

PENGARUH SHALAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA SMA PERTIWI 1 PADANG

Shenia Nur Afni¹, Sulaiman²

¹² Universitas Negeri Padang

shenrnf@gmail.com¹, sulaiman@fis.unp.ac.id²

Abstrak: Islam memandang kesehatan mental tidak hanya sekedar hanya harmonisnya interaksi manusia dalam kepentingan duniawi sekaligus dalam rangka integritas iman yang sempurna. Iman adalah pembendaharaan yang mahal yang memenuhi hati orang-orang bermukmin sekaligus anugerah Allah SWT yang diberikan kepada siapa saja yang dikehendaki dari kalangan hamba-Nya. Shalat pun akan menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan mampu menenangkan jiwa, Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Untuk mengetahui pengaruh shalat terhadap kesehatan mental siswa, maka penulis akan melakukan penelitian di SMA Pertiwi 1 Padang. SMA pertiwi 1 Padang merupakan sekolah swasta yang berlokasi di Jalan Cendrawasih nomor 7, Air Tawar Barat, Padang utara, Kota Padang.

Keywords: Shalat, Kesehatan Mental.

Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan zaman yang semakin meningkat, semakin meningkat pula problematika hidup yang dihadapi manusia. Problematika kehidupan tersebut muncul pada setiap lini aktivitas dan merasuk pada semua aspek dan sendi kehidupan manusia sehari-hari. Implikasi dari derasnya problematika hidup tersebut, manusia banyak yang mengalami stres, depresi, gelisah, berburuk sangka, cemas, tekanan mental sampai pada banyaknya gangguan kejiwaan seperti agresif berlebihan hingga bunuh diri.

Akibat dari munculnya berbagai problematika yang dihadapi manusia, para ahli banyak yang berusaha mencari jalan keluar agar bisa terhindar dari tekanan-tekanan di atas. Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dihadapi. Namun Semua itu tidak sebanding dengan kuatnya problematika kehidupan yang menghadang. Pada akhirnya tetap saja banyak muncul kasus gangguan kejiwaan yang terjadi di tengah-tengah masyarakat.

Ibadah shalat yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khushuk, tepat, ikhlas dan kontinu, diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. positif menghindarkan reaksi stres yang berkelanjutan. Rasa takut dan cemas terkadang membuat manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena manusia merasa telah tertimbun oleh berbagai kesulitan. Keadaan tersebut sangat memengaruhi kesehatan jasmaniah, bahkan mungkin menyerang kesehatan ruhani (jiwa) dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya. (El-Feyza, 2020).

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear sederhana. Penelitian korelasional adalah salah satu jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif yang berupaya mendeteksi ada atau tidaknya korelasi antar dua variabel.

Teknik yang di ambil dalam menentukan sampel adalah teknik random sampling. Random sampling adalah pengambilan anggota sampel dan populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Teknik pengambilan sampel yaitu responden yang akan dijadikan sebagai

sampel dalam penelitian ini mengacu pada jumlah populasi yang ditentukan.

Instrumen penelitian yang digunakan oleh penulis adalah menggunakan metode angket. Metode angket adalah metode pengumpulan data menggunakan daftar pertanyaan atau angket. Metode angket dibedakan menjadi metode angket terbuka dan tertutup. Metode angket tertutup artinya jawaban pertanyaan dalam angket sudah tersedia, responden tinggal memilih jawaban yang telah tersedia. Sedangkan metode angket terbuka, jawaban daftar pertanyaan tidak tersedia.

Hasil dan Pembahasan

Untuk hasil penghitungan Uji-F, hasil dari penghitungan menunjukkan signifikansi 0,389 menunjukkan bahwa $>0,05$ maka data memiliki hubungan antara variabel Independent dengan data Dependent. Lalu pada hasil nilai F-hitung menunjukkan nilai 2,508 dan nilai F-tabel adalah 1,667 maka data memiliki hubungan antara variabel Independent dengan variabel Dependent. Pada hasil penghitungan uji-T, hasil menunjukkan signifikansi 0,00 yang berarti $<0,05$ maka data memiliki pengaruh antara variabel X (Shalat) dan variabel Y (Kesehatan Mental). Lalu untuk hasil T-hitung menunjukkan 1,584. Dan tabel T-hitung adalah 1,667 hal ini menunjukkan bahwa T-hitung $>$ T-tabel.

1. Penilaian Shalat Siswa

Pada hasil Shalat yang diperoleh berdasarkan absensi shalat siswa selama 15 Hari (Mengikuti jumlah total dari pertanyaan angket untuk penilaian Kesehatan Mental), dapat diketahui bahwa Siswa SMA Pertiwi 1 Padang melaksanakan Shalat dengan baik. Dan sebanyak 50 siswa melaksanakan shalat 5 waktu dalam sehari. Yang mana itu menunjukkan lebih dari setengah sampel melaksanakan shalat 5 waktu.

Pada penilaian hubungan shalat dan kesehatan mental, menunjukkan bahwa dengan melaksanakan shalat, beberapa pemicu stress seperti perasaan gelisah, cemas, takut, dan lain-lain dapat berkurang. Setelah melaksanakan shalat merasa lebih tenang, hal ini merujuk pada poin keutamaan shalat: Shalat Merupakan Penyejuk Hati dan Penghibur Jiwa.

Shalat merupakan penyejuk hati, penghibur dan penenang jiwa. Oleh karena itu, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

حُبِّ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النَّسَاءِ وَالطَّيِّبِ، وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ

“Dijadikan kesenanganku dari dunia berupa wanita dan minyak wangi. Dan dijadikanlah penyejuk hatiku dalam ibadah shalat.” (HR. An-Nasa’i no. 3391 dan Ahmad 3: 128, shahih)

Lalu juga merujuk pada poin manfaat shalat terhadap kesehatan mental: Shalat adalah sarana untuk menggapai ketenangan jiwa. Shalat akan memunculkan kepasrahan tak berujung kepada-Nya. Hati yang selalu bergantung kepada Allah akan berakibat kemudahan hidup. Jiwa yang selalu dipenuhi oleh Allah akan memperoleh ketenangan jiwa. Seperti dalam firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S Ar-ra’d: 28)

2. Penilaian Kesehatan Mental

Pada penilaian keseluruhan angket, nilai kesehatan mental siswa menunjukkan respon positif. Yang berarti bahwa siswa SMA Pertiwi 1 Padang memiliki kesehatan mental yang baik. Mental yang baik tentu menghasilkan pribadi yang baik juga.

Namun, pada penilaian penyebab stress seperti perasaan gelisah, cemas, takut, dan lain-lain juga menunjukkan poin besar, yang artinya siswa juga banyak mengalami gejala stress. Remaja pun sangat rentan terhadap stres. Hal ini dikarenakan remaja mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif saat memasuki masa pubertas dan masa remaja. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja antara lain:

- a. Tekanan akademik: Remaja sering mengalami tekanan untuk berprestasi di sekolah dan mencapai hasil yang baik dalam ujian atau tugas.
- b. Masalah sosial: Remaja mungkin mengalami konflik dengan teman atau keluarga, merasa tidak nyaman dengan diri sendiri, atau mengalami tekanan sosial untuk menjadi seperti orang lain.
- c. Perubahan fisik: Pubertas dan perubahan fisik yang terkait dengan masa remaja dapat menimbulkan kecemasan atau rasa tidak nyaman pada remaja.

3. Pengaruh Shalat dan Kesehatan Mental

Karena hasil dari penghitungan menunjukkan signifikansi 0,389 menunjukkan bahwa $>0,05$ maka data memiliki hubungan antara variabel X (Shalat) dengan variabel Y (Kesehatan Mental). Lalu pada hasil nilai F-hitung menunjukkan nilai 5,248 dan nilai F-tabel adalah 3,978 maka data memiliki hubungan antara variabel Shalat dengan variabel Kesehatan Mental.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Shalat memiliki pengaruh terhadap Kesehatan Mental siswa. Semakin baik siswa melaksanakan Shalat, maka semakin baik juga Kesehatan Mental siswa. Namun, ada beberapa hal pada kesehatan mental yang tidak dapat diatasi hanya dengan melaksanakan shalat. Maka dari itu, ada baiknya guru dan orang tua siswa untuk selalu memberi pengawasan dan perhatian terhadap siswa.

4. Peranan Pendidikan Agama Islam dalam Pengaruh Shalat Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh shalat terhadap kesehatan mental, peranan Pendidikan Agama Islam beserta Pendidiknya ialah membimbing dan memperhatikan setiap anak didik. Juga membantu dalam proses penegakan serta ketaatan siswa dalam melaksanakan ibadah Shalat, khususnya Shalat 5 waktu.

Tentu saja untuk hal ini, peranan orang tua dalam membimbing keagamaan anak diperlukan. Sebagai orang tua yang mengawasi anak selama berkegiatan di rumah, diharapkan orang tua juga dapat membantu proses ketaatan siswa dalam menjalankan shalat 5 waktu.

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

خَمْسُ صَلَوَاتٍ كَتَبَهُنَّ اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ، فَمَنْ جَاءَ بِهِنَّ لَمْ يُضَيَّعْ مِنْهُنَّ شَيْئًا اسْتِخْفَافًا بِحَقِّهِنَّ، كَانَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ لَمْ يَأْتِ بِهِنَّ فَلَيْسَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ، إِنْ شَاءَ عَذْبُهُ، وَإِنْ شَاءَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ

“Lima shalat yang telah Allah Ta’ala wajibkan kepada para hamba-Nya. Siapa saja yang mendirikan dan tidak menyia-nyiakannya sedikit pun darinya karena meremehkan haknya, maka dia memiliki perjanjian dengan Allah Ta’ala untuk memasukkannya ke dalam surga. Sedangkan siapa saja yang tidak mendirikan, dia tidak memiliki perjanjian dengan Allah Ta’ala. Jika Allah menghendaki, Dia akan Menyiksanya. Dan jika Allah Menghendaki, Allah akan memasukkan ke dalam surga.” (HR. Abu Dawud no. 1420, An-

Nasa'i no. 426 dan Ibnu Majah no. 1401, shahih).

Sehubungan dengan hadits diatas, shalat adalah sarana penghubung antara Allah SWT dan hambanya. Maka dari itu pengawasan dari guru dan orang tua dalam pelaksanaan shalat siswa sangat penting, terlepas shalat adalah kewajiban setiap umat dan tanggung setiap pribadi. Sebagai sosok yang lebih dewasa, baiknya kita dapat terus membimbing peserta didik dalam jalannya menuju Jannah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan respon positif terhadap pelaksanaan Shalat yang juga membawa respon positif terhadap Kesehatan Mental. Tingkat ketaatan shalat siswa SMA Pertiwi 1 Padang terbilang baik karena total keseluruhan siswa yang melaksanakan shalat 5 waktu dalam sehari mencapai 74,3%. Sedangkan untuk kesehatan mental siswa SMA Pertiwi 1 Padang juga terbilang baik, dengan nilai keseluruhan 71,8%.

Dapat disimpulkan bahwa Shalat berpengaruh pada Kesehatan Mental Siswa. Semakin taat siswa dalam melaksanakan Shalat, maka Kesehatan Mental akan semakin baik. Namun hal ini tidak dapat menjadi suatu acuan dalam hal menjaga Kesehatan Mental. Hal ini juga mengacu pada salah satu manfaat dari pelaksanaan Shalat, yaitu Sebagai sarana menggapai ketenangan jiwa, dan juga shalat memungkinkan akal terhubung secara langsung dengan sang Pencipta, menghindarkan seluruh kepentingan personal dengan material.

Teruntuk guru dan orang tua agar selalu memberikan pengawasan serta perhatian terhadap muridnya. Selain memberikan pengawasan dalam kegiatan belajar-mengajar, juga pengawasan dalam pelaksanaan Shalat serta Kesehatan Mental siswa. Karena pada dasarnya, di usia remaja murid rentan terjerat penyakit mental. Oleh karena itu, perhatian guru serta orang tua dalam menjaga Kesehatan Mental siswa juga diperlukan dalam hal ini.

Daftar Pustaka

- Baduweilan, A. bin S. (2007). Shalat Itu Obat. Mirqat.
Deasy, Handayani Purba., D. (2021). Kesehatan Mental. Yayasan Kita Menulis.

- El-Feyza, M. (2020). Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an (Manfaat Tahajud bagi Kesehatan Mental) (GuePedia (Ed.); 1st ed., Vol. 1). GuePedia.
- Endang Switri, dkk. (2020). PEMBINAAN IBADAH SHOLAT (Kaifiatus Sholah/Tata Cara Sholah) Untuk Anak TK & TPA Dan Masyarakat. CV. Qiara Media.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan Mental (Dr. Mohammad Thoha (Ed.)).
- Fatimatuzhuro, et al. (2020). Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pacet. *International Conference on Islamic and Social Education Interdisciplinary*, 1(1), 356–369. <https://prosiding.confrencenews.com/index.php/icisei/article/view/32>
- Hakim, M. S. (2018). Keutamaan-keutamaan Ibadah Shalat. 20 November. <https://muslim.or.id/43999-keutamaan-keutamaan-ibadah-shalat.html#!/history>
- Ismail, H. F. (2018). Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial. KENCANA, Prenada Media.
- Latipun. (2019). Kesehatan Mental. UMM Press.
- Ma'rufah, Y. (2015). Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Quran*, 24.
- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartati, W. (2015). Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo. 35(1), 35–51.
- Nastiti, D. M. (Ed.). (2019). Analisis Data Penelitian: Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan. PT Penerbit IPB Press.
- Nurdin, I. (2019). Metodologi Penelitian Sosial. Media Sahabat Cendekia.
- Reza, I. F. (n.d.). IREDHO FANI REZAEfektivitas Pelaksanaan Ibadah dalam Upaya... | 105.
- Ridwan, M. (2020). WAWASAN KEISLAMAN: Penguatan Diskursus Keislaman Kontemporer. ZAHIR PUBLISHING.
- Rokom. (2021, October). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. SehatNegeriKu. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Royatin, A. (2007). Pengaruh Salat Fardhu Terhadap Kesehatan

Mental Siswa MTs Serpong. 1–6.

Saputra, N. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Sarmanu (Ed.). (2017). *Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Statistika*. Airlangga University Press.

Siregar M.M, I. S. (2017). *Metode Pemilihan Kuantitatif*. KENCANA, Prenada Media.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Utsman Najati, M. (2010). *Psikologi Dalam Perspektif Hadits* (3rd ed.). PT Pustaka Al-Husna Baru.

Winarni, E. W. (2018). *Teori dan Praktik Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, PTK, dan R&D* (1st ed.). Bumi Aksara.

Yurni Ulfa, A. (2020). *Psikologi Pendidikan*. Aksara Timur.

Zakiy, M. S. E. I. M. S. (2021). *SPSS Penelitian Keperilakuan* (1st ed.). KENCANA, Prenada Media.