

SIGNIFIKANSI SHALAT DALAM MEMBENTUK KETEGUHAN JIWA KAJIAN PSIKOLOGIS METODOLOGIS TAZKIYATUN NAFS

Hairudin

Universitas Muhammadiyah Malang
e-Mail: hairudin@webmail.umm.ac.id

Muhammad Rafliyanto

Universitas Muhammadiyah Malang
e-Mail: rafliyanto@webmail.umm.ac.id

Syamsurizal Yazid

Universitas Muhammadiyah Malang
e-Mail: syamsurizal@umm.ac.id

Abstract

This research aims to examine the significance of prayer in shaping spiritual steadfastness through a psychological approach and tazkiyatun nafs methodology. Prayer, as a fundamental act of worship in Islam, not only has a ritual dimension but is also an integral means of spiritual development. From the perspective of tazkiyatun nafs, prayer functions as an ongoing process of spiritual purification to achieve inner stability and strength. This study employs a qualitative-descriptive method with a literature review approach, examining classical and contemporary literature related to tazkiyatun nafs, Islamic psychology, and the spiritual meaning of prayer. The findings indicate that performing prayer with devotion and consistency can strengthen individual psychological aspects such as inner peace, resilience to life's pressures, and self-control. These findings affirm that prayer is not merely a spiritual obligation but an effective means in fostering mental resilience, as depicted in various verses of the Quran and the analyses of classical tazkiyah scholars such as Al-Ghazali and Ibn Qayyim al-Jauziyah. The implications of this research recommend the integration of prayer values into mental and spiritual strengthening programs in various educational and mental rehabilitation institutions.

Keywords: *Prayer, Spiritual Steadfastness, Islamic Psychology, Tazkiyatun Nafs, Purification of the Soul.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji signifikansi shalat dalam membentuk keteguhan jiwa melalui pendekatan psikologis dan metodologi tazkiyatun nafs. Shalat sebagai ibadah pokok dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga merupakan media pembinaan jiwa yang integral. Dalam perspektif tazkiyatun nafs, shalat berfungsi sebagai proses penyucian jiwa yang berkesinambungan untuk mencapai kestabilan dan kekokohan batin. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan pendekatan kepustakaan (library research), mengkaji literatur-literatur klasik dan kontemporer terkait tazkiyatun nafs, psikologi Islam, dan makna spiritual shalat. Hasil kajian menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat yang khushyuk dan konsisten mampu memperkuat aspek-aspek psikologis individu seperti ketenangan hati, daya tahan

terhadap tekanan hidup, serta pengendalian diri. Temuan ini menegaskan bahwa shalat bukan hanya kewajiban spiritual, melainkan sarana efektif dalam pembentukan keteguhan jiwa, sebagaimana yang digambarkan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan analisis tokoh-tokoh tazkiyah klasik seperti Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jauziyah. Implikasi dari penelitian ini merekomendasikan integrasi nilai-nilai shalat dalam program penguatan mental dan spiritual di berbagai institusi pendidikan dan rehabilitasi jiwa.

Kata Kunci: Shalat, Keteguhan Jiwa, Psikologi Islam, Tazkiyatun Nafs, Penyucian Jiwa

A. Pendahuluan

Artikel ini bertujuan untuk menguraikan signifikansi kegiatan sholat sebagai aspek spiritual dalam membentuk keteguhan jiwa pada diri individu manusia. Penelitian ini juga memiliki konsentrasi pada kajian psikologis yang diadaptasi dalam konsep *tazkiyatun nafs*. Shalat merupakan sarana ibadah yang bertujuan untuk mendekatkan diri seorang hamba kepada Tuhannya. Terutama yang terkait dengan adanya problematika tentang kesehatan jiwa manusia dalam kajian studi Islam yang masih belum memunculkan efek pada keteguhan jiwa pada individu manusia itu sendiri. Jika melihat pemaparan dari World Health Organization (WHO), kurang lebih sekitar 805.000 manusia masih mengalami gangguan tentang kesehatan jiwa mereka yang mengakibatkan pada tindakan bunuh diri ¹. Tentu saja ini menjadi tantangan tersendiri bagi pemerintah untuk bisa meminimalisir kasus tersebut, agar tidak tumbuh menjadi budaya.

Memang jika ditelusuri lebih mendalam dan komprehensif, fenomena mengenai gangguan kejiwaan ini muncul hakikatnya berakar pada problematika yang terjadi pada individu manusia itu sendiri atas realitas sosial di masyarakat ². Problematika seperti yang dijelaskan pada peneliti di atas, bahkan menurut Fatwa Tentama dan Surahma, faktor terbesar yang dapat memicu terjadinya bunuh diri adalah karena depresi dan stres yang berlebihan ³. Namun, menurut peneliti lain seperti Mardiyanto menjelaskan secara yuridis, bahwa jika ditinjau dari paradigma viktimologi, kasus bunuh diri ini merupakan kejahatan terhadap diri

¹ Shekhar Saxena, Etienne Krug, and Oleg Chestnov, *Preventing Suicide: A Global Imperative* (Luxemburg: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2014).

² Ayu Ariyana Mulyani and Wahyu Eridiana, "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul," *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 8, no. 2 (2019): 510–16, <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i2.14593>.

³ Fatwa Tentama et al., "Penyuluhan Dan Pendampingan Pada Korban Selamat Percobaan Bunuh Diri Di Gunung Kidul," *International Journal of Community Service Learning* 3, no. 1 (2019): 27–32, <https://doi.org/10.23887/ijcs.v3i1.17398>.

sendiri yang tidak dibenarkan dalam segi hukum, ia juga menjelaskan bahwa kasus ini dapat diminimalisir dengan menggunakan sarana penal maupun non penal ⁴. Prevalensinya begitu berkembang dan menyebar luas, hingga okupansi pada usia remaja dan dewasa muda menjadi kategori dengan tingkat bunuh diri yang juga tinggi ⁵.

Memang sampai saat ini, berbagai bentuk gangguan kejiwaan yang berujung pada tindakan negatif pada diri manusia itu sendiri menimbulkan berbagai kontroversi dalam realitas sosial ⁶. Hal ini terjadi tidak lepas dari jauhnya -mereka- dari kecenderungan spiritual yang menenankan pada dua kutub, yaitu dimensi ruhiyah dan dimensi teologi (ilahiyah). Sebagaimana pandangan Al Ghazali yang dijelaskan di dalam buku ‘Al-Ghazali’s Philosophical Theology’, ia juga menekankan pentingnya mengembangkan hubungan pribadi dengan Tuhan dan menghargai nilai-nilai ketakjuban dan kesederhanaan dalam mencapai tujuan spiritual ⁷. Menurut Al Ghazali -sebagaimana Al-Attas-, ia menekankan bahwa seorang individu manusia harus senantiasa menjaga hubungan mereka dengan Tuhannya. Lebih lanjut ia menegaskan bahwa hal ini juga merupakan bentuk kewajiban seorang hamba untuk taat kepada sang pencipta ⁸.

Aspek spiritual yang ada di dalam aktivitas sehari-hari manusia sejatinya merujuk pada tindakan pencarian jati diri yang lebih mendalam, mengenai individu, sosial, masyarakat bahkan alam semesta ⁹. Hal ini merupakan aspek yang bersifat subjektif dan personal. Dalam membentuk dimensi spiritual yang murni, Al-Ghazali memberikan nasihat agar perlunya menggabungkan dua komponen yang ada di dalam diri manusia, yaitu akal dan hati untuk mencapai tujuan spiritual dalam beragama ¹⁰. Sebagaimana dalam firman Allah Subhanahu Wa Ta’ala,

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 ayat 28). Dalam tafsir as-Sa’di dijelaskan bahwasanya ayat di atas mengindikasikan bahwa sudah semestinya hati seorang manusia itu akan

⁴ Ibnu Mardiyanto, “Tinjauan Viktimologi Terhadap Kejahatan Bunuh Diri (Victimless Crime),” *Jurnal Hukum Non Diskriminatif* 1, no. 2 (2023): 51–58, <https://doi.org/10.56854/jhnd.v1i2.137>.

⁵ Julie Cerel et al., “How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six,” *Suicide and Life-Threatening Behavior* 49, no. 2 (April 7, 2019): 529–34, <https://doi.org/10.1111/sltb.12450>.

⁶ Fitrianiatsany, “Bunuh Diri Sosiopathik Sebuah Fenomena Sosial Keagamaan Hingga Sosial Ekonomi (Studi Kasus Di Desa Wonorejo, Srengat, Blitar),” *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)* 5, no. 2 (2022): 102, <https://doi.org/10.30829/jisa.v5i2.11828>.

⁷ Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Al-Ghazali’s Philosophical Theology* (Bandung: Mizan, 1997).

⁸ Al Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu Agama)* (Semarang: Asy Syifa, 1990).

⁹ Danah Zohar and Ian Marshall, *SQ: Spiritual Intelligence - The Ultimate Intelligence* (London: Bloomsbury Publishing, 2000).

¹⁰ Fathurrahman Djamil, *Filsafat Tasawuf Ibnu Arabi Dan Al-Ghazali: Studi Tentang Konsep Wihdat AlWujud* (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2004).

menjadi tenteram hanya dengan mengingat dan berdzikir atas nama Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Demikian hal ini juga merujuk pada keterangan bahwa dzikrullah yang dimaksud adalah seorang hamba yang mengingat Allah dengan lantutan tasbih, tahlil, takbir dan lain-lain. Ada yang menafsirkan bahwa 'dzikrullah' maksudnya kitabNya yang diturunkan sebagai dzikra (peringatan) bagi kaum Mukminin ¹¹.

Makna dari sebuah dzikrullah atau dzikir sebagaimana dijelaskan oleh Ibnul Qayyimi Al-Jauziyyah merupakan kalimat yang mulia dan agung. Lebih lanjut ia menerangkan, bahwa kalimat tersebut dapat memberikan kegembiraan, kebahagiaan, ketenangan dan kelapangan hati bagi kaum muslimin ¹². Oleh karena itu, berdasarkan deskripsi di atas juga memiliki makna antithesis yang sebaliknya, bahwa jika seseorang meninggalkan ketaatan kepada Allah SWT, atau bahkan bermaksiat kepada-Nya, maka hatinya akan sempit, gersang, selalu gelisah, resah, dan gundah. Adapun kemaksiatan yang terbesar adalah syirik, dan Allah tidak akan mengampuni orang yang berbuat syirik sampai ia bertaubat sebelum ia mati. Sebagaimana Allah berfirman,

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya: “Atau, apakah mereka merasa aman dari siksa Allah (yang tidak terduga-duga)? Tidak ada orang yang merasa aman dari siksa Allah, selain kaum yang rugi”. (Q.S Al A'raf ayat 99). Imam Hasan Al Bashri yang dinukil di dalam kitab tafsir Ibnu Katsir menjelaskan mengenai ayat di atas bahwa,

المؤمن يعمل بالطاعات وهو مُشْفِقٌ وَجَلْ خَائِفٌ، والفاجر يعمل بالمعاصي وهو آمن

Artinya “Seorang mukmin beramal taat dan dia dalam keadaan merasa takut akan siksa Allah. Sedangkan ahli maksiat melakukan maksiat dan selalu merasa aman dari azab Allah”
¹³.

Pola kecerendungan -spiritual- tersebut juga ditekankan oleh Abdul Aziz Muhammad secara lebih implisit yang fokusnya pada aspek ibadah shalat. Dalam bukunya yang berjudul 'Fiqh Ibadah', ia menjelaskan bahwa shalat merupakan ibadah spiritual yang menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat merupakan menifestasi dari sebuah penghambaan dan kebutuhan diri kepada Tuhannya ¹⁴. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa shalat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang dialami oleh ummat manusia dalam perjalanan hidupnya. Dalam

¹¹ Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, “Tafsir Al-Qur'an as-Sa'di” (Jakarta: Darul Haq, 2019).

¹² Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah, *Al-Wabilush Shayyib* (Jakarta Timur: Griya Ilmu, 2016).

¹³ Ibn Katsir, “Tafsir Ibnu Katsir” (Jakarta Timur: Pustaka Ibnu Katsir, n.d.).

¹⁴ Abdul Aziz Muhammad Azzam and Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa Dan Haji* (Jakarta: Amzah, 2009).

penjelasan lain, shalat merupakan tiang dalam beragama yang dimana berfungsi sebagai pembeda antara kaum muslimin dan musyrikin ¹⁵. Maknanya, ibadah shalat memiliki kedudukan yang tinggi dihadapan Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan mampu memberikan ketenangan di dalam jiwa manusia itu sendiri ¹⁶. Pada konteks inilah, nilai ruhiyah di dalam diri individu manusia menjadi entitas pembentuk kesadaran akan betapa pentingnya shalat dalam kehidupan sehari-hari, sebab ibadah shalat merupakan refleksi dari cara bertindak, berpikir, dan merupakan bentuk dari tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) manusia ¹⁷.

Begitu pula Syed Muhammad Naquib Al Atats memiliki pandangan bahwasanya sholat memiliki nilai dalam membentuk kepribadian, jati diri, karakter, dan adab pada manusia ¹⁸. Lebih lanjut, ia menerangkan bahwa hakikat makna dari ajaran agama Islam adalah bagaimana seorang muslim mampu meneguhkan keimanan (akidah) dan mempraktikkan nilai-nilai ajaran Islam (syariat) dalam perilaku kesehariannya. Peneguhan keimanan dan praktik nilai-nilai ini merupakan manifestasi Ilahiyah atau ubudiyah ¹⁹. Sebagaimana dalam Firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang berbunyi,

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman, beramal saleh, menegakkan salat, dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih.” (Q.S Al Baqarah ayat 277). Ayat di atas kemudian ditafsirkan oleh para ulama, salah satunya Wahbah Zuhaili dalam kitabnya Tafsir Al-Wajiz, ia menjelaskan bahwa ayat tersebut memberikan makna bahwa orang-orang yang beriman adalah mereka yang mengerjakan amal shalih berupa meninggalkan riba, menunaikan shalat fadhu dengan rukun dan syarat-syaratnya, dan membayar zakat, maka bagi mereka itu pahala amal ibadah mereka di sisi Tuhan di akhirat ²⁰.

Seorang Professor Studi Islam Universitas Muhammadiyah Hamka, Ai Fatimah Nur Fuad menjelaskan di dalam konferensi Isra' Mi'raj menjelaskan mengenai shalat sebagai elemen fundamental kaum muslimin, ia menilai bahwa shalat bukan hanya sekadar

¹⁵ Saiful Hadi El-Sutha, *Shalat Samudra Hikmah* (Jakarta Selatan: KAWAH Media, 2016).

¹⁶ Anisa Maya Umri Hayati, “Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis),” *Spiritualita* 4, no. 2 (2020), <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>.

¹⁷ Siti Mutholingah and Basri Zain, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam,” *TA'LIMUNA: Journal of Islamic Education* 10, no. 1 (2021): 69–83, <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.

¹⁸ Ma'muroh and Toto Edidarmo, “Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Dalam Ritual Shalat Berjamaah,” *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 2 (2024): 275–78, <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i2.312>.

¹⁹ Syed M. Naquib Al Attas, *Islam and Secularism* (Kuala Lumpur: ISTAC-IIUM, 2003).

²⁰ Wahabah Az-Zuhaili, “Tafsir Al-Wajiz” (Beirut: Darul Fikr, 1996).

menggugurkan kewajiban terhadap Tuhannya, namun shalat juga merupakan sebuah kebutuhan bagi kaum muslimin. Shalat merupakan sebuah instrument yang dirumuskan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala untuk melatih kaum muslimin menjadi manusia yang lebih baik²¹. Namun, yang masih menjadi problematikanya adalah seringkali diri individu dipengaruhi oleh struktur sosial dan lingkungannya, sehingga perilaku dan interaksinya masih berubah-ubah. Sebagaimana hal ini dijelaskan di dalam hadist yang berbunyi,

إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكِيرِ: إِمَّا أَنْ يُخْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

Artinya: Abu Musa Radhiyallahu 'anhu meriwayatkan dari Rasulullah Shalallahu Alaihi Wa Sallam, beliau bersabda: “Perumpamaan teman bergaul yang saleh dan teman bergaul yang buruk adalah bagaikan penjual minyak wangi dan pandai besi. Penjual minyak wangi itu antara dia akan memberimu atau engkau akan membeli darinya, atau paling tidak engkau bisa mendapatkan darinya aroma yang wangi. Sedangkan pandai besi, bisa jadi dia akan membakar pakaianmu atau engkau akan mendapatkan aroma tidak sedap darinya.” (Muttafaq ‘Alaih) 22. Oleh karena itu, karakter dan kepribadian diri individu manusia juga dipengaruhi oleh faktor sosial yang demikian itu memberikan sebuah konstruk watak di dalam jiwa manusia.

Berdasarkan pada analisa tersebut, maka penelitian ini sangat menekankan pada problematika minimnya keteguhan jiwa manusia yang berakibat pada tindakan bunuh diri di dalam realitas sosial masyarakat. Tentunya problematika ini berakar pada basis metodologi tazkiyatun nafs yang menekankan pada ibadah wajib shalat sebagai pembentukan aspek spiritual pada diri individu manusia. Karena itulah, penelitian ini menggunakan kerangka pemikiran spiritual Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam memetakan kerangka pemikiran tazkiyatun nafs. Agar penelitian ini terangkai dengan baik, maka pertanyaan pada penelitian ini yang dimunculkan adalah bagaimana basis filosofis konsep tazkiyatun nafs dalam signifikansi ibadah shalat yang dapat meneguhkan jiwa manusia? Adapaun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis signifikansi konsep tazkiyatun nafs dalam ibadah shalat yang dapat meneguhkan jiwa manusia.

²¹ Ai Fatimah Nur Fuad, “Salat Sebagai Elemen Fundamental Dalam Membangun Spiritualitas” (Jakarta, 2025), <https://muhammadiyah.or.id/2025/01/salat-sebagai-elemen-fundamental-dalam-membangun-spiritualitas/>.

²² Muhammad Fuad 'Abd al Baqi, *Al-Lu'lu' Wal Marjan: Mutiara Hadits Sahih Al-Bukhari Dan Muslim* (Jakarta: Ummul Qura, 2019).

B. Metode Penelitian

Berdasarkan pada analisa peneliti, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan fokus pendekatan library research. Penelitian ini masuk dalam kategori penelitian analitis deskriptif yang bertujuan untuk mencari dan menginterpretasikan sebuah informasi dari berbagai literatur. Dalam proses penelitian ini, peneliti mengumpulkan berbagai sumber data dari beberapa jurnal ilmiah yang memiliki akreditasi internasional dan nasional sebagai penunjang kevalidan dalam penelitian ini. Pada konteks ini juga, penelitian studi pustaka, terdapat empat karakteristik primer yang harus diperhatikan oleh peneliti, 1.) interaksi peneliti yang langsung kepada teks, 2.) bahan atau instrumen penelitian yang akan atau siap digunakan, 3.) sumber data, baik primer maupun sekunder, 4.) analisis data yang diperoleh dari sumber²³.

Adapun instrumen yang digunakan peneliti untuk menghimpun data dalam penelitian ini menggunakan alat dan media elektronik berupa laptop yang digunakan untuk mencari sumber data literatur primer dan sekunder²⁴. Adapun teknik dan analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi (content analysis). Teknik ini merupakan suatu bagian dari penelitian kualitatif yang digunakan untuk menganalisis, mendeskripsikan dan menarik sebuah kesimpulan dari berbagai sumber data yang telah dihimpun. Kemudian setelah itu, dilakukannya sebuah reduksi data dari sumber-sumber informasi yang telah didapat, dan disusun kembali menjadi suatu narasi deskriptif baru yang kemudian dijadikan sebagai landasan dalam penelitian. Kemudian pada bagian terakhir adalah memberikan sebuah kesimpulan pada penelitian yang peneliti buat untuk memastikan keabsahan data yang telah dihimpun dan disusun sesuai dengan penelitian.

C. Peran Agama dalam Mengatasi Problematika Kasus Bunuh Diri

Bunuh diri merupakan masalah serius yang kerap dianggap sebagai solusi terakhir bagi seseorang yang merasa terperangkap dalam kesulitan hidup yang tidak teratasi. Keputusan, depresi, rasa cemas, dan stres yang berkelanjutan sering kali menjadi pemicu utama terjadinya tindakan bunuh diri. Laporan World Health Organization (WHO), setiap tahun, di dunia diperkirakan terjadi bunuh diri lebih dari satu juta orang atau satu orang bunuh diri

²³ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor, 2008).

²⁴ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018).

setiap 40 menit. Bahkan angka percobaan bunuh diri diperkirakan 20 s.d 50 juta orang setiap tahun²⁵.

Bunuh diri dilakukan oleh mereka yang memiliki usia produktif, 15-29 tahun. Umumnya individu yang memiliki keinginan untuk bunuh diri memiliki permasalahan yang tidak dapat ia selesaikan dengan baik. Alasan untuk melakukan usaha bunuh diri ini didasari oleh beberapa faktor seperti semakin tingginya penduduk yang berusia produktif memungkinkan persaingan hidup yang begitu kekat dan erat hubungannya dengan permasalahan ekonomi. Terjebak dalam rasa sakit emosional merupakan salah satu gejala pada individu yang memiliki keinginan bunuh diri, dan ini menjadi target utama intervensi yang perlu diperhatikan²⁶.

Melihat dalam riwayat dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, Rasulullah bersabda yang artinya, "Siapa yang bunuh diri dengan senjata tajam, maka dia akan menusukkan senjata itu ke perutnya di neraka untuk selama-lamanya, dan siapa yang bunuh diri dengan racun, maka dia akan meminumnya sedikit demi sedikit di neraka untuk selama-lamanya; dan siapa yang bunuh diri dengan menjatuhkan diri dari tebing, maka dia akan menjatuhkandirinya pula nanti (berulang-ulang) ke neraka, untuk selama-lamanya."

Adapun hadist di atas telah ditakhrij oleh dua ulama hadist, yakni Imam Bukhari dan Muslim. Mereka menjelaskan dalam kitabnya bahwa hadis ini menunjukkan ancaman keras terhadap perbuatan bunuh diri. Lafal "kekal" (خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا) dipahami oleh ulama sebagai bentuk tahdid (ancaman) bagi pelaku dosa besar, dan bukan berarti pelaku bunuh diri otomatis kekal di neraka jika ia masih dalam lingkup keimanan²⁷. Adapun ulama Ahlussunnah (terutama Asy'ariyah dan Maturidiyah) menjelaskan bahwa orang beriman yang melakukan dosa besar seperti bunuh diri, tidak menjadi kafir, dan tidak kekal di neraka, tetapi tetap mendapat ancaman berat dan hanya Allah yang menentukan nasib akhir mereka.

Dalam Islam, hidup adalah amanah yang diberikan oleh Allah, dan kita diingatkan untuk selalu bersyukur dan menjaga hidup dengan baik. Agama, dalam hal ini Islam, menawarkan berbagai cara untuk menangani masalah hidup yang berat, salah satunya melalui praktik ibadah, khususnya sholat. Sholat merupakan ibadah utama dalam agama Islam, yang

²⁵ Moh. Rosyid, "Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 353–84, <https://doi.org/10.21043/kr.v5i2.1055>.

²⁶ Salwa Nabiila and Aceng Kosasih, "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam," *Journal of Islamic Education Studies* 2, no. 1 (2023): 15–21, <https://doi.org/10.58569/jies.v2i1.654>.

²⁷ Muhammad Fuad 'Abd al Baqi, *Shahih Bukhari Muslim* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017).

tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga sebagai media untuk menjaga ketenangan jiwa, mengatasi stres, serta memperkuat mental dalam menghadapi ujian hidup.

1. Sholat sebagai Alat Penguatan Mental

Sholat memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang sangat mendalam. Secara spiritual, sholat adalah sarana untuk berhubungan langsung dengan Allah, memohon ampunan, petunjuk, dan perlindungan. Namun, sholat juga memiliki efek terapeutik bagi kesehatan mental seseorang. Dalam psikologi, meditasi dan teknik relaksasi digunakan untuk meredakan kecemasan dan stres. Sholat, dengan gerakan-gerakan yang penuh makna seperti rukuk dan sujud, memiliki fungsi serupa, yaitu menenangkan pikiran dan tubuh. 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 sosial²⁸.

Ketika seseorang dalam keadaan tertekan atau mengalami kesulitan, sholat bisa menjadi sarana untuk melepaskan beban mental dan meredakan perasaan gelisah. Allah berfirman dalam Al-Qur'an,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram" (QS. Ar-Ra'du: 28).

Ayat ini menunjukkan betapa pentingnya dzikir atau mengingat Allah sebagai cara untuk menenangkan hati. Adapun Dzikir (ذِكْرُ اللَّهِ) di sini bersifat umum, pertama, bisa berupa dzikir lisan (*tasbih, tahmid, tahlil*), kedua dzikir hati (*tafakkur, muraqabah*, bertawakkal), ketiga yaitu dzikir amal (salat, membaca Al-Qur'an, ketaatan secara umum). Semakin dalam seorang hamba mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan lisan, hati, dan amal maka semakin dalam pula ketenteraman yang ia rasakan²⁹. Dengan demikian sholat adalah bentuk dzikir yang paling utama dan memiliki pengaruh besar dalam memberikan ketenangan jiwa.

²⁸ Muhammad Zainul Arifin and Ainur Rofiq Sofa, "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Disiplin Dan Kualitas Hidup," *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2025): 70–78, <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>.

²⁹ Rudy Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338–65, <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>.

Selain itu, sholat mengajarkan disiplin dan ketekunan, dua hal yang sangat diperlukan dalam menghadapi permasalahan hidup. Ketika seseorang melaksanakan sholat secara rutin, ia akan merasakan kedamaian yang berasal dari kesadaran bahwa ia selalu mengingat Allah, yang memberikan rasa aman dan harapan. Agama mengajarkan bahwa setiap ujian pasti ada jalan keluarnya, dan sholat mengingatkan kita untuk selalu berserah diri kepada Allah.

Berdasarkan kajian psikologi, praktik spiritual seperti sholat terbukti memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang terlibat dalam aktivitas keagamaan, termasuk sholat, memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak memiliki ikatan dengan agama. Hal ini karena agama memberikan kerangka makna yang lebih luas dalam hidup, sehingga seseorang merasa memiliki tujuan dan tidak terjebak dalam keputusasaan.

Sholat juga membantu seseorang untuk merasa lebih terhubung dengan Tuhan dan dengan komunitasnya. Dalam situasi yang penuh tekanan, sholat memberikan rasa tenang dan harapan. Secara psikologis, ini menciptakan ruang bagi individu untuk merenung dan meresapi hidup, mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi. Ketika seseorang merasa terasing, sholat memberikan kenyamanan dalam bentuk kedekatan dengan Allah dan keyakinan bahwa segala masalah akan dapat dihadapi dengan keteguhan iman.

2. Analisis Relevansi Sholat dengan Keteguhan Jiwa

Dalam ajaran agama islam, salah satu kewajiban yang kita lakukan adalah sholat. Tidak ada satu pun kewajiban yang dapat dibebankan kepada manusia kecuali menyangkut kebaikan, hikmah, dan kemaslahatan bagi manusia itu sendiri. Namun, sebagian orang mungkin tidak memperhatikan atau merasakannya karena hikmah yang dikandungnya saja tidak atas segala yang telah dia ciptakan di muka bumi, apalagi jika apa yang diberikan-Nya kepada kita adalah cukup tetap. Oleh karena itu, wajar jika kita wajib bersyukur kepada Allah dalam bentuk kewajiban³⁰.

Keteguhan jiwa atau ketahanan mental adalah kemampuan seseorang untuk tetap tegar, stabil, dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai cobaan hidup. Keteguhan jiwa ini bukan hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi lebih kepada

³⁰ Shopia Nur Shifa and Nurul Fauziah, "Pengaruh Sholat Dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 843, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.815>.

kualitas mental dan emosional seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Keteguhan jiwa juga erat kaitannya dengan cara seseorang mengelola perasaan dan pikirannya, serta keyakinan yang dimilikinya terhadap Allah.

Sholat memiliki relevansi yang sangat besar dalam membentuk keteguhan jiwa. Selain sebagai sarana ibadah, sholat berfungsi sebagai penguat mental yang membantu seseorang untuk tetap teguh dan sabar dalam menghadapi ujian hidup. Dalam sholat, terdapat unsur ketenangan, kesabaran, dan kepasrahan yang sangat diperlukan untuk membentuk keteguhan jiwa. Salah satu karakteristik dari orang yang memiliki keteguhan jiwa adalah kemampuannya untuk tetap tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan. Ketika seseorang terlibat dalam sholat, ia secara otomatis menenangkan dirinya dengan berfokus pada hubungan dengan Allah. Gerakan-gerakan dalam sholat, seperti berdiri, rukuk, dan sujud, dapat mengalihkan perhatian dari masalah yang sedang dihadapi dan membiarkan seseorang merasakan ketenangan batin ³¹.

Ayat Al-Qur'an yang relevan dengan hal ini adalah firman Allah dalam Surah Al-Baqarah: 45 yang berbunyi, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya sholat itu amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk." Ayat ini menunjukkan bahwa sholat adalah cara untuk mendapatkan ketenangan dan pertolongan dari Allah, terutama dalam menghadapi kesulitan. Bagi orang yang khusyuk dalam sholat, jiwa mereka akan lebih mudah terjaga dari kecemasan dan kegelisahan ³². Selain itu, sholat juga mengajarkan bahwa kita tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Setiap kali kita mengangkat tangan dan memulai sholat, kita sebenarnya sedang berkomunikasi langsung dengan Tuhan. Ini memberikan rasa kedamaian dan keyakinan bahwa Allah selalu mendengarkan dan siap memberikan petunjuk serta kekuatan dalam setiap kesulitan yang kita hadapi.

3. Sholat Sebagai Sarana Penguatan Mental

Sholat dapat menjadi metode penenang jiwa bagi seseorang. Sholat merupakan sebuah langkah yang akan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketika melaksanakan sholat perasaan dalam jiwa menjadi tenang. Sholat membuat perasaan dan jiwa menjadi lebih tenang dan damai. Dengan demikian, diharapkan segala beban dan stress yang

³¹ Muhammad Bahnasi, *Shalat Bersama Nabi SAW: Agar Shalat Memberikan Kebahagiaan Dan Perubahan Dalam Hidup* (Bandung: Mizan, 2010).

³² Bahnasi.

dirasakan akan berkurang³³. Sholat juga berfungsi sebagai penguat mental bagi seseorang. Ketika seseorang menghadapi tekanan hidup yang berat, sholat dapat menjadi waktu untuk memperoleh ketenangan dan menguatkan keyakinannya³⁴. Sholat adalah sarana untuk mengingatkan diri bahwa segala masalah adalah bagian dari ujian hidup yang harus dilalui dengan sabar. Selain itu, sholat mengajarkan disiplin diri, yang juga menjadi unsur penting dalam membangun keteguhan jiwa.

Sebagaimana juga dijelaskan dalam firman Allah SWT yang menjelaskan, “Sesungguhnya sholat itu mencegah perbuatan keji dan munkar.” (QS. Al-Ankabut: 45). Ayat ini menunjukkan bahwa sholat bukan hanya berfungsi sebagai penghubung dengan Allah, tetapi juga sebagai alat untuk memperbaiki kondisi mental dan emosional seseorang. Ketika seseorang merasa cemas atau tertekan, sholat menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan memperkuat ketahanan mentalnya.

4. Dalil-dalil Al-Qur'an dan Hadis yang Mendukung Pentingnya Sholat untuk Keteguhan Jiwa

1. Surah Al-Baqarah: 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya sholat itu amat berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

Dalam ayat di atas telah dijelaskan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk ‘وَاسْتَعِينُوا’, yaitu Perintah untuk Meminta Pertolongan. Oleh karena itu, hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak mampu menghadapi kehidupan sendiri. Maka, pertolongan Allah adalah kunci menghadapi ujian, cobaan, dan tekanan hidup. Adapun kedua dari sarana pertolongan, yaitu adalah Sabar dan Salat³⁵. Adapun Menurut para ulama, sabar dalam ayat ini bersifat umum: 1.) Sabar dalam ketaatan (menjalankan perintah), 2.) Sabar dalam meninggalkan maksiat, 3.) Sabar dalam menghadapi musibah dan ujian. Imam al-Qurthubi mengatakan bahwa sabar merupakan “Penguat jiwa yang menjaga manusia tetap teguh dalam ketaatan dan menjauh dari larangan.” Ayat ini mengingatkan kita bahwa sholat adalah sarana untuk mendapatkan pertolongan

³³ Siska Novra Elvina, “Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety Pada Masyarakat Modern,” *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 64–78, <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i2.981>.

³⁴ Abdul Hadi, “Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam,” *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 11, no. 6 (2020): 53–70, <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>.

³⁵ Khotimah, Muhammad Zaki Akhbar Hasan, and Alam Tarlam, “Menyelami Makna Dan Keutamaan Shalat Tahajud Dalam Perspektif Al-Qur'an,” *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 195–205, <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.667>.

dari Allah, khususnya dalam menghadapi masalah yang menekan jiwa. Sholat dapat menghilangkan perasaan cemas dan menggantinya dengan ketenangan hati bagi orang yang khusyuk.

2. Surah Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram"

Ayat ini menggarisbawahi pentingnya dzikir sebagai kunci ketenangan. Sholat sebagai bentuk dzikir langsung kepada Allah memiliki pengaruh besar dalam memberikan ketenangan batin dan membantu seseorang menghadapi tekanan hidup.

D. Kesimpulan

Sholat tidak hanya memiliki dimensi spiritual sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan dalam menjaga keteguhan jiwa. Dengan menjalankan sholat, seseorang dapat mengatasi perasaan cemas, tertekan, dan bahkan depresi, yang sering kali menjadi faktor pemicu bunuh diri. Sholat mengajarkan kedisiplinan, kesabaran, dan ketenangan, yang semuanya berkontribusi dalam memperkuat mental dan membentuk keteguhan jiwa. Oleh karena itu, sholat memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah tindakan bunuh diri, dengan memberikan ketenangan, harapan, dan keyakinan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

Referensi

- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Al-Ghazali's Philosophical Theology*. Bandung: Mizan, 1997.
- Al-Jauziyyah, Ibnul Qayyim. *Al-Wabilush Shayyib*. Jakarta Timur: Griya Ilmu, 2016.
- Arifin, Muhammad Zainul, and Ainur Rofiq Sofa. "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Disiplin Dan Kualitas Hidup." *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2025): 70–78. <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>.
- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. "Tafsir Al-Qur'an as-Sa'di." Jakarta: Darul Haq, 2019.
- Attas, Syed M. Naquib Al. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: ISTAC-IIUM, 2003.
- Az-Zuhaili, Wahabah. "Tafsir Al-Wajiz." Beirut: Darul Fikr, 1996.

- Azzam, Abdul Aziz Muhammad, and Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. *Fiqh Ibadah: Thaharah, Shalat, Zakat, Puasa Dan Haji*. Jakarta: Amzah, 2009.
- Bahnasi, Muhammad. *Shalat Bersama Nabi SAW: Agar Shalat Memberikan Kebahagiaan Dan Perubahan Dalam Hidup*. Bandung: Mizan, 2010.
- Baqi, Muhammad Fuad 'Abd al. *Al-Lu'lu' Wal Marjan: Mutiara Hadits Sahih Al-Bukhari Dan Muslim*. Jakarta: Ummul Qura, 2019.
- . *Shahih Bukhari Muslim*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017.
- Cerel, Julie, Margaret M. Brown, Myfanwy Maple, Michael Singleton, Judy van de Venne, Melinda Moore, and Chris Flaherty. "How Many People Are Exposed to Suicide? Not Six." *Suicide and Life-Threatening Behavior* 49, no. 2 (April 7, 2019): 529–34. <https://doi.org/10.1111/sltb.12450>.
- Djamil, Fathurrahman. *Filsafat Tasawuf Ibnu Arabi Dan Al-Ghazali: Studi Tentang Konsep Wihdat AlWujud*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2004.
- El-Sutha, Saiful Hadi. *Shalat Samudra Hikmah*. Jakarta Selatan: KAWAH Media, 2016.
- Elvina, Siska Novra. "Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety Pada Masyarakat Modern." *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 64–78. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v2i2.981>.
- Fitrianatsany. "Bunuh Diri Sosiopathik Sebuah Fenomena Sosial Keagamaan Hingga Sosial Ekonomi (Studi Kasus Di Desa Wonorejo, Srengat, Blitar)." *Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama (JISA)* 5, no. 2 (2022): 102. <https://doi.org/10.30829/jisa.v5i2.11828>.
- Fuad, Ai Fatimah Nur. "Salat Sebagai Elemen Fundamental Dalam Membangun Spiritualitas." Jakarta, 2025. <https://muhammadiyah.or.id/2025/01/salat-sebagai-elemen-fundamental-dalam-membangun-spiritualitas/>.
- Ghazali, Al. *Ihya' Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu Agama)*. Semarang: Asy Syifa, 1990.
- Hadi, Abdul. "Konsep Dan Praktek Kesehatan Berbasis Ajaran Islam." *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 11, no. 6 (2020): 53–70. <https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>.
- Haryanto, Rudy. "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338–65. <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>.
- Hayati, Anisa Maya Umri. "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)." *Spiritualita* 4, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>.
- Katsir, Ibn. "Tafsir Ibnu Katsir." Jakarta Timur: Pustaka Ibnu Katsir, n.d.

- Khotimah, Muhammad Zaki Akhbar Hasan, and Alam Tarlam. "Menyelami Makna Dan Keutamaan Shalat Tahajud Dalam Perspektif Al-Qur'an." *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 2 (2024): 195–205. <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.667>.
- Ma'muroh, and Toto Edidarmo. "Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Dalam Ritual Shalat Berjamaah." *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 2 (2024): 275–78. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i2.312>.
- Mardiyanto, Ibnu. "Tinjauan Viktimologi Terhadap Kejahatan Bunuh Diri (Victimless Crime)." *Jurnal Hukum Non Diskriminatif* 1, no. 2 (2023): 51–58. <https://doi.org/10.56854/jhdn.v1i2.137>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018.
- Mulyani, Ayu Ariyana, and Wahyu Eridiana. "Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Fenomena Bunuh Diri Di Gunungkidul." *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi* 8, no. 2 (2019): 510–16. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i2.14593>.
- Mutholingah, Siti, and Basri Zain. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *TA'LIMUNA: Journal of Islamic Education* 10, no. 1 (2021): 69–83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>.
- Nabiila, Salwa, and Aceng Kosasih. "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dan Bunuh Diri Akibat Depresi Menurut Pandangan Islam." *Journal of Islamic Education Studies* 2, no. 1 (2023): 15–21. <https://doi.org/10.58569/jies.v2i1.654>.
- Rosyid, Moh. "Kontribusi Penyuluh Agama Dalam Meminimalisasi Bunuh Diri." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 353–84. <https://doi.org/10.21043/kr.v5i2.1055>.
- Saxena, Shekhar, Etienne Krug, and Oleg Chestnov. *Preventing Suicide: A Global Imperative*. Luxemburg: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, 2014.
- Shifa, Shopia Nur, and Nurul Fauziah. "Pengaruh Sholat Dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 843. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.815>.
- Tentama, Fatwa, Surahma Asti Mulasari, Tri Wahyuni Sukesu, and Sulistyawati Sulistyawati. "Penyuluhan Dan Pendampingan Pada Korban Selamat Percobaan Bunuh Diri Di Gunung Kidul." *International Journal of Community Service Learning* 3, no. 1 (2019): 27–32. <https://doi.org/10.23887/ijcs.v3i1.17398>.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor, 2008.
- Zohar, Danah, and Ian Marshall. *SQ: Spiritual Intelligence - The Ultimate Intellegence*. London: Bloomsbury Publishing, 2000.