

Peran Sholat dan Dzikir dalam Menumbuhkan Rasa Tenang pada Anak Yatim

Lili Sartika Putri

lilisartikaputri@gmail.com

Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author :

Telp : 081540972574

E-mail : lilisartikaputri@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
sholat, zikir,
koping religius,
regulasi emosi,
remaja Muslim,
kesejahteraan
spiritual.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna subjektif remaja Muslim terhadap peran sholat dan zikir dalam kehidupan emosional mereka. Latar belakang penelitian didasari oleh pentingnya praktik religius sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam kepada tiga informan, kemudian dianalisis melalui tahapan open coding, axial coding, dan selective coding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sholat dan zikir dipahami sebagai kewajiban spiritual sekaligus sarana pengatur emosi yang efektif. Informan menyatakan bahwa mereka merasa gelisah ketika belum melaksanakan sholat, sebagaimana tercermin dalam ungkapan. Selain itu, waktu tertentu seperti subuh dan maghrib memberikan pengalaman ketenangan lebih mendalam karena dipengaruhi suasana lingkungan. Proses internalisasi nilai religius dimulai sejak masa kanak-kanak melalui peran orang tua atau pengasuh, sehingga membentuk kebiasaan ibadah yang stabil hingga remaja. Penelitian juga menemukan bahwa emosi moral seperti rasa bersalah dan takut hukuman menjadi pendorong penting bagi konsistensi praktik keagamaan. Secara keseluruhan, sholat dan zikir berfungsi sebagai mekanisme koping religius, regulator moral, dan penopang kesejahteraan emosional remaja. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap literatur mengenai religiusitas dan kesehatan mental, serta membuka ruang untuk pengembangan intervensi berbasis spiritual bagi remaja.

Abstract

Keywords:
prayer, dhikr,
religious coping,
emotional
regulation, Muslim
adolescents,
spiritual well-
being.

his study aims to understand the subjective meaning of Muslim adolescents regarding the role of prayer and dhikr in their emotional lives. The research background is based on the importance of religious practices as a coping mechanism in dealing with psychological stress during adolescence. The study used a qualitative approach using in-depth interviews with three informants, then analyzed through open coding, axial coding, and selective coding. The results indicate that prayer and dhikr are understood as both spiritual obligations and effective means of regulating emotions. Informants stated that they feel anxious before praying, as reflected in the expression "...." Furthermore, certain times, such as dawn and dusk, provide a deeper sense of calm due to the influence of the surrounding atmosphere. The process of internalizing religious values begins in childhood through the role of parents or caregivers, thus forming stable worship habits throughout adolescence. The study also found that moral emotions such as guilt and fear of punishment are important drivers of consistent religious practice. Overall, prayer and dhikr function as religious coping mechanisms, moral regulators, and supports the emotional well-being of adolescents. These findings contribute to the literature on religiosity and mental health and open up space for the development of spiritually-based interventions for adolescents.

PENDAHULUAN

Anak yatim merupakan kelompok yang memiliki tingkat kerentanan psikologis yang tinggi karena kehilangan figur orang tua yang semestinya menjadi sumber dukungan emosional, kasih sayang, dan rasa aman dalam perkembangan mereka. Dalam kajian psikologi perkembangan, kehilangan orang tua sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, perasaan tidak aman, serta kesulitan dalam regulasi emosi dan adaptasi sosial. Kondisi ini semakin kompleks ketika anak harus tinggal di lingkungan panti asuhan yang menuntut penyesuaian baru dalam aspek sosial maupun emosional. Dalam konteks demikian, intervensi berbasis spiritual menjadi penting, terutama melalui ibadah sholat dan zikir yang dalam Islam diyakini berperan menenangkan jiwa serta memulihkan keseimbangan batin individu (Maturidi & Maemunah, 2020). Keduanya memiliki dimensi meditatif dan reflektif yang dapat membantu anak yatim menemukan ketenangan dalam situasi penuh tekanan.

Rasa tenang secara psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mencapai keseimbangan emosi, memiliki kejernihan berpikir, dan mampu mengendalikan reaksi diri terhadap peristiwa kehidupan. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa (*sakīnah*) merupakan anugerah Allah dan diperoleh melalui kedekatan spiritual, salah satunya melalui ibadah. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa "hati menjadi tenang dengan mengingat Allah." Oleh karena itu, zikir sebagai praktik mengingat Allah secara berulang-ulang dan sholat sebagai tiang agama memiliki potensi besar sebagai sarana pemulihan psikologis bagi anak yatim yang sedang mengalami transisi emosional akibat kehilangan orang tua dan adaptasi lingkungan.

Kajian peneliti terdahulu turut memperkuat pemahaman ini. Bhakti dan Syaefudin (2020) menemukan bahwa intensitas membaca dzikir Asmaul Husna dan sholat berjamaah berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibadah dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi, yang merupakan prasyarat penting bagi tercapainya ketenangan jiwa. Penelitian lain oleh Husna et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi sholat berjamaah efektif mengurangi kecemasan anak yatim piatu di panti sosial. Hasil tersebut membuktikan bahwa sholat tidak hanya bentuk kewajiban spiritual, tetapi juga memiliki efek terapeutik terhadap kondisi psikologis individu yang mengalami kecemasan. Dalam konteks panti asuhan, aktivitas pembinaan ibadah seperti sholat berjamaah, hafalan zikir, serta pembiasaan ibadah sunnah bukan hanya dijalankan sebagai rutinitas ritual, melainkan bagian integral dari pendidikan karakter dan stabilisasi emosi anak. Penelitian oleh Khaira et al. (2023) menunjukkan bahwa pembinaan sholat secara konsisten dapat memperbaiki motivasi beribadah, meningkatkan pemahaman praktik ibadah, dan membantu anak lebih disiplin serta tenang dalam menjalani aktivitas harian. Pembiasaan ini juga memberi ruang terciptanya ikatan emosional antara anak dan pengasuh, sehingga anak merasa didampingi dan diperhatikan.

Selain sholat, zikir juga menjadi metode efektif dalam pembinaan psikologis anak yatim. Zikir memiliki peran membersihkan hati, menghaluskan jiwa, serta menurunkan tingkat kecemasan, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Maturidi dan Maemunah (2020). Anak yatim yang mengalami trauma kehilangan sering menunjukkan gejala *overthinking*, kecemasan berlebih, dan ketidakstabilan emosi. Melalui zikir, anak diajak untuk kembali mengarahkan pikiran kepada Allah, menenangkan diri melalui repetisi lafaz dzikir, serta melatih fokus dan

ketenangan batin. Aktivitas ini menjadikan zikir bukan hanya ritual spiritual, tetapi terapi mental yang dapat mengurangi tekanan batin.

Penelitian lain yang relevan menyoroti peran pengasuh dalam membentuk karakter religius anak yatim melalui pembiasaan ibadah. Aswanto et al. (2024) menemukan bahwa penguatan nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) melalui pembiasaan ibadah mampu membentuk karakter anak asuh yang mandiri, sabar, dan mampu mengelola emosinya secara lebih stabil. Karakter yang kuat menjadi fondasi terciptanya ketenangan batin, mengingat anak dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tekanan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan ibadah di panti asuhan tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga membangun kapasitas personal anak. Secara psikologis, praktik ibadah seperti sholat dapat dipahami sebagai bentuk meditasi spiritual. Gerakan sholat seperti rukuk dan sujud dapat menciptakan relaksasi fisik, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan ketenangan melalui pengaturan pernapasan. Penelitian modern dalam psikologi menunjukkan bahwa aktivitas meditatif rutin dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan kestabilan mood. Dengan demikian, sholat dapat dipandang sebagai praktik spiritual yang memiliki manfaat psikologis yang sejalan dengan metode relaksasi modern.

Lingkungan panti asuhan sering menghadirkan tekanan emosional seperti kerinduan pada keluarga, kurangnya kelekatan emosional, serta tantangan dalam interaksi sosial. Dalam kondisi demikian, bimbingan agama menjadi strategi yang digunakan pengasuh untuk membantu anak tetap stabil secara emosional. Penelitian oleh Chairunnisa dan Saburi (2023) menunjukkan bahwa bimbingan agama mampu mengurangi kebosanan dan tekanan emosional anak panti asuhan, terutama melalui aktivitas terstruktur seperti zikir dan sholat berjamaah. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah memiliki fungsi sosial yang mempererat hubungan interpersonal antara pengasuh dan anak.

Lebih lanjut, pendidikan agama dalam Islam menekankan pentingnya pembentukan karakter spiritual sejak dini sebagai fondasi ketenangan jiwa. Penelitian Razi dan Nabawiyah (2024) menegaskan bahwa nilai-nilai pendidikan anak dalam Al-Qur'an mencakup aspek spiritual, moral, dan karakter yang saling berhubungan, dan semuanya mengarah pada pembentukan pribadi yang stabil secara emosional. Anak yatim sebagai kelompok rentan sangat memerlukan landasan spiritual yang kuat agar mampu menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam kehidupannya.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan temuan dan teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa sholat dan zikir memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan pada anak yatim. Aktivitas ibadah ini bukan hanya melatih kedisiplinan spiritual, tetapi juga memberikan ruang penyembuhan emosional bagi anak yang mengalami kehilangan.

Penelitian tentang peran sholat dan zikir terhadap ketenangan anak yatim menjadi relevan karena memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan program pembinaan berbasis spiritual di panti asuhan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk melengkapi literatur yang telah ada serta memberikan panduan praktis bagi pengasuh, lembaga sosial, dan praktisi bimbingan konseling Islam dalam mengembangkan intervensi yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami fenomena penerapan sholat dan zikir pada anak yatim secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalian makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada kota Bengkulu lokasi yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan AP (18), HM (16), RH (18), utama yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi- terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis terhadap data wawancara menunjukkan bahwa sholat dan zikir memiliki peran psikologis yang sangat kuat dalam kehidupan informan. Pada tahap open coding, ditemukan bahwa seluruh informan memaknai sholat sebagai kewajiban spiritual yang tidak dapat ditinggalkan, sekaligus sebagai sumber ketenangan emosional. Hal ini tercermin dari pernyataan AP yang menyebut, *"Ngga tenang kak, gelisah... kalau mau ngelakuin sesuatu itu ngga tenang aja gitu kalau belum sholat"*. HM mengungkapkan hal serupa dengan menekankan bahwa sholat memberikan rasa lega setelah memenuhi kewajiban, sebagaimana ia mengatakan, *"Sholat itu kan kewajiban... kalau udah melaksanakan kewajiban plong"*. Sementara itu, HM menegaskan bahwa sholat merupakan kewajiban yang memberikan kedamaian, *"Jika sholat maka perasaan kita akan menjadi damai, tenang"*.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya preferensi waktu sholat tertentu yang memberikan ketenangan. AP menyatakan bahwa waktu subuh adalah waktu yang paling membuatnya tenang karena suasana masih *"sunyi, adem"*, sedangkan dan RH merasakan ketenangan lebih pada waktu maghrib. HM misalnya mengatakan, *"Kalau aku maghrib... lebih sering sendiri setelah mandi"*. Dalam koding aksial, preferensi ini dikaitkan dengan konteks situasional dan pengalaman pribadi yang membentuk persepsi spiritual individu. Tema lain yang sangat dominan adalah peran keluarga sebagai agen utama sosialisasi religius. Informan belajar sholat sejak kecil melalui keluarga inti atau pengasuh, seperti AP yang mengatakan, *"Yang mengajari sholat ayah sama ibu sebelum sekolah"*, dan HM yang belajar dari neneknya setelah orang tuanya meninggal, *"Sholat pertama sekali sama nenek..."*.

Proses internalisasi ini membentuk pemahaman religius yang bertahan hingga remaja. Selain itu, muncul pula tema mengenai rasa gelisah atau bersalah ketika meninggalkan sholat, sebagaimana dikemukakan RH bahwa ia akan merasa *"resah, gelisah, merasa ada yang mau mendapat hukuman"* jika meninggalkan ibadah tersebut. Melalui selective coding, diperoleh kategori inti bahwa sholat dan zikir berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang terinternalisasi melalui

pembelajaran keluarga sejak dini. Kategori inti ini mencerminkan hubungan kuat antara praktik ibadah, regulasi emosi, dan nilai moral yang ditanamkan dalam diri informan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sholat bukan hanya ritual spiritual, tetapi juga strategi psikologis yang menjaga keseimbangan emosional remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sholat dan zikir memiliki peran yang signifikan sebagai mekanisme koping religius yang membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan emosional. Kondisi ini tampak dari pengalaman informan yang merasa gelisah ketika belum melaksanakan sholat. Temuan ini sejalan dengan Koenig (2012), yang menyatakan bahwa praktik keagamaan rutin dapat meningkatkan ketenangan dan kesehatan mental melalui penguatan makna dan keterhubungan spiritual. Dalam konteks remaja, praktik spiritual seperti sholat memberikan kerangka stabil yang mampu mengurangi ketegangan psikologis yang umum terjadi pada masa perkembangan tersebut. Selain fungsi emosional, sholat juga berperan sebagai regulator moral yang memberikan arahan perilaku dan rasa tanggung jawab spiritual. Informan menunjukkan adanya emosi moral seperti rasa bersalah ketika meninggalkan sholat, yang dalam teori psikologi moral dipahami sebagai mekanisme internal untuk menjaga konsistensi perilaku terhadap nilai religius (Tangney, 1992). Hal ini memperlihatkan bahwa praktik sholat tidak hanya berfungsi secara spiritual tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan kesadaran etis yang memandu perilaku keseharian.

Pembahasan berikutnya menyoroti pentingnya peran keluarga sebagai agen sosialisasi religius. Temuan bahwa informan mempelajari sholat dari orang tua atau nenek menunjukkan bahwa internalisasi nilai religius berlangsung melalui interaksi dan pembiasaan sejak masa kanak-kanak. Literatur perkembangan religius menegaskan bahwa keluarga memiliki peran kunci dalam membentuk spiritualitas dan disiplin ibadah (King & Roeser, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman religius masa kecil merupakan fondasi penting yang memengaruhi kesejahteraan spiritual dan emosional pada remaja. Kontribusi penting lainnya adalah konteks waktu dalam pelaksanaan sholat yang memengaruhi kualitas pengalaman emosional individu. Informan merasakan ketenangan lebih pada waktu-waktu tertentu seperti subuh dan maghrib. Temuan ini konsisten dengan pandangan Pargament (1997) bahwa konteks lingkungan seperti suasana tenang, privasi, atau ritual tertentu dapat meningkatkan efektivitas coping religius. Dengan demikian, pengalaman spiritual tidak hanya ditentukan oleh tindakan ibadah, tetapi juga oleh kondisi situasional yang menyertainya.

Studi ini juga mengungkap dinamika antara emosi negatif dan dorongan untuk melaksanakan ibadah. Kegelisahan yang muncul saat menunda atau meninggalkan sholat menjadi sinyal emosional yang mendorong individu untuk kembali pada ritme spiritualnya. Hal ini sejalan dengan konsep self-regulation dalam psikologi, di mana individu menggunakan standar internal untuk mengevaluasi dan memperbaiki perilaku. Dalam konteks religius, standar tersebut didasarkan pada nilai moral dan keyakinan spiritual yang telah terinternalisasi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa sholat dan zikir memiliki fungsi multidimensi dalam kehidupan remaja Muslim – sebagai kewajiban religius, alat pengatur emosi, penuntun moral, dan praktik yang diperkuat melalui pembelajaran keluarga. Temuan ini memperkaya literatur tentang religiusitas dan kesehatan mental, serta membuka peluang bagi pengembangan program pendampingan remaja yang memanfaatkan pendekatan spiritual sebagai intervensi positif bagi kesejahteraan emosional.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sholat dan zikir memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan emosional dan spiritual remaja Muslim. Pertama, seluruh informan secara konsisten menggambarkan sholat sebagai kewajiban religius yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga menjadi sarana utama untuk memperoleh ketenangan batin. Pernyataan seperti “ngga tenang... gelisah... kalau belum sholat” dan “perasaan kita akan menjadi damai, tenang” menegaskan bahwa sholat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif. Kedua, pengalaman ketenangan tersebut muncul tidak hanya karena aspek spiritual, tetapi juga dipengaruhi konteks situasional pelaksanaan sholat. Informan merasakan ketenangan yang lebih kuat pada waktu tertentu seperti subuh atau maghrib, yang terkait dengan suasana sunyi atau momen menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan dan waktu turut memperkuat efektivitas praktik spiritual sebagai bentuk coping.

Ketiga, penelitian ini menemukan bahwa sosialisasi keluarga merupakan faktor kunci dalam pembentukan pemahaman religius informan. Pembelajaran sholat sejak kecil melalui orang tua atau pengasuh berperan besar dalam internalisasi nilai religius yang bertahan hingga masa remaja. Dengan demikian, keluarga berfungsi sebagai agen utama dalam pembentukan fondasi spiritual yang memengaruhi perilaku dan kesejahteraan emosional remaja. Keempat, temuan juga menunjukkan bahwa emosi moral seperti rasa bersalah, resah, atau takut hukuman menjadi pendorong penting bagi konsistensi ibadah. Ketika informan menunda atau meninggalkan sholat, muncul reaksi emosional negatif yang mendorong mereka untuk kembali melaksanakan ibadah. Hal ini menegaskan bahwa sholat tidak hanya bermakna spiritual, tetapi juga merupakan mekanisme self-regulation yang terintegrasi dalam struktur psikologis individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa sholat dan zikir memiliki fungsi multidimensional: sebagai kewajiban religius, sarana pengaturan emosi, pemandu moral, serta praktik spiritual yang ditanamkan melalui keluarga. Kombinasi aspek-aspek tersebut menjadikan sholat sebagai elemen penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual remaja Muslim. Temuan ini membuka peluang bagi pengembangan intervensi berbasis religius dalam mendukung kesehatan mental remaja, sekaligus memperkaya literatur mengenai hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan psikolog.

REFERENSI

- Aswanto, F., Yusri, F., & Yunita, S. D. (2024). *Peran pengasuh dalam membentuk karakter religius anak di Panti Asuhan Yayasan Gerakan Bunda Berbagi*.
- Azhar, M., & Varma, S. (2000). Religious psychotherapy as management of bereavement. *International Journal of Social Psychiatry*, 46(2), 110–118.
- Bhakti, W. P., & Syaefudin, M. (2020). *Pengaruh intensitas membaca dzikir Asmaul Husna dan sholat Zuhur berjamaah terhadap kontrol diri siswa MA di Kota Pekalongan*.

- Bjorck, J. P., & Cohen, L. H. (1993). Coping with threats, losses, and challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 844–860.
- Chairunnisa, F., & Saburi, A. (2023). *Religious guidance strategy in overcoming the boredom of orphanage children*.
- Fowler, J. W. (1995). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. HarperCollins.
- Husna, A., et al. (2023). *Efektivitas terapi sholat berjamaah terhadap kecemasan anak yatim piatu di Panti Asuhan Bani Jannah*.
- Khaira, W., et al. (2023). *Pembinaan ibadah salat anak asuh di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Koto Tengah Timur*.
- King, P. E., & Roeser, R. W. (2009). Religion and spirituality in adolescent development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 435–478). Wiley.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Maturidi, & Maemunah. (2020). *Zikir sebagai terapi penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam*.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Razi, F., & Nabawiyah, H. (2024). *Konsep pendidikan anak dalam Al-Qur'an: Studi tafsir mawdu'i*.
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340.
- Tangney, J. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 671–686.