



## PERAN SHALAT DHUHA SEBAGAI MEKANISME PENGENDALIAN EMOSI PADA MAHASISWA

Annisa Dinda Zaytuna<sup>1</sup>, Agus Abdul Rahman<sup>2</sup>, Hajir Tajiri<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung  
[annisadinda66@gmail.com](mailto:annisadinda66@gmail.com)

**Abstract:** College students often face high academic pressure that triggers negative emotions and anxiety, necessitating effective emotion regulation strategies, including spiritual approaches. This study aims to analyze the implementation of dhuha prayer as an emotion control mechanism among college students using a qualitative method with a phenomenological design. Data were collected through in-depth interviews with three students who routinely perform Dhuha prayer using a purposive sampling technique. The results show that Dhuha prayer functions as an antecedent-focused emotion regulation strategy through the process of cognitive reappraisal and a displacement mechanism (redirecting negative energy into positive activities). Significantly, the research subjects experienced behavioral changes ranging from procrastination to productivity, transforming insecurity into self-confidence, and turning the burden of parental expectations into tawakkal (trust in God) motivation. This study concludes that Dhuha prayer is effective as a medium for emotion regulation, capable of providing a relaxation effect, refreshing the mind, and calming the hearts of students amidst academic pressure. Therefore, this practice is recommended as a prevention and intervention strategy in spiritual counseling services for students.

**Keywords:** Dhuha prayer, Emotion, College students

**Abstrak:** Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademik tinggi yang memicu emosi negatif dan kecemasan, sehingga diperlukan strategi pengendalian emosi yang efektif, salah satunya melalui pendekatan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan shalat dhuha sebagai mekanisme pengendalian emosi pada mahasiswa dengan menggunakan metode kualitatif desain fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa yang rutin melaksanakan shalat dhuha melalui teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat dhuha berfungsi sebagai *antecedent-focused emotion regulation strategy* melalui proses penilaian kembali secara kognitif (*reappraisal*) dan mekanisme *displacement* (pengalihan energi negatif ke aktivitas positif). Secara signifikan, subjek penelitian mengalami perubahan perilaku dari prokrastinasi menjadi produktif, mengubah rasa *insecure* menjadi kepercayaan diri, serta mengubah beban tuntutan orang tua menjadi motivasi tawakal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa shalat dhuha efektif sebagai media regulasi emosi yang mampu memberikan efek relaksasi, menyegarkan pikiran, dan menenangkan hati mahasiswa di tengah tekanan akademik. Dengan demikian, praktik ini direkomendasikan sebagai strategi pencegahan dan intervensi dalam layanan konseling spiritual bagi mahasiswa.

**Kata Kunci:** Shalat Dhuha, Pengendalian Emosi, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Emosi merupakan kata yang berasal dari kata *emotus* atau *emovere* yang artinya adalah sesuatu yang mendorong sesuatu. Hal ini seperti adanya emosi gembira mendorong seseorang untuk tertawa dan adanya emosi sedih mendorong seseorang untuk menangis. Dalam pengertian lain, emosi adalah suatu keadaan yang kompleks berupa perasaan atau getaran yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul sehingga mempengaruhi terjadinya suatu perilaku (Nasution, F., dkk., 2023). Emosi ini telah dibekali kepada manusia sejak awal dilahirkan. Dengan adanya emosi akan berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang seperti ketika merasakan kekecewaan karena adanya suatu kegagalan maka akan berpengaruh terhadap kondisi yang tidak semangat. Salah satu sumber emosi atau stres utama bagi seseorang adalah adanya tekanan dari luar diri.

Sebagai mahasiswa, tekanan tersebut dapat berupa tekanan akademik seperti tekanan dalam pembuatan tugas akhir, tuntutan nilai tinggi ketika ujian, tuntutan menyelesaikan tugas dan lain sebagainya. Hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi psikologis berupa kecemasan dan ketegangan yang terkadang membuat seseorang menjadi mudah terbawa emosi (Kurnia, 2024). Menurut data Kemenkes secara nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 2% terjadi pada usia 15-24 dengan tingkat depresi paling tinggi. Selain itu, dalam salah satu penelitian menyebutkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berada pada tingkat sedang hingga tingkat tinggi yang didorong oleh beberapa faktor seperti tekanan dalam akademik, kurangnya dukungan sosial serta berbagai tantangan dalam hal adaptasi budaya dan lingkungan (Ardi, L. A., dkk., 2025).

Sehingga dengan adanya beberapa faktor pemicu tersebut, dibutuhkan adanya pengendalian emosi bagi seseorang. Ketika seseorang sudah merasakan berbagai emosi seperti senang, sedih, kecewa dan lain sebagainya, maka perlu mampu untuk mengendalikan emosinya dengan baik. Pengendalian emosi merupakan suatu kekuatan pada diri manusia ketika dapat mengendalikan emosi negatifnya menjadi emosi positif. Dengan adanya pengendalian emosi akan berperan dalam hubungan sosial seseorang. Apabila seseorang mampu mengendalikan emosinya dengan baik maka akan cenderung memiliki sifat empati, dapat berpikir jernih, membuat hati menjadi lebih tenang dan lain sebagainya (Ardi, L. A., dkk., 2025).

Selain itu, ketika seseorang tidak dapat mengendalikan emosi negatifnya maka akan mudah melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain seperti adanya perilaku agresif, marah, putus asa, tidak semangat belajar dan lain sebagainya. Emosi yang tidak dapat terkendali akan menyebabkan adanya pertarungan batin dalam diri seseorang. Namun jika seseorang dapat mengendalikan emosinya maka akan menjadi pribadi yang lebih tenang, bertanggung jawab, memiliki penguasaan diri yang baik serta memiliki fokus yang lebih optimal.

Dalam konteks Islam, gangguan emosi tidak hanya berkaitan dengan faktor psikologis dan sosial melainkan adanya kelemahan spiritual dan kurangnya kedekatan dengan Allah. Dalam salah satu penelitian menurut Pramusinta (2021) mengatakan bahwa salah satu cara yang dapat digunakan dalam mengendalikan emosi adalah dengan melaksanakan shalat. Shalat adalah kewajiban utama dalam ajaran Islam yang menempati posisi paling penting dalam ibadah lainnya karena menjadi tolak ukur keimanan seseorang. Selain itu shalat juga memiliki fungsi untuk mempersiapkan diri secara mental sebelum menghadapi situasi menekan, memberikan efek relaksasi,

mengalihkan fokus emosi serta memberikan ruang untuk refleksi (Sari & Ningsih, 2025). Dalam ajaran Islam, shalat bukan hanya sebagai ritual wajib tetapi sebagai sarana pembentuk jiwa dan pengendalian diri. Shalat sendiri dibagi menjadi dua yaitu shalat wajib dan sunnah. Shalat wajib yaitu ibadah yang harus didirikan sebanyak 5 kali dalam satu hari pada waktu tertentu, sedangkan shalat sunnah yaitu shalat tambahan yang jika dikerjakan mendapatkan pahala. Salah satu shalat sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah Saw adalah shalat dhuha. Shalat dhuha mengandung dimensi rohani dan biologis yang mampu menjaga keseimbangan emosional. Dengan adanya gerakan tubuh berirama, konsentrasi pada bacaan serta pengalaman spiritual dapat berupa latihan relaksasi. Dalam dimensi rohani, dengan adanya shalat dhuha akan menambah rasa syukur serta kedamaian hati yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. Selain itu, dengan adanya pengaturan nafas, posisi tubuh, dan pemahaman makna ayat dapat membangun kesadaran penuh sehingga shalat dhuha dapat dijadikan terapi terintegrasi yang mencakup elemen kognitif, afektif, dan fisik (Khaira Yati, & Duri, 2023).

Shalat dhuha merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada pagi hari yang dimulai ketika matahari mulai naik sepenggal atau setelah terbit matahari sampai sebelum masuk waktu shalat dzuhur ketika matahari belum berada di posisi tengah. Jika seseorang yang sedang beraktivitas untuk mendapatkan kesejahteraan hidup kemudian diiringi dengan shalat dhuha, maka orang tersebut akan memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Selain itu, shalat dhuha ini dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang sehingga akan mendatangkan pikiran yang jernih dan memperoleh jalan yang benar. Selain itu, shalat dhuha juga akan membuat hati seseorang menjadi lebih tenang. Dalam melakukan aktivitas, manusia seringkali mendapatkan beban yang sangat tinggi sehingga akan berpengaruh terhadap pikiran, hati dan emosi. Oleh karena itu, shalat dhuha memiliki peran penting untuk menyegarkan pikiran, menenangkan hati dan mengontrol emosi (Purnomosidi, Widiyono, & Musslifah, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terlihat bahwa pengendalian emosi menjadi salah satu kebutuhan bagi mahasiswa terutama di tengah tekanan akademik. Sehingga shalat dhuha sebagai ibadah sunnah menawarkan solusi spiritual dalam pengendalian emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pelaksanaan shalat dhuha terhadap kemampuan pengendalian emosi pada mahasiswa. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah memperkaya literatur terkait pengendalian emosi berbasis spiritual dan memberikan rekomendasi praktis bagi konselor untuk menerapkan program pembiasaan shalat dhuha sebagai strategi pencegahan dan pengendalian emosional pada klien muslim.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang dilakukan adalah menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman subjek mahasiswa terkait dengan peran shalat dhuha sebagai mekanisme pengendalian emosi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 orang yang memiliki rutinitas shalat dhuha setiap harinya dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Pengendalian emosi*

Emosi merujuk pada kondisi afektif dalam diri individu yang dapat dikategorikan ringan hingga intens yang mencakup kemarahan, ketakutan, kegembiraan, cinta, kesedihan dan lain-lain. Emosi sendiri diklasifikasikan sebagai emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti senang, sabar, gembira dan lain sebagainya. Sedangkan emosi negatif mencukupi marah, dendam, benci, dan lain sebagainya. Bhave dan Saini menyatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sebaik mungkin. Pengendalian emosi adalah proses mengelola perasaan batin untuk mengurangi ketegangan psikis dan ketidakseimbangan hormonal akibat emosi negatif yang memuncak (Amanullah, 2022).

Pengendalian emosi memegang peranan penting dalam kehidupan manusia terutama untuk meredakan ketegangan yang muncul akibat konflik batin yang mencapai puncaknya. Al-Quran memberikan panduan jelas bagi manusia agar mampu menguasai emosinya sehingga dapat mengurangi ketegangan fisik dan psikis. Dalam hadist Al-Bukhrari, Malik dan At-Tirmidzi meriwayatkan, Abu Hurairah berkata: “ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: „Janganlah kamu marah.“ Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: ‘Janganlah kamu marah.’”. Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Ath-Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah. Demikian pula pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: “Siapakah orang yang gagah di antara kalian?” Mereka menjawab: ”Orang yang tidak bisa dibanting oleh oranglain.” Beliau berkata, “Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah “( HR Muslim dan Abu Dawud) (Diana, 2015).

Mekanisme atau teknik dalam pengendalian emosi adalah *displacement* yaitu pengalihan energi emosi ke aktivitas positif lainnya salah satunya adalah dengan dzikir. Dzikrullah seperti menyebut asmaul husna, istighfar, shalawat atau kalimat thayyibah dapat meredakan emosi negatif hingga hati tenang dan terkendali. Dzikrullah ini lebih baik dilakukan dalam keadaan suci (wudhu) dan menghadap kiblat setelah melaksanakan shalat. Selain itu, aktivitas wudhu juga dapat menstabilkan psikis emosi dan memungkinkan adanya pemikiran yang jernih. Salah satu penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat menenangkan emosi serta meredakan marah dengan menurunkan tekanan darah melalui pendinginan sarah dan wajah menggunakan air (Amanullah, 2022).

### *Shalat dhuha*

Shalat dhuha termasuk salah satu shalat sunnah atau ibadah tambahan yang paling dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Sebagaimana sabda beliau yang artinya “Allah Ta`ala berfirman: Wahai anak Adam, janganlah engkau tinggalkan empat rakaat shalat di awal siang (waktu dhuha). Maka itu akan mencukupimu di akhir siang” (HR. Ahmad).

Istilah shalat dhuha berasal dari dua kata yaitu shalat dan dhuha yang tidak hanya bermakna materialistis (gerakan fisik) tetapi juga mengandung makna spiritualistis (aktivitas rohani). Shalat pada dasarnya adalah bentuk doa, permohonan, dan komunikasi intim dengan Tuhan. Sementara dhuha merujuk pada waktu matahari terbit atau naik ke atas. Dengan demikian, shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dilaksanakan pada pagi hari tepat setelah matahari terbit setinggi satu jengkal hingga

waktu dzuhur sebelum matahari mencapai posisi tengah langit. Selain itu, shalat dhuha merupakan ibadah sunnah pagi yang dilakukan sepanjang periode waktu tersebut untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt (Purnomosidi, Widiyanto, & Musslifah, 2022).

Menurut El-Ma`rufie (2010), ibadah shalat dhuha mampu melatih kecerdasan emosional sekaligus meningkatkan produktivitas dan profesionalitas kerja seseorang. Hal ini terjadi karena pelaksanaan shalat dhuha membawa ketenangan pada hati. Saat menjalani aktivitas kerja yang penuh tekanan dan persaingan ketat, pikiran sering menjadi kacau, gelisah serta emosi emosi yang tidak stabil. Sehingga peran penting shalat dhuha muncul pada situasi ini yang dengan efektif mampu untuk menyegarkan pikiran, menenangkan hati, dan mengendalikan emosi secara optimal meskipun hanya memakan waktu lima hingga sepuluh menit dalam pelaksanaan shalat dhuha (Purnomosidi, Widiyanto, & Musslifah, 2022).

### ***Shalat dhuha sebagai mekanisme pengendalian emosi***

Berdasarkan hasil penelitian lapangan yang dilakukan melalui wawancara mendalam dengan tiga subjek mahasiswa, ditemukan benang merah yang kuat bahwa pelaksanaan shalat dhuha secara rutin bukan sekadar aktivitas ritualitas belaka, melainkan berfungsi sebagai instrumen psikologis-spiritual yang efektif. Mahasiswa, sebagai kelompok usia dewasa awal, seringkali berada dalam fase transisi yang rentan terhadap guncangan emosional akibat beban akademik dan ekspektasi sosial.

Responden A berbagi pengalaman transformatif: “Dulu saya pas belum rutin shalat dhuha suka ngerasa cemas dan ngerasa ga sanggup buat ngerjain tugas yang dikasih dosen. Jadi seringkali saya ngerjain tugas seadanya dan dikumpulkan seadanya. Tapi setelah seminggu ini saya rutin shalat dhuha, saya merasa lebih tenang walaupun tugas yang diberikan dosen itu cukup banyak. Selain itu, setelah shalat dhuha juga kalau ada waktu kosong biasanya saya langsung ngerjain sebagian tugasnya biar tugasnya bisa selesai dengan baik.”

Subjek A awalnya terjebak dalam fenomena prokrastinasi. Penundaan tugas yang ia lakukan sebenarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap rasa cemas. Pernyataannya mengenai "mengerjakan tugas seadanya" mencerminkan rendahnya motivasi berprestasi akibat beban emosi yang belum tuntas. Namun, setelah merutinkan shalat dhuha, terjadi proses yang disebut dalam psikologi sebagai peningkatan keyakinan diri. Ketenangan yang dirasakan A setelah shalat dhuha memberikan kejernihan pada fungsi eksekutif otak. Dengan pikiran yang tenang, A mampu memecah tugas-tugas besar yang tadinya terasa menakutkan menjadi langkah-langkah kecil yang bisa dikerjakan segera. Perasaan "lebih tenang walaupun tugas banyak" menunjukkan bahwa shalat dhuha meningkatkan ambang batas toleransi stres pada mahasiswa. Secara psikis, waktu pagi yang diisi dengan shalat dhuha memberikan rasa kendali diri sebelum ia menghadapi dunia akademik yang penuh tekanan.

Sementara itu, responden H menceritakan momen krisis di kelas: “Saya sering banget ngerasa insecure kalau temen saya bisa menjawab pertanyaan dari dosen atau lebih bisa berpikir kritis. Hal itu yang buat saya semakin ga pede dengan kemampuan saya dan merasa paling bodoh. Lalu pernah suatu hari pas saya lagi kelas, saya bener-bener ga pede dan rasanya ingin nangis karena ga bisa menjawab apapun. Akhirnya saya keluar kelas dan menuju mushola untuk melaksanakan shalat dhuha. Setelah shalat saya berdoa terkait apa yang saya rasakan. Setelah itu saya merasa lebih tenang dan rileks. Selain itu, saya juga dapat berpikir jernih bahwa setiap manusia memiliki

kelebihan dan kekurangan sehingga saya baru menyadari kalau saya itu memiliki kelebihan dalam mengungkapkan pikiran secara tulisan bukan dengan verbal.”

Subjek H mengalami perbandingan sosial yang negatif. Perasaan *insecure* saat melihat teman lebih kritis adalah bentuk distorsi kognitif, di mana ia melabeli dirinya sebagai "paling bodoh". Gejala fisik ingin menangis di dalam kelas menunjukkan bahwa emosi H sudah mencapai titik puncak. Keputusan H untuk menuju mushola merupakan bentuk regulasi diri yang sangat baik. Di sana, shalat dhuha berperan sebagai teknik meditasi *mindfulness*. Dalam sujud dhuha, H melepaskan beban emosionalnya melalui doa. Sehingga ia mendapatkan *insight* atau pemahaman baru. Ia mampu melihat sisi positif dirinya yang sebelumnya tertutup oleh rasa iri dan rendah diri. Pemahamannya bahwa ia "memiliki kelebihan dalam tulisan bukan verbal" adalah bentuk penemuan diri. Shalat dhuha membantu H melakukan proses rekonsiliasi dengan dirinya sendiri, sehingga emosi negatif tersalurkan secara sehat tanpa harus merugikan performa akademiknya.

Responden Z menambahkan dimensi tekanan eksternal: “Saya pernah waktu itu ngerasa lagi down banget karena kesulitan mencari judul proposal dan ditambah lagi tekanan dari orang tua yang menuntut saya untuk lulus tepat waktu. Saat itu pikiran saya kacau, saya jadi gak mau usaha buat bikin proposal yang akhirnya beberapa minggu terbengkalai. Waktu itu temen saya pernah ngajak buat ngebiasain shalat dhuha minimal 2 rakaat. Akhirnya mulai saat itu saya biasain shalat dhuha bahkan saya berdoa sambil kaya curhat ke Allah. Setelah beberapa hari rutin shalat dhuha, hati saya jadi lebih tenang dan pikiran pun mulai terbuka karena saya dapat berpikir bahwa orang tua saya meminta saya lulus tepat waktu agar lebih cepat mencari pengalaman bekerja dan dapat berdiri diatas kaki saya sendiri. Akhirnya saya berusaha untuk menyelesaikan proposal saya dengan rutinitas shalat dhuha yang tidak tertinggal. Sehingga saat ini saya bisa lulus dengan tepat waktu berkat bantuan Allah yang menjawab doa saya dalam setiap shalat terutama dalam shalat dhuha.”

Subjek Z menghadapi situasi yang lebih kompleks karena melibatkan faktor eksternal (orang tua) dan hambatan karier akademik (proposal). Perasaan "down" dan "terbengkalai" adalah tanda hilangnya harapan. Kehadiran dukungan sosial dari teman yang mengajak shalat dhuha menjadi titik balik bagi Z. Proses "curhat ke Allah" yang dilakukan Z dalam shalat dhuha adalah bentuk dukungan untuk dirinya sendiri. Z tidak lagi merasa sendirian menghadapi masalahnya. Selain itu, ketika Z menyatakan pikiran mulai terbuka mengenai maksud orang tuanya. Ini adalah contoh nyata dari penerimaan kognitif yang sangat tinggi. Z berhasil mengubah persepsi "tekanan orang tua" menjadi "motivasi untuk mandiri". Kekuatan spiritual yang didapat dari shalat dhuha membangun kemampuan dalam diri Z, sehingga ia mampu bangkit dari keterpurukan dan menyelesaikan tugas akhirnya tepat waktu.

Dari ketiga hasil wawancara dari responden menunjukkan bahwa seluruhnya memiliki strategi regulasi emosi awal (*atecendent focused emotion regulation strategy*) yaitu cara mengenalkan emosi sebelum muncul perilaku yang lebih meledak. Strategi ini mencakup adanya proses seleksi situasi yaitu ketika mahasiswa memilih lingkungan mushola yang tenang untuk menetralkan stres, modifikasi situasi yaitu dengan melalui ritual wudhu dan shalat sehingga mengubah lingkungan internal tubuhnya dari kondisi tegang menjadi lebih rileks, penyebaran perhatian yaitu ketika fokus pada kesulitan dalam tugas dapat dialihkan kepada bacaan shalat yang menenangkan dan perubahan

kognitif yaitu penilaian ulang terhadap masalah duniawi dengan kaca mata spiritualitas dan motivasi.

Selain itu, dalam strategi ini juga terdapat penilaian kembali secara kognitif (*reappraisal*) yang dimana kondisi seseorang mampu menilai kembali secara positif terkait stimulus atau situasi yang sedang dihadapinya. Hal ini dapat membantu individu tetap merasa tenang dalam segala situasi termasuk situasi yang buruk dan tidak menyenangkan (Gina dan Fitriani, 2020). Selain itu, ketiga responden juga menerapkan mekanisme *displacement* yang maksudnya adalah suatu cara yang dilakukan untuk mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain (Diana, 2015). Dalam psikologi Islam, mekanisme ini diarahkan ke atas (vertikal) melalui aktivitas ibadah. Energi emosional yang meluap tidak dibuang pada perilaku agresif, melainkan dialihkan menjadi kekuatan doa dan ketenangan zikir.

Jika dikaitkan dengan jawaban responden, A menerapkan *reappraisal* melalui rutinitas shalat dhuha sehingga situasi yang negatif yaitu adanya perilaku prokrastinasi (penundaan tugas) menjadi adanya perilaku produktivitas. Selain itu, pada responden H menunjukkan adanya perubahan dari sikap *insecure* menjadi *secure* dan memiliki pemahaman yang mendalam terkait kondisi dirinya. Terakhir, pada respon Z terdapat perubahan dari perasaan *mood* yang tidak baik menjadi memiliki *mood* yang lebih baik dan tetap tawakal dengan sesuatu yang sedang diusahakannya. Sehingga secara keseluruhan, shalat dhuha merupakan salah satu *antecedent focused emotion regulation strategy* dalam lingkup psikologi Islam. Selain itu, dalam teknik pengendalian emosi, shalat dhuha termasuk dalam mekanisme *displacement* yang artinya teknik pengalihan energi emosi positif dalam bentuk aktivitas positif lainnya. Teknik ini mengalihkan rasa cemas tekanan tugas, cemas kondisi lingkungan dan *mood* yang tidak baik ke dalam aktivitas shalat dhuha. Dalam setiap gerakan shalat memberikan efek relaksasi sehingga mampu secara efektif untuk menyegarkan pikiran, menenangkan hati, dan mengendalikan emosi secara optimal.

Secara lebih mendalam, efektivitas shalat dhuha dalam mengendalikan emosi dapat dijelaskan melalui tiga aspek yaitu aspek fisik biologis, aspek psikologis dan aspek spiritual. *Aspek fisik biologis* dilakukan dengan gerakan shalat yang dilakukan dengan tumakninah (tenang) memberikan efek relaksasi otot. Saat melakukan sujud, posisi jantung berada di atas otak, yang secara biologis memperlancar aliran darah kaya oksigen ke prefrontal cortex yaitu bagian otak yang bertanggung jawab atas logika dan pengendalian emosi. Paparan air wudhu di pagi hari juga mengaktifkan saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung dan tekanan darah tinggi akibat stres. Dalam *aspek psikologis* yaitu shalat dhuha dilakukan di pagi hari, waktu di mana kognisi manusia sedang bersiap menghadapi hari. Memulai hari dengan shalat memberikan perasaan "kemenangan kecil" yang meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa sepanjang hari. Terakhir, *aspek spiritual* yaitu dengan adanya keyakinan bahwa Allah akan mencukupkan kebutuhan hamba-Nya yang shalat dhuha (sesuai hadis Nabi) menumbuhkan rasa optimisme. Optimisme inilah yang menjadi perisai utama dalam mengendalikan emosi negatif seperti putus asa dan kemarahan.

Dalam salah satu penelitian yang dilakukan Khaira, Yati, & Duri (2023) menyimpulkan bahwa praktik shalat dhuha yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan ketenangan batin, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat keyakinan dan optimisme mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, dalam penelitian lain yang dilakukan Rahmawati, Wello, & Junaid (2020)

menunjukkan bahwa responden dengan nilai shalat dhuha yang sangat tinggi memiliki emosi yang stabil dibandingkan dengan responden dengan nilai shalat dhuha yang rendah. Sehingga hal ini membuktikan adanya pengaruh shalat dhuha terhadap kestabilan emosi.

Secara keseluruhan, penelitian yang dilakukan memiliki pengembangan terkait shalat dhuha yang menjadi pengaruh dalam pengendalian emosi. Hal ini ditunjukkan bahwa dalam penelitian ini menuliskan aspek-aspek yang terkait dengan pengendalian emosi yang dilihat dari bagaimana shalat tersebut berpengaruh. Selain itu, penelitian ini juga memperbarui terkait dengan mekanisme prosesnya melalui *antecedent focused emotion regulation* dengan melakukan *reappraisal* dan *displacement*. Sehingga penelitian ini berfokus pada gerakan fisik, waktu pelaksanaan, dan aktivitas kognitif dalam shalat dhuha yang dapat diintegrasikan melalui perubahan bentuk kognitif.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa shalat dhuha berfungsi ganda sebagai *antecedent focused emotion regulation strategy* dan mekanisme displacement dalam psikologi Islam terbukti efektif mengendalikan emosi mahasiswa di tengah tekanan akademik yang intens seperti deadline tugas, adaptasi lingkungan, dan tuntutan prestasi. Ketiga responden secara konsisten mengalami perubahan yang signifikan yaitu responden A mengubah prokrastinasi tugas menjadi inisiatif produktif melalui rutinitas shalat dhuha pagi, responden H mengubah *insecurity* verbal menjadi memiliki pemahaman mendalam terkait kelebihan dan kekurangan dirinya setelah melaksanakan shalat dhuha, serta responden Z mengubah konteks tekanan orang tua dari beban menjadi motivasi tawakkal hingga lulus tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. S. R. 2022. Mekanisme pengendalian emosi dalam bimbingan dan konseling. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. vol 2(1), 1-13.
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. 2025. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. vol 13(1), 49-60.
- Diana, R. R. 2015. Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia*. vol 37(82), 41-47.
- Fathana Gina & Yulia Fitriani. 2020. Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. vol 2(2), 96-102.
- Kementerian Kesehatan, *Depresi pada Anak Muda di Indonesia*. Diakses dari [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa\\_bahasa.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf) pada tanggal 17 Desember 2025.
- Khaira, R., Yati, A. M., & Duri, R. 2023. The Psychospiritual Function of Shalat Dhuha in Reducing Academic Anxiety among University Students: A Phenomenological Study". *Altruistik: Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*. vol 3(2), 88-100.
- Kurnia, A. T. W. B. 2024. Tingkat Pengendalian Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*. vol 1(4), 100-105.
- Nasution, F., Aulia, N., Ummah, N., & Pasaribu, P. D. 2023. Pelatihan dalam Mengasuh Kanak-Kanak Awal dengan Memiliki Emosional Yang Tinggi. *Kitabab: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*. vol 1(2), 81-91.
- Purnomosidi, F., Widiyono, & Musslifah, A. R. 2022. *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Shalat Dhuha*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Rahmawati, R., Wello, E. A., & Junaid, N. F. 2020. Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Kestabilan Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI. *Wal'afiat Hospital Journal*. vol 1(1).
- Sari, J., & Ningsih, I. U. (2025). Peran Shalat dalam Regulasi Emosi pada Remaja. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. vol 3(4), 160-168.