

Habitualisasi Shalat Berjamaah Di Masjid Dan Manfaatnya Bagi Manajemen Emosi Serta Manajemen Krisis Remaja SMP/MTs: Studi Pendahuluan Di Masjid Al Musthofa, Serua, Ciputat, Kota Tangerang Selatan

Iskandar Balad¹, Iswan², Jaelani Anton Pratama Putra³, Jumadi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Jakarta

*e-mail: iskandarbalad08@gmail.com¹, iswanfipumj@gmail.com², ahmadjaelani8081@gmail.com³, jumadipg14@gmail.com⁴

ABSTRACT

The paradox of urban development becomes evident when achievements in welfare indicators do not necessarily correlate with adolescents' psychosocial resilience. South Tangerang City is classified as a region with a very high Human Development Index (HDI) (84.16 in 2024) (Statistics Indonesia of South Tangerang City, 2025), while national reports indicate that experiences of violence among children and adolescents remain a serious issue (KPAI, 2025). In this context, the habitual practice of congregational prayer in mosques has the potential to function as a spiritual-social practice that fosters self-discipline, inner calm, and peer support.

This study is a quantitative preliminary study employing a cross-sectional survey design to map perceptions of the contribution of congregational prayer to emotion management and crisis management among junior high school (SMP/MTs) adolescents. The participants consisted of 10 adolescents actively involved in activities at Al Musthofa Mosque, Serua, Ciputat (South Tangerang City), selected through purposive sampling. The instrument was a five-point Likert-scale questionnaire comprising five items on emotion management and five items on crisis management, developed based on the logic of emotion regulation and religious coping. Data analysis was conducted using descriptive statistics (mean item scores and response distributions). The results indicate a tendency toward positive responses across both constructs: congregational prayer was perceived as helping to promote calmness, reduce anger reactivity, enhance patience, and facilitate decision-making when facing problems. This study underscores the relevance of Islamic psychology and social-behavioral approaches in positioning the mosque as a habituation space with strong potential to strengthen adolescents' emotional regulation and coping mechanisms. Practically, these preliminary findings encourage collaboration among schools, mosques, and parents through programs that institutionalize congregational prayer accompanied by emotional literacy and violence-prevention initiatives. However, inferential testing of effects requires further studies with larger samples, measurements of habituation intensity (frequency/compliance), and regression or SEM analytical models.

Keywords: congregational prayer; emotion management; crisis management; junior high school adolescents (SMP/MTs); South Tangerang City; Islamic psychology.

ABSTRAK

Paradoks pembangunan perkotaan tampak ketika capaian indikator kesejahteraan tidak selalu berbanding lurus dengan ketahanan psikososial remaja. Kota Tangerang Selatan termasuk daerah dengan IPM sangat tinggi (84,16 pada 2024) (BPS Kota Tangerang Selatan, 2025), sementara laporan nasional menunjukkan pengalaman kekerasan pada anak dan remaja masih menjadi isu serius (KPAI, 2025). Dalam konteks ini, habitualisasi shalat berjamaah di masjid berpotensi menjadi praktik spiritual-sosial yang menumbuhkan disiplin diri, ketenangan, dan dukungan sebaya. Penelitian ini

merupakan studi pendahuluan kuantitatif dengan desain survei potong lintang untuk memetakan persepsi kontribusi shalat berjamaah terhadap manajemen emosi dan manajemen krisis pada remaja SMP/MTs. Partisipan berjumlah 10 remaja yang aktif dalam kegiatan Masjid Al Musthofa, Serua, Ciputat (Kota Tangerang Selatan), dipilih secara purposif. Instrumen berupa kuesioner Likert lima poin yang memuat 5 item manajemen emosi dan 5 item manajemen krisis, disusun dengan mengacu pada logika regulasi emosi dan coping religius. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif (rata-rata skor item dan distribusi respons). Hasil menunjukkan kecenderungan respons positif pada kedua konstruk: shalat berjamaah dipersepsikan membantu ketenangan, mereduksi reaktivitas marah, meningkatkan kesabaran, serta memfasilitasi pengambilan keputusan ketika menghadapi masalah. Studi ini menegaskan relevansi pendekatan psikologi Islam dan perilaku sosial dalam memosisikan masjid sebagai ruang pembiasaan yang potensial untuk memperkuat regulasi emosi dan coping remaja. Secara praktis, temuan awal mendorong kolaborasi sekolah-masjid-orang tua melalui program pembiasaan shalat berjamaah yang disertai literasi emosi dan pencegahan kekerasan. Namun, pengujian pengaruh secara inferensial memerlukan studi lanjutan dengan sampel lebih besar, pengukuran intensitas habituaisasi (frekuensi/kepatuhan), serta model analisis regresi/SEM.

Kata kunci: shalat berjamaah; manajemen emosi; manajemen krisis; remaja SMP/MTs; Kota Tangerang Selatan; psikologi Islam.

PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan dan perilaku agresif remaja, termasuk perundungan dan konflik antarpelajar, merupakan persoalan pendidikan dan sosial yang berdampak luas. Di wilayah urban, tekanan akademik, kompetisi sosial, paparan media digital, serta dinamika kelompok sebaya dapat memperkuat reaktivitas emosi dan meningkatkan peluang tindakan impulsif. Kondisi ini menuntut pendekatan pencegahan yang tidak hanya berbasis penegakan disiplin, tetapi juga penguatan kapasitas regulasi emosi dan coping pada remaja.

Kota Tangerang Selatan memperlihatkan paradoks pembangunan: capaian IPM mencapai 84,16 pada 2024 (BPS Kota Tangerang Selatan, 2025), namun laporan nasional menunjukkan kerentanan kekerasan pada anak dan remaja masih tinggi. KPAI mengutip Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 bahwa 1 dari 2 anak usia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan sepanjang hidupnya (KPAI, 2025). Selain itu, KPAI melaporkan menerima 2.057 pengaduan

sepanjang 2024 yang mencakup isu keluarga, kekerasan fisik-psikis, dan hambatan pemenuhan pendidikan (KPAI, 2025). Data tersebut menegaskan urgensi intervensi berbasis ekosistem (keluarga, sekolah, dan komunitas) untuk memperkuat ketahanan psikososial remaja.

Sejumlah studi terkini mengindikasikan bahwa religiusitas dan spiritualitas berkaitan dengan regulasi emosi dan kesehatan mental pada kelompok muda, meski besaran hubungan bervariasi antar konteks (Brandão, 2024). Pada level mikro, praktik ibadah tertentu dapat bekerja melalui mekanisme perhatian terarah, restrukturisasi kognitif, serta dukungan sosial. Namun, penelitian kuantitatif yang secara spesifik menelaah praktik shalat berjamaah di masjid sebagai bentuk habituaisasi pada remaja SMP/MTs masih relatif terbatas, terutama di wilayah urban dengan kompleksitas sosial tinggi seperti Kota Tangerang Selatan. Literatur juga sering memusatkan perhatian pada religiositas sebagai konstruk umum, bukan pada praktik kolektif-ritual yang memadukan disiplin

waktu, kepatuhan kolektif, dan interaksi sebaya.

Penelitian ini bertujuan memetakan temuan awal mengenai bagaimana remaja SMP/MTs yang aktif di lingkungan masjid mempersepsikan kontribusi shalat berjamaah terhadap dua kapasitas psikososial kunci: (1) manajemen emosi (ketenangan, kontrol marah, dan kesabaran) dan (2) manajemen krisis (kesiapan menghadapi masalah, rasa aman, dan pengambilan keputusan). Fokus kajian ditempatkan pada setting Masjid Al Musthofa, Serua, Ciputat, Kota Tangerang Selatan.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada integrasi psikologi Islam, model regulasi emosi, dan perspektif perilaku sosial dalam menjelaskan peran ritual kolektif sebagai mekanisme pembentukan kebiasaan dan dukungan sebaya. Secara praktis, studi pendahuluan ini menyediakan dasar empiris bagi perancangan program kolaboratif sekolah-masjid dalam pencegahan kekerasan remaja melalui pembiasaan shalat berjamaah yang dipadu literasi emosi dan coping.

Pertanyaan Penelitian dan Hipotesis

RQ1: Bagaimana kecenderungan persepsi remaja SMP/MTs tentang kontribusi shalat berjamaah terhadap manajemen emosi?

RQ2: Bagaimana kecenderungan persepsi remaja SMP/MTs tentang kontribusi shalat berjamaah terhadap manajemen krisis?

H1 (eksploratif): Persepsi manfaat shalat berjamaah cenderung tinggi pada indikator manajemen emosi dan manajemen krisis.

METODOLOGI

Desain penelitian adalah survei potong lintang (*cross-sectional*). Studi ini diposisikan sebagai studi pendahuluan (pilot) untuk memetakan pola respons dan kelayakan instrumen sebelum penelitian skala besar.

Lokasi penelitian adalah Masjid Al Musthofa, Serua, Ciputat, Kota Tangerang Selatan. Populasi sasaran ialah remaja usia setara SMP/MTs yang berinteraksi dengan aktivitas

masjid. Sampel studi pendahuluan berjumlah 10 remaja, dipilih secara purposif berdasarkan kriteria: (1) usia setara SMP/MTs, (2) bersedia berpartisipasi, dan (3) mengikuti aktivitas shalat berjamaah/lingkungan masjid.

Instrumen penelitian berupa kuesioner Likert 5 poin (1=STS hingga 5=SS) yang memuat 10 pernyataan: 5 item manajemen emosi dan 5 item manajemen krisis. Contoh indikator manajemen emosi meliputi ketenangan, kontrol marah, dan kesabaran; sedangkan indikator manajemen krisis meliputi kesiapan menghadapi masalah, rasa aman, dan pengambilan keputusan. Pada tahap pilot, uji validitas konstruk dan reliabilitas internal (misalnya Cronbach's alpha) belum dilakukan karena keterbatasan ukuran sampel; penguatan psikometri direncanakan pada studi skala besar.

Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif (frekuensi, persentase, dan rata-rata skor). Analisis eksploratif pada keterkaitan antar konstruk dapat dilakukan pada level rata-rata responden, namun interpretasi dibatasi oleh ukuran sampel yang kecil dan potensi ceiling effect.

Etika penelitian: partisipasi bersifat sukarela, responden memperoleh penjelasan tujuan penelitian, data dicatat tanpa identitas personal yang sensitif, dan hasil dilaporkan secara agregat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian Teori dan Rangkuman Penelitian Terdahulu

Habitualisasi dipahami sebagai proses pembentukan kebiasaan melalui repetisi perilaku yang konsisten dalam konteks sosial tertentu. Dalam psikologi Islam, pembiasaan ibadah dipandang sebagai latihan tazkiyatun nafs yang menata dorongan, menguatkan kontrol diri, dan membangun akhlak. Shalat berjamaah sebagai praktik ritual kolektif membawa dimensi disiplin waktu, kepatuhan pada tata cara, dan keterlibatan dalam komunitas (jamaah), sehingga berpotensi membentuk pola perilaku adaptif melalui

penguatan norma, teladan, dan pengawasan sosial informal.

Manajemen emosi merujuk pada kemampuan individu memodifikasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi agar adaptif dalam tuntutan situasi. Secara fungsional, shalat dapat dipahami sebagai praktik perhatian terarah dan penghayatan makna yang mendorong ketenangan, serta menyediakan ruang refleksi untuk menunda respons impulsif. Brandão (2024) melalui telaah sistematis menegaskan bahwa religiusitas/spiritualitas dapat berkaitan dengan regulasi emosi dan kesehatan mental pada kelompok muda, meski diperlukan studi kontekstual yang lebih spesifik pada praktik ibadah dan budaya lokal.

Manajemen krisis diposisikan sebagai kapasitas coping, yakni kemampuan menghadapi tekanan, menafsirkan masalah secara konstruktif, dan mengambil langkah pemecahan masalah. Literatur coping religius menunjukkan bahwa strategi religius dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Studi Kadiyono dkk. (2025) pada siswa sekolah menengah di Bandung menemukan bahwa coping religius negatif berasosiasi dengan kesehatan mental yang lebih buruk, sementara coping religius positif menunjukkan kecenderungan protektif namun lemah. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis religius perlu menekankan bentuk coping adaptif dan memperkuat literasi emosi.

Dari perspektif perilaku sosial, komunitas religius dapat menyediakan dukungan sosial, identitas kelompok prososial, dan 'peer ecology' yang mendorong perilaku adaptif. Sahi dkk. (2023) menegaskan bahwa pengaruh sebaya pada masa remaja dapat difasilitasi untuk membantu proses regulasi emosi. Dalam konteks ini, lingkungan masjid berpotensi mengarahkan pengaruh sebaya pada praktik prososial melalui kegiatan berjamaah, kajian, dan interaksi berbasis nilai.

Tabel 1. Perbandingan Penelitian Terdahulu (2020-2025)

Judul	Penulis & Tahun	Metode	Temuan Utama	Gap/ Keterbatasan
Pengaruh intensitas shalat berjamaah terhadap kecerdasan emosional santri	Trinovita, Noupal, & Khalifah (2022)	Survei; regresi (SPSS); n=75	Intensitas shalat berjamaah berasosiasi positif dengan kecerdasan emosional.	Konteks pesantren; belum menguji remaja sekolah umum/MTs di wilayah urban.
Peer facilitation of emotion regulation in adolescence	Sahi, Eisnberger, & Silvers (2023)	Review	Pengaruh sebaya dapat dimanfaatkan untuk intervensi regulasi emosi remaja.	Tidak spesifik religius; perlu konteks komunitas keagamaan sebagai ekosistem sebaya.
Systematic review: religiousness/spirituality, emotion regulation, and mental health	Brandão (2024)	Systematic review	Religiusitas/spiritualitas berkaitan dengan regulasi emosi dan kesehatan mental;	Keterbatasan studi praktik ibadah spesifik pada budaya lokal.

			bukti bervariasi.	
Religious coping, school stress, bullying, and student mental health	Kad iyon o et al. (2025)	Survei; analisis media si; n=310	Coping religius negatif berasosiasi dengan kesehatan mental yang lebih buruk; coping positif cenderung protektif.	Fokus pada coping ; belum menelaah praktik ritual berjamah dan ekosistem masjid .

Sintesis riset terdahulu menunjukkan dua pola gap utama. Pertama, sebagian besar studi mengoperasionalkan religiositas secara umum, bukan praktik kolektif-ritual yang spesifik. Kedua, konteks penelitian lokal lebih banyak dilakukan pada pesantren atau populasi non-urban, sementara studi pada remaja SMP/MTs di wilayah urban dengan dinamika kenakalan remaja belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut melalui pemetaan temuan awal pada setting masjid di Kota Tangerang Selatan.

Hasil

Secara umum, respons partisipan menunjukkan kecenderungan persetujuan terhadap pernyataan bahwa shalat berjamaah membantu ketenangan dan pengendalian emosi, serta mendukung kesiapan menghadapi masalah. Pada konstruk manajemen emosi, sebagian besar respons berada pada kategori setuju hingga sangat setuju di seluruh item. Pada konstruk manajemen krisis, mayoritas respons juga berada pada kategori setuju hingga sangat setuju, dengan variasi pada item terkait pengambilan keputusan.

Tabel 2. Distribusi Respons dan Rata-rata Skor Item Manajemen Emosi (n=10)

Item	STS	TS	N	S	SS	Rata-rata
1	0	0	0	5	5	4.50
2	0	0	5	3	2	3.70
3	0	0	0	5	5	4.50
4	0	0	0	4	6	4.60
5	0	0	0	2	8	4.80

Tabel 3. Distribusi Respons dan Rata-rata Skor Item Manajemen Krisis (n=10)

Item	STS	TS	N	S	SS	Rata-rata
1	0	0	1	4	5	4.40
2	0	0	2	7	1	3.90
3	0	0	2	5	3	4.10
4	0	0	3	7	0	3.70
5	0	0	2	3	5	4.30

Rata-rata skor keseluruhan menunjukkan kecenderungan tinggi pada kedua konstruk. Pola respons yang cenderung positif mengindikasikan potensi ceiling effect pada sampel kecil, sehingga pengujian hubungan antar variabel secara inferensial pada tahap ini masih terbatas.

Pembahasan

Temuan studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa remaja yang aktif di lingkungan masjid cenderung memandang shalat berjamaah sebagai praktik yang mendukung ketenangan dan kontrol diri. Hasil ini sejalan dengan sintesis Brandão (2024) yang menunjukkan keterkaitan religiositas/spiritualitas dengan regulasi emosi dan kesehatan mental pada kelompok muda, serta konsisten dengan temuan lokal bahwa intensitas shalat berjamaah berasosiasi positif dengan kecerdasan emosional (Trinovita et al., 2022). Dalam kerangka psikologi Islam, pembiasaan ibadah dapat dipahami sebagai latihan pengendalian dorongan dan penataan afeksi, sehingga remaja memiliki kesempatan untuk menunda reaksi impulsif ketika menghadapi pemicu konflik.

Pada aspek manajemen krisis, respons positif mengindikasikan shalat berjamaah dipersepsikan sebagai sumber coping ketika menghadapi masalah. Namun, literatur coping religius menegaskan pentingnya membedakan coping adaptif dan maladaptif. Kadiyono dkk. (2025) menemukan bahwa coping religius negatif dapat memperburuk kesehatan mental, sehingga program pembiasaan berbasis religius perlu menguatkan coping yang adaptif (misalnya makna, harapan, dan dukungan sosial) sekaligus mengurangi pola keyakinan yang menambah beban psikologis.

Dari perspektif perilaku sosial, masjid berpotensi menjadi arena internalisasi norma prososial melalui interaksi sebaya, pengawasan sosial informal, serta keterlibatan dalam aktivitas kolektif. Sahi dkk. (2023) menegaskan bahwa pengaruh sebaya yang kuat pada masa remaja dapat dimanfaatkan untuk memfasilitasi proses regulasi emosi. Dengan demikian, pembinaan remaja masjid dapat dikembangkan sebagai ekosistem peer support yang memperkuat keterampilan identifikasi emosi, strategi menenangkan diri, dan pemecahan masalah.

Implikasi praktis mencakup: (1) kemitraan sekolah-masjid-orang tua untuk pembiasaan shalat berjamaah yang terstruktur; (2) integrasi modul literasi emosi dan pencegahan kekerasan dalam program remaja masjid; dan (3) sistem rujukan-pondampingan bagi remaja yang terindikasi terlibat konflik. Keterbatasan studi ini ialah ukuran sampel yang kecil, desain potong lintang, serta belum adanya pengukuran intensitas habituasasi secara terpisah (frekuensi/kepatuhan shalat berjamaah). Penelitian lanjutan disarankan menggunakan ukuran sampel memadai, sampling yang representatif, serta analisis regresi/SEM untuk menguji pengaruh habituasasi terhadap manajemen emosi dan manajemen krisis.

SIMPULAN

Penelitian ini memetakan temuan awal tentang persepsi kontribusi shalat berjamaah di masjid terhadap manajemen emosi dan manajemen

krisis pada remaja SMP/MTs di Kota Tangerang Selatan. Hasil menunjukkan kecenderungan respons positif pada kedua konstruk: shalat berjamaah dipersepsikan membantu ketenangan, kontrol marah, kesabaran, serta kesiapan mengambil langkah saat menghadapi masalah. Temuan ini menegaskan relevansi masjid sebagai ekosistem dukungan sosial-spiritual dalam pencegahan masalah psikososial remaja.

Kontribusi penelitian ini mencakup penguatan argumentasi teoretis integrasi psikologi Islam dengan literatur regulasi emosi dan coping berbasis komunitas, serta rekomendasi praktis pengembangan program pembiasaan shalat berjamaah yang dipadu literasi emosi. Keterbatasan utama adalah sampel kecil dan belum adanya uji psikometrik instrumen; penelitian lanjutan perlu memperluas populasi, menambah variabel intensitas habituasasi, dan menggunakan analisis inferensial.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan. (2025). Kota Tangerang Selatan dalam angka 2025. BPS Kota Tangerang Selatan.
- Brandão, T. (2024). Strengthening young people's emotion regulation: A systematic review of relationships between religiousness/spirituality, emotion regulation, and mental health. *Journal of Religion and Health*.
<https://doi.org/10.1007/s10943-024-01954-w>
- Kadiyono, A. L., Siswadi, A. G. P., Sulistiobudi, R. A., & Komala, E. S. (2025). When coping becomes sacred: Positive and negative religious coping in the link between school stress, bullying, and student mental health. *Cogent Education*, 12(1), 2580589.
<https://doi.org/10.1080/2331186x.2025.2580589>

- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2025, February 11). Laporan tahunan KPAI, jalan terjal perlindungan anak: Ancaman serius generasi emas Indonesia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Sahi, R. S., Eisenberger, N. I., & Silvers, J. A. (2023). Peer facilitation of emotion regulation in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 62, 101262. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2023.101262>
- Trinovita, N., Noupal, M., & Kholifah, U. N. (2022). Pengaruh intensitas shalat berjamaah terhadap kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Ahlul Quro Rantau Harapan Kabupaten Banyuasin. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(1), 52–61.