

ARTIKEL PENELITIAN

## Praktik Salat 5 Waktu Pada Anak SDS Muhammadiyah 20 Berpengaruh Menurunkan Tingkat Emosi

M. Ali Alfian<sup>1</sup>, Pinta Pudiyantri Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jl Gedung Arca No.119, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>2</sup> Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jl Gedung Arca No.119, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Email korespondensi: [alialfian352@gmail.com](mailto:alialfian352@gmail.com)

**Abstrak:** Indonesia merupakan negara dengan populasi Muslim terbesar di dunia. Berdasarkan data *The Royal Islamic Strategic Studies Centre* (RISSC), Muslim mencapai 86,7% (240,62 juta jiwa) dari total populasi. Salat lima waktu adalah salah satu ibadah utama dalam agama Islam yang diperintahkan oleh Allah SWT. Selain dianggap sebagai kewajiban agama Islam, salat juga memiliki dampak positif pada banyak aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional individu. Namun, anak-anak SD sering mengalami tekanan emosional yang membuat mereka kurang tertib dalam beribadah. Skrining kesehatan mental-emosional anak bertujuan untuk mendeteksi dini gangguan emosi dan perilaku agar dapat ditindaklanjuti dengan cepat. Alat utama yang digunakan adalah *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara praktek salat 5 waktu pada anak SDS Muhammadiyah 20 dengan penurunan tingkat emosi. Rancangan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 80 siswa sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Orang tua diberikan penyuluhan penerapan salat pada anak dan diminta mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik ( $p < 0.05$ ) antara hubungan praktik salat 5 waktu pada anak SDS Muhammadiyah 20 dengan penurunan tingkat emosi. Salat terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat emosi negatif pada anak-anak.

**Kata Kunci:** Salat, tingkat emosi, anak SD

### PENDAHULUAN

Indonesia memiliki populasi Muslim terbesar di dunia, dengan jumlah mencapai

240,62 juta jiwa pada tahun 2023.<sup>1</sup> Sebagai penganut Islam, umat Muslim wajib melaksanakan salat yang menuntut

kedisiplinan dan ketaatan. Menunaikan salat secara tepat waktu di setiap kesempatan sangat penting untuk membangun pembiasaan ibadah sesuai jadwal yang ditentukan.<sup>2</sup>

Ibadah salat diyakini berperan penting dalam memfasilitasi pengelolaan emosi positif, dan manfaat ini relevan bagi individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Meskipun demikian, anak-anak sering menghadapi kesulitan dan tekanan yang memengaruhi kesehatan mental, dan kelainan emosional pada usia ini diakui sebagai indikator gangguan perkembangan. Akibatnya, pelaksanaan salat yang tidak tertib sering terjadi pada anak-anak.<sup>3</sup> Oleh karena itu, orang tua wajib memprioritaskan pendidikan anak, terutama pendidikan agama, sebab bimbingan keluarga sangat esensial dan menentukan pada fase perkembangan mereka saat ini.<sup>4</sup>

Dari Amr bin Syu'aib dari ayahnya dari datuknya berkata : Rasulullah SAW, bersabda : “ Suruhlah anak-anak kecil kamu melakukan sembahyang pada (usia) tujuh tahun, dan pukullah mereka (bila lalai) atasnya pada (usia) sepuluh tahun, dan pisahkanlah mereka di tempat-tempat tidur ”. (H.R. Ahmad dan Abu Daud).<sup>5</sup>

Faktor-faktor seperti karakteristik individu, konflik perkembangan, dan kondisi lingkungan turut memengaruhi perkembangan emosional anak dan perlu dicermati.<sup>3</sup> Menurut Daniel Goleman, emosi adalah kombinasi unik dari perasaan dan pemikiran, yang juga mencakup kecenderungan untuk bertindak, serta

melibatkan kondisi biologis dan psikologis tertentu.<sup>6</sup>

Secara psikologis, emosi adalah reaksi afektif yang dipicu oleh interaksi signifikan, diwujudkan melalui tingkah laku yang merefleksikan kenyamanan atau ketidaknyamanan, dan menghasilkan penyesuaian mental-fisik internal.<sup>7</sup> Emosi merupakan aspek krusial yang menentukan kualitas perilaku individu dalam tugas dan hubungan sosial. Kemampuan mengelola emosi adalah kunci emosi yang stabil menciptakan keharmonisan dan semangat belajar yang tinggi. Sebaliknya, emosi yang tidak terkontrol dapat merusak hubungan, menurunkan motivasi belajar, dan memicu masalah sosial.<sup>8</sup>

Gangguan emosi dan perilaku di sekolah dasar lebih sulit dideteksi dibanding kebutuhan lainnya jurnal.<sup>9</sup> Gejala emosi yang dialami anak dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama. Pertama, Depresi, yang ditandai dengan perasaan sedih, apatis atau kurangnya minat pada aktivitas menyenangkan, serta penarikan diri atau isolasi sosial. Kedua, Gangguan Perilaku, yang mencakup perilaku agresif (memulai perkelahian, merusak material, menggertak), menentang otoritas (tidak patuh, melawan perintah, mengabaikan aturan), hingga perilaku antisosial (bolos sekolah dan mencela orang lain secara verbal).<sup>10</sup>

Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi yang matang sangat ditekankan, karena hal itu mempermudah pemahaman nilai-nilai Islam dan memperkuat hubungan sosial. Pentingnya pengendalian emosi,

khususnya amarah, ditegaskan dalam banyak dalil Al-Qur'an dan Hadis.<sup>8</sup>

Keluarga, sebagai lingkungan utama, bertanggung jawab menanamkan dasar-dasar pengalaman emosional melalui *modeling* orang tua. Gaya pengasuhan sangat menentukan perkembangan emosi anak; lingkungan emosi positif menghasilkan perkembangan emosi yang positif, sementara ekspresi emosi negatif (seperti agresivitas atau frustrasi) dapat menghambat perkembangan emosional anak.<sup>11</sup> Oleh karena itu, pendidikan nilai-nilai agama dan moral menjadi kebutuhan mendesak bagi anak, di mana pendidik berperan sentral dalam menanamkan ibadah dan salat.<sup>12</sup>

Penelitian oleh Hasnida mendukung hal ini, dengan menyatakan bahwa pengalaman spiritual sangat vital bagi anak usia dini. Misalnya, TK ABA 4 Tebet Utara melatih keimanan dan ketakwaan melalui praktik wudu dan peragaan salat.<sup>13</sup> Penelitian lain oleh Muhammad Aminudin dan Aziz Muzayin secara spesifik menyelidiki bahwa pelaksanaan salat dapat menjadi sarana untuk mencapai dan meningkatkan kecerdasan emosional—yaitu kemampuan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain.<sup>14</sup>

Selain itu, dalam rutinitas harian yang penuh stres dan tekanan, praktik salat lima waktu menawarkan landasan kuat untuk kesejahteraan emosional yang optimal. Salat juga memfasilitasi anak meminta ampunan dan bimbingan, yang menumbuhkan empati, pengampunan, dan kasih sayang.<sup>15,16</sup> Interaksi dalam salat juga menciptakan

lingkungan suportif yang mengurangi rasa kesepian dan isolasi. Agar anak mencapai kualitas ibadah ini, diperlukan proses pembelajaran dan pembiasaan yang berkelanjutan sejak dini.<sup>15</sup>

Untuk mendeteksi potensi masalah emosi-perilaku pada anak, skrining dilakukan menggunakan *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDQ). SDQ adalah instrumen 25 item yang menilai lima dimensi (masalah emosional, perilaku, hiperaktivitas, teman sebaya, dan prososial). Alat ini teruji memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai (0,759), dengan interpretasi hasil menggunakan Metode *Forward Chaining*.<sup>11,17</sup>

Berdasarkan seluruh latar belakang yang menekankan hubungan antara ibadah salat, pengelolaan emosi, dan kebutuhan akan intervensi dini, penulis berminat untuk meneliti hubungan praktik salat 5 waktu pada anak SDS Muhammadiyah 20 dengan penurunan tingkat emosi.

## METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 80 siswa sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Orang tua siswa diberikan penyuluhan mengenai penerapan salat pada anak dan diminta mengisi kuesioner yang sudah divalidasi sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL

Berdasarkan gambaran demografi sampel (Tabel 1), distribusi usia siswa didominasi oleh kelompok usia 8 tahun, mencapai 42 siswa (52,5%). Diikuti oleh 28 siswa (35%) berusia 7 tahun, dan sisanya 10 siswa (12,5%) berusia 9 tahun. Mayoritas sampel adalah berjenis kelamin laki-laki, dengan jumlah 47 siswa (58,75%). Sementara itu, latar belakang pendidikan terakhir orang tua mayoritas adalah lulusan S1, yaitu sebanyak 52 orang tua (65%).

**Tabel 1. Gambaran Demografi Sampel**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
7	28	35
8	42	52,5
9	10	12,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	47	58,75
Perempuan	33	41,25
<b>Pendidikan Terakhir Orang Tua</b>		
SD	7	8,75
SMP	8	10
SMA	13	16,25
S1	52	65
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Secara keseluruhan, hasil kuesioner tingkat emosi menunjukkan bahwa insiden perilaku emosional negatif pada anak cenderung jarang terjadi. Mayoritas responden melaporkan perilaku yang menunjukkan kesulitan regulasi emosi seperti tidak mau ditenangkan saat emosi (65%), berbicara nada tinggi kepada orang tua (55%), mengeluarkan kata kotor (61,3%), mengancam nyawa diri sendiri (60%), menjerit tanpa sebab (57,5%),

memukul dinding (55%), meloncat histeris (56,2%), membandingkan dengan orang lain (52,5%), tidak mau keramaian (62,5%), melempar benda sekitar (56,2%), dan memukul orang di sekitar (56,2%) sebagian besar dilaporkan hanya terjadi "Jarang". Sementara itu, sebagian besar orang tua melaporkan anak mereka "Tidak Pernah" melakukan tindakan ekstrem seperti menendang tanpa sebab (58,7%), marah tidak jelas (55%), merusak barang (57,5%), tidak mau makan (63,7%), melukai diri sendiri (52,5%), membanting badan ke lantai (56,2%), niat kabur dari rumah (51,2%), ngambek tanpa sebab (55%), atau tidak terima dinasehati (56,3%).

Berdasarkan gambaran salat 5 waktu (Tabel 2), kebanyakan responden menjawab selalu saat salat subuh (52,5%), salat dzuhur seimbang antara selalu dan sering (50%). Sementara itu, responden menjawab sering saat salat ashur (51,2%), salat maghrib (55%), dan salat isya (57,5%).

**Tabel 2. Gambaran Salat 5 Waktu**

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Subuh</b>		
Selalu	42	52.5
Sering	38	47.5
Kadang-kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Dzuhur</b>		
Selalu	40	50
Sering	40	50
Kadang-kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

<b>Ashar</b>		
Selalu	39	51.2
Sering	41	48.8
Kadang-kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Maghrib</b>		
Selalu	36	45
Sering	44	55
Kadang-kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Isya</b>		
Selalu	34	57,5
Sering	46	42,5
Kadang-kadang	0	0
Jarang	0	0
Tidak pernah	0	0
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan uji normalitas (Tabel 3), menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan nilai Sig. > 0,05 maka disimpulkan data terdistribusi dengan normal.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Mean( $\pm$ SD)	<i>p</i>
Tingkat emosi	30,3( $\pm$ 2,5)	> 0,05
Salat 5 waktu	22,2( $\pm$ 1,0)	

Berdasarkan hasil uji korelasi (Tabel 4), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan kuat antara variabel praktik salat 5 waktu dengan tingkat emosi anak. Menurut derajat hubungan pearson, nilai 0,655 menandakan ada korelasi yang kuat antara salat 5 waktu dan emosional anak. Tanda negatif menunjukkan bahwa korelasi berbanding terbalik.

**Tabel 4. Uji Korelasi**

Variabel	Mean( $\pm$ SD)	<i>p</i>	<i>Pearson Correlation</i>
Tingkat emosi	30,3( $\pm$ 2,5)	< 0,001	-0,655
Salat 5 waktu	22,2( $\pm$ 1,0)		

## DISKUSI

Penelitian ini melibatkan 80 responden dengan variasi tingkat emosi dan praktik salat 5 waktu, dan hasilnya sejalan dengan studi terdahulu. Salat dipandang sebagai sarana untuk mencapai kecerdasan emosional, yang didefinisikan sebagai kemampuan mengelola emosi, memotivasi diri, dan mengenali perasaan (baik pada diri sendiri maupun orang lain). Sebagai amal ibadah terpenting, salat menentukan kualitas hidup seorang Muslim, mengajarkan kedisiplinan waktu, dan menjadi cerminan utama dari akhlak Islam. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan upaya untuk memahami bagaimana pelaksanaan salat memengaruhi kecerdasan emosional anak.

Penelitian ini didukung oleh temuan studi sebelumnya yang dilakukan oleh Mufid dan Alex Yusron, yang menunjukkan adanya peningkatan kecerdasan emosional melalui salat fardu berjamaah pada mahasiswa UNISNU Jepara. Studi tersebut menegaskan bahwa salat berjamaah secara signifikan berkontribusi pada peningkatan berbagai aspek regulasi dan kecerdasan emosional.<sup>18</sup>

Penelitian ini juga diperkuat oleh studi Ahmad Jauhari yang menemukan korelasi positif antara salat fardu berjamaah dan kecerdasan emosional. Hal ini didukung oleh data angket dari 30 responden, di mana mayoritas responden (mencapai 86,33%

hingga 90%) secara konsisten menyatakan "ya" untuk berbagai indikator kecerdasan emosional. Secara spesifik, 90% responden melaporkan kemampuan tidak berlebihan, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, dan berempati serta berdoa. Selain itu, kemampuan bertahan dalam menghadapi cobaan dan mengatur suasana hati juga dilaporkan tinggi (masing-masing 86,67% dan 86,33%), membuktikan peran salat berjamaah dalam manajemen emosi.<sup>19</sup>

Salah satu penelitian Mujiburrahman juga menyatakan bahwa keterampilan shalat sangat penting bagi anak-anak karena shalat yang benar akan membuat mereka saleh dan melindungi mereka dari kejahatan dan keburukan.<sup>20</sup>

## KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 80 responden siswa SDS Muhammadiyah 20 dengan mayoritas berusia 8 tahun (52,5%) dan berjenis kelamin laki-laki (58,75%), serta didukung oleh orang tua yang mayoritas berpendidikan terakhir S1 (65%). Gambaran tingkat emosi anak menunjukkan bahwa insiden perilaku emosional negatif cenderung rendah. Mayoritas siswa dilaporkan selalu melaksanakan Salat Subuh (52,5%) dan sering melaksanakan Salat Ashar (51,2%), Maghrib (55%), dan Isya (57,5%). Hasil analisis uji korelasi Pearson menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan dan kuat antara praktik salat 5 waktu dengan penurunan kejadian emosi pada anak SD. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik praktik

salat anak, semakin rendah tingkat emosional negatif yang ditunjukkannya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada responden yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, terima kasih kepada dosen pembimbing atas masukan dan arahan yang diberi, terima kasih kepada keluarga yang senantiasa mendukung serta mendoakan. Dan terima kasih untuk teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENSI

1. Nurma, Purnama S. Penanaman Nilai Agama dan Moral Pada Anak Usia Dini di TK Harapan Bunda Woyla Barat. *Yaa Bunayya J Pendidik Anak Usia Dini*. 2022;6(1):53-62.
2. Mahmud M, Fajri A. Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *J Kaji dan Pengemb Umat*. 2021;4(1):44-54. doi:10.31869/jkpu.v4i1.2479
3. Jawawi A. Hadits Perintah Shalat pada Anak Usia 7-10 Tahun dalam Perspektif Psikologi Perkembangan. *An-Nisa'*. 2020;13(1):777-784.
4. Anas SK 4 M, Abqoriya, Rifqi PKPBAUM. Emosional Teman Sebaya Terhadap Motivasi. 2022;02(02):104-113.
5. HR. Ahmad dan Abu Dawud, dalam *Nailul Authar* juz 1, hal. 348

6. Sarasati B, Nurvia O. Emosi dalam Tulisan Emotion in Writing. *J Psibernetika*. 2021;14(1):40-48. doi:10.30813/psibernetika.
7. Hasnida, Masyitoh, Tumanggor R. Spiritual Neuroscience Learning at Aisyiyah East of Tebet, South Jakarta. *Asian J Contemp Educ*. 2019;3(2):111-20. doi:10.18488/journal.137.2019.32.111.120.
8. Harmalis H. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *J Educ*. 2022;04(04):1781-1788. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610/2213>
9. Satar A, Raynaldi A, Putri DA. Klasifikasi Emosional Anak Berkebutuhan Khusus Secara Akademik. *J Pendidikan, Bhs dan Budaya*. 2024;3(1):44-53.
10. Aidil S. Aidil Saputra: Pendidikan Anak pada Usia Dini |. *J Ilm Pendidik Agama Islam*. 2018;10(2):209. <https://core.ac.uk/download/pdf/228822655.pdf>
11. Mujiburrahman. Pola Pembinaan Keterampilan Shalat Anak Dalam Islam. *J Mudarrisuna*. 2016;6(2):185-204.
12. Handayani, Upik Wulan, Ruli Hafidah NEN. Studi Survei Kecerdasan Emosi Anak Usia 5- 6 Tahun. *J Kumara Cendikia*. 2021;9(3):171-181.
13. Fitria M, Zalmuqimin MZ. Analisis Peran Gerakan Sholat Lima Waktu Dalam Meningkatkan Ibadah Sholat Pada Siswa: Tinjauan Aliran Emperisme. *J Islam Educ Stud An Indones J*. 2023;6(1):4. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/4-4-Article-Text-278-1-10-20230613.pdf>
14. Aminudin M, Muzayin A. Pengaruh Shalat Berjamaah Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Di Pondok Pesantren Al-Munawwar Banyumudal Moga. *J Bashrah*. 2021;01(01):65- 71.
15. Wulandari, Burhanuddin, Mustari N. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima. *J Unismuh*. 2021;2(1):140-155.
16. Komarudin A, Erihadiana E, Ratnasih T, Rahman AA, Rasyid AM. Developmental Psychological Analysis of the Hadith of Prayers for Children. 2018;261(Icie):302-308. doi:10.2991/icie-18.2018.55
17. Ansori A. Kepribadian dan Emosi. *J Literasi Pendidik Nusant*. 2020;1(1):41-54. <https://www.scribd.com/document/679989922/Kepribadian-Dan-Emosi>
18. Mufid M, Al-Mufti AY. Peningkatan Kecerdasan Emosional Melalui Sholat Fardu Berjamaah Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Masjid Kampus Ar-Robbaniyin UNISNU Jepara. *Tarbawi*. 2019;16(1). doi:10.34001/tarbawi.v16i1.1002

19. Jauhari A, As A, Faridah S. Hubungan Shalat Fardu Berjamaah Dengan Kecerdasan Emosional Pada Jamaah Mesjid Al Jihad Banjarmasin. Jurnal Studia Insania/Jurnal Studi Insania. 2017;5(1):25.  
doi:10.18592/jsi.v5i1.1327
20. Istiqomah I. Parameter Psikometri Alat Ukur Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). Psychopathic J Ilm Psikol. 2017;4(2):251-264.  
doi:10.15575/psy.v4i2.1756