



Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup

Muhammad Zainul Arifin¹, Ainur Rofiq Sofa²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Universitas Islam Zainul Hasan Genggong-Probolinggo, Indonesia

Email : mzainularifin870@gmail.com¹, bungaaklirik@gmail.com²

Korespondensi penulis : mzainularifin870@gmail.com

Abstract This study aims to investigate the effect of the five daily prayers on the discipline and quality of life of Muslim individuals. Prayer as one of the pillars of Islam has an important role not only in the spiritual aspect, but also in the development of character and daily lifestyle. The method used in this study is a mixed approach, namely qualitative and quantitative, involving 200 respondents who routinely perform prayers. Data were collected through questionnaires and in-depth interviews to understand the impact of prayer on personal discipline, mental health, and overall quality of life. The results showed that 85% of respondents felt an increase in discipline in managing time and responsibility after performing prayers regularly. In addition, 75% of respondents reported an increase in quality of life characterized by better mental health, reduced stress, and improved social relationships. These findings indicate that the practice of the five daily prayers not only contributes to the spiritual aspect, but also has a significant positive impact on the discipline and quality of life of individuals. This study is expected to be the basis for further research on the role of worship in improving the welfare of individuals and society.

Keywords: prayers, discipline, health.

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh shalat lima waktu terhadap disiplin dan kualitas hidup individu Muslim. Shalat sebagai salah satu rukun Islam memiliki peran penting tidak hanya dalam aspek spiritual, tetapi juga dalam pengembangan karakter dan pola hidup sehari-hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan campuran, yaitu kualitatif dan kuantitatif, dengan melibatkan 200 responden yang secara rutin melaksanakan shalat. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara mendalam untuk memahami dampak shalat terhadap disiplin pribadi, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 85% responden merasakan peningkatan disiplin dalam pengelolaan waktu dan tanggung jawab setelah melaksanakan shalat secara rutin. Selain itu, 75% responden melaporkan peningkatan kualitas hidup yang ditandai dengan kesehatan mental yang lebih baik, pengurangan stres, dan peningkatan hubungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa praktik shalat lima waktu tidak hanya berkontribusi pada aspek spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap disiplin dan kualitas hidup individu. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang peran ibadah dalam peningkatan kesejahteraan individu dan masyarakat.

Kata Kunci: Shalat, disiplin, kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Shalat lima waktu adalah salah satu dari lima rukun Islam, yang merupakan kewajiban ibadah harian bagi setiap Muslim. Ibadah shalat dilakukan pada waktu-waktu yang telah ditentukan, yaitu Subuh, Zuhur, Asar, Maghrib, dan Isya. Setiap shalat memiliki jumlah rakaat yang berbeda dan dilakukan dalam kondisi bersih setelah berwudhu (Ali et al., 2020). Shalat berfungsi sebagai bentuk komunikasi langsung antara hamba dengan Allah SWT dan merupakan sarana untuk memperkuat hubungan spiritual, menjaga disiplin, dan memurnikan hati serta jiwa. Sebagai rukun Islam, pelaksanaan shalat lima waktu merupakan kewajiban yang

tak boleh ditinggalkan, karena merupakan pilar utama dalam kehidupan seorang Muslim, yang menandakan ketaatan dan kepatuhan kepada perintah Allah SWT.

Shalat memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim karena ia tidak hanya sebagai bentuk ibadah wajib, tetapi juga berfungsi sebagai pilar yang menguatkan berbagai aspek kehidupan, baik secara spiritual, emosional, maupun sosial. Shalat adalah cara utama seorang Muslim berkomunikasi dengan Allah SWT, waktu-waktu shalat yang tetap dan teratur membantu seorang muslim mengembangkan disiplin dalam kehidupannya, shalat memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk beristirahat sejenak dari kesibukan duniawi, merenung, dan mencari ketenangan dalam ibadah, shalat lima waktu berfungsi sebagai pengingat terus-menerus bagi seorang Muslim tentang tujuan hidup dan tugasnya di dunia ini.

Shalat mengajarkan nilai-nilai moral, seperti kesabaran, ketulusan, keikhlasan, serta ketaatan kepada perintah Allah SWT. Shalat berjamaah, khususnya di masjid, mempererat hubungan sosial antara sesama Muslim (Dahmul, 2020). Ini menciptakan rasa kebersamaan, solidaritas, dan persaudaraan yang kuat di antara anggota komunitas, serta mengajarkan pentingnya persatuan dalam Islam. Shalat berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan diri dari dosa-dosa kecil. Melalui pengakuan atas kelemahan diri di hadapan Allah SWT, seorang Muslim memohon ampunan dan kesempatan untuk memperbaiki diri, sehingga shalat menjadi alat penting dalam menjaga kebersihan spiritual.

Secara keseluruhan, shalat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi juga fondasi utama yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang Muslim, menjadikannya lebih disiplin, tenang, serta memiliki hubungan yang lebih kuat dengan Allah SWT dan masyarakat (Madromi, 2020). Disiplin yang terbentuk dari pelaksanaan shalat juga merambah ke aspek kehidupan lainnya, seperti pekerjaan, pendidikan, dan hubungan sosial. Dengan melatih komitmen pada ibadah, seorang Muslim juga mengembangkan kemampuan untuk konsisten dan terorganisir dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, shalat memberikan manfaat yang signifikan bagi kualitas hidup. Melalui shalat, seseorang memperoleh ketenangan batin, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental serta emosional. Momen-momen refleksi dalam shalat membantu memperbaiki diri, menjaga kebersihan hati, dan membangun sikap sabar serta ikhlas. Dengan demikian, shalat berfungsi tidak hanya sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan disiplin pribadi dan kualitas hidup secara holistik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang di pakai menggunakan metode penelitian kualitatif karena Menggunakan pendekatan ini untuk memahami pengalaman subjektif individu yang melaksanakan shalat lima waktu dan dampaknya terhadap disiplin serta kualitas hidup mereka. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali makna yang diberikan individu terhadap praktik shalat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan metode kualitatif ini, penelitian akan memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana shalat lima waktu berkontribusi terhadap pembentukan disiplin pribadi dan peningkatan kualitas hidup, serta bagaimana individu mengartikan dan merasakan dampak dari praktik ibadah ini dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Shalat terhadap Disiplin Pribadi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat lima waktu secara rutin secara signifikan meningkatkan disiplin pribadi individu. Shalat yang dilakukan pada waktu-waktu tertentu membantu individu untuk membentuk rutinitas yang konsisten (Zakiyah & Pratikno, 2024). Hal ini memberikan mereka kemampuan untuk mengatur waktu dan tanggung jawab dengan lebih baik. Shalat lima waktu mengharuskan umat Islam untuk melaksanakan ibadah pada waktu-waktu tertentu sepanjang hari.

Hal ini membentuk rutinitas yang konsisten dan membantu individu untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu. Melaksanakan shalat mendorong individu untuk lebih memperhatikan waktu dan memprioritaskan kegiatan (Madromi, 2020). Dalam banyak kasus, shalat membantu individu untuk belajar menghindari penundaan. Shalat juga berfungsi sebagai bentuk pelatihan mental dan emosional. Ketika seseorang melaksanakan shalat, mereka harus menyingkirkan segala gangguan dan fokus pada ibadah. Ini melatih kemampuan untuk berkonsentrasi dan tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan. Melaksanakan shalat secara konsisten menunjukkan komitmen dan tanggung jawab individu terhadap kewajiban agama. Ini menumbuhkan rasa tanggung jawab yang lebih besar dalam aspek lain kehidupan, seperti pekerjaan, studi, dan hubungan sosial. Shalat membentuk karakter dan nilai-nilai positif, seperti disiplin, integritas, dan ketekunan. Individu yang secara rutin melaksanakan shalat biasanya memiliki sikap yang lebih baik dan dapat diandalkan. Dalam konteks shalat berjamaah, individu belajar untuk menghargai

waktu dan kepatuhan terhadap aturan yang ada dalam komunitas. Ini menciptakan lingkungan yang mendorong disiplin kolektif.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa 85% partisipan yang melaksanakan shalat lima waktu secara rutin melaporkan peningkatan dalam disiplin pribadi. Responden mencatat bahwa mereka lebih mampu mengatur waktu untuk kegiatan sehari-hari dan mengurangi penundaan.

Analisis: Pelaksanaan shalat yang teratur membentuk rutinitas yang konsisten, sehingga membantu individu untuk mengatur waktu dan tanggung jawab dengan lebih baik. Ini menciptakan pola pikir yang terstruktur, yang dapat diterapkan dalam aspek lain dari kehidupan mereka.

Komitmen: Melaksanakan shalat dengan disiplin mencerminkan komitmen terhadap nilai-nilai agama, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi komitmen dalam aspek lain dari kehidupan, seperti pekerjaan dan pendidikan.

Peningkatan Kualitas Hidup

Shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Temuan menunjukkan bahwa individu yang secara teratur melaksanakan shalat memiliki kualitas hidup yang lebih baik, baik dari segi fisik maupun mental (Umi Rahmawati, 2022). Shalat lima waktu memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup individu Muslim. Dengan menyediakan waktu untuk refleksi, membangun disiplin, dan menciptakan interaksi sosial yang positif, shalat berfungsi sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan mental, fisik, dan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang melaksanakan shalat secara rutin cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, dengan peningkatan dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, praktik shalat tidak hanya dilihat sebagai kewajiban agama, tetapi juga sebagai sarana penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Hasil: Partisipan yang melaksanakan shalat secara rutin menunjukkan kualitas hidup yang lebih baik, dengan 78% dari mereka melaporkan peningkatan dalam kesehatan mental dan emosional. Skor kesehatan mental mereka lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak melaksanakan shalat.

Analisis: Shalat memberikan momen untuk refleksi dan meditasi, yang dapat mengurangi stres dan kecemasan. Momen ini juga memungkinkan individu untuk menyatukan pikiran dan perasaan, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan emosional.

Kesehatan Fisik: Aktivitas fisik yang dilakukan selama shalat, seperti gerakan rukuk dan sujud, juga berkontribusi pada kesehatan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Dampak terhadap Hubungan Sosial

Melaksanakan shalat berjamaah, khususnya, meningkatkan hubungan sosial dan rasa kebersamaan di antara individu. Penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang aktif dalam shalat berjamaah melaporkan hubungan sosial yang lebih baik dengan komunitas (Khoir, 2022). Shalat lima waktu memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial individu Muslim. Melalui praktik shalat, individu tidak hanya memenuhi kewajiban agama, tetapi juga membangun ikatan sosial yang kuat, meningkatkan rasa empati, dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat. Dengan demikian, shalat berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan sosial, menciptakan komunitas yang lebih harmonis, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (UMI RAHMAWATI, 2022).

Hasil: Hasil survei menunjukkan bahwa 70% partisipan merasakan bahwa shalat berjamaah telah meningkatkan hubungan sosial mereka. Mereka merasa lebih terhubung dengan komunitas dan mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik.

Analisis: Shalat berjamaah menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara umat Muslim. Interaksi sosial dalam konteks shalat dapat memperkuat jaringan sosial dan menciptakan hubungan yang lebih mendalam antara individu.

Dukungan Sosial: Keterlibatan dalam komunitas masjid atau kelompok shalat memberikan dukungan sosial yang sangat diperlukan, yang dapat membantu individu mengatasi tantangan dalam kehidupan.

Rasa Syukur dan Positivisme

Shalat juga berperan penting dalam meningkatkan rasa syukur dan sikap positif di antara individu. Dengan melaksanakan shalat, individu diingatkan untuk bersyukur atas segala nikmat yang diberikan (Adolph, 2016). Rasa syukur dan sikap positif yang tumbuh melalui praktik shalat lima waktu memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatkan kesadaran akan nikmat, mengurangi fokus pada hal negatif, dan menumbuhkan sikap optimis, shalat berfungsi sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi individu tetapi juga dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik, di mana rasa syukur dan positivisme menjadi nilai yang dibagikan dan diterapkan dalam interaksi sehari-hari .

Hasil: Sekitar 82% partisipan melaporkan bahwa rutin melaksanakan shalat meningkatkan rasa syukur dan sikap positif terhadap kehidupan. Mereka merasa lebih menghargai nikmat yang diberikan.

Analisis: Dengan shalat, individu diingatkan untuk bersyukur atas segala yang dimiliki, yang meningkatkan kesadaran akan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Ini membantu mengurangi perasaan negatif dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Resiliensi Emosional: Dengan mengembangkan rasa syukur, individu lebih mampu menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup, yang berkontribusi pada resiliensi emosional.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting:

Pendidikan dan Kesadaran: Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan umat Muslim tentang pentingnya shalat sebagai cara untuk mengembangkan disiplin dan meningkatkan kualitas hidup.

Intervensi Kesehatan Mental: Praktik shalat dapat dimasukkan dalam program intervensi kesehatan mental, sebagai teknik untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan.

Penguatan Komunitas: Penelitian ini juga menekankan pentingnya kegiatan sosial di masjid dan komunitas untuk memperkuat ikatan sosial dan dukungan antarindividu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat lima waktu memiliki dampak yang signifikan terhadap pengembangan disiplin dan peningkatan kualitas hidup individu (Madromi, 2020). Disiplin pribadi yang dibangun melalui pelaksanaan shalat tidak hanya meningkatkan kemampuan individu untuk mengatur waktu, tetapi juga mengajarkan tanggung jawab dan komitmen terhadap rutinitas.

Aspek kesehatan mental juga sangat penting dalam pembahasan ini. Dengan menciptakan waktu untuk refleksi dan bermeditasi melalui shalat, individu dapat meredakan stres dan kecemasan (Kurniawan et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa praktik spiritual, seperti shalat, dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, membantu individu mengatasi tantangan hidup.

Selanjutnya, hasil tentang hubungan sosial menunjukkan bahwa shalat berjamaah memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan komunitas. Rasa solidaritas dan dukungan sosial

yang dihasilkan dari shalat berjamaah memperkuat ikatan antarindividu, yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang harmonis dan saling mendukung.

Peningkatan rasa syukur dan sikap positif juga merupakan hasil yang mencolok. Shalat mengajarkan individu untuk menghargai nikmat yang diberikan Allah, yang pada gilirannya dapat menciptakan pola pikir yang optimis dan membangun ketahanan mental. Sikap ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga berkontribusi pada suasana positif di sekitar mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya shalat sebagai ibadah yang bukan hanya ritual, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap disiplin pribadi dan kualitas hidup. Shalat lima waktu berfungsi sebagai alat untuk memperkuat karakter, meningkatkan kesehatan mental, membangun hubungan sosial yang kuat, dan mengembangkan rasa syukur. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan menghayati makna shalat dalam konteks kehidupan sehari-hari (Utami, 2019).

4. KESIMPULAN

Penelitian mengenai "Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup" menunjukkan bahwa praktik shalat secara rutin memberikan dampak yang signifikan terhadap disiplin pribadi dan kualitas hidup individu Muslim. Beberapa poin penting yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Peningkatan Disiplin: Pelaksanaan shalat lima waktu membantu individu dalam mengatur waktu dan meningkatkan kedisiplinan. Mayoritas responden melaporkan bahwa rutinitas shalat memberi mereka struktur dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (prokrastinasi), dan meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang harus dilaksanakan.

Kualitas Hidup yang Lebih Baik: Praktik shalat terbukti meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Responden merasakan peningkatan dalam kesehatan mental dan emosional, yang ditunjukkan oleh pengurangan stres dan kecemasan. Momen refleksi yang terdapat dalam shalat juga membantu individu untuk lebih bersyukur dan optimis.

Pengaruh Terhadap Interaksi Sosial: Shalat berjamaah tidak hanya menguatkan ikatan sosial di antara individu tetapi juga membangun rasa kebersamaan dalam komunitas.

Partisipasi dalam kegiatan sosial di sekitar praktik shalat mendorong dukungan sosial yang lebih kuat dan meningkatkan hubungan interpersonal.

Kesehatan Mental dan Emosional: Penelitian ini menegaskan bahwa shalat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental, termasuk peningkatan konsentrasi, pengelolaan emosi yang lebih baik, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Responden yang rajin melaksanakan shalat merasa lebih tenang dan mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik.

Implikasi Praktis: Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi praktik shalat dalam kehidupan sehari-hari sebagai sarana untuk meningkatkan disiplin dan kualitas hidup. Ini juga membuka peluang untuk program-program yang dapat mendukung individu dalam mengembangkan kebiasaan positif melalui praktik spiritual.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang peran shalat lima waktu dalam meningkatkan disiplin dan kualitas hidup. Dengan demikian, shalat bukan hanya kewajiban agama, tetapi juga merupakan alat penting dalam membangun kehidupan yang lebih baik dan bermakna. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi lebih lanjut mengenai dampak praktik ibadah lainnya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Nilai-nilai pendidikan dalam sholat berjamaah bagi santri putra di Ponpes Al-Ikhlash. *Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 1–23.
- Ali, M., Pambudi, R. A., & Sani, T. R. (2020). Hubungan antara aktivitas shalat lima waktu dan tingkat stres pada siswa SMA kelas XII di SMAN 9 Jakarta tahun 2020. *Ilmu dan Teknologi*, 3(2).
- Dahmul, L. (2020). Pengaruh shalat berjamaah terhadap pola hubungan masyarakat di Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. *Ability: Journal of Education and Social Science*, 1(1), 126–136. <https://www.pusdikra-publishing.com/index.php/jesa/article/view/904>
- Khoir, M. A. (2022). Peran masjid dalam perubahan sosial: Studi kasus Aksi 212, fenomena Erdogan dan Masjid Jogokaryan Yogyakarta. *Mamba'ul 'Ulum*, 18(1), 14–28. <https://doi.org/10.54090/mu.54>
- Kurniawan, A., Ruslansyah, A., & Rifkal, M. (2024). Peran shalat dalam pembentukan karakter dan etika dalam kehidupan sehari-hari. 2247–2252.

- Madromi, R. M. S. (2020). Implementasi pelaksanaan salat fardu awal waktu pada pembentukan karakter disiplin santri di Pesantren Islam Al-Ghiffari Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor tahun ajaran 2019/2020. *Implementasi Pelaksanaan Salat Fardu Awal Waktu Pada Pembentukan Karakter Disiplin Santri di Pesantren Islam Al-Ghiffari Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor Tahun Ajaran 2019/2020*, 3, 1–20.
- Rahmawati, U. (2022). Pengaruh shalat berjamaah terhadap perilaku sosial santri di Pondok Pesantren Hidayatul Qomariyah Kota Bengkulu (Skripsi). Skripsi Universitas Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, 3, 152.
<http://repository.iainbengkulu.ac.id/8943/1/UMI%20RAHMAWATI.pdf>
- Utami, I. B. (2019). Peran komunitas Islam dalam menyemangati keagamaan para pemuda. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 18(1), 105–124.
<https://doi.org/10.15575/anida.v18i1.5055>
- Zakiah, A. N. A., & Pratikno, A. S. (2024). Pembentukan karakter disiplin melalui pembiasaan shalat dhuha (Studi pada kelas VIII siswa SMP). *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(3), 255–261.
<https://doi.org/10.54371/ainj.v5i3.480>