

Dimensi Psikologis yang Terkandung dalam Ibadah Shalat dan Zakat

Azra Fahira Lubis¹, Anju Yurika Pasaribu², Bayu Pradana³, Nurmala Br Saragih⁴,
Yusnifa Aini⁵, Ramadan Lubis⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: azrafahiralubis21@gmail.com¹, yurikapasaribu@gmail.com²,
pradanab654@gmail.com³, nurmala6429@gmail.com⁴, yusnifaaini260@gmail.com⁵,
ramadanlubis@uinsu.ac.id⁶

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dimensi psikologis yang terkandung dalam ibadah shalat dan zakat serta implikasinya terhadap pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu. Ibadah dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga mengandung nilai-nilai psikologis yang berperan penting dalam pengendalian diri, ketenangan batin, serta penguatan empati sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibadah shalat berkontribusi dalam meningkatkan ketenangan jiwa, konsentrasi, kedisiplinan, serta kemampuan pengendalian emosi. Sementara itu, ibadah zakat mengandung dimensi psikologis berupa peningkatan rasa empati, kepedulian sosial, keikhlasan dan kepuasan batin dalam membantu sesama. Kedua ibadah tersebut saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan antara aspek spiritual dan sosial yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kesehatan mental dan perilaku prososial individu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam kajian psikologi Islam serta menjadi referensi bagi pengembangan pendidikan dan pembinaan keagamaan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Dimensi Psikologis, Ibadah, Shalat, Zakat, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

This study aims to describe the psychological dimensions contained in the rituals of prayer and zakat and their implications for the formation of personality and psychological well-being of individuals. Worship in Islam not only has a ritual dimension, but also contains psychological values that play an important role in self-control, inner peace, and strengthening social empathy. This study uses a qualitative approach with data collection methods through interviews, observation, and documentation. The results show that prayer contributes to increasing peace of mind, concentration, discipline, and emotional control. Meanwhile, the practice of zakat (almsgiving) has psychological dimensions in the form of increased empathy, social awareness, sincerity, and inner satisfaction in helping others. These two practices complement each other in creating a balance between spiritual and social aspects, which ultimately has a positive impact on an individual's mental health and prosocial behavior. This research is expected to contribute theoretically to the study of Islamic psychology and serve as a reference for the development of education and religious guidance oriented toward psychological well-being.

Keywords: Psychological Dimensions, Worship, Prayer, Zakat, Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Islam memandang ibadah sebagai sarana utama dalam membentuk kualitas keimanan dan kepribadian seorang individu. Ibadah tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas ritual yang bersifat formal, tetapi juga sebagai proses pembinaan jiwa yang berkelanjutan. Dalam perspektif psikologi Islam, ibadah memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, emosional dan sosial manusia. Oleh karena itu, memahami ibadah dari sudut pandang psikologis menjadi hal yang relevan terutama dalam konteks kehidupan modern yang dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis dan sosial.

Shalat sebagai ibadah wajib yang dilakukan secara rutin memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Aktivitas shalat yang mengandung unsur ketenangan, kekhusukan, serta keteraturan waktu diyakini mampu melatih pengendalian diri, meningkatkan konsentrasi dan menumbuhkan kedisiplinan. Selain itu, shalat juga berfungsi sebagai media refleksi diri dan sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt. yang pada akhirnya dapat memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Dengan demikian, shalat tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Di sisi lain, zakat sebagai ibadah sosial memiliki dimensi psikologis yang tidak kalah penting. Kewajiban menunaikan zakat mendorong individu untuk memiliki rasa empati, kepedulian sosial dan keikhlasan dalam berbagi dengan sesama. Proses memberi melalui zakat dapat menumbuhkan perasaan puas secara batin, mengurangi sikap egois, serta memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Nilai-nilai tersebut berkontribusi pada pembentukan perilaku prososial yang mendukung kesejahteraan psikologis, baik bagi pemberi maupun penerima zakat.

Kajian mengenai dimensi psikologis dalam ibadah shalat dan zakat menjadi penting untuk diteliti secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dimensi psikologis yang terkandung dalam kedua ibadah tersebut serta implikasinya terhadap pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi Islam serta menjadi referensi praktis bagi pendidikan dan pembinaan keagamaan yang berorientasi pada kesejahteraan mental dan sosial.

KAJIAN TEORI

A. Pengertian Dimensi Psikologi

Dimensi psikologi adalah aspek-aspek atau ranah yang menggambarkan berbagai fungsi dan proses kejiwaan manusia yang saling berkaitan, seperti kognitif (pikiran), afektif (perasaan) dan konatif atau perilaku (tindakan). Dimensi ini digunakan untuk memahami bagaimana individu berpikir, merasakan, bersikap, serta bertindak dalam menghadapi diri sendiri, orang lain dan lingkungannya. Dengan demikian, dimensi psikologi menjadi kerangka konseptual penting dalam

menganalisis perilaku dan kehidupan mental manusia secara menyeluruh (Bimo Walgito, 2010: 12).

Dalam perspektif psikologi umum, dimensi psikologi mencakup proses mental internal seperti persepsi, emosi, motivasi dan sikap yang memengaruhi perilaku lahiriah seseorang. Setiap dimensi tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan membentuk pola kepribadian individu secara utuh. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dimensi psikologi sangat diperlukan dalam mengkaji perkembangan kepribadian dan perilaku manusia dalam berbagai konteks kehidupan (Sumadi Suryabrata, 2014: 5).

Dalam kajian psikologi keagamaan, dimensi psikologi berkaitan erat dengan pengalaman batin individu, seperti ketenangan jiwa, pengendalian diri, makna hidup, dan kesejahteraan psikologis yang muncul melalui keyakinan serta praktik keagamaan. Dimensi ini menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi mental dan emosional seseorang (Jalaluddin, 2016: 25).

B. Pengertian Shalat dan Zakat

1. Shalat

Kata *as-shalâh* dalam bahasa Arab mempunyai dua makna yaitu *shallâ* dan *washalâ*. *Shallâ* artinya berdoa, jadi kita memohon atau menyeru kepada Allah Swt. *Washalâ* artinya sama dengan *shîlah* yaitu menyambungkan. Sehingga *shalât* mempunyai makna adanya ketersambungan kita sebagai hamba dengan Allah. *Shalât* secara bahasa berarti doa memohon kebaikan dan puji. Sedangkan secara istilah syara' *Shalât* adalah ibadah yang diawali dengan *takbîrah al ihrâm* dan diakhiri dengan salam.

Dalam pengertian lain salat adalah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Allah sebagai bentuk ibadah yang di dalamnya berupa amalan yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syara'. Salat dalam pandangan Islam merupakan bentuk komunikasi manusia dengan Allah dan sekaligus sebagai cermin keimanan bagi seorang mukmin. Dalam perspektif Fiqh, salat adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan syarat-syarat yang telah ditentukan (Istianah, 2015: 50).

Shalat merupakan kesanggupan hati bagi orang-orang yang mencintainya dan merupakan kenikmatan ruh bagi orang-orang yang mengesakan Allah Swt. Shalat adalah puncak keadaan *ash-shadiqîn* dan timbangan keadaan orang-orang yang meniti jalan kepada Allah Swt. Shalat merupakan rahmat Allah Swt. yang diberikan kepada hamba-Nya. Allah menuntun mereka untuk mengerjakan shalat dan memperkenalkannya sebagai rahmat dan kehormatan bagi mereka. Supaya dengan *shalât* itu mereka memperoleh keberuntungan dan kemuliaan dari-Nya karena kedekatan dengan-Nya (Ibnul Qayyim al-Jauziyah, 2002: 13).

Psikologi shalat adalah shalat yang ditinjau dari berbagai aspek yang dapat memberi dampak positif bagi orang yang melakukannya secara psikologis yakni bagi jiwa dan tingkah laku. Ibadah salat memiliki dua dimensi, yaitu dimensi individual dan dimensi sosial. Dimensi individual adalah bagaimana shalat dijadikan sarana untuk berkomunikasi secara individu dengan Allah. Sedangkan dimensi sosial adalah bagaimana shalat membawa dampak positif bagi lingkungan sosial masyarakat tempat individu berada (Muhammad Bahnasi, 2004: 56).

2. Zakat

Zakat merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki kedudukan sangat penting dalam sistem ajaran Islam. Ia tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah yang bersifat ritual, tetapi juga sebagai instrumen sosial-ekonomi yang bertujuan menciptakan keadilan dan kesejahteraan umat. Secara etimologis, kata *zakat* berasal dari bahasa Arab *zakā* yang berarti suci, bersih, tumbuh, dan berkembang. Makna ini menunjukkan bahwa harta yang dikeluarkan zakatnya akan menjadi bersih dan membawa keberkahan, serta jiwa orang yang menunaikannya akan terbebas dari sifat kikir dan cinta dunia yang berlebihan (Wahbah al-Zuhaili, 1985: 734).

Secara terminologis, zakat diartikan sebagai sejumlah harta tertentu yang wajib dikeluarkan oleh seorang muslim yang telah memenuhi syarat-syarat tertentu untuk diberikan kepada golongan yang berhak menerimanya (mustahik). Pengertian ini menegaskan bahwa zakat memiliki ketentuan yang jelas, baik mengenai jenis harta, batas minimal kepemilikan (*niṣāb*), waktu pengeluaran (*haul*) maupun sasaran penerimanya. Dengan demikian, zakat tidak dapat disamakan dengan sedekah biasa yang bersifat sukarela, melainkan merupakan kewajiban hukum syariat yang mengikat setiap muslim yang mampu (Yusuf al-Qaradawi, 1991: 37).

Dari sudut pandang teologis, zakat berfungsi sebagai bukti keimanan dan kepatuhan seorang hamba kepada Allah Swt. Kewajiban zakat menunjukkan bahwa Islam memandang harta bukan sebagai milik mutlak manusia, melainkan sebagai titipan Allah yang di dalamnya terdapat hak orang lain. Oleh karena itu, menunaikan zakat berarti menunaikan hak Allah dan hak sesama manusia sekaligus. Pemahaman ini memperkuat kesadaran spiritual bahwa keberhasilan ekonomi bukan semata hasil usaha pribadi, tetapi juga karunia dari Allah Swt. (Didin Hafidhuddin, 2002: 2)

Dalam perspektif sosial, zakat memiliki pengertian yang lebih luas sebagai mekanisme distribusi kekayaan dan sarana solidaritas sosial. Zakat berfungsi mengurangi kesenjangan antara kelompok kaya dan miskin, serta mendorong terciptanya hubungan sosial yang harmonis. Dengan adanya zakat, Islam menawarkan solusi sistematis terhadap persoalan kemiskinan dan ketidakadilan sosial sekaligus menanamkan nilai empati, kepedulian dan tanggung jawab sosial dalam diri umat Islam. Zakat menjadi instrumen penting dalam pembentukan

pribadi muslim yang beriman, berakhlak mulia dan memiliki kepedulian sosial yang tinggi. Apabila zakat dipahami dan dilaksanakan secara benar, maka ia akan berperan besar dalam mewujudkan kehidupan masyarakat yang adil, Sejahtera dan diridai Allah Swt. (Jalaluddin, 2014: 189-190).

C. Kedudukan dan Tujuan Shalat

1. Kedudukan Shalat

Dalam rukun Islam, *Shalāt* menempati posisi kedua setelah seseorang mengikrarkan dua kalimat syahadat. Hal ini menunjukkan bahwa ia merupakan sendi Islam yang sangat mendasar dan tidak dapat diabaikan. Setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, maka kewajiban pertama dan utama seorang muslim adalah mendirikan shalat. Tentu sekali, untuk dapat melaksanakan kewajiban ini harus didahului oleh proses pembelajaran mengenai syarat-syarat pelaksanaan (pra salat), rukun (hal-hal prinsip yang harus dipenuhi) dan ketentuan lain mengenai sah dan batal, serta bagaimana melaksanakan salat dengan penuh kekhusyu'an dan lain sebagainya. Seluruh aktivitas tersebut merupakan suatu sistem dalam rangka mencapai tujuan yaitu tujuan *shalāt* untuk mengingat Allah Sang Pencipta Yang Maha Agung (Sirajun Nasihin, 2013: 101).

Shalat dikenal sebagai tiang agama, amal yang pertama kali dihisab oleh Allah pada hari kiamat dan wasiat terakhir Rasulullah Saw. untuk umatnya agar menjaga shalatnya. Jadi kedudukan salat dalam Islam merupakan kewajiban utama yang harus dilakukan oleh setiap umat Islam yang ada di berbagai belahan dunia (Mujiburrahman, 2016: 186).

Shalat itu memiliki kedudukan yang mulia, yaitu sebagai berikut:

- a. Shalat adalah tiang Islam
- b. Shalat adalah amalan yang pertama kali akan dihisab
- c. Shalat adalah akhir wasiat Nabi Saw.
- d. Allah memuji orang yang mengerjakan shalat
- e. Allah mencela orang yang melalaikan dan malas dalam menunaikan shalat
- f. Rukun Islam yang paling utama setelah dua kalimat syahadat adalah shalat
- g. Shalat diwajibkan tanpa perantara Jibril As
- h. Shalat merupakan satu-satunya ibadah yang tidak boleh terlepas bagi seorang mukallaf.

2. Tujuan Shalat

Shalat merupakan ibadah pokok dalam ajaran Islam yang memiliki kedudukan sangat fundamental. Ia bukan hanya kewajiban ritual yang bersifat formal, melainkan juga sarana pembinaan spiritual, moral dan psikologis bagi seorang muslim. Tujuan shalat mencakup hubungan vertikal antara manusia dengan Allah Swt. (*habl min Allāh*) sekaligus memberikan dampak nyata dalam kehidupan sosial dan kepribadian individu.

Tujuan utama shalat adalah sebagai bentuk penghambaan dan ketaatan kepada Allah Swt. Shalat menjadi manifestasi pengakuan seorang hamba atas keesaan,

kekuasaan dan kebesaran Allah. Dalam shalat, seorang muslim menundukkan seluruh jiwa dan raganya kepada Sang Pencipta melalui bacaan, gerakan dan kekhusukan hati. Ibadah ini menegaskan posisi manusia sebagai makhluk yang lemah dan sepenuhnya bergantung kepada Allah Swt (Yusuf al-Qaradawi, 2001: 123).

Selain itu, shalat bertujuan mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah Swt. Melalui shalat yang dilaksanakan secara konsisten dan penuh kesadaran, seorang muslim membangun komunikasi spiritual dengan Tuhannya. Shalat menjadi media dialog batin, tempat seorang hamba menyampaikan doa, harapan, keluh kesah dan permohonan ampunan. Kedekatan ini melahirkan ketenangan jiwa serta rasa aman dalam menghadapi berbagai persoalan hidup (Ibn Qayyim al-Jauziyah, 2002: 45).

Tujuan shalat berikutnya adalah sebagai sarana penyucian jiwa dan pengendalian diri. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dapat membersihkan hati dari sifat-sifat tercela seperti sombong, iri dan lalai terhadap kehidupan akhirat. Dengan shalat, seseorang dilatih untuk disiplin, sabar dan mampu mengendalikan hawa nafsunya. Oleh karena itu, shalat berperan besar dalam proses pembentukan akhlak mulia. Dalam Al-Qur'an ditegaskan bahwa shalat memiliki tujuan mencegah perbuatan keji dan mungkar. Artinya, shalat bukan hanya ibadah simbolik, tetapi harus tercermin dalam perilaku sehari-hari. Apabila shalat dilakukan dengan benar, maka nilai-nilai yang terkandung di dalamnya akan membentuk kesadaran moral, sehingga seseorang terdorong untuk menjauhi perbuatan dosa dan menjalani kehidupan yang lebih etis dan bertanggung jawab (Sayyid Sabiq, 1990: 129).

Selain dimensi spiritual dan moral, shalat juga memiliki tujuan psikologis, yaitu memberikan ketenangan batin dan keseimbangan mental. Gerakan shalat yang teratur, bacaan yang berulang, serta suasana kekhusukan dapat menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan psikologis. Oleh karena itu, shalat sering dipahami sebagai terapi ruhani yang membantu individu menghadapi stres, kecemasan dan kegelisahan hidup (Jalaluddin, 2014: 167).

Dengan demikian, tujuan shalat tidak dapat dipersempit hanya sebagai kewajiban formal semata. Shalat memiliki tujuan yang komprehensif, mencakup aspek ketuhanan, pembinaan kepribadian, pengendalian moral, serta kesehatan psikologis. Apabila shalat dipahami dan diamalkan secara benar, maka ia akan menjadi sumber kekuatan spiritual yang mampu membentuk manusia beriman, berakhlak mulia dan seimbang dalam menjalani kehidupan.

D. Kedudukan dan Tujuan Zakat

1. Kedudukan Zakat

Zakat memiliki kedudukan yang sangat penting dan strategis dalam ajaran Islam. Ia tidak hanya diposisikan sebagai kewajiban ibadah yang bersifat individual, tetapi juga sebagai pilar utama dalam membangun tatanan sosial,

ekonomi dan moral umat Islam. Kedudukan zakat ditegaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an dan hadis, serta ditempatkan sejajar dengan kewajiban shalat. Hal ini menunjukkan bahwa zakat merupakan ibadah yang tidak dapat dipisahkan dari keimanan dan ketakwaan seorang muslim.

Secara normatif, zakat menempati kedudukan sebagai rukun Islam yang ketiga setelah syahadat dan shalat. Penempatan zakat sebagai rukun Islam menunjukkan bahwa zakat merupakan fondasi utama dalam bangunan keislaman seseorang. Seseorang yang mengingkari kewajiban zakat dapat digolongkan keluar dari ajaran Islam, sedangkan orang yang enggan menunaikannya meskipun meyakini kewajibannya dipandang melakukan dosa besar. Kedudukan ini menegaskan bahwa zakat bukanlah amalan tambahan, melainkan kewajiban pokok yang harus dilaksanakan oleh setiap muslim yang mampu (Yusuf al-Qaradawi, 1991: 51).

Dari sudut pandang fikih, zakat menempati kedudukan hukum wajib ('ayn) bagi setiap muslim yang telah memenuhi syarat-syarat tertentu. Kewajiban ini bersifat mengikat dan memiliki ketentuan yang jelas mengenai objek zakat, kadar yang harus dikeluarkan, serta golongan penerima zakat. Ketegasan hukum zakat menunjukkan keseriusan Islam dalam mengatur masalah harta dan distribusinya agar tidak terjadi ketimpangan sosial yang merugikan masyarakat luas (Sayyid Sabiq, 1990: 318).

Kedudukan zakat juga tercermin dalam praktik pemerintahan Islam. Pada masa Rasulullah saw. dan Khulafaur Rasyidin, zakat dikelola oleh negara melalui amil yang ditunjuk secara resmi. Bahkan, Khalifah Abu Bakar ash-Shiddiq memerangi kelompok yang menolak membayar zakat meskipun mereka masih melaksanakan shalat. Peristiwa ini menunjukkan bahwa zakat dipandang sebagai kewajiban publik yang memiliki dimensi sosial dan politik bukan sekadar urusan pribadi antara hamba dan Tuhannya (Didin Hafidhuddin, 2002: 15).

Dengan demikian, kedudukan zakat dalam Islam sangatlah fundamental dan multidimensional. Zakat bukan sekadar kewajiban finansial, melainkan ibadah yang mencerminkan kesempurnaan iman, kepedulian sosial dan tanggung jawab moral seorang muslim. Pemahaman yang benar terhadap kedudukan zakat akan mendorong umat Islam untuk menunaikannya secara sadar, ikhlas dan profesional, sehingga zakat benar-benar berfungsi sebagai sarana pembangun kesejahteraan dan keadilan sosial.

2. Tujuan Zakat

Zakat merupakan ibadah maliyah yang memiliki tujuan sangat luas dan mendalam dalam ajaran Islam. Ia tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban keagamaan yang bersifat individual, tetapi juga sebagai instrumen sosial yang berdampak langsung terhadap kehidupan masyarakat. Tujuan zakat mencakup aspek spiritual, sosial, ekonomi, moral dan psikologis sehingga menjadikannya salah satu pilar penting dalam membangun kesejahteraan umat secara menyeluruh.

Tujuan utama zakat adalah menyucikan harta dan jiwa orang yang menunaikannya. Dengan mengeluarkan zakat, seorang muslim membersihkan hartanya dari hak orang lain yang melekat di dalamnya, sekaligus membersihkan jiwanya dari sifat kikir, tamak dan cinta dunia yang berlebihan. Zakat mendidik individu untuk menyadari bahwa harta hanyalah titipan Allah Swt. yang harus dikelola sesuai dengan ketentuan-Nya. Penyucian jiwa ini menjadi landasan penting bagi pembentukan akhlak mulia dan kepribadian yang seimbang (Yusuf al-Qaradawi, 1991: 87).

Selain itu, zakat bertujuan menumbuhkan rasa keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. Ketaatan dalam menunaikan zakat merupakan bukti konkret keimanan seorang muslim terhadap perintah Allah. Melalui zakat, seseorang dilatih untuk menundukkan ego dan kepentingan pribadi demi menjalankan perintah agama. Ketaatan ini memperkuat hubungan vertikal antara hamba dengan Tuhannya serta menumbuhkan kesadaran bahwa keberkahan hidup tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah harta yang dimiliki, melainkan oleh keberkahan yang Allah berikan (Wahbah al-Zuhaili, 1985: 738).

Tujuan zakat yang sangat penting berikutnya adalah mewujudkan keadilan dan kesejahteraan sosial. Zakat berfungsi sebagai mekanisme distribusi kekayaan dari kelompok yang mampu kepada kelompok yang membutuhkan. Dengan sistem zakat, Islam berupaya mengurangi kesenjangan sosial dan mencegah penumpukan harta pada segelintir orang. Zakat membantu memenuhi kebutuhan dasar fakir miskin, mendorong pemberdayaan ekonomi, serta menciptakan rasa solidaritas dan persaudaraan di tengah masyarakat (Didin Hafidhuddin, 2002: 9).

Dalam perspektif ekonomi Islam, zakat memiliki tujuan menggerakkan roda perekonomian umat. Harta yang dikeluarkan sebagai zakat tidak dibiarkan mengendap, tetapi dialirkan kepada pihak-pihak yang membutuhkan sehingga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mengembangkan usaha produktif. Dengan demikian, zakat berperan dalam meningkatkan daya beli masyarakat, mengurangi kemiskinan struktural, serta menciptakan stabilitas ekonomi yang berkeadilan (Sayyid Sabiq, 1990: 329). Zakat merupakan sistem ibadah yang komprehensif, bertujuan membangun hubungan harmonis antara manusia dengan Allah Swt. dan antara manusia dengan sesamanya. Apabila zakat dilaksanakan secara benar dan profesional, maka ia akan menjadi sarana efektif dalam menciptakan masyarakat yang beriman, adil, sejahtera dan berakhlak mulia.

E. Aspek-Aspek Psikologis Shalat dan Zakat

Shalat dan zakat tidak hanya memiliki dimensi teologis dan hukum, tetapi juga mengandung aspek-aspek psikologis yang sangat mendalam. Kedua ibadah ini berperan penting dalam membentuk kesehatan mental, kestabilan emosi, serta kepribadian individu muslim. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki unsur jasmani, rohani dan psikologis yang saling berkaitan. Oleh karena itu,

shalat dan zakat berfungsi sebagai sarana pembinaan kejiwaan yang integral dan berkesinambungan.

1. Aspek Ketenangan Jiwa dan Pengendalian Emosi

Shalat memiliki aspek psikologis berupa ketenangan jiwa (inner peace). Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan khusyuk, ia melepaskan diri dari tekanan dunia dan memusatkan perhatian sepenuhnya kepada Allah Swt. Bacaan doa, ayat-ayat Al-Qur'an, serta gerakan shalat yang teratur memberikan efek relaksasi yang menenangkan pikiran dan emosi. Dalam kondisi ini, individu merasakan rasa aman, damai dan tenteram, sehingga shalat berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif dalam meredakan stres dan kegelisahan batin. Sementara itu, zakat juga memiliki aspek psikologis yang berkaitan dengan ketenangan emosi. Dengan menunaikan zakat, seseorang terbebas dari rasa bersalah, kecemasan dan ketakutan akan kehilangan harta. Kesadaran bahwa sebagian hartanya telah disalurkan kepada yang berhak menumbuhkan rasa lega dan kepuasan batin. Zakat membantu individu mengelola emosi negatif seperti takut miskin dan cinta dunia yang berlebihan. (Jalaluddin, 2014: 165)

2. Aspek Pembentukan Sikap Ikhlas dan Rendah Hati

Shalat mendidik seseorang untuk bersikap ikhlas dan tawadhu'. Gerakan sujud, sebagai posisi paling rendah dalam shalat, memiliki makna psikologis yang mendalam yaitu pengakuan akan kelemahan manusia di hadapan Allah Swt. Sikap ini melatih individu untuk menekan ego, menghindari kesombongan dan menerima keterbatasan diri. Dengan shalat yang konsisten, seseorang akan memiliki kepribadian yang lebih rendah hati dan terbuka terhadap nasihat. Adapun zakat memperkuat aspek keikhlasan melalui pengorbanan harta. Ketika seseorang mengeluarkan zakat tanpa pamrih, ia dilatih untuk melepaskan keterikatan emosional terhadap materi. Proses ini membentuk sikap ikhlas, empati, dan kepedulian sosial, sekaligus mengikis sifat kikir dan individualistik. Dari sudut pandang psikologi agama, keikhlasan ini berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kepuasan hidup (Yusuf al-Qaradawi, 1991: 93).

3. Aspek Disiplin, Tanggung Jawab dan Kontrol Diri

Shalat memiliki aspek psikologis berupa pembentukan disiplin dan kontrol diri. Kewajiban shalat lima waktu mengajarkan individu untuk mengatur waktu, menepati jadwal dan konsisten dalam menjalankan kewajiban. Disiplin ini berdampak positif pada aspek psikologis karena membantu individu membangun keteraturan hidup dan tanggung jawab pribadi. Sedangkan zakat juga berperan dalam membentuk tanggung jawab sosial dan moral. Kesadaran bahwa dalam harta yang dimiliki terdapat hak orang lain menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kesejahteraan bersama. Dari aspek psikologis, zakat mengajarkan pengendalian diri dalam penggunaan harta dan mendorong individu untuk bersikap bijak, adil, serta tidak konsumtif (Bimo Walgito, 2010: 87).

4. Aspek Pembentukan Empati dan Kepedulian Sosial

Nilai-nilai yang terkandung dalam shalat mendorong individu untuk menjauhi perbuatan keji dan mungkar, serta menumbuhkan kepekaan terhadap kondisi sosial di sekitarnya. Shalat menanamkan kesadaran bahwa manusia hidup dalam keterikatan sosial dan memiliki kewajiban moral terhadap sesama. Adapun zakat secara langsung membentuk empati dan kepedulian sosial. Dengan menyalurkan harta kepada fakir miskin dan golongan yang membutuhkan, seseorang belajar memahami penderitaan orang lain. Proses ini memperkuat rasa solidaritas, persaudaraan dan tanggung jawab sosial yang secara psikologis membangun kepribadian yang matang dan berorientasi pada kebaikan bersama (Jalaluddin, 2014: 192-193).

5. Aspek Kesejahteraan Psikologis dan Makna Hidup

Shalat dan zakat secara keseluruhan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Shalat memberikan makna hidup melalui hubungan spiritual dengan Allah Swt. sedangkan zakat memberikan makna sosial melalui kontribusi nyata kepada sesama. Kombinasi keduanya membantu individu merasakan hidup yang bermakna, bernilai dan seimbang antara kepentingan pribadi dan sosial. Kesejahteraan psikologis ini menjadi fondasi penting dalam pembentukan kepribadian muslim yang sehat secara mental dan spiritual (Ibn Qayyim al-Jauziyah, 2003: 105).

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam dimensi psikologis yang terkandung dalam ibadah shalat dan zakat. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, pengalaman subjektif, serta pemahaman individu terhadap pelaksanaan shalat dan zakat serta pengaruhnya terhadap kondisi psikologis, seperti ketenangan batin, pengendalian diri, empati dan pembentukan kepribadian. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang memungkinkan pengkajian fenomena secara spesifik dan kontekstual. Melalui desain ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana shalat dan zakat dipahami, dihayati dan diamalkan oleh subjek penelitian, serta kontribusinya terhadap perkembangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Fokus penelitian diarahkan pada pengalaman keagamaan subjek serta aspek-aspek psikologis yang muncul, meliputi ketenangan jiwa, kedisiplinan, keikhlasan, kepedulian sosial dan kesejahteraan psikologis. Pendekatan deskriptif kualitatif dinilai tepat karena mampu menghadirkan data yang kaya akan makna dan memahami perilaku keagamaan dalam konteks sosial dan budaya yang dinamis. Sebagaimana dikemukakan oleh Santrock (2011: 34), pendekatan ini efektif untuk

memahami perkembangan individu berdasarkan pengalaman dan lingkungan sosialnya.

B. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan seorang Ustadz yang berusia 27 tahun yang sering menjadi penceramah. Ia bernama Ferdian Lubis S.Pd beralamat di Jalan sukarela timur. Beliau adalah seorang pendidik di sekolah SMPS IT Al Hijrah 2 Lau Dendang. Keluarga Ustadz Ferdian sudah terkenal oleh keagamaan yang bagus ayah dan ibu nya juga dari keluarga yang dinilai Masyarakat bagus ilmu kegamaan nya sehingga kelurga Ustadz Ferdian bisa menjadi contoh dan dicontoh oleh Masyarakat setempat.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data ialah:

1. Observasi atau yang disebut juga dengan pengamatan meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh indra jadi, observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan panca indra disertai dengan pencatatan secara perinci terhadap obyek penelitian.
2. Wawancara menurut pendapat dari Sugiyono (2017: 231) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawanacara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menentukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal responden yang lebih mendalam.
3. Dokumentasi merupakan pengamatan secara langsung untuk mendapatkan data yang diperoleh peneliti sesuai dengan pembahasan. Hal ini dilakukan untuk mengetahu gambaran nyata dilapangan dan mendapatkan sumber primer tentang hubungan budaya organisasi sekolah terhadap motivasi kerja guru. Menurut Sugiyono (2017: 240) mengatakan bahwa studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.
4. Catatan lapangan, yakni hal-hal yang terjadi di lapangan sekitar selama penelitian dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penguatan Ketenangan dan Pengendalian Diri Melalui Shalat

Berdasarkan hasil mini riset yang dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi dan refleksi narasumber, ditemukan bahwa ibadah shalat memiliki peran signifikan dalam membentuk ketenangan batin dan stabilitas emosi individu. Narasumber memaknai shalat bukan sekadar sebagai kewajiban formal, melainkan sebagai kebutuhan psikologis yang memberikan rasa aman dan ketenteraman jiwa. Dalam narasi wawancara, narasumber menjelaskan bahwa shalat menjadi momen

refleksi diri yang paling efektif ketika menghadapi tekanan hidup, baik yang bersumber dari masalah pribadi, pekerjaan maupun interaksi sosial. Setelah melaksanakan shalat, narasumber merasakan perubahan suasana batin yang cukup drastis dari kondisi penuh beban menjadi lebih tenang dan ringan.

“Kalau habis shalat itu rasanya masalah kayak nggak pernah ada. Padahal masalahnya masih sama, tapi perasaannya beda. Tiba-tiba aja plong, hati lebih tenang.”

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa shalat berfungsi sebagai mekanisme *religious coping* yaitu cara individu mengelola stres melalui pendekatan spiritual. Dalam psikologi agama, kondisi ini mencerminkan tercapainya ketenangan batin (*sakinah*) yang muncul akibat keyakinan dan kepasrahan diri kepada Allah Swt. Ketika individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah, kecemasan dan ketegangan emosional dapat ditekan secara signifikan.

Pengalaman katarsis dan *sakinah* (ketenangan) batin ini merupakan manifestasi dari fungsi terapeutik dan adaptif agama, di mana individu mencapai stabilitas psikologis melalui keyakinan dan penyerahan diri (*submission*) kepada Allah, yang menurut Lubis (2018: 125) memberikan rasa aman yang mengeliminasi kecemasan eksistensial. Secara neuro-psikologis, gerakan Shalat yang ritmis, ditambah dengan fokus pada bacaan (*zikir*), dapat dianalisis sebagai bentuk *moving meditation* yang menginduksi keadaan *mindfulness* atau kesadaran penuh. Latihan ini secara ilmiah terbukti mampu meredam aktivasi amigdala, wilayah otak yang bertanggung jawab atas respons takut dan cemas, serta menstabilkan sistem saraf otonom, sehingga efektif menurunkan tingkat stres fisiologis dan kognitif (Khansa & El-Sayed, 2012).

Secara psikologis, aktivitas shalat yang dilakukan secara teratur juga menyerupai latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) karena menuntut fokus, ketenangan dan pengendalian pikiran. Gerakan shalat yang berulang dan bacaan yang terstruktur membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, sehingga emosi menjadi lebih stabil. Dengan demikian, shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana terapi psikologis yang alami dan berkelanjutan.

B. Peran Shalat dalam Membangun Rasa Disiplin dan Konsistensi

Temuan lain yang cukup menonjol dalam hasil wawancara adalah peran shalat dalam membentuk pengendalian diri (*self-control*). Narasumber menyampaikan bahwa kebiasaan shalat berdampak langsung pada cara dirinya mengontrol sikap, ucapan dan reaksi emosional dalam kehidupan sehari-hari.

“Shalat itu kayak pengingat. Jadi lebih hati-hati ngomong, lebih bisa nahan emosi, nggak gampang marah.”

Dalam hasil wawancara, narasumber mengakui bahwa sebelum membiasakan shalat secara konsisten, ia cenderung lebih mudah terpancing emosi, terutama dalam situasi sosial yang memicu konflik. Namun, setelah menjadikan shalat sebagai rutinitas yang dijaga, muncul kesadaran untuk lebih menahan diri dan berpikir sebelum bertindak.

Hal ini menunjukkan bahwa shalat melatih individu untuk menunda respon impulsif dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Setiap rangkaian shalat menuntut ketertiban, kesabaran dan kepatuhan terhadap aturan tertentu, sehingga secara tidak langsung membentuk disiplin internal. Dalam jangka panjang, latihan pengendalian diri ini berkontribusi pada terbentuknya kepribadian yang lebih matang, stabil dan bertanggung jawab. Dengan demikian, shalat tidak hanya memberikan efek psikologis jangka pendek berupa ketenangan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter dan penguatan kepribadian secara berkelanjutan.

Selain memberikan ketenangan, shalat juga berfungsi sebagai sarana pembentukan pengendalian diri (*self-control*). Subjek penelitian mengungkapkan bahwa kebiasaan shalat memengaruhi perilaku sehari-hari, khususnya dalam hal pengendalian ucapan dan tindakan dalam interaksi sosial. Subjek menyatakan bahwa setelah terbiasa shalat, ia menjadi lebih terkontrol dalam berbicara dan bersikap, sehingga tidak mudah melampaui batas. Temuan ini menunjukkan bahwa shalat berperan sebagai latihan regulasi diri yang berkelanjutan.

Shalat lima waktu yang dilaksanakan secara konsisten juga membentuk kedisiplinan dan kesadaran waktu. Kewajiban melaksanakan shalat pada waktu-waktu tertentu, terutama shalat Subuh yang menuntut bangun lebih awal, melatih individu untuk mengalahkan rasa malas dan menunda kesenangan. Subjek penelitian menegaskan bahwa konsistensi dalam shalat berdampak pada keteraturan aktivitas lainnya, sebagaimana dinyatakan: *“Dari konsisten itu yang lain mengikuti, jadwal atau kegiatan lain pastinya terikut.”* Hal ini menunjukkan bahwa disiplin shalat terinternalisasi dan meluas ke aspek kehidupan lain, seperti pekerjaan, belajar dan tanggung jawab sosial.

C. Dimensi Kepedulian dan Empati dalam Zakat sebagai Pendorong Kesejahteraan Psikologis

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa zakat memiliki dimensi psikologis yang kuat dalam membentuk empati dan kepedulian sosial. Subjek penelitian menyatakan bahwa zakat mendorong kesadaran untuk membantu orang lain serta menumbuhkan rasa syukur karena masih diberi kemampuan untuk berbagi. Pernyataan seperti *“bersyukur masih bisa membantu orang lain”* menunjukkan bahwa zakat memunculkan emosi positif yang bersifat mendalam dan berkelanjutan.

Dalam perspektif psikologi positif, tindakan memberi (*giving behavior*) berkaitan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan berzakat, individu tidak hanya membantu orang lain secara material, tetapi juga memperoleh kepuasan batin, rasa bermakna dan kebahagiaan yang bersifat eudaimonik (berbasis makna), bukan sekadar kesenangan sesaat. Zakat juga membantu individu keluar dari sikap egois dan materialistik, sehingga mengurangi beban psikologis yang bersumber dari keterikatan berlebihan pada harta.

Dampak psikologis zakat sangat bergantung pada niat. Zakat yang dilakukan dengan ikhlas menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan batin, sedangkan zakat

yang disertai riya justru berpotensi menimbulkan konflik batin, kecemasan sosial dan ketidakpuasan diri. Subjek penelitian secara tegas menyatakan bahwa perilaku riya dapat “merusak psikologi”, karena individu tidak lagi berorientasi pada nilai spiritual, melainkan pada pengakuan sosial.

D. Peningkatan Rasa Syukur dan Optimisme Melalui Ibadah Shalat dan Zakat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat dan zakat secara simultan berkontribusi terhadap peningkatan rasa syukur dan optimisme hidup. Shalat menghadirkan ketenangan yang bersifat pasif-otomatis, yaitu ketenangan yang datang tanpa diminta. Subjek penelitian menyatakan: “*Kita nggak minta ketenangan, Allah memberikan sendiri ketenangan itu.*” Pernyataan ini menunjukkan bahwa shalat memenuhi kebutuhan spiritual terdalam individu, sehingga melahirkan sikap optimis dalam menghadapi kehidupan.

Zakat memperkuat rasa syukur melalui kesadaran sosial. Dengan melihat kondisi orang lain yang membutuhkan, individu menjadi lebih menghargai nikmat yang dimilikinya. Rasa syukur ini berfungsi sebagai benteng psikologis yang melindungi individu dari keluhan berlebihan, iri hati, dan perasaan tidak puas terhadap hidup.

Temuan penting lainnya dalam mini riset ini adalah penekanan narasumber terhadap niat dalam pelaksanaan zakat. Narasumber secara tegas membedakan antara zakat yang dilakukan dengan niat ikhlas dan zakat yang disertai motivasi pamer (*riya*). Dalam wawancara, narasumber menyatakan bahwa zakat yang dilakukan karena ingin mendapatkan pengakuan sosial justru berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu.

“Kalau zakatnya buat pamer, itu malah ngerusak psikologi. Nggak tenang. Ada rasa was-was sendiri.”

Sebaliknya, zakat yang dilandasi niat ikhlas menghadirkan ketenangan batin dan kepuasan spiritual yang lebih mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pengalaman psikologis dalam beribadah sangat ditentukan oleh motivasi internal individu. Zakat yang dilakukan dengan niat tulus menjadi sarana *self-transcendence* yaitu kemampuan melampaui kepentingan diri demi kepentingan yang lebih besar.

E. Shalat dan Zakat sebagai Sarana Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Spiritual

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya kegelisahan batin ketika shalat dan zakat ditinggalkan. Subjek penelitian mengungkapkan adanya rasa resah dan perasaan “ada yang kurang” ketika tidak menjalankan ibadah. Fenomena ini menunjukkan bahwa ibadah berfungsi sebagai penjaga keseimbangan psikologis (homeostasis). Ketika kebutuhan spiritual tidak terpenuhi, individu mengalami ketidakseimbangan emosional dan ketidaknyamanan batin. Dengan demikian, shalat dan zakat dapat dipahami sebagai “alarm psikis” yang menjaga individu tetap berada dalam kondisi psikologis yang sehat. Ibadah tidak hanya

memenuhi aspek spiritual, tetapi juga kebutuhan psikologis dasar manusia akan makna hidup, ketenangan batin, kontrol diri, dan identitas moral.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil mini riset yang dilakukan melalui pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa ibadah shalat dan zakat mengandung dimensi psikologis yang sangat signifikan dalam membentuk kesejahteraan mental, pengendalian diri, serta kepribadian individu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ibadah tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual, tetapi juga berperan sebagai sarana pembinaan psikologis yang mendalam dan berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat memiliki kontribusi besar dalam menciptakan ketenangan batin, stabilitas emosi, serta penguatan kontrol diri. Shalat yang dilaksanakan secara konsisten dan khusyuk berfungsi sebagai media refleksi diri dan mekanisme coping religius yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis. Melalui keteraturan waktu, bacaan dan gerakan yang terstruktur, shalat melatih kedisiplinan, kesabaran, serta kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Dengan demikian, shalat berperan tidak hanya sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai sarana terapi psikologis yang membantu individu mencapai keseimbangan mental dan ketenteraman jiwa.

Sementara itu, zakat terbukti memiliki dimensi psikologis yang kuat dalam membentuk empati, kepedulian sosial, dan rasa syukur. Praktik zakat mendorong individu untuk melepaskan keterikatan berlebihan terhadap harta, menumbuhkan sikap ikhlas, serta memperkuat kesadaran akan tanggung jawab sosial. Penelitian ini menemukan bahwa zakat yang dilakukan dengan niat tulus memberikan kepuasan batin, kebahagiaan bermakna, serta ketenangan psikologis. Sebaliknya, zakat yang dilandasi oleh motivasi riya berpotensi menimbulkan konflik batin dan ketidaknyamanan psikologis. Hal ini menegaskan bahwa kualitas pengalaman psikologis dalam berzakat sangat ditentukan oleh niat dan kesadaran spiritual individu.

Secara keseluruhan, shalat dan zakat saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan antara dimensi spiritual dan sosial kehidupan manusia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ibadah shalat dan zakat memiliki peran strategis dalam pembentukan kepribadian muslim yang sehat secara mental, matang secara emosional, serta berorientasi pada nilai-nilai spiritual dan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi Islam serta menjadi rujukan dalam pengembangan pendidikan dan pembinaan keagamaan yang tidak hanya menekankan aspek ritual, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. (2002). *Lezatnya Shalat*. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi. Jakarta: Darul Falah.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim. (2003). *Madarrij al-Salikin*, Jilid I, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (1991). *Fiqh al-Zakah*. Jilid I. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (2001). *Fiqh al-'Ibadah*. Diterjemahkan oleh Ahmad Ma'ruf Asrori. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Zuhaili, Wahbah. (1985). *Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*. Jilid II. Beirut: Dar al-Fikr.
- Bahnasi, Muhammad. (2004). *Shalat sebagai Terapi Psikologi*. Diterjemahkan oleh Tiar Anwar dan Reni Kurnaesih. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Hafidhuddin, Didin. (2002). *Zakat dalam Perekonomian Modern*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Istianah. (2015). Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah. *Esoterik*, 1(1). 47-64.
- Jalaluddin. (2014). *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Jalaluddin. (2016). *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Khansa, M. H., & El-Sayed, R. H. (2012). Neurological and psychological effects of Islamic prayer (Salat). *International Journal of Health Sciences*, 6(1), 1-8.
- Lubis, Ramadhan. (2018). *Psikologi Agama: Dalam Bingkai Ke-Islaman Sebagai Pembentukan Kepribadian Seorang Islam*. Medan: Perdana Publishing.
- Mujiburrahman. (2016). Pola Pembinaan Keterampilan Shalat Anak dalam Islam. *Mudarrisuna*, 6(2). 186.
- Nasihin, Sirajun. (2013). Manajemen Shalat Menuju Hakikat Penciptaan Manusia. *Palapa: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 1(2). 107-131.
- Sabiq, Sayyid. (1990). *Fiqh al-Sunnah*. Jilid I. Beirut: Dar al-Fikr.
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development*, New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Walgitto, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.