



SHALAT DAN KESEHATAN MENTAL: TINJAUAN PSIKOSPIRITUAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM

ISLAMIC PRAYER AND MENTAL HEALTH: A PSYCHOSPIRITUAL REVIEW OF STRESS REDUCTION THROUGH SHALAT

Andik Isdianto¹, Nuruddin Al Indunissy², Novariza Fitrianti³

¹Universitas Brawijaya, Email : andik.isdianto@ub.ac.id

²Rehab Hati Foundation, Email : nai.rehab@icloud.com

³Rehab Hati Malang Kota, Email : novarizza.sda@gmail.com

*email Koresponden: andik.isdianto@ub.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.935>

Abstract

Shalat, the principal act of worship in Islam, possesses not only spiritual value but also significant psychological benefits. This study aims to explore the effectiveness of Shalat in reducing stress and supporting mental health through a literature review approach. Findings from various scientific publications indicate that Shalat affects brain activity, increases serotonin and dopamine levels, and strengthens emotional regulation and psychological resilience. Activation of brain areas such as the medial prefrontal cortex and precuneus during prayer demonstrates engagement with cognitive functions, empathy, and self-reflection. Furthermore, the communal aspects of congregational prayer foster emotional support and a sense of connection, contributing to overall mental well-being. The study confirms that consistent and mindful practice of Shalat has a positive impact on individual psychological conditions, positioning it as a promising form of Islamic psychospiritual therapy for stress management. Therefore, Shalat is worthy of further development as part of modern mental health intervention strategies, particularly within Muslim societies that uphold strong spiritual values. These findings reinforce the urgency of integrating Islamic spirituality into contemporary mental health practices to build a more holistic and culturally grounded approach tailored to Muslim communities.

Keywords : Faith-based therapy; Islamic coping; Mental health; Muslim resilience; Prayer effect; Quranic therapy; Salah benefits; Spirituality.

Abstrak

Shalat sebagai ibadah utama dalam Islam tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga manfaat psikologis yang signifikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas shalat dalam mengurangi stres dan mendukung kesehatan mental melalui pendekatan studi literatur. Kajian terhadap berbagai publikasi ilmiah menunjukkan bahwa praktik shalat memengaruhi aktivitas otak, meningkatkan kadar hormon serotonin dan dopamin, serta memperkuat regulasi emosi



dan ketahanan psikologis. Aktivasi area otak seperti medial prefrontal cortex dan precuneus selama shalat mengindikasikan keterlibatan fungsi kognitif, empati, dan refleksi diri. Aspek sosial dari shalat berjamaah turut membentuk dukungan emosional dan rasa keterhubungan, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental. Hasil kajian ini mengonfirmasi bahwa keteraturan dan kekhusyukan dalam shalat berdampak positif terhadap kondisi psikologis individu, menjadikannya sebagai praktik terapi psikospiritual yang potensial dalam manajemen stres. Dengan demikian, praktik shalat layak dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental modern, terutama dalam konteks masyarakat Muslim yang menjunjung tinggi nilai spiritual. Temuan ini menguatkan urgensi integrasi spiritualitas Islam ke dalam praktik kesehatan mental modern guna membangun pendekatan yang lebih holistik, kontekstual, dan sesuai dengan keyakinan masyarakat Muslim.

Kata Kunci : Kesehatan mental; Koping Islami; Manfaat shalat; Psikoterapi iman; Regulasi emosi; Resiliensi Muslim; Spiritualitas; Terapi Al-Qur'an.

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan gangguan psikologis yang umum terjadi dan dapat timbul akibat tekanan hidup dari berbagai aspek, seperti ekonomi, sosial, maupun pribadi. Prevalensi stres sebagai faktor risiko gangguan mental mengalami peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir¹. Situasi ini menegaskan perlunya pendekatan alternatif yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan psikologis manusia².

Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah spiritualitas Islam, khususnya melalui praktik shalat. Dalam Islam, shalat bukan hanya kewajiban ritual, melainkan juga bentuk koneksi transendental antara manusia dan Tuhan. Shalat menawarkan ketenangan, keteraturan, dan konsentrasi yang diyakini mampu membantu individu dalam mengelola tekanan batin dan meredakan stres^{3,4}.

Shalat mengintegrasikan elemen fisik (rukuk, sujud), verbal (dzikir, doa), dan mental (khusyuk), yang keseluruhannya berfungsi sebagai mekanisme koping. Praktik shalat dapat meningkatkan self-efficacy dan membentuk sikap positif dalam menghadapi tekanan psikologis⁵. Penelitian lain juga mencatat bahwa peningkatan intensitas ibadah, termasuk shalat, berkorelasi dengan penguatan daya tahan emosional dalam menghadapi masa sulit⁶.

¹ Reynolds, N., Mrug, S., & Guion, K. (2013). Spiritual coping and psychosocial adjustment of adolescents with chronic illness: the role of cognitive attributions, age, and disease group. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 559-565. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.007>

² Purwaningsih, I., Aziz, A., Istiqomah, I., & Rosyadi, I. (2022). Spiritual and religious characteristics in cancer patients. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10335>

³ Allmon, A. L., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2013). Spiritual growth and decline among patients with cancer. *Oncology Nursing Forum*, 40(6), 559-565. <https://doi.org/10.1188/13.onf.559-565>

⁴ Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N. S., Melinda, F., & Budhiana, J. (2022). Effect of religion, self-care, and coping mechanisms on quality of life in diabetes mellitus patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 58-65. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i1.1971>

⁵ Martua, S. and 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>

⁶ Maturlu, N. (2024). The moderating effects of religious coping on the relationship between spirituality and flourishing under high adversity. <https://doi.org/10.31234/osf.io/g38zc>



Beberapa temuan ilmiah menguatkan hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan mental. Pasien dengan penyakit kronis yang aktif dalam praktik spiritual menunjukkan penilaian hidup yang lebih positif dan peningkatan rasa percaya diri⁷. Spiritualitas berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup⁸.

Dalam konteks tekanan berskala besar seperti pandemi COVID-19, praktik shalat terbukti menjadi strategi koping yang efektif. Individu yang menjalankan ibadah secara konsisten mengalami tingkat stres yang lebih rendah dan mempertahankan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak⁹. Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas melalui shalat memberikan dukungan internal yang penting dalam mengelola tekanan psikososial.

Lebih lanjut, pendekatan spiritual melalui shalat tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat sistem dukungan sosial yang relevan dalam konteks kesehatan mental. Individu dengan keyakinan spiritual yang kuat cenderung mengandalkan nilai-nilai agama dalam menghadapi kesulitan, termasuk tekanan mental yang kompleks^{10,11}.

Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menelaah berbagai literatur akademik yang membahas efektivitas shalat dalam menurunkan stres. Kajian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang pentingnya pendekatan spiritual Islam dalam strategi promotif dan preventif kesehatan mental, khususnya di kalangan masyarakat Muslim.

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini mengadopsi metodologi literature review deskriptif¹², untuk menggali hubungan antara praktik shalat, stres, dan kesehatan mental dalam konteks spiritualitas Islam. Proses pencarian dilakukan melalui database yang terkemuka seperti Scopus, DOAJ, Google Scholar, dan Garuda dengan kata kunci yang relevan termasuk shalat, stres, spiritualitas Islam, dan kesehatan mental. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup artikel yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2025, dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan memuat narasi yang menghubungkan shalat dengan kesehatan mental atau stres.

Dari artikel yang diidentifikasi, penelitian ini mampu menganalisis dan menyimpulkan tema-tema utama serta hasil-hasil yang signifikan baik dari perspektif keislaman maupun psikologis. Harapannya, analisis ini memberikan pemahaman lebih dalam mengenai dampak shalat terhadap kesehatan mental dan manajemen stres, terutama di tengah tantangan modern yang dihadapi individu saat ini.

⁷ Ghazalsafrou, m. (2023). The role of spirituality in coping with chronic illness. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*, 1(4), 38-45. <https://doi.org/10.61838/kman.jppr.1.4.6>

⁸ Hailegabriel, K. and Berhanu, Z. (2022). Caregiving challenges and coping strategies of family caregivers for relatives diagnosed with bipolar disorder in ethiopia. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 104(1), 5-19. <https://doi.org/10.1177/10443894221129325>

⁹ Yıldırım, M. and Arslan, G. (2021). A moderated mediation effect of stress-related growth and meaning in life in the association between coronavirus suffering and satisfaction with life: development of the stress-related growth measure. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648236>

¹⁰ Monod, S., Martin, E., Spencer, B., Rochat, E., & Büla, C. (2012). Validation of the spiritual distress assessment tool in older hospitalized patients. *BMC Geriatrics*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2318-12-13>

¹¹ Gök, F. A., Arslan, E., & Duyan, V. (2017). Spirituality as a coping mechanism for problems related to mental health. *Proceedings of the 29th International Academic Conference, Rome*. <https://doi.org/10.20472/iac.2017.029.003>

¹² Palmatier, R. W., Houston, M. B., & Hulland, J. (2017). Review articles: purpose, process, and structure. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 46(1), 1-5. <https://doi.org/10.1007/s11747-017-0563-4>



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Shalat sebagai Perintah Ilahiyah

Shalat merupakan perintah langsung dari Allah dalam Al-Qur'an, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]:43,

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

“Dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk,” menekankan pentingnya shalat yang dilakukan secara penuh kesadaran, khushyuk, dan tepat waktu. Para ulama seperti Ibnu Abbas dan Qatadah menafsirkan bahwa “mendirikan shalat” mencakup kesempurnaan gerakan, bacaan, dan kekhusyukan hati¹³. Penyebutan “ruku’ bersama orang yang ruku’” juga menekankan nilai kebersamaan sosial yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental, melalui rasa keterhubungan dan dukungan komunitas¹⁴.

Sementara itu, dalam QS. Al-‘Ankabut [29]:45,

وَاللَّهُ أَكْبَرُ ۚ هَلْ يَلْعَلُ وَلَذِكْرُ ٱلْفَحْشَاءِ عَنِ ٱلْصَّلَاةِ ۚ إِنَّ ٱلْصَّلَاةَ ۖ أَقِيمِ ٱلْكِتَابِ مِّنْ إِلَيْكَ أَوْحَىٰ مَا أَتَىٰ
تَصْنَعُونَ مَا يَعْلَمُ

“Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.” Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa shalat tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki dimensi transformasi jiwa. Ayat ini mengandung pesan bahwa shalat berfungsi sebagai kontrol diri yang mendorong pelakunya menjauhi perilaku buruk. Dengan melaksanakan shalat secara khushyuk dan penuh tadabbur, seseorang akan terbimbing untuk meningkatkan kesadaran moral dan spiritual, sekaligus mengingat Allah dalam setiap keadaan¹⁵. Hal ini memiliki efek langsung pada regulasi emosi, pencegahan stres, dan pembentukan karakter yang stabil secara psikis.

Secara keseluruhan, kedua ayat ini menegaskan bahwa shalat berperan sebagai ibadah yang menyucikan jiwa, menata emosi, dan menenangkan pikiran, menjadikannya landasan spiritual yang kuat dalam menjaga kesehatan mental.

B. Dimensi Psikologis dalam Shalat

Shalat, sebagai bentuk ibadah yang terstruktur dalam ajaran Islam, tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga mengandung dimensi psikologis yang mendalam, terutama dalam kaitannya dengan pengurangan stres. Dari sudut pandang psikologi, pelaksanaan shalat secara rutin dapat menjadi salah satu teknik efektif dalam mengelola stres, karena gerakan-gerakan dalam shalat memiliki kemiripan dengan teknik relaksasi progresif yang banyak digunakan dalam praktik mindfulness¹⁶. Keterpaduan antara

¹³ Fatoni, M. (2024). Peningkatan kemampuan hafalan sholat dengan metode pembiasaan melalui sholat dhuha berjamaah di mitq almanar klaten. *Edu-Riligia Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Dan Keagamaan*, 8(1). <https://doi.org/10.47006/er.v8i1.19308>

¹⁴ Lailaturrahmawati, L., Januar, J., & Yusbar, Y. (2023). Implementasi pembiasaan shalat berjama'ah dalam membentuk karakter kedisiplinan siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 89-96. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.110>

¹⁵ Annisa, J. N. and Yusuf, I. (2025). Urgensi keimanan dalam pembentukan prilaku di kalangan remaja pada sekolah smait tri sukses genres balikpapan. *Jurnal Inovasi Global*, 3(1), 2281-2291. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i1.261>

¹⁶ Creswell, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>



postur tubuh dan efek psikologis ini menjadikan shalat sebagai praktik ibadah yang unik dengan potensi untuk mendukung kesehatan mental.

Salah satu mekanisme penting bagaimana shalat membantu meredakan stres adalah melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf otonom. Secara khusus, pelaksanaan shalat dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (SNS - *sympathetic nervous system*), yang biasanya meningkat dalam kondisi stres, dan pada saat yang sama meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik (PNS - *parasympathetic nervous system*), yang bertanggung jawab terhadap proses ketenangan dan pemulihan tubuh¹⁷. Gerakan-gerakan berulang seperti rukuk dan sujud dalam shalat berkontribusi pada perubahan fisiologis yang mendorong ketenangan, serupa dengan teknik pernapasan terkontrol dan latihan meditasi¹⁸. Gerakan ini menciptakan efek stabilisasi fisik sekaligus memperkuat kondisi mental yang mendukung relaksasi dan penurunan kecemasan¹⁹.

Lebih jauh, sebuah penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara pelaksanaan shalat secara teratur dan penurunan tingkat stres pada mahasiswa²⁰. Temuan ini menegaskan bahwa pelaksanaan shalat secara disiplin dapat membantu mengurangi kecemasan dan tekanan yang dirasakan, khususnya di lingkungan akademik yang penuh tantangan. Para responden dalam penelitian tersebut menyampaikan bahwa menjadikan shalat sebagai prioritas turut membantu dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mengurangi beban tanggung jawab akademik. Hal ini menunjukkan bahwa shalat bukan hanya praktik ibadah, tetapi juga strategi untuk meningkatkan daya tahan psikologis.

Selain aspek fisik dan fisiologis, shalat juga menekankan pentingnya keterlibatan spiritual melalui dzikir dan doa, yang memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhannya. Dimensi spiritual ini menciptakan rasa makna dan tujuan hidup yang lebih mendalam, yang pada gilirannya memberi kontribusi besar dalam manajemen stres. Beberapa studi juga menyatakan bahwa praktik spiritual dapat memperkuat mekanisme koping pada masa sulit dengan memberikan perasaan aman dan arah hidup yang jelas²¹.

Struktur shalat yang konsisten dan ritmis juga memberikan rasa keteraturan dan disiplin yang penting dalam mengurangi stres. Rutinitas yang terprediksi seperti shalat membantu menciptakan rasa kontrol terhadap hidup, yang sangat dibutuhkan dalam mengatasi ketidakpastian dan kekacauan mental²². Keteraturan ini, jika digabungkan dengan aspek meditatif dalam shalat, sangat sejalan dengan hasil-hasil penelitian

¹⁷ Pongratz, G. and Straub, R. (2014). The sympathetic nervous response in inflammation. *Arthritis Research & Therapy*, 16(6). <https://doi.org/10.1186/s13075-014-0504-2>

¹⁸ Merwe, H. and Parsotam, A. (2011). School principal stressors and a stress alleviation strategy based on controlled breathing. *Journal of Asian and African Studies*, 47(6), 666-678. <https://doi.org/10.1177/0021909611429249>

¹⁹ Agrawal, V., Naik, V., Duggirala, M., & Athavale, S. (2020). Color me., 158-162. <https://doi.org/10.1145/3383668.3419868>

²⁰ Iqbal, M. and 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). *Nathiqiyah*, 3(1), 27-38. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.83>

²¹ Agrawal, V., Naik, V., Duggirala, M., & Athavale, S. (2020). Color me., 158-162. <https://doi.org/10.1145/3383668.3419868>

²² Jayatilake, P. (2017). Mindfulness, relaxation and other stress relief techniques. *Journal of Community & Public Health Nursing*, 03(04). <https://doi.org/10.4172/2471-9846.1000191>



psikologi mengenai intervensi mindfulness yang terbukti dapat meningkatkan regulasi kognitif dan emosional²³. Individu yang menjalankan shalat secara konsisten dapat merasakan manfaat yang serupa dengan praktik meditasi, seperti meningkatnya fokus, kesabaran, dan pengendalian emosi.

Selain itu, aspek sosial dari shalat berjamaah juga turut memperkuat manfaat psikologisnya. Keterlibatan dalam ibadah bersama menciptakan rasa memiliki dan dukungan sosial, yang penting dalam menjaga kesehatan mental²⁴. Pengalaman spiritual kolektif ini mampu membangun koneksi antarindividu yang dapat menjadi penopang emosional saat menghadapi stres atau kesulitan.

Secara keseluruhan, berbagai dimensi ini menunjukkan bahwa shalat bukan sekadar rutinitas harian, tetapi merupakan praktik yang menggabungkan gerakan fisik, mekanisme psikologis, dan keimanan spiritual secara menyatu. Kombinasi ini memberikan dampak holistik terhadap ketenangan jiwa dan ketahanan mental, serta menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat secara rutin dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Sebagai penutup, dimensi psikologis dalam shalat mengungkapkan bahwa ibadah ini memiliki dampak yang luas dalam pengelolaan stres. Interaksi antara gerakan tubuh, nilai spiritual, dan dukungan sosial menjadikan shalat sebagai pendekatan komprehensif dalam menjaga kesehatan mental. Temuan ini memperkuat pentingnya eksplorasi lebih lanjut mengenai peran ibadah dalam kajian ilmiah dan praktik psikologis klinis.

C. Korelasi Khusyuk dengan Ketenangan Batin dalam Praktik Shalat

Korelasi antara kekhusyukan dan ketenangan batin, khususnya dalam konteks praktik shalat, merupakan bidang kajian yang penting karena menunjukkan keterkaitan antara rutinitas spiritual dan kesejahteraan psikologis. Shalat yang dilakukan dengan ketulusan dan kekhusyukan tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga menjadi jalan untuk meredakan beban psikologis dan meningkatkan kesehatan mental. Penelaahan terhadap dimensi kognitif dan emosional dari kekhusyukan dalam shalat menjelaskan bagaimana praktik ini dapat mendorong kesadaran diri dan mengurangi pikiran negatif berulang, yang kerap muncul dalam bentuk perenungan berlebihan (*rumination*).

Kekhusyukan dalam shalat berperan sebagai fasilitator dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa dan dzikir mampu meningkatkan stabilitas perhatian dan kesadaran internal, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan reaktivitas emosional yang berlebihan²⁵. Oleh karena itu, keterlibatan yang tulus dalam rutinitas ibadah mampu menstabilkan gejolak emosi dan menurunkan kecemasan, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan mental. Konsep mindfulness yang tidak terbatas pada tradisi tertentu, juga ditemukan dalam shalat. Para pelaksana shalat sering kali melaporkan

²³ Creswell, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

²⁴ Iqbal, M. and 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). *Nathiqiyah*, 3(1), 27-38. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.83>

²⁵ Rubinart, M., Moynihan, T., & Deus, J. (2016). Using the collaborative inquiry method to explore the Jesus prayer. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(2), 139-151. <https://doi.org/10.1037/scp0000104>



munculnya rasa damai, keterhubungan spiritual, dan kebersamaan yang mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh²⁶.

Shalat yang dilakukan dengan penuh penghayatan dapat berfungsi sebagai bentuk terapi emosional dan psikologis. Spiritualitas dan religiositas sangat penting dalam mendukung kesehatan mental, terutama sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan hidup²⁷. Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa spiritualitas dapat bertindak sebagai pelindung terhadap stres dan kecemasan, dengan menumbuhkan rasa makna dan keterikatan²⁸. Beberapa pendekatan intervensi kesehatan mental juga mulai mengintegrasikan praktik spiritual seperti shalat dalam kerangka terapi, karena koneksi spiritual terbukti memberikan dukungan emosional dan meningkatkan daya tahan mental²⁹.

Salah satu aspek penting dalam bagaimana kekhusyukan dalam shalat mengurangi beban mental adalah melalui peningkatan kesadaran diri dan pengendalian pola pikir negatif. Studi menunjukkan bahwa praktik mindfulness dan spiritualitas secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi³⁰. Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan sungguh-sungguh, biasanya mereka akan mencapai kondisi kesadaran yang lebih tinggi sehingga mampu mengelola pikiran dan emosi secara lebih efektif. Kemampuan ini membantu mencegah munculnya siklus negatif yang dapat memperburuk kecemasan dan depresi. Kompetensi tenaga kesehatan mental dalam memberikan perawatan spiritual meningkat setelah mendapatkan pelatihan khusus, yang menegaskan pentingnya pendidikan spiritual dalam praktik klinis³¹.

Selain itu, shalat juga menjadi salah satu strategi koping yang efektif, terutama saat menghadapi tekanan hidup. Penelitian menemukan bahwa individu yang menerapkan strategi koping sehat, termasuk melalui praktik spiritual, mengalami peningkatan dalam kondisi mental dan emosionalnya³². Dalam praktik shalat, terdapat elemen refleksi yang membuat individu lebih fokus pada kondisi saat ini, membangun mindfulness yang berperan penting dalam mengurangi gangguan psikologis dan menciptakan ketenangan. Oleh karena itu, shalat tidak hanya menjadi bentuk hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga sarana memperbaiki kondisi mental seseorang.

²⁶ Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee muslim women in the usa: an exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3637-3654. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>

²⁷ Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: a review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>

²⁸ AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2014). Religiousness and mental health: systematic review study. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929-1937. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9896-1>

²⁹ Wahyudi, A., Yusuf, A., & Mundakir, M. (2021). The effectiveness of spiritual psychotherapy on patients with mental disorders: a systematic review. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.436>

³⁰ Hill, C. L. and Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>

³¹ Han, K., Hung, K., Cheng, Y., Chung, W., Sun, C., & Kao, C. (2023). Factors affecting spiritual care competency of mental health nurses: a questionnaire-based cross-sectional study. *BMC Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01302-z>

³² Rushing, S. C., Kelley, A., Bull, S., Stephens, D., Wrobel, J., Silvasstar, J., ... & Sumbundu, K. (2021). Efficacy of an mhealth intervention (brave) to promote mental wellness for american indian and alaska native teenagers and young adults: randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(9), e26158. <https://doi.org/10.2196/26158>



Dimensi spiritual dalam shalat turut memperkuat ketahanan diri, memungkinkan individu menghadapi tantangan hidup dengan rasa damai dan tujuan yang jelas. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik spiritual secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta memberikan kerangka berpikir untuk memahami bagaimana spiritualitas berperan dalam mendukung kesehatan mental. Perlunya integrasi penilaian spiritual dalam pelayanan kesehatan mental untuk membangun koneksi antara individu dengan keyakinannya, sehingga meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan hasil terapi³³.

Lebih lanjut, sikap self-transcendence yang lahir dari kekhusyukan juga membentuk kondisi mental positif seperti harapan dan rasa syukur, yang merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis³⁴. Sifat reflektif dan repetitif dari shalat memberi ruang bagi perenungan dan apresiasi hidup, sehingga membantu mengatasi rasa putus asa yang sering menyertai gangguan mental. Integrasi antara praktik spiritual dan intervensi kesehatan mental konvensional membuka peluang bagi pendekatan terapi yang lebih menyeluruh dan holistik³⁵.

Sebagai penutup, korelasi antara kekhusyukan dalam shalat dan ketenangan batin didukung oleh banyak bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual yang mendalam berkaitan erat dengan peningkatan kesehatan mental. Dimensi kognitif dan emosional dari kekhusyukan memainkan peran penting dalam memperkuat kesadaran diri, mengelola emosi, serta menyediakan mekanisme koping yang mendukung ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. Seiring berkembangnya pemahaman profesional kesehatan mental terhadap dimensi spiritual dalam terapi, pelibatan praktik seperti shalat dapat memperkaya lanskap terapi dan memberdayakan individu menuju kesejahteraan psikologis yang lebih utuh.

D. Peran Neuropsikologis Shalat

Peningkatan gangguan kesehatan mental di kalangan umat Muslim modern, kajian terhadap peran neuropsikologis shalat menjadi semakin relevan. Peran neuropsikologis dari shalat menarik perhatian banyak peneliti karena menunjukkan keterkaitan yang kompleks antara ibadah spiritual dan fungsi otak. Beberapa studi menunjukkan bahwa praktik ibadah yang dilakukan secara rutin, seperti shalat dan meditasi, dapat memengaruhi aktivitas otak dan kadar hormon, terutama neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan ketenangan mental^{36,37}.

³³ Yamada, A., Lukoff, D., Lim, C., & Mancuso, L. (2020). Integrating spirituality and mental health: perspectives of adults receiving public mental health services in california. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(3), 276-287. <https://doi.org/10.1037/rel0000260>

³⁴ Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>

³⁵ Huguélet, P., Mohr, S., Bétrisey, C., Borrás, L., Gilliéron, C., Marié, A. M., ... & Brandt, P. (2011). A randomized trial of spiritual assessment of outpatients with schizophrenia: patients' and clinicians' experience. *Psychiatric Services*, 62(1), 79-86. https://doi.org/10.1176/ps.62.1.pss6201_0079

³⁶ Seitz, R. and Angel, H. (2012). Processes of believing — a review and conceptual account. *Reviews in the Neurosciences*, 23(3). <https://doi.org/10.1515/revneuro-2012-0034>

³⁷ Newberg, A. (2014). The neuroscientific study of spiritual practices. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00215>



Shalat juga mengaktifkan beberapa bagian otak yang berhubungan dengan emosi dan fungsi sosial, seperti medial dorsal frontal cortex, precuneus, dan temporoparietal junction. Aktivasi area ini berkaitan dengan kemampuan refleksi diri dan empati, yang pada akhirnya memperkuat hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis^{38,39}.

Studi neuroimaging juga mengungkapkan bahwa shalat dan praktik spiritual lainnya dapat memperbaiki koneksi fungsional otak, termasuk menurunnya sensitivitas terhadap rasa sakit dan meningkatnya kemampuan regulasi emosi^{40,41}. Pengalaman spiritual mendalam seperti yang diperoleh saat shalat khusyuk bahkan dikaitkan dengan kondisi self-transcendence, yaitu perasaan menyatu dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri⁴².

Dari sisi kesehatan mental, praktik shalat diyakini menjadi mekanisme koping yang efektif, terutama saat menghadapi tekanan hidup atau penyakit kronis. Shalat mampu memberikan dukungan emosional, membangun ketahanan mental, dan membantu proses pemulihan psikologis^{43,44}. Ini termasuk pelepasan emosi dan perasaan keterhubungan yang mengurangi rasa kesepian dan stres⁴⁵.

Namun, efek neuropsikologis dari shalat juga sangat dipengaruhi oleh pandangan pribadi terhadap spiritualitas. Mereka yang memiliki persepsi positif terhadap ibadah cenderung menunjukkan strategi koping yang lebih sehat dan pemulihan mental yang lebih baik^{46,47}.

³⁸ Pretorius, M. (2020). Examining the function of neurobiology in christian spiritual experiences and practice. *HTS Theologese Studies / Theological Studies*, 76(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v76i1.6182>

³⁹ McClintock, C., Worhunsky, P., Xu, J., Balodis, I., Sinha, R., Miller, L., ... & Potenza, M. (2019). Spiritual experiences are related to engagement of a ventral frontotemporal functional brain network: implications for prevention and treatment of behavioral and substance addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 678-691. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.71>

⁴⁰ Elmholt, E., Skewes, J., Dietz, M., Möller, A., Jensen, M., Roepstorff, A., ... & Jensen, T. (2017). Reduced pain sensation and reduced bold signal in parietofrontal networks during religious prayer. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00337>

⁴¹ Babula, M. (2022). The association of prayer frequency and maslow's hierarchy of needs: a comparative study of the usa, india and turkey. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1832-1852. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01649-8>

⁴² Wintering, N., Yaden, D., Conklin, C., Alizadeh, M., Mohamed, F., Li, Z., ... & Newberg, A. (2020). Effect of a one-week spiritual retreat on brain functional connectivity: a preliminary study. *Religions*, 12(1), 23. <https://doi.org/10.3390/rel12010023>

⁴³ Koenig, H. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *Isrn Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

⁴⁴ Mosqueiro, B., Costa, M., Caribé, A., Oliveira, F., Pizutti, L., Zimpel, R., ... & Moreira-Almeida, A. (2023). Brazilian psychiatric association guidelines on the integration of spirituality into mental health clinical practice: part 1. spiritual history and differential diagnosis. *Brazilian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2023-3056>

⁴⁵ Johnson, K. (2018). Prayer: a helpful aid in recovery from depression. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2290-2300. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0564-8>

⁴⁶ Adeyemo, M., Olawale, S., Adeniyi, N., Popoola, O., & Bello, T. (2022). Spiritual nursing care knowledge, perception, and practice among nurses in secondary health care facilities in osun state, nigeria.. *Research Journal of Health Sciences*, 10(3), 255-267. <https://doi.org/10.4314/rejhs.v10i3.10>

⁴⁷ Elsayed, S., Elbiaa, M., & Hassan, E. (2023). Critical care nurses' spiritual care practice and its relationship with their spiritual perception and competency. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(4), 64-73. <https://doi.org/10.21608/asalexu.2023.344753>



Secara keseluruhan, perubahan struktural dan fungsional pada otak selama shalat menunjukkan bahwa ibadah ini tidak hanya berdampak spiritual, tetapi juga mengubah kondisi kognitif dan emosional. Hal ini menguatkan gagasan bahwa pendekatan spiritual, seperti shalat, dapat diintegrasikan ke dalam perawatan psikologis dan medis secara holistik, guna menunjang kesehatan mental secara menyeluruh.

E. Peran Shalat dalam Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial

Shalat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah yang ditetapkan Allah dalam Al-Qur'an, tetapi juga berfungsi sebagai sarana penting dalam mengelola emosi dan membangun dukungan sosial. Secara psikologis, praktik shalat lima waktu yang dilakukan dengan khushyuk memberi ruang untuk menenangkan diri, merefleksikan kehidupan, dan meredakan ketegangan batin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa doa dan ibadah rutin seperti shalat dapat meningkatkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta memperkuat ketahanan emosional seseorang dalam menghadapi stres^{48,49}.

Bentuk-bentuk doa tertentu, seperti doa syukur, bahkan berkorelasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi⁵⁰. Dalam konteks ini, shalat menjadi media untuk mengekspresikan emosi secara spiritual, menerima keadaan diri, dan membangun harapan baru. Praktik ini dapat menciptakan efek relaksasi, mengurangi tekanan emosional, dan memperkuat makna hidup, khususnya ketika seseorang menghadapi ujian atau kondisi sulit.

Lebih dari sekadar ritual individu, shalat juga memiliki dimensi sosial yang kuat. Pelaksanaan shalat berjamaah, seperti di masjid, secara tidak langsung menciptakan jejaring sosial yang sehat. Interaksi sesama jamaah membuka peluang terbentuknya dukungan emosional, rasa kebersamaan, dan solidaritas. Dukungan sosial seperti ini sangat penting dalam proses pemulihan mental dan memperkuat kesejahteraan psikologis, sebagaimana ditemukan dalam berbagai penelitian lintas budaya^{51,52}.

Di masyarakat muslim, masjid sering menjadi pusat interaksi sosial sekaligus tempat mencari ketenangan batin. Shalat berjamaah memperkuat identitas religius dan mengurangi perasaan terisolasi. Bahkan, dalam studi psikologi religius, dukungan

⁴⁸ Parks-Stamm, E. J., Pollack, J., & Hill, D. R. (2020). The impact of prayer direction on emotional and cognitive responses to personal problems. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 471-474. <https://doi.org/10.1037/rel0000280>

⁴⁹ Stöckigt, B., Jeserich, F., Walach, H., Elies, M., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2021). Experiences and perceived effects of rosary praying: a qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 3886-3906. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01299-2>

⁵⁰ Zarzycka, B. and Krok, D. (2020). Disclosure to god as a mediator between private prayer and psychological well-being in a christian sample. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1083-1095. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01107-3>

⁵¹ Krause, N. and Hayward, R. D. (2013). Church-based social support, functional disability, and change in personal control over time. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 267-278. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9707-0>

⁵² Watkins, Y., Quinn, L., Ruggiero, L., Quinn, M. T., & Choi, Y. (2013). Spiritual and religious beliefs and practices and social support's relationship to diabetes self-care activities in african americans. *The Diabetes Educator*, 39(2), 231-239. <https://doi.org/10.1177/0145721713475843>



spiritual yang dirasakan dari sesama umat dan dari hubungan personal dengan Tuhan dianggap sebagai bagian dari sistem dukungan sosial yang utuh^{53,54}.

Dengan demikian, shalat berperan ganda: sebagai mekanisme internal untuk mengelola emosi dan sebagai fondasi eksternal dalam membangun hubungan sosial yang mendukung. Dalam kerangka pendekatan psikologis holistik, praktik shalat layak dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk intervensi berbasis nilai spiritual dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental individu maupun komunitas.

F. Implikasi Terapeutik dan Kesehatan Mental

Shalat, praktik ibadah dalam Islam, semakin diakui memiliki manfaat terapeutik, terutama dalam konteks kesehatan mental. Pengakuan ini didukung oleh sejumlah penelitian yang menyoroti keterkaitan kompleks antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis. Dimensi terapeutik shalat dapat dianalisis dari berbagai sudut, termasuk aspek meditatif, pengurangan stres, dan dampaknya terhadap fungsi kognitif.

Salah satu aspek penting dari shalat sebagai praktik terapeutik adalah potensinya dalam mengurangi kecemasan. Penggabungan elemen spiritual seperti tawakkul dan dzikir dalam shalat mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan⁵⁵. Studi mereka menganjurkan penerapan konseling Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual ini untuk memperkuat mekanisme coping individu yang mengalami tekanan psikologis. Shalat dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif dalam manajemen stres, karena mengandung unsur meditasi dan kebersamaan dalam shalat berjamaah, yang memperkuat efek terapeutiknya⁵⁶.

Shalat juga berperan dalam peningkatan fungsi kognitif. Gerakan fisik dalam shalat, selain mendukung refleksi spiritual, juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, terutama pada lansia⁵⁷. Hasil ini menguatkan pandangan bahwa shalat merupakan praktik holistik yang mencakup manfaat fisik dan psikologis secara bersamaan.

Selain itu, kajian semiotik menunjukkan bahwa simbolisme dalam shalat memperkaya pengalaman spiritual dan mendukung kestabilan emosional⁵⁸. Pemahaman terhadap makna simbolik dalam tiap gerakan dan bacaan shalat dapat membentuk kondisi meditatif yang membantu ketenangan dan kestabilan psikologis.

Aspek sosial dari shalat juga memperkuat manfaat terapeutiknya. Shalat tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga mempererat ikatan

⁵³ Maselko, J., Hughes, C., & Cheney, R. (2011). Religious social capital: its measurement and utility in the study of the social determinants of health. *Social Science & Medicine*, 73(5), 759-767.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.019>

⁵⁴ Trapsinsaree, D., Pothiban, L., Chintanawat, R., & Wonghongkul, T. (2022). Factors predicting spiritual well-being among dependent older people. *Trends in Sciences*, 19(1), 1718. <https://doi.org/10.48048/tis.2022.1718>

⁵⁵ Jannah, M. and Nurjannah, N. (2025). Menemukan ketenangan di tengah badai kecemasan: pendekatan konseling islam. *Counseling for All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 32-43.

<https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2444>

⁵⁶ Sari, S. M., Warsah, I., & Sari, D. P. (2023). Psychotherapy shalat sebagai mengatasi stress dalam meningkatkan kesehatan mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9-20. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.570>

⁵⁷ Boy, E., Hasanah, N., Freeman, C. A., & Furqoni, A. (2022). The effectivity of shalat on cognitive function in the elderly. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 17.

<https://doi.org/10.26714/magnamed.9.1.2022.17-24>

⁵⁸ Saleh, N. and Khan, A. (2023). The essence of shalat as an islamic spiritual ritual in semiotics study., 396-403. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-070-1_35



sosial dalam komunitas⁵⁹. Kebersamaan dalam ibadah ini memberikan dukungan emosional yang esensial bagi individu yang mengalami gangguan psikologis.

Penelitian lain menegaskan bahwa shalat dapat digunakan sebagai pendekatan psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam⁶⁰. Praktik shalat diyakini membawa ketenangan, menjadi sumber energi positif, dan berperan dalam proses penyembuhan diri, khususnya pada mahasiswa yang mengalami gangguan mental.

Kebutuhan untuk mengintegrasikan spiritualitas dalam pelayanan kesehatan mental semakin meningkat, terutama dalam komunitas Muslim. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan spiritual seperti shalat perlu diakui sebagai bagian dari kerangka intervensi terapeutik. Integrasi ini tidak hanya menghormati nilai-nilai budaya dan agama, tetapi juga meningkatkan efektivitas pemulihan karena mencakup kebutuhan spiritual individu.

Shalat juga berperan dalam pengembangan mindfulness, meskipun fokus dalam ibadah bisa terganggu oleh mind-wandering⁶¹. Namun, justru di sinilah letak nilai terapeutik shalat, yakni melatih diri untuk kembali sadar, fokus, dan hadir secara mental dalam ibadah, yang pada akhirnya mendukung kesehatan jiwa.

Sebagai penutup, dimensi terapeutik dari shalat mencerminkan pendekatan menyeluruh terhadap peningkatan kesehatan mental. Dari pengurangan kecemasan, peningkatan fungsi kognitif, penguatan jaringan sosial, hingga pembentukan kedamaian spiritual, shalat memberikan kontribusi nyata bagi kesejahteraan psikologis. Pengakuan yang berkembang terhadap manfaat ini mendukung perlunya integrasi praktik keagamaan dalam strategi kesehatan mental, terutama dalam masyarakat yang memandang spiritualitas sebagai bagian inti dari identitas mereka.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur dan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa shalat memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi stres serta memperkuat regulasi emosi dan kesehatan mental. Keutamaan shalat tidak hanya terletak pada aspek spiritualnya, tetapi juga pada dimensi neuropsikologis dan sosial yang terbukti melalui aktivitas otak, pelepasan hormon, serta peningkatan dukungan sosial. Praktik shalat juga berperan sebagai mekanisme koping religius yang adaptif, menumbuhkan ketenangan batin dan daya tahan psikologis. Meskipun demikian, efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor internal seperti persepsi religius dan konsistensi pelaksanaan, serta keterbatasan dalam data longitudinal yang mendalam. Oleh karena itu, pendekatan integratif yang memasukkan praktik shalat dalam terapi psikospiritual layak dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental modern, khususnya dalam konteks masyarakat muslim.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rehab Hati Foundation atas segala dukungan, fasilitas, dan kontribusi yang telah diberikan selama proses

⁵⁹ Tanzilulloh, M. I. (2016). Tahsinu al-salah sebagai media spiritual bimbingan konseling perspektif multikultural. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 189. <https://doi.org/10.21043/kr.v7i1.1815>

⁶⁰ Halik, H., Suhafid, N., Sapdima, L., Sari, D., & Yusuf, M. (2023). Teknik self-healing perspektif al-qur'an dan sunnah mengatasi mental health disorder pada mahasiswa. *Sentri Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4685-4692. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>

⁶¹ Syamila, M. and Mansoer, W. (2023). Mindfulness and mind-wandering in prayer: a mixed methods study of the role of spirituality and religiosity in islamic preachers. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 122-136. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.11314>



penelitian ini berlangsung. Dukungan tersebut berperan penting dalam kelancaran pengumpulan data serta memperdalam pemahaman mengenai praktik terapi Al-Qur'an dalam ranah pengobatan Islam. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapan terapi spiritual dalam pendekatan medis yang modern dan holistik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2014). Religiousness and mental health: systematic review study. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1929-1937. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9896-1>
- Abdullah, M. A., Azis, F. H., & Rahman, F. (2022). Islamic Psychotherapy Approaches in Clinical Counseling. *Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 45–59. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i1.15542>
- Adeyemo, M., Olawale, S., Adeniyi, N., Popoola, O., & Bello, T. (2022). Spiritual nursing care knowledge, perception, and practice among nurses in secondary health care facilities in Osun State, Nigeria. *Research Journal of Health Sciences*, 10(3), 255-267. <https://doi.org/10.4314/rejhs.v10i3.10>
- Agrawal, V., Naik, V., Duggirala, M., & Athavale, S. (2020). Color me. *Proceedings*, 158-162. <https://doi.org/10.1145/3383668.3419868>
- Allmon, A. L., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2013). Spiritual growth and decline among patients with cancer. *Oncology Nursing Forum*, 40(6), 559-565. <https://doi.org/10.1188/13.onf.559-565>
- Annisa, J. N., & Yusuf, I. (2025). Urgensi keimanan dalam pembentukan perilaku di kalangan remaja pada sekolah SMAIT Tri Sukses Generus Balikpapan. *Jurnal Inovasi Global*, 3(1), 2281-2291. <https://doi.org/10.58344/jig.v3i1.261>
- Babula, M. (2022). The association of prayer frequency and Maslow's hierarchy of needs: a comparative study of the USA, India and Turkey. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 1832-1852. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01649-8>
- Boy, E., Hasanah, N., Freeman, C. A., & Furqoni, A. (2022). The effectivity of shalat on cognitive function in the elderly. *Magna Medica Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(1), 17-24. <https://doi.org/10.26714/magnamed.9.1.2022.17-24>
- Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee Muslim women in the USA: An exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3637-3654. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>
- Creswell, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N. S., Melinda, F., & Budhiana, J. (2022). Effect of religion, self-care, and coping mechanisms on quality of life in diabetes mellitus patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 10(1), 58-65. <https://doi.org/10.24198/jkp.v10i1.1971>
- Elsayed, S., Elbiaa, M., & Hassan, E. (2023). Critical care nurses' spiritual care practice and its relationship with their spiritual perception and competency. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(4), 64-73. <https://doi.org/10.21608/asalexu.2023.344753>



- Elmholdt, E., Skewes, J., Dietz, M., Møller, A., Jensen, M., Roepstorff, A., ... & Jensen, T. (2017). Reduced pain sensation and reduced BOLD signal in parietofrontal networks during religious prayer. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00337>
- Fatoni, M. (2024). Peningkatan kemampuan hafalan sholat dengan metode pembiasaan melalui sholat dhuha berjamaah di MITQ Almanar Klaten. *Edu-Riligia: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan*, 8(1). <https://doi.org/10.47006/er.v8i1.19308>
- Ghazalsafrou, M. (2023). The role of spirituality in coping with chronic illness. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*, 1(4), 38-45. <https://doi.org/10.61838/kman.jppr.1.4.6>
- Gök, F. A., Arslan, E., & Duyan, V. (2017). Spirituality as a coping mechanism for problems related to mental health. *Proceedings of the 29th International Academic Conference, Rome*. <https://doi.org/10.20472/iac.2017.029.003>
- Halik, H., Suhafid, N., Sapdiman, L., Sari, D., & Yusuf, M. (2023). Teknik self-healing perspektif Al-Qur'an dan Sunnah mengatasi mental health disorder pada mahasiswa. *Sentri Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4685-4692. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1780>
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Iqbal, M., & Pratama, M. (2020). Analisis pengaruh keteraturan frekuensi shalat terhadap tingkat stres pada mahasiswa Muslim dengan menggunakan pendekatan konseling. *Nathiqiyah*, 3(1), 27-38. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.83>
- Jannah, M., & Nurjannah, N. (2025). Menemukan ketenangan di tengah badai kecemasan: pendekatan konseling Islam. *Jubikon*, 5(1), 32-43. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v5i1.2444>
- Jayatilake, P. (2017). Mindfulness, relaxation and other stress relief techniques. *Journal of Community & Public Health Nursing*, 03(04). <https://doi.org/10.4172/2471-9846.1000191>
- Johnson, K. (2018). Prayer: A helpful aid in recovery from depression. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2290-2300. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0564-8>
- Koenig, H. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2013). Church-based social support, functional disability, and change in personal control over time. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 267-278. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9707-0>
- Lailaturrahmawati, L., Januar, J., & Yusbar, Y. (2023). Implementasi pembiasaan shalat berjamaah dalam membentuk karakter kedisiplinan siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 89-96. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.110>
- Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620-7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>
- 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>



- Maselko, J., Hughes, C., & Cheney, R. (2011). Religious social capital: Its measurement and utility in the study of the social determinants of health. *Social Science & Medicine*, 73(5), 759–767. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.019>
- Maturlu, N. (2024). The moderating effects of religious coping on the relationship between spirituality and flourishing under high adversity. <https://doi.org/10.31234/osf.io/g38zc>
- McClintock, C., Worhunsky, P., Xu, J., Balodis, I., Sinha, R., Miller, L., ... & Potenza, M. (2019). Spiritual experiences are related to engagement of a ventral frontotemporal functional brain network: Implications for prevention and treatment of behavioral and substance addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 678–691. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.71>
- Merwe, H., & Parsotam, A. (2011). School principal stressors and a stress alleviation strategy based on controlled breathing. *Journal of Asian and African Studies*, 47(6), 666–678. <https://doi.org/10.1177/0021909611429249>
- Monod, S., Martin, E., Spencer, B., Rochat, E., & Büla, C. (2012). Validation of the spiritual distress assessment tool in older hospitalized patients. *BMC Geriatrics*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2318-12-13>
- Mosqueiro, B., Costa, M., Caribé, A., Oliveira, F., Pizutti, L., Zimpel, R., ... & Moreira-Almeida, A. (2023). Brazilian psychiatric association guidelines on the integration of spirituality into mental health clinical practice: Part 1. Spiritual history and differential diagnosis. *Brazilian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2023-3056>
- Newberg, A. (2014). The neuroscientific study of spiritual practices. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00215>
- Palmatier, R. W., Houston, M. B., & Hulland, J. (2017). Review articles: Purpose, process, and structure. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 46(1), 1–5. <https://doi.org/10.1007/s11747-017-0563-4>
- Parks-Stamm, E. J., Pollack, J., & Hill, D. R. (2020). The impact of prayer direction on emotional and cognitive responses to personal problems. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(4), 471–474. <https://doi.org/10.1037/rel0000280>
- Pongratz, G., & Straub, R. (2014). The sympathetic nervous response in inflammation. *Arthritis Research & Therapy*, 16(6). <https://doi.org/10.1186/s13075-014-0504-2>
- Pretorius, M. (2020). Examining the function of neurobiology in Christian spiritual experiences and practice. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 76(1). <https://doi.org/10.4102/hts.v76i1.6182>
- Purwaningsih, I., Aziz, A., Istiqomah, I., & Rosyadi, I. (2022). Spiritual and religious characteristics in cancer patients. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10335>
- Reynolds, N., Mrug, S., & Guion, K. (2013). Spiritual coping and psychosocial adjustment of adolescents with chronic illness: The role of cognitive attributions, age, and disease group. *Journal of Adolescent Health*, 52(5), 559–565. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.007>
- Rubinart, M., Moynihan, T., & Deus, J. (2016). Using the collaborative inquiry method to explore the Jesus Prayer. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(2), 139–151. <https://doi.org/10.1037/scp0000104>



- Rushing, S. C., Kelley, A., Bull, S., Stephens, D., Wrobel, J., Silvasstar, J., ... & Sumbundu, K. (2021). Efficacy of an mHealth intervention (BRAVE) to promote mental wellness for American Indian and Alaska Native teenagers and young adults: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 8(9), e26158. <https://doi.org/10.2196/26158>
- Saleh, N., & Khan, A. (2023). The essence of shalat as an Islamic spiritual ritual in semiotics study. *Proceedings*, 396–403. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-070-1_35
- Sari, S. M., Warsah, I., & Sari, D. P. (2023). Psychotherapy shalat sebagai mengatasi stres dalam meningkatkan kesehatan mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9–20. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.570>
- Seitz, R., & Angel, H. (2012). Processes of believing — A review and conceptual account. *Reviews in the Neurosciences*, 23(3). <https://doi.org/10.1515/revneuro-2012-0034>
- Stöckigt, B., Jeserich, F., Walach, H., Elies, M., Brinkhaus, B., & Teut, M. (2021). Experiences and perceived effects of rosary praying: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 60(6), 3886–3906. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01299-2>
- Syamila, M., & Mansoer, W. (2023). Mindfulness and mind-wandering in prayer: A mixed methods study of the role of spirituality and religiosity in Islamic preachers. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 122–136. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.11314>
- Tanzilulloh, M. I. (2016). Tahsinu al-salah sebagai media spiritual bimbingan konseling perspektif multikultural. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 189. <https://doi.org/10.21043/kr.v7i1.1815>
- Trapsinsaree, D., Pothiban, L., Chintanawat, R., & Wonghongkul, T. (2022). Factors predicting spiritual well-being among dependent older people. *Trends in Sciences*, 19(1), 1718. <https://doi.org/10.48048/tis.2022.1718>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Wahyudi, A., Yusuf, A., & Mundakir, M. (2021). The effectiveness of spiritual psychotherapy on patients with mental disorders: A systematic review. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.436>
- Watkins, Y., Quinn, L., Ruggiero, L., Quinn, M. T., & Choi, Y. (2013). Spiritual and religious beliefs and practices and social support's relationship to diabetes self-care activities in African Americans. *The Diabetes Educator*, 39(2), 231–239. <https://doi.org/10.1177/0145721713475843>
- Wintering, N., Yaden, D., Conklin, C., Alizadeh, M., Mohamed, F., Li, Z., ... & Newberg, A. (2020). Effect of a one-week spiritual retreat on brain functional connectivity: A preliminary study. *Religions*, 12(1), 23. <https://doi.org/10.3390/rel12010023>
- Yamada, A., Lukoff, D., Lim, C., & Mancuso, L. (2020). Integrating spirituality and mental health: Perspectives of adults receiving public mental health services in California. *Psychology of Religion and Spirituality*, 12(3), 276–287. <https://doi.org/10.1037/rel0000260>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2021). A moderated mediation effect of stress-related growth and meaning in life in the association between coronavirus suffering and



satisfaction with life: Development of the stress-related growth measure. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648236>

Zarzycka, B., & Krok, D. (2020). Disclosure to God as a mediator between private prayer and psychological well-being in a Christian sample. *Journal of Religion and Health*, 60(2), 1083–1095. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01107-3>