



## Salat Sebagai Jembatan Mewujudkan Ketenangan Jiwa Dalam Menghadapi Tekanan Hidup (Studi Kasus: 2E Akuntansi UIN Syarif Hidayatullah)

Zahra Putri Anandini<sup>1</sup>, Raiqa Aqila Zahira<sup>2</sup>, Arinda Swani<sup>3</sup>, Roni Hidayat<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Akuntansi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

Email: [zahraputrianandini@gmail.com](mailto:zahraputrianandini@gmail.com), [aqilazahira646@gmail.com](mailto:aqilazahira646@gmail.com),

[arindaswani@gmail.com](mailto:arindaswani@gmail.com), [ronihidayat.ma@gmail.com](mailto:ronihidayat.ma@gmail.com).

### Abstract

*Students are often trapped under enormous pressure. The sheer volume of assignments and the fear of the future are major obstacles to their mental well-being. This is evident in the high levels of stress experienced by students. The purpose of this study focuses on how effective prayer helps students maintain their mental health during their studies. Furthermore, this research aims to understand how prayer can help students maintain mental health and achieve peace of mind. This study uses a qualitative approach based on interpretive understanding. The qualitative method applied is a phenomenological study, with the aim of exploring the meaning of individuals' subjective experiences from their perspectives. The data source comes from a questionnaire distributed to informants via WhatsApp. This study involved 21 informants until data saturation was achieved. The analytical technique used is descriptive analysis, where the researcher in-depth analyzes the responses of the questionnaire informants. Based on the results of the data obtained from an open-ended questionnaire distributed via WhatsApp on April 10, 2026, to 21 informants who are active students of the Accounting Study Program, class 2E, Faculty of Economics and Business, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The results of the questionnaire and data grouping show that the list of questions in the distributed questionnaire has three response frequencies: 1 (Yes), 2 (Sometimes), and 3 (No). It can be concluded that prayer is an effective spiritual tool for achieving peace of mind and soul for students facing the pressures of life and academic responsibilities. It is recommended that readers, especially in prayer, not only fulfill obligations but also calm the mind and soul amidst the hustle and bustle of the learning process.*

**Keywords:** Prayer, Peace of Mind, Life Pressure.

### Abstrak

*Mahasiswa sering kali terjebak dalam tekanan yang sangat berat. Banyaknya tugas serta ketakutan akan masa deoan menjadi penghalang utama bagi kesetahan menta mahasiswa. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat stres yang dialami para mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini fokus pada seberapa efektif salat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental yang dialami selama masa studi mereka. Selain penelitian ini tertuju pada pemahaman bagaimana salay dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan meraih ketenangan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertumpu pada pemahaman interpretif. Metode kualitatif yang diterapkan adalah studi fenomenologi, dengan tujuan mengeksplorasi makna pengalaman subjektif individu sesuai sudut pandang mereka. Sumber data berasal dari angket yang didistribusikan kepada informan melalui aplikasi WhatsApp. Penelitian ini melibatkan 21 informan hingga tercapai saturasi data. Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis deskriptif, di mana peneliti mendalami respon dari informan angket. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari angket terbuka yang dibagikan melalui WhatApp pada 10 April 2026 kepada 21 informan yang merupakan mahasiswa aktif dari Program Studi Akuntansi kelas 2E, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil angket dan pengelompokan data menunjukkan daftar pertanyaan dalam angket yang telah disebarluaskan dengan 3 frekuensi jawaban, yaitu 1 (Ya), 2 (Kadang-kadang), dan 3 (Tidak). Dapat disimpulkan bahwa salat merupakan alat spiritual yang efektif dalam meraih ketenangan pikiran dan jiwa bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan hidup dan tanggung jawab akademik. Disarankan kepada pembaca, khususnya dalam beribadah, bukan sekedar memenuhi kewajiban, melainkan juga untuk menenangkan pikiran dan jiwa di tengah hiruk pikuk proses belajar.*

**Kata kunci:** Salat, Ketenangan Jiwa, Tekanan Hidup.

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan sering kali dianggap sebagai fase penting menuju kedewasaan. Makanya perkuliahan sering kali dianggap sebagai fase penting menuju kedewasaan (Nadiya & Khojidah, 2025). Namun, di balik itu, para mahasiswa sering kali terjebak dalam tekanan yang sangat besar. Beban tugas belajar yang banyak, tekanan dari organisasi, harapan orang tua, serta ketakutan akan masa depan (*quarter-life crisis*) menjadi penyebab utama gangguan kesehatan mental yang dialami para mahasiswa. Fenomena ini terlihat dari naiknya tingkat stres, rasa jenuh serta kelelahan mental (*burnout*) yang dirasakan para mahasiswa. Jika tidak diperhatikan dengan baik, kondisi ini bisa menghambat produktivitas serta merusak regulasi emosional mereka. Di tengah maraknya tren self-healing yang cenderung bersifat konsumtif, Islam memberikan solusi yang mendasar melalui ibadah salat (Mardhiah, 2021). Bagi mahasiswa, salat harusnya bukan hanya rutinitas ibadah lima waktu, tetapi sebuah bentuk jeda strategis (*strategic break*) yang bisa membantu mengurangi kelelahan dan tekanan akibat tugas serta tenggat waktu. Salat memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk refleksi diri dan memulihkan mental secara mandiri, sehingga mengalihkan fokus dari kelelahan dunia ke ketenangan yang berasal dari kehidupan akhirat.

Secara psikologis, kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan sangat tergantung pada tingkat resiliensi atau kemampuan mereka untuk beradaptasi (Siregar, 2024). Salat yang dilakukan dengan khusyuk dapat menjadi cara untuk mencapai kondisi mindfulness, yaitu kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini tanpa terlalu khawatir berlebih tentang masa depan. Dengan melaksanakan sujud, seorang mahasiswa secara simbolis melepaskan rasa ego dan mengakui keterbatasan dirinya di hadapan Tuhan Yang Mencipta, yang secara langsung membangkitkan perasaan lega secara emosional dan memberikan ketenangan di dalam jiwa. Dengan hal tersebut maka seseorang yang ingin mencapai perlu manajemen diri baik dimulai dari lembaga atau langsung kepada keseharian pribadi sehingga mencapai ketenangan (Jazuli et al., 2023). Makadari itu penting memahami konteks shalat dalam mencapai ketenangan. Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mempelajari seberapa efektif salat menjadi cara untuk melindungi mahasiswa dari tekanan yang mereka alami dalam kehidupan akademik. Penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai makna salat dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental dan mencapai ketenangan batin, sehingga mereka mampu berperan secara efektif dalam menjalankan tugas sosial dan akademiknya.

## **METODE PENELITIAN**

Guna memperoleh informasi data yang konkret serta akurat, subjek penelitian yang para peneliti pilih dalam menggali data mengenai fenomena terkait adalah mahasiswa aktif yang berasal dari UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini difokuskan kepada pengamatan yang dilakukan di lingkup Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dengan mengutamakan pada mahasiswa Program Studi Akuntansi kelas 2E. Para peneliti mengambil sampel ini karena dianggap mampu memberikan pandangan mereka yang signifikan mengenai pemahaman materi yang sedang diteliti yang menjadi inti dari pembahasan dalam jurnal ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang didasari pada pemahaman interpretif. Penelitian kualitatif yang digunakan adalah studi fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali makna dari pengalaman hidup subjektif individu menurut pandangan mereka. Metode ini digunakan karena sangat sesuai, metode ini lebih menekankan pada cara informan memberikan makna pribadi terhadap ibadah salat sebagai alat untuk mengurangi tekanan dalam kehidupan, bukan menggunakan angka saat mengumpulkan data ataupun saat menafsirkan hasil yang diperoleh (Anis Sintya & Ike Utia Ningsih, 2025). Para peneliti berupaya memahami lebih mendalam tentang perspektif yang mereka rasakan.

Sumber data penelitian ini diambil dari angket dan dibagikan kepada para informan melalui aplikasi WhatsApp. Penelitian ini melibatkan 21 informan guna mencapai saturasi data. Teknik analisis yang diterapkan adalah analisis deskriptif, dimana para peneliti mendalami jawaban para informan dalam mengisi angket. Metode kerja para peneliti adalah dengan mengumpulkan semua data yang ada, kemudian menyimpulkan jawaban para informan. Subjek penelitian (informan) diambil dari kelas 2E akuntansi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Kriteria yang digunakan adalah para informan bersedia membagikan refleksi personal mengenai kondisi psikologisnya sebelum dan sesudah salat, serta bersedia untuk mengisi angket yang sudah diberikan oleh para peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Hidup sering kali tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan, penuh dengan tenggat waktu, beban pikiran, tanggung jawab organisasi, hingga tugas yang diberikan. Banyak sekali faktor yang menyebabkan hidup terasa sangat berat, biasanya berasal dari kebiasaan keseharian. Tekanan hidup merupakan realitas yang tidak dapat dihindari oleh manusia

terlebih lagi bagi mahasiswa. Di era digital sekarang maraknya fenomena “gangguan kesehatan mental” menjadi hal yang harus menjadi diperhatikan lebih lanjut lagi. Mahasiswa harusnya mempunyai pertahanan diri yang kuat, sebagaimana menjadikan salat sebagai jembatan mewujudkan ketenangan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup.

Dalam perspektif islam, ketenangan jiwa tidak hanya dicari melalui pelarian duniawi, melainkan bisa melalui pendekatan diri kepada sang pencipta, terutama saat sujud yang merupakan posisi terdekat hamba dengan Sang Pencipta. Dengan bersujud kepada Sang Pencipta, manusia sebenarnya sedang memohon untuk kebebasan dirinya dari hal-hal duniawi seperti tekanan hidup. Sujud adalah titik di mana manusia sedang mengakui kelemahannya di hadapan Sang Pencipta yang memiliki kuasa atas dunia ini.

Berdasarkan hasil data yang didapat dari angket terbuka melalui WhatsApp pada tanggal 10 April 2026 terhadap 21 informan yang terlibat yang merupakan mahasiswa aktif dari Program Studi Akuntansi kelas 2E, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, salah satu faktor tekanan hidup berasal dari kebiasaan keseharian mereka mulai dari padatnya tugas perkuliahan, tugas yang diberikan, tanggung jawab administratif di organisasi, hingga deadline yang menunggu. Dari hasil angket dan pengelompokan data, berikut adalah daftar pertanyaan pada angket yang telah disebarkan dengan 3 frekuensi jawaban, 1 (ya), 2 (kadang-kadang), 3 (tidak).

Berikut adalah daftar indikator pertanyaan yang diajukan kepada 21 responden sebagai berikut:

1. Apakah anda Melakukan salat fardu tepat waktu di Tengah kesibukan aktivitas?
2. Apakah anda rutin menjalankan salat sunah (Tahajud, Duha, dll.)?
3. Apakah anda meluangkan waktu khusus setelah salat untuk berzikir dan berdoa secara personal?
4. Apakah salat membantu anda mengontrol emosi ketika berada dibawah tekanan (banyak tugas kuliah)?
5. Apakah anda merasa lebih percaya diri atau tenang menghadapi kegiatan perkuliahan setelah melaksanakan solat?

Berikut adalah rincian hasil dari masing-masing parameter penelitian:

**Tabel 1.** Hasil Wawancara Responden

1. Kelompok Niya Herniwati & Chelsy Monica

Pertanyaan	Jawaban	Hasil
1	Kadang-kadang	Menunaikan salat di sela kesibukan, menjalankan salat sunah, serta berdoa dan berzikir meskipun tidak selalu. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan.
2	Kadang-kadang	
3	Kadang-kadang	
4	Ya	
5	Ya	

2. Kelompok Abdullah Gani, Zazkia Talita Putri, Muhammad Fadel, Laila Qodriyah, Awaahin Qalbi Aany

Pertanyaan	Jawaban	Hasil
1	Ya	Selalu menunaikan salat di sela kesibukan, menjalankan salat sunah, serta berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan.
2	Kadang-kadang	
3	Kadang-kadang	
4	Ya	
5	Ya	

3. Nabila Zahra

Pertanyaan	Jawaban	Hasil
------------	---------	-------

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Kadang-kadang	Menunaikan salat di sela kesibukan, rutin salat sunah, serta berdoa dan berzikir meskipun kadang-kadang. Salat membantu mengontrol emosi, meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri.
2	Ya	
3	Kadang-kadang	
4	Ya	
5	Ya	

4. Kelompok Desti Aryani Safitri, Agita Destiani, Abdullah Kelfin, Ahmad Nazhif, Najla Muthia, Tiara Rahma

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Ya	Menunaikan salat di sela kesibukan, berdoa dan berzikir, serta menjalankan salat sunah meskipun tidak selalu. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, serta meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri.
2	Kadang-kadang	
3	Ya	
4	Ya	
5	Ya	

5. Kelompok Ivan Kurniawan, Charisya Zahra, Najwa Hafidzin

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Kadang-kadang	Menunaikan salat di sela kesibukan dan salat sunah meskipun tidak selalu, serta rutin berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, dan meningkatkan kepercayaan diri.
2	Kadang-kadang	

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
3	Ya	
4	Ya	
5	Ya	

6. Alivia Maharani

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Ya	Selalu menunaikan salat, rajin salat sunah, serta rutin berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, memberikan ketenangan, dan meningkatkan kepercayaan diri.
2	Ya	
3	Ya	
4	Ya	
5	Ya	

7. Zazkia Cahya Ramadhani

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Ya	Selalu menunaikan salat dan rajin salat sunah, serta kadang berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, serta meningkatkan ketenangan dan kepercayaan diri.
2	Ya	
3	Kadang-kadang	
4	Ya	
5	Ya	

8. Annisa Rizky Utami

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1	Kadang-	Menunaikan salat meskipun tidak selalu, belum rutin salat sunah,

	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
		kadang	tetapi selalu berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, tekanan, serta memberikan ketenangan dan kepercayaan diri.
2		Tidak	
3		Ya	
4		Ya	
5		Ya	

9. Muhammad Nasya Abdu

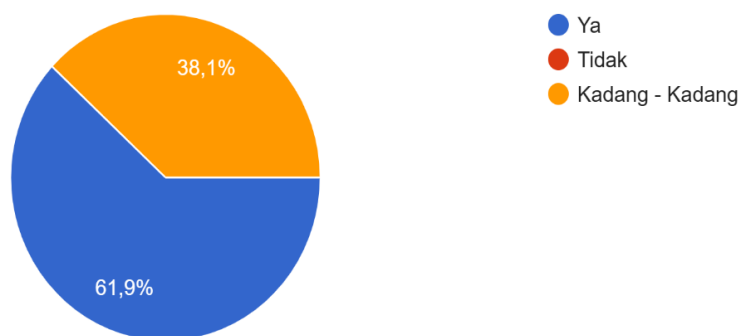
	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Hasil</b>
1		Kadang-kadang	Menunaikan salat meskipun tidak selalu, tidak rutin salat sunah, tetapi tetap berdoa dan berzikir. Salat membantu mengontrol emosi, memberikan ketenangan, dan meningkatkan kepercayaan diri.
2		Tidak	
3		Tidak	
4		Ya	
5		Ya	

**Pembahasan**

Salat tidak hanya dianggap sebagai ritual kewajiban, tetapi juga sebagai media spiritual yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan emosi individu (S., 2025). Dalam perspektif psikologi islam, salat berperan sebagai jeda strategi yang memberikan kesempatan bagi pikiran dan hati untuk beristirahat dari tekanan eksternal. Gerakan salat yang rutin serta bacaan yang bermakna dapat menurunkan Tingkat kortisol (hormon stress) dan memberikan rasa aman. Melalui salat, seorang pelajar dapat “melepaskan diri” dari segala beban tugas yang dikumpulkan, sehingga melahirkan kekuatan mental baru untuk menghadapi berbagai tantangan akademik. Berikut Adalah rincian hasil dari masing-masing parameter penelitian:

Saya melakukan salat fardu tepat waktu di tengah kesibukan aktivitas

21 jawaban



Gambar 1. Halaman diagram survey

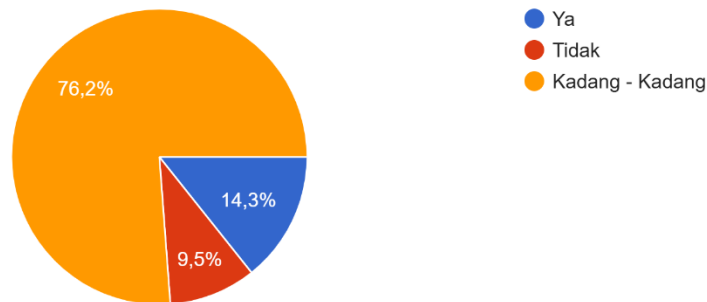
Berdasarkan data pada gambar 1 menampilkan konsisten ibadah disela kesibukan aktivitas, mayoritas sebanyak 61,9% responden menjawab bahwa mereka selalu melaksanakan salat fardu tepat waktu meskipun di tengah kesibukan, sementara sisanya sebanyak 38,1% responden lainnya berada pada frekuensi “Kadang-kadang”. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menjadikan ibadah salat sebagai prioritas utama dan menyempatkan waktunya untuk salat di sela waktu kesibukannya. Dalam islam, ketepatan waktu salat mencerminkan keteraturan jiwa. Sebagaimana dengan firman Allah SWT dalam (QS.An-Nisa: 103) :

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

“Sesungguhnya salat itu Adalah fardu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”

Ayat ini menegaskan bahwa salat adalah kewajiban urgensi yang tidak dapat ditunda. Hal ini juga menunjukkan bahwa sesibuk apapun, para responden berusaha untuk tetap teratur dan tunduk pada ketentuan yang di tetapkan oleh Sang Pencipta (Geztabela & Soleha, 2025).

Saya rutin menjalankan salat sunah (Tahajud, Duha, dll.) saat merasa tertekan.  
21 jawaban



Gambar 2. halaman diagram survei

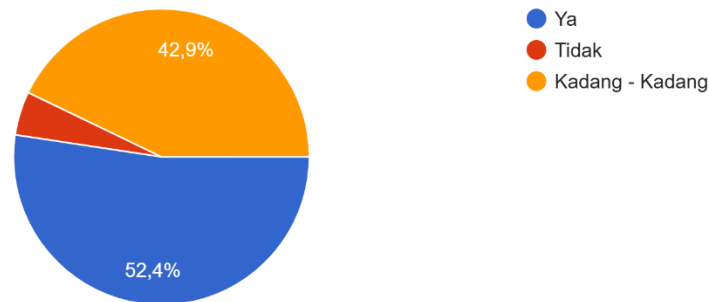
Berdasarkan data pada gambar 2, terlihat ada perberbedaan dalam pelaksanaan ibadah sunah (seperti Tahajud dan Duha). Mayoritas menunjukkan diagram sebesar 76,2% responden menjawab bahwa mereka “kadang-kadang” menjalankan salat sunah. Sementara sebanyak 14,3% menjawab “ya” dan sebanyak 9,5% menjawab “tidak”. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih belum menganggap bahwa salat sunah sebagai penyempuna ibadah bukan sepenuhnya menjadi rutinitas yang konsisten. Sebagaimana yang disebutkan dalam (HR.Abu Dawud):

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

“Biasanya Nabi SAW jika dirundungkan suatu masalah (yang berat), beliau segera melaksanakan salat.”

Rendahnya frekuensi salat sunah yang dilakukan memberikan gambaran bahwa salat sunah sebagai solusi atas menghadapi tekanan hidup belum diterapkan secara maksimal oleh sebagian responden (Jawawi, 2020).

Saya meluangkan waktu khusus setelah salat untuk berzikir dan berdoa secara personal.  
21 jawaban



Gambar 3. Halaman diagram survey

Berdasarkan data pada gambar 3 menampilkan tingkat kesadaran responden dalam hal spiritual setelah melaksanakan salat. Sebanyak 52,4% responden menyatakan senantiasa meluangkan waktu untuk berdoa dan berzikir setelah melaksanakan salat, sementara 42,9% menjawab “kadang-kadang”, dan 4,7% responden menjawab “tidak”. Hal ini menunjukkan bahwa para responden masih menyempatkan waktu untuk berzikir dan berdoa untuk memperoleh ketenangan jiwa. Sebagaimana dengan firman Allah SWT dalam (QS. Ar-Ra’d: 28):

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِبِذْكَرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”

Walaupun dihadapkan pada kesibukan dunia perkuliahan, setengah dari responden tetap berupaya meluangkan waktu untuk mengingat Allah demi menjaga ketenangan jiwa dari hiruk-piruk dunia (Kementerian Agama RI, 2020).

Salat membantu saya mengontrol emosi ketika berada dibawah tekanan (banyak tugas kuliah)  
21 jawaban



Gambar 4. Halaman diagram survey

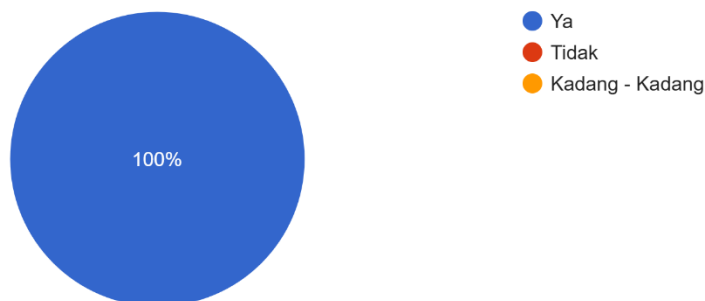
Berdasarkan data pada gambar 4 terlihat bahwa seluruh responden (100%) sepenuhnya setuju, jika salat mempengaruhi psikologi dan pengendalian emosi. Nilai 100% yang dihasilkan menunjukkan adanya keyakinan bahwa salat bukan sekedar ritual fisik, melainkan sarana untuk menjaga ketenangan jiwa. Sebagaimana dengan firman Allah SWT dalam (QS.Al-Baqarah: 45)

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikan sabar dan salat sebagai penolong kalian. Sungguh hal itu teramat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

Ayat tersebut menandakan salat sebagai pilar yang menolong hidup manusia dari hiruk-piruk dunia, meskipun menjalani salat yang berkualitas membutuhkan kekhusyukan. Hasil jawaban responden mencerminkan bahwa meskipun salat membutuhkan kekhusyukan, tetapi manfaat yang dirasakan menjadi bukti nyata akan meningkatnya tingkat pengendalian emosi.

Saya rasa lebih percaya diri atau tenang menghadapi kegiatan perkuliahan setelah melaksanakan solat  
21 jawaban



Gambar 5. Halaman diagram survey

Berdasarkan data pada gambar 5 terlihat bahwa seluruh responden (100%) sepenuhnya menjawab “Ya”. Artinya semua responden setuju bahwa salat menjadi sarana untuk membuat mereka percaya diri dan merasa tenang saat menghadapi kegiatan perkuliahan. Sebagaimana yang disebutkan dalam (HR. Musnad Ahmad No. 23088):

يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ، أَرْخُنَا بِهَا

Artinya: “Wahai Bilal, dirikanlah salat, istirahatkanlah kami dengannya.

Kata “istirahat” dalam hadits tersebut menegaskan bahwa salat bukan hanya sekedar kewajiban, melainkan waktu jeda untuk memulihkan kesehatan mental. Ketenangan yang diperoleh dari salat membuat mahasiswa merasa lebih kompeten dan percaya diri juga fokus menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Seperti yang dapat kita lihat bahwa meskipun terdapat 14,3% responden menjawab bahwa mereka tidak menjalankan salat tepat waktu disela kesibukan, tetapi mereka tetap yakin dan merasa bahwa salat dapat membantu mereka mengontrol emosi dan tekanan kuliah.

Hadis riwayat Abu Dawud No.4985: dari Salim Bin Abi al-Ja'd, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda kepada Bilal, “Wahai Bilal, berdirilah (istirahatlah), tenangkanlah kami dengan salat”. Hadis ini mengisyaratkan bahwa salat ialah ruang jeda (istirahat) yang mampu memulihkan energi mental serta menstabilkan pikiran dan emosi yang terganggu. Salat memiliki efek positif terhadap penurunan tingkat stres yang berkepanjangan. Tekanan hidup yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menyebabkan “gangguan kesehatan mental” yang signifikan (Nordin et al., 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa salat merupakan sebuah sarana spiritual yang efektif dalam mencapai ketenangan pikiran dan jiwa untuk mahasiswa yang penuh dengan tekanan hidup dan tanggung jawab akademik. Terlihat bahwa data menyatakan ibadah salat berfungsi sebagai metode koping religious yang mampu menetralsir keadaan mental yang tertekan menjadi lebih stabil dan tenang. Dengan melakukan Gerakan fisik yang berulang, membaca doa dengan penuh perhatian, serta memusatkan pikiran kepada Allah SWT. Mahasiswa dapat melepas tekanan sesaat dari kesibukan tugas dan tuntutan organisasi perkuliahan. Hasil survei menunjukkan Tingkat kepuasan psikologis mencapai 100% membuktikan bahwa manfaat salat tidak hanya sebatas aspek teologis, tetapi juga memberikan memberikan dampak psikologis yang nyata dalam mengurangi rektivitas emosional. Salat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga membuat mereka merasa lebih yakin dan optimis dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Dengan demikian, salat berperan sebagai titik perubahan atau “istirahat mental” yang penting. Dapat ditegaskan bahwa peningkatan aspek spiritualitas melalui salat merupakan Solusi preventif dan kuratif yang sangat penting dalam menjaga ketahanan mahasiswa ditengah berbagai tantangan hidup di perguruan tinggi

Berdasarkan hasil dari penelitian, disarankan bagi pembaca khususnya mahasiswa agar dapat meningkatkan kekhusyukan dalam beribadah bukan hanya untuk menggugurkan kewajiban semata, melainkan dapat menjadi alat untuk menenangkan pikiran dan jiwa dari kalutnya proses belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memahami makna dari bacaan salat sehingga ketenang dapat dirasakan sepenuhnya dalam bentuk mekanisme koping dalam menghadapi masalah hidup, selain itu bagi institusi atau lingkungan akademik diharapkan untuk dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dengan cara memberi waktu yang memadai bagi mahasiswa untuk beribadah ditengah kesibukan kuliah, guna menjaga Kesehatan mental mereka

## DAFTAR PUSTAKA

- Anis Sintya, & Ike Utia Ningsih. (2025). Peran Sholat Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.61994/jpss.v3i2.1059>
- Geztabela, F., & Soleha, M. (2025). QS. An-Nisa: 103 dalam Perspektif Ushul Fiqh:

- Kewajiban Shalat Tepat Waktu. *Jurnal Pemikiran Islam Dan Dinamika Sosial*, 1(1), 96–112. <https://terranovajournal.com/JPIDS/article/view/137>
- Jawawi, A. (2020). Hadits perintah shalat pada anak usia 7 - 10 tahun dalam perspektif psikologi perkembangan. *An-Nisa*, 13(1), 7–10. <https://doi.org/10.30863/an.v13i1.3982>
- Jazuli, A., Salsabila, A. Y., Assidiqi, A. H., & Sadiyah, D. (2023). The Strategy of the Head of Madrasah in Cultivating Fastabiqul Khoirot Culture in the State High School Environment in Batu City. *EDHJ Unnusa*, 8(April), 56–65. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/EHDJ/article/view/4849>
- Kementerian Agama RI. (2020). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Mardhiah, A. (2021). Pengaruh Metode Penugasan Dan Pembiasaan Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Pada Mahasiswa. *Intelektualita*, 10(1), 14–26. <https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/intel/article/view/10650.html>
- Nadiya, R., & Khojidah, K. (2025). Creative minds, healthy minds: strategi menjaga kesehatan mental mahasiswa melalui kegiatan kreatif di kampus. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 4(1). <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i1.1021>
- Nordin, M. H., Shuhari, M. H., & Alwi, E. A. Z. E. (2019). The Concept Of Moderation In Creed According To Perspective Of Ahl Al-Sunnah Wa Al-Jama'ah (Konsep Al-Wasatiyyah Dalam Akidah Menurut Perspektif Ahl Al-Sunnah Wa Al-Jama'ah). *Malaysian Journal Of Islamic Studies (MJIS)*, 3(2), 1–11. <https://journal.unisza.edu.my/mjis/index.php/mjis/article/view/93>
- S., D. I. (2025). Pendidikan Islam Nusantara: Kajian Filosofis Dalam Serat Centhini Karya Susuhunan Pakubuwana V. In *Program Doktor Studi Islam* (Vol. 11, Issue 1).
- Siregar, H. L. (2024). Analisis Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Dalam Mata Kuliah Pendidikan Agama Islam. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 134–150. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v2i2.194>