

TERAPI SHALAT MENGURANGI ANXIETY PADA SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN

Rahmadani¹, Khairunnas Rajab², Vivik Shofiah³
^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau, Indonesia
rahmadanispsikologi@gmail.com

Abstract

Students' mental health is a crucial aspect in the educational process, especially when facing academic pressures such as exams. One of the common psychological disorders experienced by students before exams is excessive anxiety, which has an impact on decreased focus, motivation, and academic performance. This article aims to examine the effectiveness of prayer therapy in reducing students' anxiety before exams, with an emphasis on the Islamic psychotherapy approach. The method used is library research by reviewing literature from various scientific journals, books, and relevant previous research results. The results of the review show that prayer, as a mandatory worship for Muslims, has significant therapeutic value. Practicing prayer with solemnity can help stabilize emotions, increase concentration, and provide a sense of calm and security, which contributes to reducing anxiety symptoms. This therapy combines spiritual, physical, and psychological aspects through a series of movements, dhikr, and prayers. The implementation of prayer therapy in the context of education can be done through religious-based counseling guidance in schools, by instilling a deep understanding of the meaning of prayer and practicing solemn prayer techniques as a medium of relaxation. Thus, prayer therapy can be an alternative psychotherapeutic approach that is effective, inexpensive, and in accordance with the spiritual values of Muslim students to overcome anxiety before exams.

Keywords: Prayer Therapy, Anxiety, Exams, Islamic Psychotherapy, Students' Mental Health

Abstrak

Kesehatan mental siswa merupakan aspek krusial dalam proses pendidikan, terutama saat menghadapi tekanan akademik seperti ujian. Salah satu gangguan psikologis yang umum dialami siswa menjelang ujian adalah kecemasan berlebih, yang berdampak pada penurunan fokus, motivasi, dan performa akademik. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi Shalat dalam mengurangi kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian, dengan menitikberatkan pada pendekatan psikoterapi Islam. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*) dengan mengkaji literatur dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil telaah menunjukkan bahwa Shalat, sebagai ibadah wajib umat Islam, memiliki nilai terapeutik yang signifikan. Praktik Shalat dengan kekhusyukan dapat membantu menstabilkan emosi, meningkatkan konsentrasi, dan memberi rasa tenang serta aman, yang berkontribusi pada pengurangan gejala kecemasan. Terapi ini memadukan aspek spiritual, fisik, dan psikologis melalui rangkaian gerakan, zikir, dan doa. Implementasi terapi Shalat dalam konteks pendidikan dapat dilakukan melalui bimbingan konseling berbasis agama di sekolah, dengan menanamkan pemahaman makna Shalat secara mendalam dan melatih teknik Shalat khusyuk sebagai media relaksasi. Dengan demikian, terapi Shalat dapat menjadi pendekatan psikoterapeutik alternatif yang efektif, murah, dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual siswa Muslim untuk mengatasi kecemasan menjelang ujian.

Kata kunci: Terapi Shalat, Kecemasan, Ujian, Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental merupakan elemen penting dari kesejahteraan manusia secara keseluruhan, namun kerap kali kurang mendapat perhatian yang semestinya. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, tidak sedikit orang yang menghadapi berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Pendekatan psikoterapi konvensional, seperti terapi kognitif perilaku dan psikoanalisis, telah terbukti memberikan dampak positif dalam penanganan kondisi tersebut (Yusuf & Nurihsan, 2011). Meski demikian, semakin banyak studi yang mengungkap bahwa dimensi spiritual juga memainkan peran krusial dalam menjaga dan memelihara kesehatan jiwa (Ancok & Suroso, 2011).

Ilmu kesehatan mental sendiri termasuk bidang keilmuan yang relatif baru, mulai berkembang di wilayah Jerman sekitar akhir abad ke-19, tepatnya sekitar tahun 1875 Masehi.

Perkembangannya semakin pesat di abad ke-20, seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern (Ramayulis, 2002). Meski begitu, konsep mengenai kesehatan jiwa sejatinya sudah dikenal sejak masa para nabi, mulai dari Nabi Adam hingga Nabi Muhammad SAW. Para nabi telah membahas mengenai hakikat dan kesehatan jiwa manusia berdasarkan petunjuk ilahi yang tertuang dalam wahyu Allah SWT (Jaelani, 2000). Salah satu contohnya terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 37 yang menyebutkan, “Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Dia menerima tobatnya. Sesungguhnya Dia Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” Ayat ini menunjukkan pentingnya pertobatan dan hubungan spiritual dalam konteks kesehatan jiwa manusia.

Pernyataan ini mengindikasikan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya, baik yang bersumber dari dalam diri, pengaruh lingkungan luar, maupun kebutuhan spiritual sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Pemahaman mengenai kesehatan mental dalam ajaran Islam telah dikembangkan sejak lama, salah satunya oleh ilmuwan ternama asal Persia, Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl al-Balkhi, yang hidup antara tahun 850 hingga 934 Masehi. Dalam karya monumentalnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Perawatan bagi Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi memperkenalkan konsep yang menghubungkan kondisi fisik dan psikologis manusia, yang ia istilahkan sebagai *al-Tibb al-Ruhani*, atau pengobatan spiritual dan kejiwaan. Ia menegaskan bahwa kesehatan fisik dan mental saling berkaitan dan dapat mengalami fluktuasi antara keadaan sehat dan sakit. Gangguan pada fungsi tubuh, seperti gangguan metabolisme, bisa memicu gejala fisik seperti sakit kepala, demam, atau nyeri, sementara ketidakseimbangan jiwa dapat menimbulkan perasaan negatif seperti marah, cemas, sedih, dan sebagainya (Ariadi, 2019).

Di samping al-Balkhi, sejumlah tokoh Muslim lainnya juga memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan ilmu yang berkaitan dengan kesehatan jiwa. Al-Farabi, misalnya, dikenal luas karena pemikirannya dalam bidang psikologi sosial serta pemahaman mendalam tentang kesadaran diri. Sementara itu, Ibnu Sina yang dikenal di dunia Barat sebagai Avicenna merupakan figur penting dalam tradisi kedokteran dan psikologi Islam. Berbagai pemikiran dari para tokoh ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental telah menjadi perhatian serius dalam khazanah keilmuan Islam sejak masa lampau, dengan tujuan utama untuk mewujudkan keseimbangan batin dan kualitas hidup yang lebih baik.

Salah satu bentuk ibadah yang mencerminkan keseimbangan antara dimensi spiritual dan psikologis adalah Shalat, yang wajib dilaksanakan lima kali sehari oleh umat Muslim. Selain sebagai wujud penghambaan kepada Allah SWT, Shalat juga memiliki potensi untuk memberikan efek menenangkan pada jiwa. Kini, semakin banyak praktisi dan peneliti yang mulai mengeksplorasi manfaat psikologis dari Shalat, terutama dalam konteks terapi mental. Salah satu contohnya adalah penggunaan Shalat sebagai media untuk mengurangi kecemasan menjelang ujian suatu kondisi umum yang sering dialami oleh pelajar.

Kecemasan sebelum ujian dapat berdampak pada menurunnya fokus, daya ingat, dan kemampuan berpikir kritis siswa (Sari, Mudjiran, & Alizamar, 2017). Untuk mengatasi hal ini, pendekatan psikoterapi agama seperti Shalat bisa menjadi alternatif yang relevan, terutama bagi siswa Muslim. Shalat tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai bentuk meditasi spiritual yang mampu memberikan ketenangan dan rasa aman. Dalam praktiknya, Shalat membantu menstabilkan pernapasan, meningkatkan konsentrasi, dan mendorong sikap tawakal semuanya berperan dalam meredakan stres (Mudarsa, 2022). Melalui pendekatan ini, siswa yang sebelumnya diliputi kecemasan diharapkan bisa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian yang menantang.

METODE PENELITIAN

Jenis metode yang digunakan dalam artikel ilmiah ini adalah penelitian kepustakaan atau *library research*, yaitu pendekatan yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber tertulis. Metode ini melibatkan penelaahan terhadap teori-teori dan literatur yang

relevan dengan topik atau permasalahan yang sedang dikaji, seperti buku, jurnal ilmiah, dan tulisan dari peneliti terdahulu. Studi kepustakaan merupakan bentuk kajian konseptual yang menyelidiki nilai, norma, dan budaya yang berkembang dalam konteks sosial tertentu melalui sumber-sumber literatur (Sugiyono, 2013). Penelitian ini membatasi diri pada literatur yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir, yaitu dari 2015 hingga 2025. Metode ini bertujuan untuk menyarikan informasi yang telah ada dan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dibahas. Langkah-langkah dalam telaah literatur meliputi penentuan topik, pencarian jurnal yang sesuai, seleksi jurnal, penyajian ringkasan jurnal, pengolahan data, analisis hasil, dan penarikan kesimpulan (Ferrari, 2015).

HASIL PENELITIAN

Konsep Dasar Psikoterapi Shalat Dalam Menurunkan Kecemasan Dalam Ujian

Ghufron dan Risnawati, sebagaimana dikutip oleh (Romadhon et al., 2025) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang bersifat subjektif dan dirasakan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, ditandai dengan munculnya perasaan tegang, rasa khawatir, serta emosi negatif yang dialami individu. Dalam perspektif psikodinamik, kecemasan dikategorikan sebagai salah satu gangguan psikologis, selain stres dan depresi. Jika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kecemasan yang muncul, maka hal ini dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius seperti depresi dan stres, yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, keluhan fisik (somatik), serta rasa takut dan khawatir yang berlebihan. Lebih jauh lagi, kecemasan juga berkaitan erat dengan ekspresi emosional seperti kesedihan, kemarahan, bahkan kegembiraan (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang tergolong wajar adalah ketika individu mengalami ketegangan namun masih mampu menyesuaikan diri dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Namun, jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus dan tidak terkendali, maka dapat mengganggu keseimbangan tubuh (homeostasis) dan berkembang menjadi bentuk kecemasan patologis (Rhamadian, 2022).

Menurut Romadhon et al. (2025), kecemasan pada dasarnya merupakan respons alami individu terhadap kondisi yang menimbulkan stres. Pada tingkat tertentu, kecemasan justru dapat memberikan manfaat karena membantu seseorang menjadi lebih waspada, siap menghadapi potensi bahaya, serta meningkatkan kehati-hatian, namun ada kecemasan yang tergolong sebagai gangguan berbeda dari rasa gugup yang normal yang ditandai oleh ketakutan atau kekhawatiran yang muncul secara berlebihan dan tidak proporsional. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, atau gelisah terhadap hal-hal yang belum terjadi. Ketika perasaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari, maka kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai gangguan kecemasan. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), gangguan kecemasan adalah kondisi di mana individu mengalami rasa takut atau cemas yang berlebihan, menetap, dan berdampak pada perilaku serta fungsi sosialnya (Harm & Household, 2013). Ketakutan sendiri merupakan reaksi emosional terhadap ancaman nyata, sedangkan kecemasan muncul sebagai bentuk antisipasi terhadap kemungkinan bahaya di masa mendatang. Ciri khas kecemasan meliputi ketegangan pada otot, kewaspadaan yang tinggi terhadap potensi ancaman, serta dorongan untuk menghindari situasi tertentu. Umumnya, rasa takut dan cemas yang dialami seseorang cenderung mereda ketika mereka berhasil menjauh dari pemicu yang menyebabkan perasaan tersebut.

Dalam dunia pendidikan, rasa cemas kerap muncul ketika siswa merasa kurang siap atau takut menghadapi kemungkinan kegagalan dalam ujian. Setiap kegiatan pembelajaran umumnya diakhiri dengan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana pencapaian hasil belajar siswa. Evaluasi yang dilakukan secara tepat seharusnya mampu mendorong peningkatan kualitas belajar, karena melalui proses ini siswa dapat mengetahui kekurangan dan memperbaiki strategi belajarnya. Namun, dalam praktiknya, evaluasi yang sering diwujudkan dalam bentuk ujian di sekolah justru menjadi salah satu sumber utama kecemasan bagi siswa (Sari & Alizamar, 2017).

Gangguan kecemasan ini dapat dipahami sebagai perasaan cemas yang berlebihan dibandingkan dengan kondisi atau standar normal seseorang, yang dapat mengganggu pola perilaku dan menyebabkan kecemasan yang sering muncul. Beberapa keluhan yang sering diungkapkan oleh siswa yang mengalami kecemasan berlebihan saat menghadapi ujian meliputi: 1) Perasaan cemas, khawatir, firasat buruk, takut dengan pikiran sendiri, mudah tersinggung, dan emosi yang mudah meledak 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, dan cepat terkejut 3) Gangguan tidur, termasuk mimpi-mimpi yang menegangkan atau bayangan hal-hal negatif, 4) Gangguan dalam konsentrasi serta kesulitan dalam mengingat, yang disebabkan oleh perasaan tertekan, 5) Keluhan fisik seperti nyeri otot, tubuh terasa dingin saat mendengar suara tertentu, detak jantung yang cepat, sesak napas, gangguan pencernaan, dan terkadang rasa mual.

Menurut Rogers, kecemasan saat ujian adalah perasaan gugup, kurang percaya diri, dan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika dihadapkan dengan soal ujian, yang ditandai dengan gejala psikologis dan fisiologis. Chaplin (2014) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah rasa takut yang berlebihan tanpa alasan yang jelas. Sigmund Freud menggambarkan kecemasan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang bersifat emosional dan disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan, ketidakmampuan untuk fokus, dan keringat dingin (Oktaviani et al., 2021).

Secara harfiah, terapi berarti penyembuhan atau pengobatan, tetapi dalam konteks ini, terapi lebih mengarah pada pemulihan individu yang sakit. Orang yang melakukan terapi disebut sebagai terapis. Dalam dunia kesehatan, istilah terapi sering dipertukarkan dengan pengobatan atau pemulihan, sementara dalam psikologi, terapi lebih dikenal dengan istilah psikoterapi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi merujuk pada usaha pemulihan kesehatan dengan melalui sejumlah tahap. Oleh karena itu, media terapi merupakan alat atau metode yang digunakan dalam proses penyembuhan penyakit dalam diri seseorang. Menurut Hawari (1997), terdapat beberapa jenis terapi, antara lain: 1) Psikoterapi psikiatrik, yang bertujuan untuk memulihkan kembali rasa percaya diri dan memperkuat fungsi ego seseorang, 2) Terapi holistik, yaitu terapi yang tidak hanya melibatkan pengobatan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek lain dari pasien, seperti psikologis, sosial, dan spiritual, sehingga terapi ini bersifat menyeluruh, 3) Terapi *Ruqyah*, yang dilakukan dengan cara memegang dahi pasien dan membacakan ayat-ayat *ruqyah* pada telinga kanan pasien secara tartil, 4) Psikoterapi keagamaan, yaitu terapi yang dilaksanakan dengan cara mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam, yang mengandung pedoman hidup agar seseorang terbebas dari kecemasan, ketegangan, dan depresi. Salah satu bentuk terapi keagamaan adalah terapi melalui Shalat.

Shalat, sebagai rukun Islam kedua, merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh umat Islam. Namun, apabila Shalat hanya dilakukan sebagai kewajiban semata, maka manfaat spiritualnya akan hilang. Shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran, baik fisik maupun psikis, akan membawa ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Orang yang melaksanakan Shalat dengan khushyuk akan memperoleh ketenangan, rasa takut kepada Allah, dan kesadaran akan kebesaran-Nya. Shalat lima waktu dan Shalat sunah dapat mengurangi tekanan mental, serta memberikan ketertiban dalam hidup. Secara terminologi, Shalat memiliki dua makna: secara lahiriah, Shalat adalah rangkaian ucapan dan gerakan yang dilakukan umat Muslim dari *takbiratul ihram* hingga salam, yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan syariat; sementara secara hakiki, Shalat adalah suatu bentuk penghadapan hati dan jiwa kepada Allah, yang menumbuhkan rasa takut dan pengakuan akan kebesaran-Nya. Shalat juga memiliki efek menenangkan karena melibatkan doa, zikir, dan gerakan tubuh yang dapat meredakan ketegangan otot dan stres. Seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an, "Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd: 28). Menurut Daulay (dalam Mudarsa, 2022) dalam Shalat juga memberikan banyak manfaat untuk kesehatan mental, antara lain melalui beberapa aspek psikologis berikut: 1) Aspek Meditasi, 2) Aspek Olahraga, 3) Aspek Relaksasi Otot, 4) Aspek Relaksasi Kesadaran Indera, 5) Aspek Auto Sugesti, 6) Aspek Pengakuan dan Penyaluran Emosi, 7) Aspek Pembentukan Kepribadian, 8) Aspek Terapi Air

Dr. Alexis Carrel, seorang penerima Hadiah Nobel dalam bidang kedokteran, pernah memberikan pandangannya tentang Shalat. Menurutnya, Shalat adalah stimulan yang luar biasa bagi seluruh komponen tubuh. Ia bahkan menyatakan, "Shalat menjadi salah satu stimulan terbesar yang saya kenal. Saya telah sering bertemu dengan orang-orang yang menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan obat, dan kadang mereka memilih untuk mengobati penyakit tersebut dengan Shalat, yang pada akhirnya membawa kesembuhan." Menurut Carrel, Shalat mirip dengan logam radium yang memancarkan radiasi, memberikan energi untuk aktivitas tubuh. Ia mengungkapkan, "Saya sendiri telah menyaksikan bagaimana Shalat mampu membantu penyembuhan berbagai penyakit, seperti tuberkulosis peritoneal, radang tulang, luka bernanah, kanker, dan sebagainya. Shalat sangat efektif dalam menurunkan kecemasan, terutama jika dilakukan secara rutin."

Sebelum seseorang memulai terapi Shalat, ada beberapa tahapan yang harus dilalui, antara lain: 1) Wawancara Awal merupakan tahap dimana, terapis berusaha membangun hubungan (*rapport*) dengan klien dan menggali masalah yang dihadapi oleh klien. Penjelasan tentang aturan terapi dan komitmen untuk bekerja sama juga sangat penting di tahap ini, 2) Proses Terapi, pada tahap ini terapis mengkaji lebih dalam mengenai pengalaman hidup klien, khususnya pengalaman masa lalu yang relevan dengan permasalahan yang dihadapinya, 3) Tindakan. pada tahap ini terapis dan klien bersama-sama mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai selama sesi terapi. Mereka juga mendiskusikan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi klien, 4) mengakhiri Terapi, proses ini diakhiri setelah kesepakatan bersama, namun juga bisa dihentikan lebih awal jika klien memutuskan untuk tidak melanjutkan terapi.

Bagi umat Islam, Shalat adalah cara yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan, karena Shalat merupakan bentuk zikir, dan zikir memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah menghilangkan kecemasan berlebihan. Shalat membantu seseorang untuk selalu mengingat Allah, yang memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa. Orang yang menjalankan Shalat dengan penuh kekhusyukan akan terhindar dari kegelisahan. Dalam pandangan Islam, setiap hati manusia memiliki dua kecenderungan: satu menuju kesucian roh dan yang lainnya menuju kekotoran tubuh. Jiwa yang baik adalah jiwa yang senantiasa berfokus pada Allah.

Mekanisme Psikologis dalam Shalat antara lain: 1) Fokus dan Konsentrasi yang bertujuan untuk mengajarkan dan meningkatkan fokus, yang dapat memperbaiki kontrol diri dan mengurangi pikiran negatif, 2) Relaksasi dan Pernafasan, di dalam gerakan seperti sujud dan rukuk, membantu tubuh untuk merasa lebih rileks dan meningkatkan aliran darah, 3) Sugesti Positif meliputi Doa-doa yang dibaca dalam Shalat mengandung makna yang positif (afirmasi), yang dapat meningkatkan rasa ketenangan dan membangun keyakinan diri.

DISKUSI

Menurut Rogers, kecemasan saat ujian adalah perasaan gugup, kurang percaya diri, dan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika dihadapkan dengan soal ujian, yang ditandai dengan gejala psikologis dan fisiologis. Chaplin (2014) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah rasa takut yang berlebihan tanpa alasan yang jelas. Sigmund Freud menggambarkan kecemasan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang bersifat emosional dan disertai dengan gejala fisik seperti ketegangan, ketidakmampuan untuk fokus, dan keringat dingin (Oktaviani dkk., 2021). Untuk menangani gangguan kecemasan ini salah satu metode yang bisa digunakan dalam psikoterapi Islam adalah terapi Shalat. Terapi berasal dari bahasa Inggris yang asal katanya ialah "*therapy*" yang berarti terapi atau pengobatan. Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) terapi berarti "usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit (Mudarsa, 2022). Terapi adalah suatu proses yang dilakukan untuk menyembuhkan kondisi kesehatan seseorang yang sedang menderita sakit, yang melibatkan beberapa tahap pemulihan. Shalat adalah salah satu bentuk ibadah yang mendalam, di mana seseorang dapat merasakan kehadiran Allah SWT secara langsung. Selain itu, Shalat juga

memiliki fungsi sebagai terapi yang dapat membawa kebahagiaan bagi yang melaksanakannya. Kebahagiaan ini tercapai ketika seseorang memiliki ketenangan hati dan sikap positif meski dalam kondisi yang sulit. Shalat, sebagai salah satu bentuk terapi spiritual, tidak hanya mendatangkan kesehatan, tetapi juga kebahagiaan. Setiap gerakan dalam Shalat dapat menjadi sarana terapi untuk menjaga kesehatan, bahkan berperan dalam mencegah berbagai penyakit fisik dan batin (Lusiana dalam Elvina, 2022)

Shalat lima waktu dan Shalat sunah lainnya memiliki manfaat besar dalam mengurangi tekanan mental dan membantu menjaga keteraturan hidup seseorang. Allah memerintahkan umat Islam untuk melaksanakan Shalat sebagai sarana untuk menghilangkan perasaan takut, cemas, dan gelisah, serta memberikan kekuatan spiritual yang mendukung proses penyembuhan baik secara fisik maupun psikis. Menurut Uyun dan Mustakim (dalam Wijayanti, & Azizah, 2023), Shalat dalam Islam terdiri dari doa dan gerakan yang harus dilakukan dengan penuh ketulusan hati dan kekhusyukan, yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Melakukan Shalat dengan khushuk adalah cara utama dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Shalat lima waktu juga memiliki manfaat fisik, karena jika dilakukan dengan rutin, gerakan Shalat dapat berfungsi sebagai bentuk olahraga ringan yang baik bagi kesehatan tubuh, termasuk melancarkan sistem pencernaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Yumna (2022) dalam karya berjudul “Konsep Terapi Shalat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz”, ditemukan bahwa terapi Shalat dapat mendekatkan individu dengan Tuhan dan membantu membersihkan pikiran negatif, mengubahnya menjadi pikiran positif, serta memberikan ketenangan hati dan kebahagiaan. Menurut peneliti, terapi Shalat sangat berguna bagi mereka yang sedang menghadapi masalah atau merasa tidak bahagia. Individu disarankan untuk merenung dan melaksanakan Shalat dengan khushuk, karena hal ini memungkinkan mereka untuk merasakan manfaat dari setiap gerakan yang ada dalam Shalat.

Penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2015) dalam studinya yang berjudul “Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam” juga menjelaskan tentang efektivitas terapi Shalat. Ia menegaskan bahwa Shalat memiliki dampak yang luar biasa dalam mengatasi kecemasan. Pelaksanaan Shalat dengan niat ibadah yang tulus serta berserah diri kepada Allah akan sangat membantu dalam menghilangkan kecemasan yang dialami oleh individu. Selanjutnya, Purnomosidi (2022) menyatakan bahwa Shalat dapat menjadi sarana untuk memperoleh kebahagiaan. Responden dalam penelitian ini melaporkan bahwa setelah melakukan Shalat, mereka merasakan ketenangan hati, pikiran yang lebih nyaman, semangat yang meningkat.

Walaupun berbagai penelitian tentang terapi Shalat telah banyak dilakukan, namun pembahasan mengenai manfaat terapi Shalat bagi siswa yang memiliki kecemasan di dalam menghadapi ujian sehingga memiliki ketidaktenangan jiwa berupa kecemasan ataupun ketakutan belum banyak diteliti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji terapi Shalat sebagai salah satu cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Dalam hal ini, untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa, dibutuhkan kekhusyukan dalam beribadah, seperti dengan bertuma'ninah, bertafakkur, bertadabbur, dan berserah diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, ketenangan yang diperoleh dari ibadah Shalat dapat membantu mengatasi kecemasan dan kegelisahan yang muncul akibat berbagai tantangan.

Praktik psikoterapi Shalat untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan persiapan melalui mental Sebelum Shalat yang meliputi: 1) memiliki niat yang kuat, menanamkan dalam diri bahwa Shalat adalah sarana untuk mencari ketenangan batin, 2) menjaga kebersihan diri dan tempat Shalat, karena kebersihan memberikan kenyamanan dan mendukung kekhusyukan dalam beribadah, 3) Memilih waktu Shalat dengan kesadaran penuh, Shalat wajib lima waktu serta Shalat sunah seperti Tahajud dan Dhuha dapat berfungsi sebagai terapi yang efektif. Adapun Teknik Shalat Khushuk untuk Menenangkan Kecemasan: 1) Mengatur pernapasan sebelum *takbiratul ihram* dengan cara tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan untuk menenangkan diri sebelum memulai Shalat, 2) memahami makna bacaan Shalat, dengan memahami arti bacaan

Shalat secara mendalam, tanpa terburu-buru, seseorang bisa lebih khusyuk dan merasakan ketenangan dalam hati. Shalat mengandung doa, ketundukan, dan kepasrahan kepada Allah, yang dapat menenangkan pikiran dan perasaan. Ketika menghadapi ujian, seseorang sering merasa cemas, namun dengan menghayati doa dan bacaan Shalat, mereka bisa lebih percaya diri dan tenang, 4) memanjangkan sujud dan doa setelah Shalat: Sujud adalah momen terdekat dengan Allah, dan saat ini menjadi waktu yang tepat untuk memanjangkan doa agar diberikan ketenangan jiwa. Adapun Doa dan zikir untuk Mengurangi Kecemasan, khususnya sebelum ujian “*Rabbi zidni ‘ilma warzuqni fahma*” (Ya Allah, tambahkanlah ilmuku dan berikan aku pemahaman yang baik). “*Robbisrohli sodri wayassirli amri wahlul uqdatam min lisani yafqohu qouli*” (Ya Allah, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lancarkanlah lidahku agar mereka memahami perkataanku). “*Allahumma aghnini bil ilmi wazayyini bil hilmi wa akrimnii bittaqwa wajammilnii bil’aafiyati*” (Ya Allah, cukupkanlah aku dengan ilmu, hiasi aku dengan hikmah, muliakan aku dengan takwa, dan sempurnakan aku dengan kesehatan).

KESIMPULAN

Psikoterapi Shalat adalah metode yang efektif dalam menurunkan kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian. Dengan menghayati Shalat sebagai bentuk komunikasi dengan Allah, siswa dapat merasakan ketenangan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian. Terapi ini dapat membantu siswa dalam menjalani ujian dengan lebih tenang dan optimal. Shalat menjadi sarana untuk menyerahkan kekhawatiran kepada Allah, sehingga kecemasan berkurang dan mereka bisa lebih fokus serta siap menghadapi ujian.

Shalat memiliki potensi yang besar sebagai bentuk psikoterapi untuk meningkatkan kesehatan mental. Gerakan tubuh, ritme pernapasan, konsentrasi pada doa, dan hubungan spiritual yang dalam dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Shalat dapat menjadi alternatif terapi bagi mereka yang mencari pendekatan holistik dalam merawat jiwa mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Aziziah, S., & Nada, D. D. M. D. (2024). Efektifitas Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stress. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(7).
- Budiman, S. H., Setiawan, C., & Yumna, Y. (2022). Konsep terapi salat menurut perspektif Moh. Ali Aziz. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(3), 648-665.
- Dari, T. W., & Ningsi, F. (2024). Pengaruh terapi Shalat khusyu' terhadap tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(4), 167-175
- Dewantoro, S. W. (2022). Terapi Shalat Tahajud Terhadap Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 (*Studi Kasus di Pondok Pesantren Madarijul Ulum Batu Putu Bandar Lampung*) (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Elvina, S. N. (2022). Terapi Shalat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety Pada Masyarakat Modern. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 64-78.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical writing*, 24(4), 230-235.

- Fikri, R. N., Safytra, F., Nabila, I., Fathoni, M., & Ali, M. U. (2024, August). Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengatasi Stres Pada Mahasiswa. *In Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 442-451).
- Hawari, D. (1997). *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*.
- Jaelani, A. F. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah.
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 78-85.
- Khair, R. M., & Busyro, B. (2018). Kedudukan Shalat Sunnah Qabliyyah Jumat Dalam Pemikiran Hukum Islam. *Al-Istinbath: Jurnal Hukum Islam*, 3(2 December), 107-132.
- Khoirunnisak, I., Fattah, D. M., Andreansyah, R. S., & Kibtyah, M. (2024). Wudhu Sebagai Metode Psikoterapi dalam Mengatasi Kecemasan. *Spiritualita*, 8(2), 106-117.
- Mahmudah, N. A., Irhamudin, I., & Izzah, N. (2024). Implementasi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Kecemasan (Anxiety) Untuk Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi PAI 8 C Universitas Ma'arif Lampung. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 13(1), 57-71
- Maya, F. N., Sari, L. P., Yuda, B. N., & Pranata, S. (2024). Eksplorasi Pengalaman Mahasiswa Terhadap Kesulitan Menghadapi Ujian OSCA: An Exploration of Students' Experiences of Difficulties Facing The OSCA Exam. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1(2), 53-66.
- Moh. Rifai. (1976). *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. C.V. Toha Putra Semarang, 127
- Mudarsa, H. (2022). Meta Analisis-Efektivitas Terapi Shalat Dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Ash-Shudur: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 16-28.
- Mushthafa Abul, Mu'athi. (2017). *Mengajari Anak Shalat Teori dan Praktik*. Irsyad Baitus Salam
- Mustakim, I. M., Candra Arum Wijayanti, & Nur Azizah. (2023). Efektivitas Terapi Shalat dan Doa dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasien Pra Operasi. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 2(1), 49–60. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v2i01.8555>
- Pramita, N. P., Mustajab, M., & Rinawati, A. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan penyelesaian skripsi terhadap aktivitas Shalat tahajud mahasiswa Prodi PAI IAINU Kebumen. *Tarbi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 218-226.
- Purnomosidi, F. (2022). Sholat Dhuha Sebagai Media Dakwah pada Tenaga Pendidik di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(1), 41-60.
- Ramayulis. (2002). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kalam Mulia.
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam Shalat Tahajud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Rasyid, M. D., & Reskiani, A. (2023). Mantuq Dan Mafhum Dalam Al-Qur'an. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(3), 399–410. Retrieved from <https://qjurnal.my.id/index.php/jis/article/view/529>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 36–42. <https://Jurnal.Untirta.Ac.Id/Index.Php/JOSITA/Article/View/15433>
- Rohmah, O. (2024). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dan Islamic Cognitive Behavior Therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMP Wahid Hasyim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Romadon, M. R., Inzaghi, A. G., & Pradana, H. H. (2025). Dampak Anxiety Berlebih (Studi Kasus: Tekanan Pembelajaran Pada Mahasiswa). *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(2), 140-153.
- Saputra, R. (2024). *Shalat sebagai Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan di Tengah Tren Terapi Alternatif*.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan dan Daerah Asal Serta Implikasi. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>
- Sholehah, S. H. (2024). Hubungan Intensitas Melakukan Shalat Tahajud Dengan Stres Siswa Dalam Menghadapi Ujian. *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 45-50.
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran ibadah shalat dalam perpektif psikis dan medis. *Jurnal Istek*, 9(2).
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaini, A. (2015). Shalat sebagai terapi bagi pengidap gangguan kecemasan dalam perspektif psikoterapi islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319-334.