

**PERAN SALAT DALAM MENGELOLA DEPRESI DARI PERSPEKTIF
PSIKOLOGI AGAMA**

Eysha Putri Prameswari¹, Salsa Sepbrina Saputri², Rosi Nurjannah³, Sheila Hariry⁴

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

*Email: eysha146@gmail.com¹, salsasabrina062@gmail.com²,
rosinurjannah944@gmail.com³, sheilahariry27@gmail.com⁴

Abstract

This study examines the function of prayer in managing depression from the perspective of religious psychology. According to Islamic teachings, prayer is not only an obligatory ritual but also a spiritual practice that can benefit the psychological well-being of sufferers. A review of psychological and mental health literature reveals that prayer can foster inner peace, reduce stress, and increase mental resilience when facing life's challenges. Focused and consistent prayer practices help deepen one's spiritual bond with God, which in turn promotes self-control, patience, and optimism in daily interactions.

Keywords : Prayer, Depression, Religious Psychology, Spiritual Therapy, Mental Health

Abstrak

Studi ini mengkaji fungsi salat dalam mengelola depresi dari perspektif psikologi agama. Menurut ajaran Islam, salat bukan hanya ritual yang diwajibkan tetapi juga praktik spiritual yang dapat memberi manfaat bagi kesejahteraan psikologis para penderitanya. Tinjauan terhadap literatur psikologis dan kesehatan mental mengungkapkan bahwa salat dapat menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan mental saat menghadapi tantangan hidup. Praktik salat yang terfokus dan konsisten membantu memperdalam ikatan spiritual seseorang dengan Tuhan, yang pada gilirannya mendorong pengendalian diri, kesabaran, dan optimisme dalam interaksi sehari-hari.

Keywords : Salat, Depresi, Psikologi Agama, Terapi Spiritual, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Manusia dibuat oleh Allah SWT. Di dunia ini untuk melayani, beribadah, dan memuja Allah SWT. Allah telah menginstruksikan para hamba-Nya agar menjalani Islam sebagai agama-Nya dan mengikuti ajaran-Nya. Al-Qur'an dan hadits sama-sama menekankan pentingnya salat, hingga Allah mengangkatnya di atas banyak permasalahan ketaatan dalam Al-Qur'an. Dalam Islam, konsep salat bukanlah hal baru. Sejak dawn of time, manusia telah berdoa. Berdoa adalah meminta ampunan dan mengajukan permohonan. Kemudian, sesuai

dengan makna aslinya, Allah meletakkan istilah ini dalam Al-Qur'an (Sundari & Efendi, 2021).

Orang dapat menderita dari penyakit fisik dan psikologis pada suatu titik dalam hidup mereka. Selain menjadi kewajiban, salat adalah media yang sangat bermanfaat dan dapat digunakan oleh umat Islam untuk memperbaiki berbagai aspek. Secara umum, setiap orang telah mengalami stres, yang ditandai dengan perasaan tekanan atau ketegangan. Stres adalah aspek alami dari kehidupan. Tidak mungkin bagi manusia untuk menghindari mengalami ketegangan dalam hidup mereka. Stres adalah reaksi alami terhadap kejadian dan pengalaman yang dihadapi orang dalam hidup mereka (Kusumawinakhyu, 2023).

Individu yang memiliki kesehatan jiwa yang optimal adalah individu yang tidak menunjukkan tanda-tanda penyakit atau gangguan mental. Bebas dari kecemasan, kegelisahan, dan kemalasan adalah contoh perilaku baik yang dapat memaksimalkan kemampuan dan potensi seseorang serta mengarah pada keberadaan yang damai. Orang mengalami kebingungan, kecemasan, dan kegelisahan akibat berbagai masalah dalam hidup (Iskandar, 2023). Seseorang perlu memiliki keadaan mental yang kuat, stabil, dan damai saat menghadapi masalah. Karena seorang yang memiliki pikiran yang sehat dapat mengatasi segala rintangan dalam hidupnya, seseorang yang secara fisik bugar mungkin tidak selalu memiliki kesehatan jiwa yang baik (Abdurrahman & Ma'sum, 2022).

Terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental diperlukan untuk ini. Melaksanakan salat dengan benar dan tepat waktu secara teratur adalah salah satu cara untuk lebih dekat kepada Allah. Karena hati tenang ketika salat dilakukan dengan benar dan tepat (Maya & Hayati, 2020). Menurut apa yang Allah katakan dalam Surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya "Wahai orang-orang yang beriman, carilah pertolongan dengan sabar dan salat," adalah Sesungguhnya, orang yang menderita memiliki dukungan Allah (Al-Baqarah ayat 153).

Menurut tafsir Al-Maraghi mengenai ayat tersebut, ketika menghadapi semua masalah sulit yang terkait dengan bencana duniawi, seseorang harus mendirikan shalat dan dengan sabar memohon bantuan Allah (Abdurrahman & Ma'sum, 2022).

METODE PENELITIAN

Tinjauan pustaka atau studi literatur adalah metodologi penelitian yang diterapkan. Ini dilakukan dengan melihat berbagai hipotesis menggunakan informasi dari bacaan, artikel akademik, buku digital, web, dan sumber lainnya. Konsep psikoterapi dalam Islam dijelaskan menggunakan temuan dari berbagai evaluasi literatur ini. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: Google Scholar digunakan untuk melakukan pencarian. Google Scholar adalah basis data elektronik untuk temuan buku, jurnal, dan produk ilmiah lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Istilah 'psikologi' dan 'agama' akan digunakan saat memeriksa psikologi agama. Psikologi adalah studi ilmiah tentang fenomena psikologis pada manusia. Namun, tidak ada studi ilmiah tentang agama (Iskandar, 2023). Agama adalah sistem hukum yang berkaitan dengan moralitas, emosi, perilaku, atau ide-ide tertentu yang diinspirasi oleh ilahi. Segala sesuatu yang berhubungan dengan esensi ilahi termasuk dalam definisi menjadi ilahi (Shifa & Fauziah, 2023)

Salat adalah salah satu kewajiban kita menurut ajaran Islam. Manusia tidak dikenakan kewajiban lain selain yang berhubungan dengan kebaikan, kebijaksanaan, dan kebaikan umat manusia secara keseluruhan (Shifa N.S & Fauziah N, 2023). Kebijakan yang ditemukan dalam segala sesuatu yang Dia ciptakan di bumi, apalagi apakah apa yang Dia berikan kepada kita cukup, dapat menyebabkan sebagian orang mengabaikan atau tidak merasakan hal ini. Oleh karena itu, sangatlah tepat jika kita memiliki kewajiban untuk menunjukkan rasa syukur kita kepada Allah (Hayati, 2020).

Kontribusi Islam Terhadap Kesehatan Mental

Islam memandang kesehatan sebagai kesejahteraan mental dan fisik. Ketika tubuh sehat saat lahir, semua bagiannya dalam kondisi kerja yang baik. Melindungi kesejahteraan mental dan spiritual dari berbagai penyakit dikenal sebagai kesehatan mental. Jiwa yang terjaga dari segala jenis gangguan spiritual adalah pikiran yang sehat. Jiwa yang bebas dari berbagai penyakit spiritual dianggap sehat secara spiritual. Bersamaan dengan semua elemen ini adalah kemampuan untuk memenuhi kewajiban dan mandat agama. Menurut kesehatan mental dalam Islam, bahkan jika seseorang dalam keadaan baik secara fisik dan spiritual,

mereka bisa dianggap sakit jika mengabaikan kewajiban dan aturan agama mereka (Laela nur, 2023).

Seseorang dapat mengembangkan potensi mereka, menemukan kesenangan sesuai dengan janji Allah SWT yang layak di akhirat, dan menemukan ketenangan pikiran dengan beriman kepada Allah dan selalu berbuat baik. Pengetahuan dan perilaku yang secara khusus terfokus pada memaksimalkan potensi, kemampuan, dan kualitas seseorang untuk membuat Diri kita sendiri dan orang-orang di sekitar dapat merasakan kebahagiaan, serta terhindar dari gangguan dan gangguan mental, semuanya adalah bagian dari kesehatan mental.

Ajaran Islam, yang membahas iman, kepercayaan, dan ibadah, semuanya dapat membantu meringankan masalah kesehatan mental. Ibadah adalah tindakan mempraktikkan keyakinan, sedangkan kepercayaan adalah keyakinan itu sendiri. Mereka yang berdevosi akan yakin bahwa hidup mereka akan dipengaruhi oleh hasil dari ibadah mereka.

Dampak Psikologis Ibadah Salat

Stres dapat dikurangi oleh efek psikologis dari doa (salat). Ini dapat membantu merelaksasi dan mengurangi kelelahan saraf jika dilakukan dengan fokus (Maya & Hayati, 2020). Setiap Muslim diwajibkan untuk berdoa. Kita menonjol dari komunitas lain karena doa ini. Kita semua menyadari banyak manfaat dari doa. Doa Ini tidak hanya bermanfaat bagi kondisi tubuh kita, tetapi juga untuk kebahagiaan secara keseluruhan emosional kita.

Pengobatan yang paling efektif untuk penyakit kemarahan, tergesa-gesa, dan kelalaian adalah doa, atau salat, yang memiliki dampak psikologis yang signifikan. Doa mendorong orang untuk sabar dan rendah hati, untuk menjadi damai dan hina, serta selalu menyerahkan diri kepada Allah SWT (Shifa N.S & Fauziah N, 2023). Semua ini dapat bermanfaat bagi sistem saraf dan fungsi jantung, mengontrol ritme dan aliran darahnya. Para mukmin yang berdoa dapat membebaskan diri dari semua hal yang terdapat dalam diri mereka, termasuk ketakutan, kekhawatiran, depresi, dan emosi diri, karena semua ini akan hilang ketika mereka mengingat Allah dengan penuh.

Keterangan diatas ini menjelaskan bahwa doa adalah salah satu metode untuk melakukan dzikir karena tujuannya adalah untuk mengagungkan Allah, dan pujian serta sanjungan-Nya mendorong seorang hamba untuk selalu mengingat-Nya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa salat adalah bentuk sarana dzikir. Allah juga menekankan dalam firman-Nya bahwa orang-orang yang melakukan dzikir akan dilindungi dari kekhawatiran,

dan bahwa dzikir membawa kedamaian kepada jiwa hamba-hamba-Nya. Menurut apa yang Dia katakan dalam Surah Ar-ra'd ayat 28.

Umat Muslim percaya bahwa salat dapat membantu mereka mengatasi ketakutan dan menghadapi stres. Seperti yang diketahui, Al-Qur'an menyatakan: "Jika kamu takut akan bahaya, sholatlah sambil berjalan atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah" (Al-Baqarah: 239) (Safiruddin & Sholihah, 2019).

Ditinjau dari pendekatan kesehatan mental, ibadah salat dapat berperan sebagai cara penyembuhan, langkah pencegahan, dan bentuk bimbingan. Dalam suatu sesi terapi psikologis, umumnya terdapat interaksi antara Orang yang menghadapi kesulitan dan seorang konselor. Seseorang yang menghadapi kesulitan menyampaikan perasaan keluhannya serta persoalan yang dihadapinya kepada konselor. Konselor mendengarkan, menangkap, mengakui, dan menerima emosi mereka. Penderita merasakan kelegaan dengan cara ini karena ahli mendengarkan, memahami, mengakui, dan menerima perasaan, keluhan, dan masalah mereka. Setelah beberapa sesi, korban akan pulih karena jiwa mereka tidak akan lagi goyah oleh emosi apa pun (Jaelani, 2000). Begitu juga, seorang hamba yang berdoa lima kali sehari dan malam diminta untuk mengungkapkan kesedihan, kebingungan, dan penderitaan mereka kepada Tuhan Yang Maha Esa, penguasa segala sesuatu, dan jiwa mereka kemudian akan menemukan kedamaian.

Dalam hal pertumbuhan mental, jiwa yang tenang akan dibentuk oleh salat yang dilakukan dengan fokus dan gerakan yang dilaksanakan dengan keheningan dan kesadaran yang lengkap. Jiwa yang murni akan dikembangkan dengan memahami makna doa dalam setiap bacaan, yang mencakup pujian kepada Allah, permohonan ampunan untuk semua dosa, dan permohonan untuk kebaikan dan kebajikan (Jaelani 2000).

Salat Sebagai Upaya Mengatasi Depresi

Setiap kejadian medis atau psikologis yang dianggap menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan emosional atau fisik seseorang dianggap sebagai depresi. Komponen stres dalam penelitian ini didasarkan pada teori Sarafino (2006), yang membedakan antara dua kategori stres: biologis serta psikologis (kognisi, perasaan, dan perilaku). Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), pemicu stres yang bersifat fisik seperti suhu rendah atau kebisingan yang tinggi dapat mengganggu fungsi imun, terutama jika dialami secara intensif dan dalam waktu yang lama. Demikian pula, berbagai stres psikologis mencakup segala hal

mulai dari kesulitan tidur hingga ujian akhir. Sistem kekebalan juga melemah akibat stres yang berasal dari pengalaman kejadian traumatis seperti gempa, angin ribut, dan bencana alam lainnya, serta dari kegagalan teknologi atau tindakan kekerasan. Menurut Islam, cara terbaik untuk mengatasi depresi adalah dengan mencari dukungan sosial, mengendalikan tindakan sendiri, dan menjalin hubungan positif dengan Allah SWT melalui doa (Azam & Abidin, 2015).

Salat merupakan salah satu ibadah khusus dalam Islam, baik yang bersumber dari wahyu yang diterima Nabi Muhammad secara langsung dari Allah atau dari sumber lainnya. Menurut Ash-Shiddieqy (1983), seluruh ibadah yang wajib maupun ibadah yang bukan Salat diinstruksikan dari Allah SWT kepada Malaikat Jibril untuk diteruskan kepada Nabi Muhammad. Akan tetapi, terkait dengan perintah salat, Jibril diberikan tugas untuk menjemput Muhammad agar dapat bertemu dengan Allah. Salat juga mampu memberikan rasa nyaman bagi umat Islam. Lebih nyaman, berpikir jernih, dan menjaga keseimbangan mental. Bagi seorang muslim, salat dianggap sebagai fase di mana seseorang merasakan kedamaian, kebahagiaan, dan kesejukan cinta mengisi hati mereka.

Allah memberikan nasihat tentang cara menangani masalah ini. Dalam ayat tersebut tertulis, "Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat." Sesungguhnya Tuhan bersama mereka yang bersabar. Kalimat ini mengajak kita untuk memahami bahwa ketahanan dan kejujuran sangat penting saat menghadapi dan mengatasi tantangan hidup, rasa sakit, ujian, dan kesedihan. Dengan sikap seperti itu, seseorang akan mendapatkan tingkat kejernihan batin dan ketenangan mental, bahkan bertujuan untuk mencapai lebih banyak ketenangan. Orang yang mengalami depresi dapat sembuh lebih cepat jika mereka memiliki ketenangan batin karena itu akan meningkatkan metabolisme fisik dan psikologis mereka (Abidin, 2018).

Salat memiliki dampak yang signifikan dan positif pada pemulihan penyakit mental. Berdiri dalam doa di hadapan Allah dengan kerendahan hati, penerimaan, dan melepaskan semua kekhawatiran dan masalah dapat membawa ketenangan, kedamaian pikiran, dan penghapusan perasaan depresi dan kecemasan. Menurut Hudzaifah, Nabi Muhammad selalu berdoa ketika menghadapi masalah. Dengan demikian, salat dapat membantu orang mengatasi stres dengan cara yang terapeutik. Menurut Abdul Mujib et al., stabilitas, ketenangan mental, dan kemudahan dalam melaksanakan tanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, dan orang lain adalah indikator kesehatan mental dalam Islam (Mayang Sari dkk., 2023).

Semua jenis depresi yang disebabkan oleh stres dan masalah kehidupan sehari-hari dapat dikurangi secara signifikan dengan salat. Ini juga membantu mengurangi gejala emosi dan kekhawatiran yang sering dihadapi banyak orang. Seorang hamba biasanya akan membaca beberapa ayat tentang kehidupan setelah mati dan memperingatkan mereka tentang ancaman terhadap agama mereka, dunia ini, dan kehidupan setelah mati setelah selesai berdoa. Ini dikenal sebagai dhikr, atau mengingat Tuhan mereka, di mana mereka akan melafalkan pujian dan permohonan kepada Allah.

Ketika seseorang berdoa, hubungan mereka dengan Allah diperkuat secara spiritual, yang memiliki dampak besar pada bagaimana karakteristik fisik dan mental mereka berkembang. Kekuatan spiritual ini sering kali menyembuhkan berbagai penyakit, menghilangkan kelemahan, dan mengurangi stres. Dokter juga mengklaim bahwa salat dapat menyembuhkan berbagai penyakit dengan sangat cepat. Doa dapat membebaskan jiwa dari ketegangan, kekhawatiran, insomnia, dan kesedihan selain memaafkan kesalahan seseorang (Mayang Sari et al., 2023).

Selain itu, temuan studi menunjukkan bahwa individu yang melaksanakan salat melaporkan merasa kurang tertekan dibandingkan dengan individu yang tidak menjalankan salat. Saat salat merupakan momen ketika seseorang paling dekat dengan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan tentunya memiliki keunggulan yang luar biasa dalam hidup. Orang-orang yang lebih dekat dengan Allah lebih optimis karena Allah lebih mungkin menjawab permohonan mereka. Karena mereka bergantung pada bantuan Allah, mereka yang dekat dengan Allah lebih berani. Karena menikmati kesenangan Allah selalu jelas, orang tidak bingung dengan kedekatan ini dengan Allah. Oleh karena itu, memiliki hubungan yang kuat dengan Allah membantu orang mengatasi berbagai kesulitan. Itu dianggap yang terbaik, apa pun yang terjadi. Segala sesuatu terjadi untukmu, jadi tidak ada yang perlu ditakuti. Karena Allah mendukung dan membimbing setiap tindakan, manusia merasa yakin ketika mereka mengambilnya (Hawari, 2012).

Pandangan yang optimis memungkinkan orang untuk melihat situasi tertekan dengan lebih konstruktif dan mendukung mereka dalam mengatur sumber daya untuk mengatasi tekanan, klaim Taylor, Peplau, dan Sears (2009). Bagian psikologis dari depresi yang dirasakan banyak orang juga berkurang setelah berdoa, seperti yang ditemukan dalam studi ini. Mengurangi kecemasan, lebih sabar, ketenangan, keberanian, kemudahan fokus, aktivitas yang lebih menyenangkan, rasa puas yang lebih kuat, dan perbaikan dalam pengendalian

perilaku adalah beberapa elemen psikologis yang telah meningkat. Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009), orang yang sabar dan tenang mengambil langkah lebih proaktif untuk menjaga kesehatan mereka dibandingkan dengan orang yang tidak sabar dan gelisah. Setelah berdoa, individu yang lebih sabar seharusnya terus menghindari makanan yang mengganggu perut mereka, berpartisipasi dalam aktivitas rutin, mendapatkan tidur yang cukup, dan minum dengan moderat.

Salat dapat membantu orang menjadi lebih tangguh dan ceria, yang mengurangi depresi. Sikap yang membuat seseorang tahan terhadap stres disebut ketahanan. Kontrol diri yang kuat, reaksi yang baik terhadap kesulitan, dan rasa pengabdian semuanya adalah komponen dari mentalitas yang tangguh. Orang yang memiliki kontrol diri yang kuat mampu melawan efek merugikan dari stres (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Orang yang berdoa lebih sabar, damai, dan memiliki kontrol diri yang baik. Orang yang memiliki kontrol pribadi biasanya lebih siap untuk mengatasi kesedihan dan bahkan menangani situasi stres yang sulit dan tidak terduga.

Telah terbukti bahwa stres dapat dikurangi dengan meningkatkan salat sunnah dan menjaga salat wajib. Banyak penelitian yang dilakukan oleh para profesional dalam psikologi Barat telah meneliti manfaat doa dalam membawa kedamaian bagi pikiran dan jiwa seseorang. Ketika seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus pada satu hal—Allah—doa dapat membawa rasa aman dan ketenangan, menurut temuan banyak studi yang dilakukan oleh para akademisi Barat. Anda dapat melupakan semua stres dan masalah dalam hidup Anda dengan hanya memfokuskan diri pada satu hal ini. Selain itu, salat dapat mendukung perawatan yang bermanfaat untuk detak jantung, gelombang otak, aliran oksigen dalam tubuh, dan sistem pernapasan.

Menurut Islam, seseorang mungkin menerima bantuan dari Allah SWT dalam mengatasi stres dan tantangan lainnya dengan melaksanakan shalat Sunnah di samping shalat wajib. Mustamir Pedak menegaskan bahwa karena firman-Nya memerintahkan kita untuk mencari pertolongan dengan sabar dan dalam doa, kita wajib melakukannya melalui doa. Hati para mukmin akan diperbaharui oleh doa ini. Bagi mereka yang percaya akan cinta Allah, doa adalah yang menenangkan hati, mencegah kesedihan, dan mengakhiri penderitaan. Sebagai hasilnya, ketegangan yang dialami seseorang dapat berkurang secara instan.

KESIMPULAN

Menurut psikologi agama Islam, salat bukan hanya ritual yang diperlukan tetapi juga alat yang kuat untuk menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Pentingnya salat dalam mempromosikan kedamaian batin dan mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan penyakit mental lainnya ditekankan oleh psikologi agama. Praktik doa yang terkonsentrasi memiliki efek psikologis yang bermanfaat, termasuk mendorong pengendalian diri, kesabaran, ketenangan, dan optimisme.

Dari sudut pandang kesehatan mental, salat adalah sejenis pengobatan spiritual yang memperkuat ikatan antara manusia dan Tuhan serta memberikan ketahanan spiritual untuk menghadapi depresi kehidupan sehari-hari. Melalui tindakan bermakna dan bacaan, doa juga memfasilitasi proses pertumbuhan jiwa dengan mengarahkannya pada rasa syukur yang mendalam, penyerahan, dan pengabdian kepada Allah SWT.

Menurut penelitian dan pendapat profesional, mereka yang secara konsisten melakukan salat baik yang fardhu maupun sunnah cenderung mengalami depresi dan keputusasaan yang lebih sedikit. Salat membina kesadaran spiritual yang mendalam yang menguatkan ketahanan mental, memungkinkan orang untuk menghadapi rintangan hidup dengan sabar dan tenang. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa salat memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental umat Islam dan merupakan obat religius yang relevan untuk menghadapi depresi psikologis dalam kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam dalam Shalat Tahajjud. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 71–85.
- Abidin, Z. (2018). Upaya Terapi Depresi Secara Islami. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(1), 73–86. <https://doi.org/10.24090/kom.v11i1.1280>
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektifitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4(1), 154–160.
- Baqi, S. A., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Sholat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Agama*, 11(1), 83-92.
- Iskandar. (2023). "PSIKOLOGI SALAT." YAYASAN PENDIDIKAN CENDEKIA MUSLIM.

- Kusumawinakhyu, T. (2023). Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 279. <https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>
- Laela nur, L. (2023). Peran Sholat dalam Mengatasi Depresi. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(02), 99–110. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i02.2476>
- Maya, A., & Hayati, U. (2020). SHALAT SEBAGAI SARANA PEMECAH MASALAH KESEHATAN MENTAL (PSIKOLOGIS). *Spiritualita Jurnal of Ethics and Spiritualis*, 4(2).
- Shifa, S. N., & Fauziah, N. (2023). Pengaruh Sholat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 843.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22. <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>