

PERAN SHALAT DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU MUSLIM: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Khalid Mawardi¹ Qonita Nurshabrina² Widia Alawiyah³ Hajam⁴

¹²³ Tarbiyah, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

khalid.syekhnurjati@gmail.com¹, qonitan08@gmail.com², widiaalawiyah69@gmail.com³
hajam@syekhnurjati.ac.id⁴

ABSTRACT

Keywords:
Prayer,
Behavior
Change,
Islamic
Psychology

The most important act of worship that Muslims can perform as a means of communication between man and Allah is prayer. Prayer plays a role in the formation of human character. Prayer has the meaning of supplication. By praying from a sincere heart, one will obtain peace and tranquility. Prayer has many benefits, including psychological or spiritual aspects. From the psychological aspect of Islam itself, the benefits are peace of mind, besides that it can also reduce excessive stress and anxiety. This study aims to analyze the understanding of the role of prayer in the formation of Muslim behavior through an Islamic psychological approach. The method in this study uses a qualitative approach by applying library research methods. The results of this study indicate that prayer influences the formation of Muslim behavior.

ABSTRAK

Article Info:
Submitted:
27/11/2024
Revised:
29/11/2024
Published:
30/11/2024

Ibadah yang utama serta dapat dilaksanakan oleh umat Islam sebagai salah satu sarana untuk dapat menjalin komunikasi antara manusia dan Allah yaitu shalat. Shalat memiliki peran dalam pembentukan karakter manusia. Shalat memiliki makna doa. Dengan berdoa dari hati yang tulus khushuk, maka akan mendapatkan kedamaian dan ketenangan. Shalat memiliki banyak manfaat termasuk didalamnya aspek psikologis ataupun spiritual. Dari aspek psikologis islam sendiri manfaatnya yaitu ketenangan dalam pikiran selain itu juga dapat mengurangi rasa stress dan kecemasan yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman terhadap peran shalat dalam pembentukan perilaku muslim melalui

pendekatan psikologis islam. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode penelitian kepustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat dalam mempengaruhi pembentukan perilaku muslim.

PENDAHULUAN

Shalat, dalam pengertian Bahasa, berarti doa. Sementara itu, menurut pengertian syara', shalat adalah ibadah yang terdiri dari rangkaian bacaan dan gerakan, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Sebagai rukun islam yang paling utama, shalat tidak hanya terbatas pada kewajiban ritual semata, melainkan memiliki peran yang jauh lebih besar dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang shalat beserta penerapan ajarannya sangat penting. Dengan demikian, ajaran Islam yang diaktualisasikan melalui shalat akan memberikan nilai dan manfaat baik bagi kehidupan pribadi maupun lingkungan sekitar. Dalam perspektif islam, shalat tidak sekedar menjadi kewajiban yang dilakukan lima kali sehari tetapi juga merupakan proses yang sangat penting dalam membentuk perilaku baik seseorang (Akmir et al., 2024).

Shalat, sebagai salah satu pilar utama dalam kehidupan beragama, sebuah ritual yang mencerminkan pengakuan yang mendalam terhadap keesaan Allah SWT sebagai pencipta seluruh alam semesta. Mereka yang secara konsisten melaksanakan shalat diyakini memiliki kedalaman iman yang kokoh, menguatkan hubungan mereka dengan agama, sedangkan mereka yang mengabaikannya berisiko melemahkan fondasi keagamaan dalam diri mereka. Dalam hal ini Rasulullah bersabda (Al-Jami' al-Akhbar, Juz 1, 73):

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّينِ فَمَنْ تَرَكَ صَلَاتَهُ مُتَعَمِّدًا فَقَدْ هَدَمَ دِينَهُ وَمَنْ تَرَكَ أَوْقَاتَهَا يَدْخُلُ الْوَيْلَ وَالْوَيْلُ وَادِّ فِي جَهَنَّمَ كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي سُورَةِ أَرَأَيْتَ فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ

Artinya: "Rasulullah SAW bersabda: 'Shalat adalah tiang agama. Barang siapa yang meninggalkan shalatnya dengan sengaja, maka dia telah merobohkan agamanya. Barang siapa yang meninggalkan waktu-waktu shalatnya, dia akan masuk ke dalam kehancuran. Kehancuran itu adalah lembah di neraka, sebagaimana yang dikatakan oleh Allah SWT dalam surat Al-Ma'un: "Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, yaitu orang-orang yang lalai dari shalatnya".

Oleh karena itu, tujuan utama shalat adalah untuk memperkuat pengakuan batin terhadap keesaan Allah SWT dengan ketaatan yang penuh ketulusan. Shalat, dalam esensinya, menyediakan ruang bagi umat manusia untuk berkomunikasi secara langsung dengan Sang Pencipta, menjadi bentuk munajat yang mengakui kebesaran-Nya dalam menciptakan dan mengatur alam semesta ini. Selain sebagai bentuk ibadah kepada Allah, shalat juga memiliki berbagai manfaat terapi bagi

kesehatan manusia. Artinya, selain sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, shalat juga dapat berfungsi sebagai terapi yang memberikan dampak positif pada kesejahteraan fisik dan mental (Shabirah et al., 2024)

Penelitian mengenai pengaruh shalat terhadap pembentukan perilaku telah menjadi topik yang mendapat perhatian cukup luas, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi pembiasaan shalat dhuha maka semakin tinggi karakter siswa-siswi yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah pembiasaan shalat dhuha maka karakter siswa siswi semakin rendah. (Amalia et al., 2021), dapat menumbuhkan kesadaran, komitmen, kedisiplinan, tanggung jawab dan dzikrullah (Saputra T. & Sholihin M., 2021). Shalat tahajud dapat menjadi salah satu terapi yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih tenang dan tentunya menurunkan tingkat kecemasannya (Nurdiana et al., 2024), bermanfaat untuk Kesehatan jasmani (Rofiqoh, 2020), serta membentuk pribadi yang berkarakter positif, saleh secara spiritual dan saleh secara sosial (Ansori, 2019).

Kajian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur yang ada dengan mengembangkan perspektif yang lebih mendalam mengenai peran shalat dalam pembentukan perilaku muslim melalui pendekatan psikologi Islam. Artikel ini akan menelaah dampak shalat dalam membentuk karakter dan perilaku seorang Muslim secara lebih komprehensif sesuai konsep psikologi Islam berdasarkan al-Qur'an dan hadis. Dalam hal ini, shalat tidak hanya dilihat sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai alat untuk mengembangkan perilaku positif yang sesuai dengan ajaran Islam (Hafizallah Y. & Husin S., 2019).

Permasalahan utama yang ingin diteliti dalam artikel ini adalah bagaimana shalat sebagai bagian integral dari ajaran Islam, dapat mempengaruhi pembentukan perilaku seorang Muslim, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Hipotesis yang diajukan dalam kajian ini adalah bahwa shalat memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk perilaku Muslim, baik dalam hal emosi, pembentukan disiplin, maupun hubungan sosial.

Tujuan dari kajian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai peran shalat dalam pembentukan perilaku Muslim dengan menggunakan perspektif psikologi Islam, serta untuk mengidentifikasi mekanisme psikologis yang terlibat dalam proses pembentukan karakter melalui ibadah shalat. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi psikologi Islam dan memperkaya pemahaman tentang dampak ibadah shalat dalam kehidupan sehari-hari seorang muslim.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), di mana seluruh data yang digunakan berasal dari bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dan relevan dengan permasalahan yang diteliti. Sumber data yang digunakan diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an dan hadis tentang shalat dan buku-

buku tentang psikologi Islam, sementara sumber data sekunder mencakup literatur yang mendukung, seperti jurnal ilmiah, artikel, serta bahan tertulis lain yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengolahan data dilakukan dengan mengumpulkan dan mengklasifikasikan data dari berbagai sumber, baik primer maupun sekunder. Penelitian ini bersifat deskriptif-analisis, di mana data yang terkumpul pertama-tama dideskripsikan, kemudian dianalisis dengan Menyusun dan menafsirkan data secara sistematis untuk menguraikan konsep atau hubungan antar konsep yang ada (Nata A., 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Shalat

Shalat dalam istilah syariat Islam merujuk pada rangkaian ucapan dan tindakan khusus yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam kitab fikih, pengertian shalat secara bahasa adalah doa, sementara dalam istilah fikih, shalat diartikan sebagai serangkaian perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Shalat lima waktu merupakan salah satu rukun Islam yang paling penting setelah dua kalimat syahadat. Shalat ini wajib dilakukan oleh setiap muslim baik laki-laki maupun perempuan, dalam segala situasi, baik saat aman maupun dalam kondisi takut, sehat maupun sakit, dalam keadaan bermukim maupun musafir, dengan setiap keadaan memiliki tata cara pelaksanaan yang disesuaikan dengan kondisinya (Sahputra et al., 2020).

Shalat disebut sebagai doa karena setiap bacaan yang terkandung di dalamnya memiliki makna sebagai permohonan dan komunikasi langsung dengan Allah. Setiap kata dalam bacaan shalat merupakan bentuk pengagungan dan penghormatan seorang hamba kepada Tuhan Yang Maha Esa (Ansori, 2019).

Kata shalat diartikan doa tersebut selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. At-Taubah (9): 103:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya: “Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

Safrilsyah memberi pengertian bahwa shalat dalam Bahasa Arab berarti doa, sementara dalam istilah syara', shalat adalah ibadah yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Mendirikan shalat berarti melaksanakannya secara teratur dengan memenuhi syarat, rukun, dan adab-adabnya, baik yang bersifat lahir maupun batin, seperti khusuk, serta memperhatikan bacaan yang dibaca. Shalat disebut memiliki keutamaan dibandingkan ibadah lainnya karena di dalamnya seseorang senantiasa mengingat Tuhan, dengan hati dan lisan yang

fokus pada-Nya. Oleh karena itu, shalat memiliki peran penting dalam mencegah perbuatan keji dan mungkar (Safrilsyah, 2013).
Allah SWT berfirman dalam QS.

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “*Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*”

Para ahli psikologi menyatakan bahwa manfaat shalat bagi seseorang dari perspektif kejiwaan sangatlah besar dan melampaui apa yang bisa dihitung atau disebutkan, bukan sekedar ritual. Dalam shalat, seseorang mengingat Allah dan menyadari bahwa segala urusan berada di tangan-Nya, memberi ketenangan dan kedamaian jiwa. Shalat juga membantu mengatasi perasaan rendah diri atau bersalah, yang dapat melindungi seseorang dari gangguan kejiwaan. Hal ini serupa dengan konsep curhat, di mana seseorang dapat merasa didengarkan dan dibantu meskipun tidak harus ke doter atau tokoh agama, yang terpenting adalah merasa dekat dengan Allah yang Maha Mendengar dan Maha Melihat, untuk memperoleh ketenangan sejati (Safrilsyah, 2013).

Perilaku Positif

Perilaku, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, didefinisikan sebagai “tanggapan atau reaksi atau individu terhadap rangsangan atau lingkungan.” Dalam pengertian yang lebih luas, perilaku bisa dipahami sebagai “aktivitas yang tampak”. Sementara itu, dalam Kamus Psikologi, perilaku atau tingkah laku dijelaskan sebagai “respon (reaksi, tanggapan, balasan, jawaban) yang dijalankan oleh suatu organisme, yang merupakan bagian dari kesatuan pola, reaksi, atau aktivitas yang bergerak.

Perilaku seseorang tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh sikap yang ada pada individu tersebut. Dengan kata lain, perubahan sikap dapat mengubah perilaku seseorang untuk tidak berbuat atau bertindak dengan cara tertentu. Secara lebih luas, perilaku mencakup segala sesuatu yang dialami atau dikerjakan oleh individu. Sedangkan dalam pengertian sempit, perilaku diartikan sebagai reaksi yang dapat diamati secara langsung dan objektif melalui pancaindera.

Perilaku manusia sering kali juga digambarkan dengan berbagai sinonim seperti ulah, tindak tanduk, atau perangai, yang menggambarkan gerak-gerik, Tindakan dan ekspresi seseorang sebagai manifestasi dari gejala-gejala kejiwaan. Oleh karena itu, perilaku mencakup segala jenis respon yang dilakukan individu, baik yang berupa Gerakan tubuh, sikap, ucapan, ataupun reaksi motorik dan kelenjar. Berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku sangatlah kompleks, seperti imitasi atau peniruan terhadap perbuatan orang lain, yang menurut beberapa ahli adalah respon, yang dipelajari. Sugesti juga memiliki peran penting dalam mempengaruhi sikap dan perilaku manusia, baik dalam proses mental, berpikir, atau bertindak. Selain itu, simpati sebagai perasaan

tertarik kepada orang lain, serta situasi kebersamaan, di mana individu berinteraksi dalam kelompok dengan hubungan yang relative kuat, juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Faktor eksternal, seperti insentif atau dorongan dari luar diri, turut memberikan pengaruh besar terhadap perilaku manusia dalam bermasyarakat (Luthfi, M., 2024).

Sedangkan kata positif di dalam Kamus Ilmiah Populer (Pius A Partanto, 1994), diartikan pasti; lawan negatif; sebagai kata kolektif yang menunjukkan kepada hal-hal yang sifatnya baik. Jadi Perilaku positif adalah sikap yang baik dalam menanggapi sesuatu, atau tindakan yang dilakukan secara positif dalam bereaksi terhadap keadaan yang dialami.

Pengertian Psikologi Islam

Dalam buku *Psikologi Islam: dari Konsep Hingga Pengukuran* (Nashori et al., 2016) dinyatakan bahwa psikologi Islam merupakan sebuah wacana yang memiliki berbagai sebutan, di antaranya adalah psikologi islami, psikologi modern dalam perspektif Islam, psikologi kenabian, psikologi sufi, psikologi Al-Qur'an, psikologi qurani, nafsiologi, dan psikologi motivatif. Meski begitu, istilah yang paling umum digunakan adalah psikologi Islam dan psikologi islami. Dalam bahasa Inggris, istilah ini diterjemahkan menjadi *Islamic Psychology*, sementara dalam bahasa Arab dikenal dengan sebutan '*ilm al-nafs al-islami*'. Meskipun kedua istilah tersebut memiliki pengertian yang serupa, dalam pengembangan ilmu psikologi, para ahli sepakat untuk lebih sering menggunakan istilah psikologi Islam.

Pada Konferensi IV Asosiasi Psikologi Islam - Himpsi (2015), sebuah keputusan penting diambil untuk mengubah istilah "psikologi islami" menjadi "psikologi Islam," yang mencakup nama asosiasi maupun bidang kajian. Sebelumnya, asosiasi ini dikenal dengan nama Asosiasi Psikologi Islami, namun kini berganti menjadi Asosiasi Psikologi Islam. Begitu pula dengan nama kajian yang semula adalah psikologi islami, kini diubah menjadi psikologi Islam. Tim ad hoc API yang menyampaikan hasil kajian dalam konferensi tersebut menyatakan bahwa baik istilah psikologi islami maupun psikologi Islam sepakat untuk menjadikan Al-Qur'an dan Al-Hadis sebagai dasar pengembangan ilmu, serta memposisikan kajian ini sebagai bagian dari psikologi kontemporer. Istilah "Islam" dinilai lebih tepat daripada "islami," yang juga tercermin dalam penggunaan istilah ilmu ekonomi Islam, sosiologi Islam, hukum Islam, hingga kedokteran Islam. Beberapa ahli mendefinisikan Psikologi Islam (*Islamic Psychology*) sebagai berikut:

1. Psikologi Islam sebagai studi tentang jiwa dan perilaku manusia yang didasarkan pada pandangan dunia Islam (Nashori, 2010).
2. Corak psikologi yang berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari pola perilaku manusia sebagai ekspresi interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam spiritual, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagamaan (Bantam, 2015).

3. Kajian Islam terkait aspek dan perilaku kejiwaan manusia agar seseorang dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan meraih kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat (Mujib & Mudzakir, 2001).

Peran Shalat dalam Pembentukan Perilaku Positif

Tak ada satu kewajiban pun yang dibebankan oleh Allah kepada manusia, kecuali didalamnya terdapat kebaikan, hikmah, dan kemaslahatan bagi manusia itu sendiri. Oleh karena itu, sudah sewajarnya kita harus mensyukuri atas semua yang Allah ciptakan di bumi, apalagi ketika apa yang Tuhan berikan itu datang dalam bentuk kewajiban. Sebab, yang dibawa oleh hamba-hamba-Nya atau disampaikan langsung oleh Nabi Muhammad SAW, salah satunya yaitu shalat dan shalat tentu mengandung banyak manfaat tidak hanya di dunia ini, tetapi juga untuk masa depan akhirat salah satu manfaat di dunia yaitu manfaat terhadap psikologi manusia (Sahputra, E. et al., 2020).

Shalat berarti doa atau rahmat. Shalat dikatakan sebagai doa karena seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengakuan agung seorang hamba kepada Allah gerakan-gerakan dari shalat seluruhnya mengandung makna doa yang di tunjukkan kepada Allah SWT. Rangkaian bacaan dan gerakan shalat bukan hanya sekedar ucapan dan gerakan tanpa memiliki arti atau makna, tetapi masing-masing mengandung sejarah, filosofi, tujuan, ibrah dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang menjalankannya (El-Sutha, 2016).

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa shalat dan psikologi manusia saling terkait satu dengan yang lainnya:

Shalat adalah sebuah aktivitas spiritual yang bertujuan untuk mengingat Allah. Mengingat Allah adalah cara untuk menenangkan hati dan mencapai kedamaian. Bukankah tujuan hidup manusia adalah mendapatkan kedamaian dan kebahagiaan? Banyak orang yang bekerja keras sepanjang waktu untuk mengejar kedamaian dan kebahagiaan tersebut. Namun, sejatinya kedamaian dan kebahagiaan itu berasal dari dalam jiwa, yaitu dalam hati. Sementara itu, harta, jabatan, dan kekuasaan bisa memberikan kebahagiaan, tergantung pada bagaimana seseorang menyikapinya (Ma'ruf, 2017).

Di dalam QS. Ar-Ra'd (13): 28 disebutkan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Mereka aitu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan zikir kepada Allah hati menjadi tenang.

Pada ayat lain, QS. Thaha (20): 14 Allah *ta'ala* berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku.

Pada akhir ayat ini Allah menekankan supaya salat didirikan. Tentunya salat yang sesuai dengan perintah-Nya, lengkap dengan rukun-rukun dan syarat-syaratnya, untuk mengingat Allah dan berdoa memohon kepada-Nya dengan penuh ikhlas. Salat disebut di sini secara khusus, untuk menunjukkan keutamaan ibadah salat itu dibanding dengan ibadah-ibadah wajib yang lain, seperti puasa, zakat, haji dan lain-lain (NUONLINE, Tafsir Tahlii, Thaha: 14).

Ketika menjelaskan ayat ini, Syaikh Abdurrahman Nashir as-Sa'di rahimahullah mengatakan bahwa firman Allâh Azza wa Jalla (لِذِكْرِي) huruf lam yang ada dalam kalimat ini adalah lam *litta' lil*, artinya, "Dirikanlah shalat agar kamu mengingat-Ku!" karena mengingat Allâh Azza wa Jalla (dzikrullah) merupakan tujuan teragung dan ini adalah ibadah hati serta menjadi sebab kebahagiaan seorang hamba. Hati yang tidak mengingat Allâh Azza wa Jalla merupakan hati yang jauh dari segala kebaikan serta mengalami kerusakan terparah (Al-Manhaj).

Dari QS. Thaha: 14 tersebut, dapat dipahami bahwa shalat merupakan dzikir kepada Allah dan jika dilakukan dengan benar maka akan memberi dampak berupa ketenangan hati.

Al-Bukhari dalam kitabnya "*shahih al-bukhari*" meriwayatkan bahwa suatu saat Sahabat Abu Hurairah mendengar Nabi SAW bersabda:

سَمِعَ أَبُو هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ، فَلَا يَبْصُقُ أَمَامَهُ، فَإِنَّمَا يُنَاجِي اللَّهَ مَا دَامَ فِي مُصَلَّاهُ، وَلَا عَنْ يَمِينِهِ، فَإِنَّ عَنْ يَمِينِهِ مَلَكًا، وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ، أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ، فَيَذْفُهَا

Artinya: "Abu Hurairah mendengar dari Nabi Muhammad SAW bersabda: "Jika salah seorang di antara kalian berdiri untuk shalat, maka janganlah ia meludah di hadapannya, karena ia sedang bermunajat dengan Allah selama ia berada di tempat shalatnya. Dan jangan pula meludah di sebelah kanannya, karena di sebelah kanannya ada malaikat. Tetapi hendaklah ia meludah ke sebelah kirinya atau di bawah kakinya, lalu menguburnya." (Al-Bukhari, Shahih al-bukhari: 416) Seorang Muslim seharusnya menghormati masjid, membersihkannya dari kotoran dan najis, serta dari hal-hal yang tidak layak. Ia harus merasakan bahwa ia sedang berbicara dengan Tuhannya di rumah-Nya. Dalam hadis ini, Nabi SAW bersabda: "Sesungguhnya salah seorang di antara kalian ketika berdiri dalam shalat, ia sedang berbicara dengan Tuhannya." Ini membuktikan bahwa Allah Subhanahu wa Ta'ala dekat dengan hamba-Nya yang sedang shalat. Maksudnya adalah agar orang yang shalat merasakan kedekatan Allah dengan dirinya, bahwa Allah melihat dan mendengar, serta bahwa Allah mendengar percakapannya dan akan membalas doa dan

permohonannya. Oleh karena itu, Nabi SAW melarang seorang shalat untuk meludah di depannya atau di sebelah kanannya. Jika seseorang sangat terpaksa meludah, hendaknya ia meludah di sebelah kirinya, karena di sebelah kiri terdapat setan yang menemani. Atau ia dapat meludah di bawah kakinya, lalu menutupinya dengan menguburnya di tanah jika tempat shalat tersebut tidak ada alasnya dan tanahnya berdebu. Jika tempat shalatnya sudah dibentangkan dengan alas, maka sebaiknya ia meludah ke ujung kain atau sejenisnya, seperti yang disebutkan dalam hadis sahih dari Anas bin Malik Radhiyallahu anhu.

Meludah di masjid adalah suatu kesalahan, karena hal ini menghina rumah-rumah Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebutkan nama-Nya di dalamnya. Selain itu, meludah juga menyakiti orang yang shalat, karena seseorang bisa saja tanpa sadar sujud di atasnya, atau merasa jijik ketika melihatnya, dan hal ini bisa menimbulkan rasa tidak nyaman (Alawi, al-Durar al-Saniyah).

Dengan memahami hadis tersebut, kita tidak hanya diajarkan etika beribadah, tetapi juga disadarkan akan makna mendalam dari shalat sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap gerakan dan doanya.

Ayat-ayat dan Hadis tentang Keutamaan Shalat:

1. Shalat dapat mencegah seorang muslim dari perbuatan keji dan mungkar
Allah berfirman dalam QS. Al-Ankabut (29): 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: “Bacalah (Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Ayat ini memberikan perintah kepada Nabi Muhammad untuk senantiasa membaca dan memahami Al-Qur'an yang telah diturunkan kepadanya, agar ia semakin dekat dengan Allah. Pemahaman terhadap isi Al-Qur'an membimbingnya untuk memperbaiki dirinya sesuai dengan tuntunan Allah. Perintah ini tidak hanya berlaku bagi Nabi, tetapi juga untuk seluruh umat Islam. Pembacaan dan penghayatan terhadap wahyu Allah yang terus dilakukan akan membentuk sikap, perilaku, dan akhlak seseorang. Setelah memerintahkan untuk membaca, mempelajari, dan mengamalkan isi Al-Qur'an, Allah juga memerintahkan umat Islam untuk melaksanakan shalat wajib, yaitu shalat lima waktu.

Shalat ini harus dilakukan sesuai dengan rukun dan syaratnya, serta dengan penuh kekhusyukan. Ditekankan juga pentingnya melaksanakan shalat dengan melengkapi sunah-sunahnya. Jika shalat dilakukan dengan sempurna, ia akan menjadi penghalang bagi pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar. Shalat adalah manifestasi dari keyakinan dalam hati seseorang bahwa ia sangat bergantung pada Allah, dan dengan itu ia berusaha untuk menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Hal ini tercermin dalam doa dalam surat Al-Fatihah, *"Tunjukkanlah kepada kami jalan yang lurus, jalan orang-orang yang Engkau beri nikmat, bukan jalan orang-orang yang dimurkai dan bukan jalan orang-orang yang sesat."* Doa ini selalu diingat dan dihafalkan oleh orang yang shalat, yang menyebabkan dirinya enggan untuk melakukan perbuatan yang tercela.

Beberapa ulama tafsir berpendapat bahwa shalat itu sendiri yang menjaga seseorang dari perbuatan keji dan mungkar. Menurut mereka, selama seseorang menjaga shalatnya, shalat itu akan menjaga dirinya, sebagaimana firman Allah: *"Peliharalah semua shalat dan shalat wustha. Dan laksanakanlah shalat karena Allah dengan khushyuk"* (al-Baqarah/2: 238). Rasulullah SAW juga menjelaskan keutamaan bagi orang yang menjaga shalat dan akibat buruk bagi yang meninggalkannya, seperti yang tertulis dalam hadis: *"Barang siapa yang menjaga shalat, ia akan memperoleh cahaya, petunjuk, dan keselamatan pada hari kiamat, sementara orang yang meninggalkannya akan berada dalam kelompok orang-orang yang dilaknat seperti Karun, Fir'aun, Haman, dan Ubai bin Khalaf."*

Selain itu, Rasulullah SAW menggambarkan kondisi orang yang mengerjakan shalat lima waktu dengan sungguh-sungguh, yaitu bahwa shalat itu seperti mandi lima kali sehari yang menghilangkan segala kotoran dan dosa. Dengan demikian, shalat lima waktu menjadi sarana penghapus dosa. Dari ayat-ayat dan hadis yang telah disebutkan, dapat diambil kesimpulan bahwa shalat memiliki tiga tujuan utama: *pertama*, untuk menumbuhkan keikhlasan; *kedua*, untuk menumbuhkan takwa kepada Allah; dan *ketiga*, untuk selalu mengingat Allah. Shalat harus dilakukan dengan ikhlas, hanya karena Allah, sebagai bentuk pemurnian ketaatan kepada-Nya. Keikhlasan ini tercermin dalam niat untuk selalu melakukan hal-hal yang diridai Allah. Takwa kepada Allah berarti melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, sementara shalat membantu seseorang untuk senantiasa mengingat Allah melalui bacaan *tasbih*, *tahmid*, dan *takbir* yang ada dalam shalat. Allah mengancam orang yang tidak melaksanakan shalat dengan azab neraka, serta orang yang melakukannya hanya untuk riya atau yang lalai dalam menjalankannya. Seperti dalam firman Allah, *"Celakalah orang yang shalat, yaitu orang-orang yang lalai dalam shalatnya, yang berbuat ria, dan enggan memberi bantuan"* (al-Ma'un/107: 4-7).

Senada dengan hal ini, Rasulullah SAW bersabda bahwa shalat yang tidak mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar hanya akan menjauhkan dirinya dari Allah. Ayat ini juga menegaskan bahwa mengingat Allah itu lebih besar dari segalanya,

yang berarti shalat adalah ibadah yang paling utama dibandingkan dengan ibadah lainnya. Oleh karena itu, umat Islam harus melaksanakan shalat dengan sungguh-sungguh. Hal ini juga mengingatkan kembali bahwa Allah lebih banyak mengingat hamba-Nya dibandingkan dengan mereka yang mengingat-Nya, sebagaimana dijelaskan dalam hadis Nabi SAW: "*Allah lebih banyak mengingatmu daripada kamu mengingat-Nya.*" Demikian juga dalam hadis qudsi, "*Barang siapa yang mengingat-Ku dalam dirinya, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku, dan barang siapa yang mengingat-Ku dalam suatu jamaah, Aku akan mengingatnya dalam kelompok yang lebih baik daripada mereka.*" ((NUONLINE, Tafsir Tahlili, al-ankabut: 45).

2. Orang yang istiqamah menjalankan shalat akan terhindar dari sifat keluh kesah dan kikir. Allah ta'ala berfirman dalam QS. Al-Ma'arij (70): 19-23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir

إِلَّا الْمُصَلِّينَ

kecuali orang-orang yang mengerjakan salat

الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

yang selalu setia mengerjakan salatnya

Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengutip Hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad:

قَالَ الْإِمَامُ أَحْمَدُ: حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ، حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ عَلِيٍّ بْنِ رِبَاحٍ: سَمِعْتُ أَبِي يُحَدِّثُ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ مَرْزُوقَانَ بْنِ الْحَكَمِ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "شَرُّ مَا فِي رَجُلٍ شُحُّ هَالَعٍ، وَجُبْنٌ خَالِعٌ".

Imam Ahmad mengatakan, telah menceritakan kepada kami Abu Abdur Rahman, telah menceritakan kepada kami Musa ibnu Ali ibnu Rabah, bahwa ia pernah mendengar

ayahnya menceritakan hadis berikut dari Abdul Aziz ibnu Marwan ibnul Hakam yang mengatakan bahwa ia pernah mendengar Abu Hurairah r.a. berkata bahwa Rasulullah Saw. telah bersabda: Sifat terburuk yang ada pada diri seorang lelaki ialah kikir yang keterlaluan dan sifat pengecut yang parah.

Imam Abu Daud meriwayatkannya dari Abdullah ibnul Jarah, dari Abu Abdur Rahman Al-Muqri dengan sanad yang sama, dan ia tidak mempunyai hadis dari Abdul Aziz selain dari hadis ini.

Kemudian dalam firman berikutnya disebutkan:

إِلَّا الْمُصَلِّينَ

kecuali orang-orang yang mengerjakan salat. (Al-Ma'arij: 22)

Yakni manusia itu ditinjau dari segi pembawaannya menyandang sifat-sifat yang tercela, terkecuali orang yang dipelihara oleh Allah dan diberi-Nya taufik dan petunjuk kepada kebaikan dan memudahkan baginya jalan untuk meraihnya. Mereka adalah orang-orang yang mengerjakan salat.

الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

yang mereka itu tetap mengerjakan salatnya. (Al-Ma'arij: 23)

Menurut suatu pendapat, makna yang dimaksud ialah orang-orang yang memelihara salat dengan menunaikannya di waktunya masing-masing dan mengerjakan yang wajib-wajibnya. Demikianlah menurut Ibnu Mas'ud, Masruq, dan Ibrahim An-Nakha'i. Menurut pendapat yang lain, yang dimaksud dengan tetap dalam ayat ini ialah orang yang mengerjakan salatnya dengan tenang dan khusyuk, semakna dengan apa yang disebutkan di dalam ayat lain melalui firman-Nya:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya. (Al-Mu'minun: 1-2)

Demikianlah menurut Uqbah ibnu Amir. Dan termasuk ke dalam pengertian ini kalimat *al-ma-ud da-im*, artinya air yang tenang dan diam, tidak beriak dan tidak bergelombang serta tidak pula mengalir. Makna ini menunjukkan *wajib tuma-ninah* dalam salat, karena orang yang tidak tuma-ninah dalam rukuk dan sujudnya bukan dinamakan orang yang tenang dalam salatnya, bukan pula sebagai orang yang menetapinya, bahkan dia mengerjakannya dengan cepat bagaikan burung gagak yang mematuk, maka ia tidak beroleh keberuntungan dalam salatnya.

Menurut pendapat yang lain, apabila mereka mengerjakan suatu amal kebaikan, maka mereka menetapinya dan mengukuhkannya, sebagaimana yang disebutkan dalam hadis sahih diriwayatkan melalui Siti Aisyah r.a., dari Rasulullah Saw. yang telah bersabda:

"أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ"

Amal yang paling disukai oleh Allah ialah yang paling tetap, sekalipun sedikit (Tafsir Ibnu Katsir).

3. Shalat adalah sebuah kenyamanan bagi hati yang lelah dengan segala masalah dan kesibukan dunia.

Rasulullah SAW bersabda:

يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ. أَرْخُنَا بِهَا

Artinya: "*Wahai Bilal, tegakkanlah shalat, berikanlah kami ketenangan dengan shalat.*" (HR. Ahmad no. 23088 dan Abu Dawud no. 4985)

Shalat adalah salah satu rukun Islam yang paling agung, dan memiliki kedudukan yang sangat penting dalam syariat. Shalat mengandung unsur spiritual dan hubungan dengan Allah yang membuat hati merasa tenang dan berpindah dari kesibukan dunia menuju kebersamaan dengan Tuhan yang Maha Suci. Nabi Muhammad SAW menjadikan shalat sebagai "*penyejuk mata (qurratu 'ain)*" baginya.

Dalam hadis ini, seorang pria dari suku Khaz'ah mengatakan: "*Saya mendengar Rasulullah SAW berkata: 'Wahai Bilal, tegakkanlah shalat, berikanlah kami ketenangan dengan shalat.'*" Maksudnya adalah untuk mengumandangkan azan dan menegakkan shalat agar kami mendapatkan ketenangan. Seolah-olah shalat adalah tempat untuk beristirahat dari lelahnya dunia dan segala kesibukannya, karena dalam shalat terdapat doa kepada Allah dan ketenangan bagi jiwa dan hati. Hal ini tidak mengherankan, karena Nabi SAW sendiri berkata: "*Penyejuk mataku adalah dalam shalat.*" Keinginan untuk mendapatkan ketenangan dalam shalat berasal dari seseorang yang khusyuk dan mencintainya, meskipun bagi sebagian orang shalat terasa berat, seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an: "*Dan sesungguhnya shalat itu sangat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk*" (al-Baqarah: 45).

Dalam hadis ini, dikatakan bahwa shalat adalah sebuah kenyamanan bagi hati yang lelah dengan segala masalah dan kesibukan dunia (Alawi, Al-Durar al-saniyah).

4. Shalat membawa keberuntungan.

Hayya 'alash shalat; Hayya 'alal falah (mari kita kerjakan shalat, mari menuju keberuntungan), panggilan yang bergema di segenap penjuru, adzan yang menembus telinga untuk membangunkan jasad yang bercahaya dengan keimanan dan hati yang khusyu'. Allah ta'ala berfirman:

QS. al-Mukminun (23): 1-2

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya."

5. Bila Rasulullah Muhammad SAW. mendapat masalah, maka beliau berdiri untuk shalat. Sahabat Hudzaifah ra. berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Bila kedatangan masalah, Nabi Shallallahu alaihi wa sallam mengerjakan shalat (Ibnu Hajar, Fathul Bari, Hadis No. 205).

Shalat adalah hubungan antara hamba dan Tuhannya, serta merupakan ibadah yang mulia di mana jiwa menjadi jernih dari kotoran dan gangguan-gangguan psikologis. Dalam shalat, seorang hamba berdiri di hadapan Tuhannya dan memohon agar Allah menghilangkan kesedihannya, karena hanya Dia yang mampu menghilangkan kesedihan, duka, dan mempermudah segala kesulitan.

Dalam hadis ini, Hudzaifah RA mengatakan: "Nabi SAW apabila dilanda suatu masalah, beliau shalat." Artinya, jika beliau merasa tertekan atau dilanda kesulitan, beliau akan kembali kepada shalat, baik itu shalat wajib maupun sunnah, karena dalam shalat terdapat ketenangan dan penyejuk hati bagi beliau. Ini adalah wujud dari firman Allah dalam Al-Qur'an: "Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat" (al-Baqarah: 45). Ini merupakan ajaran Nabi SAW kepada umatnya, yakni mengajarkan kepada kita untuk selalu bertawakal kepada Allah dan memohon kepada-Nya dalam segala urusan.

Hadis ini juga mendorong kita untuk senantiasa berlindung dengan perantara shalat saat menghadapi kesulitan (Alawi, Al-Durar al-saniyah).

Itulah shalat yang sebenarnya, yang berperan sebagai piranti bagi seorang muslim dalam meminta perlindungan dan mengadu kepada Allah Ta'ala dari berbagai macam kesulitan dan kesedihan, permasalahan dan kepenatan. Dia tidak akan merasa sendirian, tetapi mendapatkan dukungan dari Allah, Pemilik langit dan bumi.

Maka, tidak disangsikan lagi potensi yang tersimpan pada shalat. Sebab kondisi seorang hamba sangat dekat dengan Allah dalam shalat. Nabi Shallallahu alaihi wa sallam bersabda:

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

Seorang hamba akan menjadi paling dekat dengan Rabb-nya saat ia sedang sujud. Maka, perbanyaklah doa (di dalamnya) (Muslim, Shahih Muslim, no. 482).

KESIMPULAN

Shalat merupakan sebagai bentuk penghambaan makhluk kepada sang khalik. Dimana manusia bisa berkomunikasi dengan Allah. Dengan mengerjakan shalat tepat waktu maka akan membentuk pribadi yang disiplin serta menjunjung terhadap nilai kepedulian sosial. Shalat bukan hanya sebagai ritual keagamaan saja, tetapi terdapat nilai dari sisi psikologi yaitu membentuk terhadap perilaku manusia yang positif.

Dari pernyataan diatas, banyak sekali peran shalat dalam pembentukan karakter positif serta sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Dalam aspek psikologi islam, peran dan manfaat shalat sudah terlihat jelas. Dengan melaksanakan shalat maka akan mendatangkan kenyamanan. Hati yang nyaman maka stress pun akan hilang, dan dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Selain terapi jiwa yang di dapatkan banyak sekali manfaat shalat ditinjau dari aspek psikologi islam. Misalnya mengajarkan kepada umat islam untuk disiplin, tidak mudah berkeluh kesah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 116
- Afiyanti, Y. (2005). Penggunaan literatur dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Akmir, A., Kurniawan, A., Ruslansyah, A., & Rifkal, M. (2024). Peran Shalat dalam Pembentukan Karakter dan Etika dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(6), 2247-2252.
- Alawi bin Abdul qadir as-saqqaf, Al-Durar al-saniyah, <https://dorar.net/hadith/sharh/125327>.
- Alawi bin Abdul qadir as-saqqaf, Al-Durar al-saniyah, <https://dorar.net/hadith/sharh/29026>.
- Alawi bin Abdul qadir as-saqqaf, Al-Durar al-saniyah, <https://dorar.net/hadith/sharh/72168>.
- Al-Bukhari, Shahih al-bukhari: Hadis No. 416
- almanhaj, Antara Dzikir, Doa, dan shalat, <https://almanhaj.or.id/8242-antara-dzikir-doa-dan-shalat.html>.
- Amalia, C. N. (2021). Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Karakter Siswa-Siswi MAN 1 Kabupaten Bogor. *Inspiratif Pendidikan*, 10(1), 165-172.
- Ansori, I. H., Harisah, N. H., Asyrofi, M. F., & Rooziqiin, A. K. (2019). PSIKOLOGI SHALAT (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi). *Spiritualita*, 3(1), 27-42.
- Bantam, D. J. (2015). Survey leading organization pada organisasi Islam. *Makalah dalam 1st National Conference on Islamic Psychology*, tanggal 27-28 Februari 2015.
- El-Sutha, (2016), *Shalat Samudra Hikmah*, Wahyu Qolbu.
- Hafizallah, Y., & Husin, S. (2019). Psikologi Islam: Sejarah, Tokoh, dan Masa Depan. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(1), 1-19.

- Luthfi, M., Fadhil, S., & Dayadi, M. (2024). SHALAT SEBAGAI PERJALANAN RUHANI, PEMECAHAN MASALAH MENTAL, DAN MEDIA PERUBAHAN PERILAKU. *Islamic Education*, 3(2), 268-280.
- Ma'ruf, A. F. (2017). *Pendidikan Karakter Disiplin Siswa Melalui Pembiasaan Shalat Dhuha di MTs Muhammadiyah Purwokerto* (Doctoral dissertation, IAIN).
- Mujib, A., & Mudzakir. (2001), *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: Rajawali Press
- Nashori F. et al., (2016), *Psikologi Islam: dari Konsep Hingga Pengukuran*, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nashori, F. (2010), *Agenda Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- NUONLINE, *Tafsir Tahlili al-Ankabut*: 45, <https://quran.nu.or.id/al-ankabut>.
- NUONLINE, *Tafsir Tahlili, Thaha*: 14, <https://quran.nu.or.id/thaha/14>.
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan kesehatan jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.
- Safrilsyah, (2013), *Psikologi Ibadah dalam Shalat*, Banda Aceh: Lembaga naskah Aceh (NASA)
- Sahputra, E., Reswan, Y., & Baihaqi, I. (2020). Multimedia Interaktif Pengenalan Tatacara Sholat Berbasis Animasi 3D Untuk Siswa Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Media Infotama*, 16(1).
- Sahputra, E., Reswan, Y., & Baihaqi, I. (2020). *Multimedia Interaktif Pengenalan Tatacara Sholat*.
- Saputra, T., & Sholihin, M. (2021). Prayer and Personality Formation: Psychological Review Shalat dan Pembentukan Kepribadian: Tinjauan Psikologis.
- Shabirah, N., Irfianti, D. R., Aulia, M. R., & Istiqomah, N. (2024, August). Efektivitas Shalat Tahajud terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Rantau. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 383-397).
- Sugiyono, D. (2013), *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif kualitatif dan R&D*
- Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Surat Al-Ma'arij, ayat 19-35, <http://www.ibnukatsironline.com/2015/10/tafsir-surat-al-maarij-ayat-19-35.html>.