

ANALISIS MENURUNNYA KEKHUSYUKAN SALAT DI KALANGAN SISWA SMA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA

Azizah Haya Dzakiya¹⁾, Astuti Darmiyanti²⁾, Vismaia Nur Fitriani³⁾

^{1,2,3)} Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang

e-mail: 2310631110012@student.unsika.ac.id¹⁾, astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac.id²⁾,
vismaia.nur@fikes.unsika.ac.id³⁾

Info Artikel

Abstract

Keywords:

prayer concentration (khushu'), high school students, psychology of religion, social media.

This study aims to analyze the factors contributing to the decline of prayer concentration (khushu') among high school students and the efforts made to improve it. A qualitative descriptive approach was employed involving seven students aged 16–17 years. Data were collected through in-depth interviews and analyzed thematically. The findings indicate that prayer concentration is affected by academic demands, physical fatigue, social media use, and social environmental factors. Nevertheless, students perceive prayer as a source of inner peace and spiritual strength. Efforts to improve prayer concentration include performing ablution earlier, reciting istighfar, understanding prayer recitations, and reducing distractions before prayer.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya kekhusyukan salat pada siswa SMA serta upaya yang dilakukan untuk meningkatkannya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif terhadap tujuh siswa berusia 16–17 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurunnya kekhusyukan salat dipengaruhi oleh beban akademik, kelelahan fisik, penggunaan media sosial, dan lingkungan sosial. Meskipun demikian, siswa memaknai salat sebagai sumber ketenangan dan penguatan spiritual. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kekhusyukan meliputi berwudhu lebih awal, beristighfar, memahami makna bacaan salat, dan mengurangi distraksi sebelum ibadah.

Kata kunci:

kekhusyukan salat, siswa SMA, psikologi agama, media sosial.

PENDAHULUAN

Akibat tuntutan akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, beban tugas yang signifikan, dan tekanan untuk mencapai prestasi yang baik, salah satu masalah yang paling umum dialami oleh Generasi Z adalah stres akademik (Caenovea et al., 2025). Stres akademik telah menjadi fenomena krusial yang dialami oleh siswa, terutama bagi mereka yang mengembang peran ganda sebagai pelajar sekaligus santri di pondok pesantren (Radisti et al., 2023). Penggunaan media digital dan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan fokus, kelelahan mental, dan ketidakseimbangan psikologis, memperburuk kondisi ini. Menurut banyak penelitian, tekanan

akademik yang berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah (Alifia et al., 2026). Masalah ini memerlukan perhatian yang serius melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis tetapi juga mempertimbangkan aspek spiritual sebagai sumber ketenangan dan kekuatan diri untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melihat bagaimana kebiasaan keagamaan berkorelasi dengan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekhusyukan salat memiliki hubungan positif dengan optimisme, pengurangan kecemasan, dan konsentrasi belajar yang lebih baik (Ajrina & Musyafaah, 2025). Ibadah salat dalam perspektif Islam dipandang sebagai media spiritual yang memberikan efek positif berupa ketenangan jiwa dan berfungsi sebagai penawar masalah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT (Shifa & Fauziah, 2023). Banyak penelitian juga menemukan bahwa salat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Religiusitas dapat membentuk kecerdasan emosional siswa, yang membantu mereka mengelola perasaan secara lebih bijak (Zeinnida et al., 2022). Hasilnya menunjukkan bahwa salat tidak hanya merupakan kewajiban ibadah tetapi juga memiliki peran penting sebagai sarana untuk memberikan kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan yang ditimbulkan oleh kehidupan (Alviasari et al., 2025).

Banyak penelitian telah menyelidiki hubungan antara salat, religiusitas, dan kesehatan mental. Tidak banyak penelitian yang mempelajari pengalaman dan perspektif siswa tentang alasan mengapa kekhusyukan salat menurun (Wasfiyah et al., 2025). Faktor faktor seperti pengalaman pribadi, pola asuh keluarga dan lingkungan pertemanan sangat memengaruhi bagaimana nilai nilai agama yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Surono & Ifendi, 2022). Namun, untuk memahami kehidupan siswa, kita harus tahu tentang hal-hal seperti tekanan akademik, penggunaan media sosial, kondisi mental, dan lingkungan sosial yang mempengaruhi kekhusyukan salat (Khairina et al., 2025). Penelitian ini mencoba mengisi celah dengan menganalisis pengalaman siswa SMA tentang hal-hal yang menyebabkan mereka kehilangan kekhusyukan salat dan upaya mereka untuk meningkatkan kualitas ibadahnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan siswa sekolah menengah menurunkan tingkat kekhusyukan salat mereka. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengalaman siswa dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas kekhusyukan salat di tengah tantangan akademik, penggunaan media sosial, dan dampak lingkungan sosial. Di era digital, penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang sangat dominan terhadap perilaku keagamaan remaja (Rafiqah et al., 2022).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keyakinan bahwa salat memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan spiritual dan mental siswa. Kekhusyukan dalam salat tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah, tetapi juga membantu merasa lebih tenang, lebih kuat, dan lebih baik dalam menghadapi tekanan yang datang dari kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara siswa memahami salat dan bagaimana mereka berusaha untuk mempertahankan kualitas ibadah sebagai bagian dari menciptakan kesehatan spiritual dan kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif, menggunakan desain studi kasus dan menggunakan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang komponen yang berkontribusi pada penurunan kekhusyukan salat siswa SMA serta upaya yang mereka lakukan untuk meningkatkan kualitas ibadah. Informan penelitian terlibat

dalam aktivitas akademik setiap hari di lingkungan pendidikan. Peneliti bertindak sebagai alat utama dalam penelitian ini dan terlibat langsung dalam proses pengumpulan dan interpretasi data (Sari et al., 2022).

Subjek penelitian terdiri atas tujuh siswa Generasi Z berusia 16–17 tahun. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria siswa yang secara rutin melaksanakan salat dan bersedia membagikan pengalaman mereka terkait kekhusyukan ibadah. Informan dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian (Arifin & Sofa, 2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang semi-terstruktur dan pedoman wawancara digunakan sebagai alat penelitian. Selain menjaga pembahasan tetap sesuai dengan tujuan penelitian, teknik ini memungkinkan informan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara rinci (Tias & Ananda, n.d.). Penelitian ini juga menggunakan data sekunder dari wawancara dan studi literatur tentang topik seperti kekhusyukan salat, kesehatan mental dan psikologi agama. Alat yang digunakan termasuk komputer untuk mengolah data dan menyusun laporan penelitian dan alat tulis untuk mencatat temuan lapangan.

Metode analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Selain itu, analisis tematik digunakan untuk menemukan topik-topik utama dari wawancara. Ini termasuk faktor-faktor yang menyebabkan kekhusyukan salat menurun dan cara-cara yang digunakan siswa untuk mengatasi masalah tersebut. Untuk menjamin kredibilitas data, penelitian ini membandingkan hasil wawancara dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya. Member check, yaitu proses konfirmasi hasil wawancara dan interpretasi data kepada informan untuk memastikan kesesuaian antara temuan penelitian dan pengalaman yang mereka sampaikan, juga memperkuat validitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Informasi utama dalam penelitian ini adalah tujuh siswa berusia antara 16 dan 17 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman, pemahaman, dan kondisi yang memengaruhi pelaksanaan ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari. Siswa diwawancarai tentang berbagai hal, seperti apa arti salat bagi mereka, seberapa khusyu mereka saat beribadah, hal-hal yang mengganggu mereka, penggunaan media sosial, dan bagaimana lingkungan keluarga dan teman sebaya memengaruhi kebiasaan beribadah mereka.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa setiap orang yang diwawancarai menganggap salat sebagai hal yang sangat penting dalam kehidupan mereka. Sebagian besar siswa mengatakan bahwa salat membuat mereka tenang, membantu mereka mendekatkan diri kepada Allah Swt, dan membantu mereka merasa tenang ketika menghadapi berbagai masalah yang mereka hadapi setiap hari. Tetapi tingkat kekhusyukan informan berbeda. Sementara beberapa siswa mengatakan mereka dapat tetap fokus selama salat dalam situasi tertentu, yang lain mengatakan bahwa pikiran mereka sering teralihkan ke hal-hal di luar ibadah.

Table 1. Temuan Hasil Wawancara

Temuan	Hasil Wawancara
--------	-----------------

Makna dan Dampak Salat	Salat dirasakan sebagai momen istirahat, sarana penenang pikiran dan cara mendekatkan diri kepada Allah
Hambatan Internal	Pikiran terdistraksi oleh tugas sekolah, rasa Lelah, mengantuk hingga lupa jumlah rakaat salat
Distraksi Digital	Penggunaan handphone dan media sosial sebelum salat menyebabkan konten digital masih terbayang saat beribadah
Pengaruh Lingkungan	Keluarga terutama ibu berperan sebagai pengingat utama saat salat sedangkan teman sebaya dapat menjadi motivasi maupun sumber distraksi
Upaya Solutif	Informan berupaya meningkatkan kekhusyukan dengan beristighfar, segera mengambil wudhu ketika azan berkumandang dan memahami bacaan salat

Source: Primary data processed, 2026

Salat memiliki efek positif pada kesehatan mental informan, terutama dalam bentuk perasaan tenang dan nyaman. Salat adalah waktu untuk beristirahat dari aktivitas dan kesibukan sehari-hari bagi beberapa siswa. Hal ini diungkapkan oleh Wafii:

"Pengalaman yang luar biasa dengan sholat kita jadi istirahat sejenak dari kesibukan untuk menenangkan pikiran." (Wafii, 16 tahun)

Afifah juga menyatakan perasaan serupa mengenai kedekatannya dengan Sang Pencipta:

"Merasa lebih tenang dan Deket smaa allahh." (Afifah, 16 tahun)

Salah satu masalah yang paling sering dihadapi informan dalam mencapai kekhusyukan salat adalah masalah konsentrasi. Karena pikiran mereka penuh dengan hal-hal lain selain ibadah, beberapa siswa mengatakan sulit untuk mengkonsentrasikan diri. Zahira menjelaskan kondisi pikirannya yang sulit untuk fokus:

"Pernah, bahkan cukup sering solatnya ga fokus, pokonya isi kepalanya berisik banget." (Zahira, 16 tahun)

Selain itu, banyaknya tugas sekolah, kelelahan fisik, dan gangguan pikiran adalah faktor lain yang memengaruhi kualitas pelaksanaan salat. Siswa kadang-kadang melakukan kesalahan dalam ibadah, seperti lupa bacaan atau jumlah rakaat, karena situasi ini. Putri menceritakan pengalamannya:

"Iya pernah, semisal lupa baca surat alfatihah, lupa rakaat dalam sholat, dan tahiyat awal." (Putri, 16 tahun)

Salah satu faktor yang memengaruhi konsentrasi siswa selama salat adalah distraksi digital. Menurut beberapa saksi, penggunaan gawai dan media sosial sebelum salat membuat mereka fokus

pada hal-hal yang telah mereka lihat sebelumnya. Yasmin mengungkapkan bagaimana residu pikiran dari media sosial terbawa ke dalam salat:

"Setelah bermain media sosial terlalu lama, biasanya pikiran masih teringat video atau chat yang tadi dilihat, sehingga saat salat jadi kurang fokus." (Yasmin, 16 tahun)

Untuk meningkatkan kekhusyukan salat, para informan menggunakan berbagai pendekatan spiritual dan tindakan praktis. Ketika azan berkumandang, beberapa siswa mencoba mempersiapkan diri untuk salat dengan mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu mereka dan segera mengambil wudhu. Afifahh memberikan saran praktis mengenai kedisiplinan waktu:

"Kalo sudah waktunya Adzan nih yaa cepet ambil wudhu dan solatt... kita hanya fokus pada solatt kita dan tinggalkan dunia." (Afifahh, 16 tahun)

Sementara itu, Lita menekankan pentingnya aspek internal dalam diri seorang siswa:

"Iman." (Lita, 16 tahun)

DISCUSSION

Makna Salat Bagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memaknai salat sebagai kewajiban agama dan kebutuhan spiritual yang memberikan ketenangan. Setelah melakukan salat, beberapa orang mengatakan mereka merasa lebih tenang, nyaman, dan lebih dekat dengan Allah SWT. Hasil ini menunjukkan bahwa salat memiliki peran psikologis penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam membantu mereka menghadapi tantangan akademik, sosial, dan pribadi yang mereka hadapi. Pada masa perkembangan yang penuh dengan tekanan akademik, dinamika pertemanan serta tantangan pribadi, salat menjadi ruang refleksi yang memungkinkan siswa untuk menenangkan diri dan memperoleh kekuatan spiritual (Wasfiyah et al., 2025).

Ada hubungan antara tingkat kekhusyukan salat dan kesejahteraan psikologis individu, menurut perasaan tenang yang dirasakan informan. Jika seseorang lebih mampu mencurahkan hati dan perhatian kepada Allah selama salat, semakin besar kemungkinan mereka mengalami perasaan damai, syukur, dan ketentraman batin. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kekhusyukan dalam salat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Jika seseorang melakukan salat dengan hati, mereka dapat melepaskan beban pikiran mereka dan mencurahkan perhatian mereka pada hubungan spiritual mereka dengan Tuhan untuk waktu yang singkat.

Dari sudut pandang psikologi agama, salat yang dilakukan dengan hati-hati dapat dianggap sebagai jenis meditasi spiritual yang membutuhkan konsentrasi, pengendalian pikiran, dan kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah (Khairina et al., 2025). Aktivitas ini menurunkan ketegangan emosional dan membuat Anda lebih santai, yang baik untuk kesehatan mental. Salat karena itu tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga membantu kesehatan mental dan spiritual.

Selain itu, salat yang dilakukan dengan penuh penghayatan juga dapat dianggap sebagai jenis meditasi spiritual. Ini melibatkan berkonsentrasi, mengendalikan pikiran, dan menyadari kehadiran Allah dengan penuh kesadaran. Ketika seseorang berkonsentrasi pada bacaan dan gerakan salat, pikiran mereka menjadi lebih fokus dan terkendali. Proses ini memiliki efek menenangkan, yang dapat mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan stabilitas mental. Salat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga membantu remaja mencapai keseimbangan dalam hidup mereka dengan meningkatkan kesehatan mental dan spiritual m

Hambatan Internal Kekhusyukan Salat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu kendala utama dalam mencapai kekhusyukan salat adalah faktor internal yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan fisik siswa (Lestari et al., 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dapat mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian mereka pada ibadah jika mereka terlibat dalam aktivitas kognitif yang berlebihan. Kondisi tersebut menjelaskan bahwa kecemasan dan kelelahan mental dapat muncul pada remaja akibat tuntutan belajar yang tinggi, banyaknya tugas, dan tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Akibatnya, siswa terus mengembangkan berbagai pikiran tentang aktivitas sekolah meskipun mereka sedang beribadah.

Menurut psikologi agama, munculnya berbagai pikiran yang tidak terkait dengan salat dapat menghambat tercapainya tuma'ninah, yaitu keadaan tenang dan tenteram yang merupakan bagian penting dari kekhusyukan (Fauzi et al., 2022). Kualitas kehadiran hati siswa dalam ibadah berkurang ketika perhatian mereka terbagi antara masalah akademik dan bacaan salat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemahaman keagamaan seseorang bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kekhusyukan, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi tekanan dan beban pikiran dari kehidupan sehari-hari.

Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa stres yang disebabkan oleh pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang secara tidak langsung memengaruhi kesehatan mental remaja. Kelelahan mental yang berkepanjangan dapat disebabkan oleh tekanan belajar yang tinggi, banyak tugas, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik (Prameswari et al., 2025). Akibatnya, siswa mengalami kesulitan mengalihkan pikiran mereka dari berbagai masalah duniawi ketika mereka melakukan salat. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan orang kehilangan fokus dan mengganggu keseimbangan psikologis mereka, termasuk dalam aktivitas keagamaan, jika mereka terlalu terbebani.

Selain faktor psikologis, ditemukan bahwa kondisi fisik juga berkontribusi pada tingkat kekhusyukan salat yang lebih rendah. Siswa mengatakan bahwa aktivitas sekolah yang padat dan kurangnya waktu istirahat menyebabkan mereka lelah dan lelah. Siswa mungkin lebih mudah kehilangan fokus selama salat karena kelelahan fisik dapat mengurangi kewaspadaan dan konsentrasi. Hasil ini mendukung gagasan bahwa kesiapan fisik dan mental secara bersamaan mempengaruhi kualitas ibadah. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kekhusyukan salat harus dikombinasikan dengan mengelola tekanan akademik, mengatur waktu dengan baik, dan memastikan bahwa siswa memiliki jumlah istirahat yang cukup untuk melakukan ibadah dengan lebih santai dan penuh penghayatan.

Distraksi Digital Terhadap Kekhusyukan Salat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas digital dan media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kekhusyukan salat siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital memengaruhi kemampuan siswa untuk mencurahkan perhatian mereka saat beribadah (Mutiah & Siregar, 2026). Meskipun tubuh telah melakukan salat, pikiran dan perhatian masih terfokus pada informasi yang diterima sebelumnya melalui media sosial dan permainan online.

Fenomena ini dapat dianggap sebagai jenis "residu digital", atau kesan kognitif yang tertinggal setelah interaksi dengan konten digital (Mar'ie & Fahyuni, 2021). Berbagai informasi yang diterima secara cepat dan berulang dari media sosial dapat terus muncul dalam ingatan, mengganggu konsentrasi ketika orang mencoba berkonsentrasi pada ibadah. Kondisi ini dapat mengurangi kehadiran hati (*hudhurul qalb*) saat membaca bacaan salat karena pikiran terbagi yang berkaitan dengan aktivitas digital sebelumnya.

Dari sudut pandang psikologi agama, menunjukkan bahwa antara aktivitas spiritual dan rangsangan digital terjadi persaingan perhatian. Melalui notifikasi, gambar, video, dan interaksi sosial yang berkelanjutan, media sosial bertujuan untuk menarik dan mempertahankan perhatian pengguna (Rafiqah et al., 2022). Akibatnya, karena otak telah terbiasa dengan stimulasi yang cepat, lebih sulit untuk mencapai suasana hati yang tenang dan berpikir yang dibutuhkan untuk salat. Kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian siswa kesulitan mencapai tuma'ninah meskipun mereka memahami pentingnya kekhusyukan dalam ibadah. Religius bukan satu-satunya masalah kekhusyukan di era komputer dan internet. Ini juga terkait dengan bagaimana orang-orang mengendalikan waktu mereka dan menggunakan teknologi dengan bijak.

Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya untuk menjauhkan aktivitas digital dari salat. Mematikan notifikasi, berhenti menggunakan media sosial beberapa saat sebelum azan, memperbanyak zikir atau istighfar sebelum salat, dan mempersiapkan diri secara mental untuk beribadah adalah beberapa cara yang dapat dilakukan. Metode ini dapat membantu mengurangi gangguan kognitif yang berasal dari aktivitas digital, sehingga lebih mudah bagi siswa untuk memusatkan perhatian mereka pada Allah. Salat dapat dilakukan dengan lebih fokus dan bermanfaat bagi kesehatan spiritual dan psikologis remaja jika penggunaan media digital dikelola dengan baik.

Peran Lingkungan Sosial Dalam Kekhusyukan Salat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran yang signifikan dalam membentuk kebiasaan ibadah siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa keluarga, khususnya orang tua, membantu siswa menjaga kebiasaan beribadah dengan memberikan dukungan sosial (social support). Menurut psikologi agama, dukungan sosial dari keluarga dapat meningkatkan komitmen religius dan menghasilkan kebiasaan ibadah yang baik (Lestari et al., 2025). Orang tua yang terlibat dalam aktivitas yang beragam dan pengaruh teknologi yang semakin kuat juga penting untuk mengawasi dan mendorong remaja untuk memenuhi kewajiban agama mereka.

Namun, studi ini menemukan bahwa lingkungan pertemanan tidak selalu memberikan dampak yang mendukung terhadap kekhusyukan salat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku religius remaja. Pada masa remaja, orang cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosialnya, dan keadaan yang tidak menyenangkan dapat membuat orang tidak fokus dan benar-benar berkonsentrasi pada ibadah (Shodiq et al., 2026).

Hasilnya menunjukkan bahwa keluarga dan sekolah harus bekerja sama untuk membangun karakter religius siswa. Sekolah harus membuat lingkungan yang mendukung ibadah secara teratur jika keluarga membantu ibadah di rumah. Membangun budaya yang saling mengingatkan dalam kebaikan dapat dibantu oleh program pembiasaan religius yang terorganisir, seperti salat berjamaah dan kegiatan keagamaan rutin. Oleh karena itu, lingkungan sosial tidak hanya dapat berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi seberapa sering siswa melakukan salat, tetapi juga dapat berfungsi sebagai alat penting untuk memperkuat religiusitas siswa secara konsisten.

Strategi Meningkatkan Kekhusyukan Salat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para siswa tidak hanya menyadari bahwa ada kesulitan dalam mencapai kekhusyukan salat, tetapi mereka juga berusaha secara aktif untuk mengatasi kesulitan tersebut. Mengambil wudhu lebih awal, membaca istighfar sebelum salat, dan mencoba memahami bacaan yang diucapkan adalah beberapa taktik yang digunakan. Upaya-upaya ini menunjukkan kesadaran spiritual untuk meningkatkan kualitas ibadah daripada hanya

memenuhi tugas ritual (Shifa & Fauziah, 2023). Kesadaran ini penting karena kekhusyukan tidak datang secara otomatis, memerlukan persiapan fisik dan mental sebelum melakukan salat.

Selain itu, kedisiplinan saat menyambut waktu salat, yaitu berwudhu segera dan meninggalkan aktivitas lain saat azan berkumandang, menunjukkan betapa pentingnya mengelola perhatian bagi remaja. Siswa dapat lebih fokus saat beribadah dengan kebiasaan ini, yang melepaskan mereka dari tuntutan akademik dan distraksi digital. Kondisi ini tidak hanya membantu dalam mencapai kekhusyukan, tetapi juga membantu Anda merasa lebih tenang, kurang cemas, dan memiliki sikap yang lebih optimis saat menghadapi berbagai tantangan yang datang dengan kehidupan sehari-hari (Prameswari et al., 2025).

Studi ini juga sejalan dengan pendapat Imam Al-Ghazali, yang menempatkan *hudhurul qalb* (kehadiran hati) dan *tafahhum* (pemahaman makna bacaan) sebagai komponen penting dalam mencapai salat yang khusyuk. Menurut Al-Ghazali, apabila seseorang beribadah dengan memahami apa yang dibacanya dan mampu menghadirkan kesadaran penuh kepada Allah selama ibadah, itu akan memiliki dampak yang signifikan. Ketika siswa mencoba memahami arti bacaan salat, fokus mereka bukan hanya pada gerakan, tetapi juga pada pesan spiritual yang terkandung di dalamnya. Oleh karena itu, berbagai upaya yang dilakukan siswa dapat dipahami sebagai latihan kesadaran spiritual yang meningkatkan kualitas ibadah dan memperkuat ketahanan mental dan spiritual mereka dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan, ada banyak faktor internal dan eksternal yang memengaruhi tingkat kekhusyukan salat siswa. Faktor internal termasuk tekanan akademik, kelelahan, dan banyak pikiran yang mengganggu saat salat. Namun, faktor-faktor yang berasal dari luar termasuk penggunaan media sosial, aktivitas digital yang meninggalkan kesan kognitif, dan pengaruh lingkungan sosial yang tidak selalu membantu Anda melakukan ibadah dengan baik. Meskipun demikian, para siswa memaknai salat sebagai kebutuhan spiritual yang memberikan ketenangan, kenyamanan, dan kedekatan dengan Allah SWT. Karena itu, salat sangat penting untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa secara aktif melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kekhusyukan salat, seperti mengambil wudhu lebih awal, membaca *istighfar*, memahami makna bacaan salat, dan mengurangi distraksi sebelum salat. Hasilnya menunjukkan bahwa pemahaman keagamaan tidak hanya memengaruhi kekhusyukan salat, tetapi juga kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik, penggunaan media digital, dan mendapatkan dukungan sosial. Penelitian ini memiliki ruang lingkup dan jumlah informan yang terbatas. Karena itu, penelitian selanjutnya harus melibatkan partisipan yang lebih beragam dan menggunakan pendekatan yang lebih luas untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika kekhusyukan salat pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajrina, N. N., & Musyafaah, N. (2025). Spiritualitas Salat Mahasiswa dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Keislaman*, 8(2), 398–415. <https://doi.org/10.54298/jk.v8i2.420>
- Alifia, S., Malvino, A., Novella, G., Ikhwanurrahim, M., Rohima, Q., Sagita, R., & Irhamni, S. G. (2026). Pengaruh kekhusyukan Shalat untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) pada Mahasiswa Kampus V Bukittinggi Universitas Negeri

- Padang. *Jurnal Ilmiah Research Student (JIRS)*, 3(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jirs.v3i1.8683>
- Alviasari, A., Hapsari Putri Fauzi, N., Aldi, M., Azlia Nafhatus Sofa, M., Silma Nayara, N., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2). <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Arifin, M. Z., & Sofa, A. R. (2025). Pengaruh Shalat Lima Waktu terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(1), 70–78.
<https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.4458>
- Caenovea, C., Massari, Z. I., & Surawan. (2025). Doa Dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik. *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling*, 6(2), 102–110.
- Fauzi, I., Dimiyati Bz, A., & Al Ghifary, Muh. U. (2022). Pengaruh Media Sosial dan Game Online Terhadap Pelaksanaan Ibadah Siswa (Studi Kasus SMK Citra Bangsa Kecamatan Kemang Kabupaten Bogor). *Jurnal Paedagogy: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 9(2), 211.
<https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.4957>
- Khairina, Oktariani, C., Reyin, A. S., Al Munawwar, F., Dalimunthe, R. A., & Lubis, R. (2025). Dimensi Psikologis dalam Ibadah-Ibadah Agama Islam. *Journal of Religion and Social Community*, 01(3), 141–145. <https://jurnal.globalscients.com/index.php/jrsc>
- Lestari, I. A., Surtinah, S., & Rahim, A. (2025). Faktor-Faktor Mempengaruhi Ketertiban Salat Berjamaah Siswa Madrasah Ibtidaiyah: Studi Kualitatif Di Mi Al-Ukhuwwah Jakarta Barat. *Jurnal Tarbiyah Jamiat Kheir*, 3(2), 519–535. <https://doi.org/10.62026/j.v3i2.140>
- Mar'ie, F., & Fahyuni, E. F. (2021). Analisis Pengaruh Game Online Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja. *Oasis: Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 5(2), 42.
<https://doi.org/10.24235/oasis.v5i2.7700>
- Mutiah, I., & Siregar, S. D. (2026). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Ibadah. *Jurnal Pendidikan Dan Humaniora Rumbio*, (2).
- Prameswari, E. P., Saputri, S. S., Nurjannah, R., & Hariry, S. (2025). Peran Salat Dalam Mengelola Depresi Dari Perspektif Psikologi Agama. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(4).
<https://publisherqu.com/index.php/>
- Radisti, M., Suyanti, & Albadri. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri. *Psycomedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102–111.
<http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/>
- Rafiqah, L., Muharrani, & Kusuma, A. F. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Masjid Al-Muawanah. *Jurnal Dakwatul Islam*, 7(1).
<http://www.brainsacademiy.id/blog/karakteristik->
- Sari, L. N. I., Andini, A. D., Sari, A., Haris, S. M., & Nursalim, E. (2022). Pembiasaan Sholat Berjamaah Sebagai Penguatan Karakter Religius. *Jurnal Ilmiah Keislaman Dan Kemasyarakatan*, 1. <https://ejournal.stitnafistabalong.ac.id/index.php/annafis>

- Shifa, S. N., & Fauziah, N. (2023). Pengaruh Sholat dalam Perspektif Islam Terhadap Psikologi Seseorang. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6).
- Shodiq, M. F., Niswatin, K., Nada, Z. Q., Widodo, A., Musonawawi, M., Bandar, A., Majid, A., & Bukhori, M. (2026). Internalisasi Religiusitas dan Kedisiplinan Siswa SMA Al-Islam Krian Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(1). <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jp>
- Surono, S., & Ifendi, M. (2022). Tingkat Religiusitas Siswa (Studi Di SMA Negeri 1 Sangkulirang Kutai Timur). *DLAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 123–129. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.511>
- Tias, B., & Ananda, S. (n.d.). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 8–14. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v9i1.2208>
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani. (2025). Integrasi Shalat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam. *Journal of Islamic Studies*, 05(01), 13–40.
- Zeinnida, Q. L., Tsani, I., & Septiana, N. Z. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa di MA Al-Huda. *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 6(1), 48–56.