pendapat, (Hartini, 2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan psikoterapi Islam melalui salat memerlukan proses pembinaan yang berkelanjutan agar individu tidak hanya menjalankan salat sebagai rutinitas, tetapi juga memahami makna dan fungsi terapeutik nya.



Temuan ketiga menunjukkan bahwa ketenangan jiwa siswa tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan spiritual dengan Allah SWT, tetapi juga diperkuat oleh adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Sebagian besar subjek mengungkapkan bahwa orang tua dan teman menjadi tempat berbagi, memperoleh dukungan emosional, serta sumber motivasi ketika menghadapi berbagai kesulitan. Kehadiran lingkungan sosial yang positif membantu siswa merasa lebih aman, dihargai, dan tidak menghadapi masalah seorang diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketenangan jiwa terbentuk melalui interaksi antara faktor spiritual dan faktor sosial yang saling melengkapi.

Dalam perspektif psikologi dan bimbingan konseling, dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi tekanan dan mengurangi risiko munculnya gangguan psikologis. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa salat dan dukungan sosial memiliki hubungan yang saling memperkuat. Salat membantu membangun ketenangan batin melalui hubungan vertikal dengan Allah SWT, sedangkan dukungan keluarga dan teman membantu memenuhi kebutuhan emosional melalui hubungan horizontal dengan sesama manusia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kartika et al., 2025) yang menyatakan bahwa kesehatan mental yang optimal dapat dicapai apabila individu memperoleh dukungan spiritual sekaligus dukungan sosial yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salat memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan jiwa siswa melalui mekanisme regulasi emosi, spiritual coping, dan dukungan sosial. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk proses psikologis yang membantu siswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Dengan demikian, salat dapat dipandang sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam yang berpotensi digunakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam untuk membantu siswa mengembangkan kesehatan mental, ketahanan diri, serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling Islam dapat memanfaatkan salat sebagai salah satu media intervensi untuk membantu meningkatkan ketenangan jiwa siswa. Guru Bimbingan dan Konseling tidak hanya perlu mendorong siswa untuk melaksanakan salat, tetapi juga membantu mereka memahami makna, tujuan, dan manfaat psikologis dari salat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu,



kerja sama antara sekolah, keluarga, dan lingkungan sosial perlu diperkuat agar siswa memperoleh dukungan spiritual dan sosial yang berkelanjutan. Dengan adanya sinergi tersebut, upaya peningkatan kesehatan mental dan ketenangan jiwa siswa dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkesinambungan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap lima subjek di Madrasah Aliyah Darul Amin Palangka Raya, ditemukan bahwa salat dipersepsikan membantu meningkatkan ketenangan jiwa siswa melalui tiga mekanisme utama yang saling berkaitan.

Pertama, salat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu siswa mengelola kecemasan, amarah, dan tekanan psikologis. Sebagian besar subjek menyatakan bahwa kekhusyukan dalam salat memberikan ketenangan batin dan membantu mereka mengevaluasi diri secara lebih objektif.

Kedua, salat berperan sebagai strategi spiritual coping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Melalui salat, siswa merasakan kedekatan dengan Allah SWT yang menumbuhkan rasa optimisme, daya lentur (resilience), dan penerimaan terhadap berbagai situasi kehidupan.

Ketiga, efektivitas salat sebagai sarana psikoterapi Islam dipengaruhi oleh tingkat pemahaman dan kesadaran religius individu, serta diperkuat oleh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Temuan ini menginformasikan bahwa pendekatan psikoterapi Islam berbasis salat menunjukkan kontribusi positif terhadap kesehatan mental siswa dan relevan untuk diintegrasikan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah Aliyah.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, beberapa saran diajukan sebagai berikut. Bagi sekolah dan guru BK, disarankan untuk mengembangkan program bimbingan spiritual yang tidak hanya menekankan aspek ritual, tetapi juga membantu siswa memahami dimensi terapeutik salat sebagai sarana ketenangan jiwa. Bagi orang tua, diharapkan untuk terus memberikan dukungan emosional dan membiasakan anak beribadah dengan penuh penghayatan sejak dini. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan instrumen pengukuran yang terstandarisasi, atau menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif guna memperkuat temuan tentang kontribusi salat terhadap kesehatan mental remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., et al. (2023). Efektivitas terapi salat khushyuk dalam mereduksi kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 45–58.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 3(2). <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Bakar, A., & Satrio, R. M. S. S. N. (2024). Analisis efektivitas gerakan salat terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan studi kesehatan mental: Sebuah narrative review dengan perspektif psikologis. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(12), 792–800.
- Bawono, Y. (2023). Perkembangan anak & remaja. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim.
- Elvina, S. N. (2022). Terapi salat sebagai upaya pengentasan anxiety pada masyarakat modern. *Counseling As Syamil*, 2(2), 64–78.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 78–85.
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, M. R. (2025). Hubungan praktik salat dengan kesehatan mental: Perspektif psikologi & Islam. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 55–62.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mudarsa. (2022). Intervensi psikoterapi Islam melalui salat untuk mengatasi gangguan kecemasan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 30–44.
- Mujab, A. S., Irawati, R. P., & Rahmawati, N. (2018). Pengembangan modul bahasa Arab berbasis teori psikologi perkembangan remaja Elizabeth B. Hurlock kelas X MA. *Lisanul Arab: Journal of Arabic Learning and Teaching*, 7(1).
- O'Connor, R. (2007). *Undoing depression: What therapy doesn't teach you and medication can't give you*. Little, Brown and Company.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Rahmi, S. (2025). Kesehatan mental remaja dalam perspektif Islam. *Jurnal Psikologi dan Konseling Islam*, 3(1), 12–25.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3).
- Wahyudi, F. E., & Yusuf, N. M. (2024). Pengaruh salat bagi kesehatan mental. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(3), 778–794.
- Wulan Dari, R., & Ningsi, A. (2025). Salat khushyuk dan ketenangan jiwa remaja: Kajian psikologi Islam. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 55–67.