

## **Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim**

**Safiruddin Al Baqi**

Universitas Darussalam Gontor Ponorogo

**Abdah Munfaridatus Sholihah**

Institut Agama Islam Sunan Giri (INSURI) Ponorogo

### **Abstract**

*Islam is one of the largest religions in the world, which means that many of the world's population adheres to Islam. From the large number of Muslims, it urges practitioners of psychology or mental health to provide services that are appropriate for Muslims. The therapeutic approach as a psychological service for Muslims can be done with a religious (psychological) approach, especially with their religious practices. Shalat or prayer in Islam is one of the practices of worship that is able to generate many benefits psychologically for Muslims who carry it out, including relieving stress, increasing subjective well-being and interpersonal sensitivity. Finally, shalat can be an alternative psychotherapy for Muslim patients as a therapeutic process which helps improve his mental health. This paper aims to unite (integrate) religiosity and psychotherapy.*

**Keywords:** *Islam, prayer, mental health, psycho-religious approach, shalat.*

### **Abstrak**

*Islam merupakan salah satu agama terbesar kedua didunia, yang berarti banyak pula penduduk dunia yang menganut Islam. Dari banyaknya jumlah muslim (penganut agama Islam), maka mendesak praktisi psikologi atau kesehatan mental untuk memberikan pelayanan yang sesuai dengan para muslim. Pendekatan terapi sebagai layanan psikologis bagi kaum muslim bisa dilakukan dengan pendekatan religi (psikoreligi) terutama dengan praktik ibadah mereka. Shalat merupakan salah satu praktik ibadah yang mampu membarikan banyak manfaat secara psikologis bagi orang muslim yang melaksanakannya, diantaranya meringankan stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being), kepekaan interpersonal dll. Sehingga shalat dapat menjadi alternatif psikoterapi bagi pasien muslim*

*sebagai proses terapeutik yang membantu meningkatkan kesehatan mentalnya. Tulisan ini bertujuan untuk menyatu-padukan (mengintegrasikan) religiusitas dan psikoterapi.*

**Kata kunci :** Pendekatan psikoreligi, Islam, Shalat, Kesehatan Mental

## **Pendahuluan**

Islam merupakan agama monotheistik yang dibawa Nabi Muhammad SAW 1400 tahun yang lalu, yang telah tertulis dalam al-Qur'an. Menurut data statistik dari Pew Research Center's Forum on Religion and Public Life, terdapat 1.65 milyar muslim diseluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat sekitar 35% dalam kurun waktu 20 tahun mendatang; menjadikan Islam agama terbesar kedua di dunia setelah Kristiani.

Islam membimbing umatnya dengan tatacara berperilaku, beretika, dan nilai-nilai sosial, yang menolong mereka untuk bersabar dan mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi kejadian yang menekan. Islam mengajarkan hidup yang harmonis dengan orang lain, seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan oleh Allah kepadamu kebahagiaan akherat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari kenikmatan dunia, dan berbuat baiklah kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai terhadap orang-orang yang berbuat kerusakan" (Q.S. Al-Qasas: 77).

Secara keseluruhan, petunjuk hidup dalam Islam bersumber dari dua hal yakni Al-Qur'an dan Sunna. Dimana Al-Qur'an merupakan firman Tuhan tentang berbagai aspek kehidupan muslim, sedangkan sunna adalah segala perkataan, perbuatan, dan persetujuan Nabi Muhammad akan sesuatu. Sunna juga biasa disebut Hadist.

Meskipun Islam berkembang didunia barat, namun para praktisi terlihat kurang memperhatikan nilai-nilai Islam dan pengetahuan Islam secara umum. Banyak penelitian menemukan bahwa banyak Muslim yang enggan mencari pertolongan kepada praktisi kesehatan mental yang ada dinegara-negara barat karena takut mengalami benturan antara apa yang akan mereka peroleh dengan ajaran agama mereka, dan juga karena kurangnya pengetahuan dari para praktisi itu sendiri. Hawari menjelaskan bahwa terapi berbasis religi dengan cara menggiring pasien untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan merupakan terapi pelengkap yang sangat penting disamping terapi konvensional yang diterapkan.

Dari uraian yang ada, tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana pandangan Islam terhadap kesehatan mental serta pengaruh praktik ibadah muslim khususnya shalat terhadap kesehatan mental.

## **Pandangan Islam Terhadap Gangguan Psikologis**

Terdapat beberapa review mengenai penelitian dan buku yang penulis eksplorasi untuk meneliti dampak nilai dan kepercayaan Islam yang dipakai sebagai bagian penting dari proses modifikasi kognisi dan bagaimana nilai Islam mampu mencegah gangguan-gangguan psikiatri:

### ***Depresi***

Kejadian negatif sehari-hari merupakan faktor resiko paling umum dan utama bagi terwujudnya depresi. Islam memiliki peran yang sangat penting bagi muslim untuk mengatasi kejadian negatif sehari-hari. Muslim bukanlah manusia super, namun jika seseorang mengalami kejadian negatif maka dianjurkan untuk selalu mengambil sisi positif dari hal itu (hikmah di balik musibah) atau jika masalahnya terkait masalah klinis, maka dianjurkan untuk mencari pertolongan profesional, seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (Ash-sharh: 5-6).

Islam mendorong seseorang untuk tetap memiliki harapan, meskipun seseorang telah melakukan dosa besar dan menghadapi masalah yang berat Tuhan akan selalu memberi kemudahan hati (berkah). Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir." (Yusuf: 87).

Untuk mengkonter pikiran maladaptif terkait keputusan dan perasaan tidak mampu menghadapi kehidupan, tidak ada tempat untuk putus asa bagi muslim karena ia percaya bahwa ada Tuhan yang Maha Segalanya, Maha Melihat, Maha Tahu, dan Maha Pengasih dan Penyayang. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "...Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (At-Talaq: 2-3).

### ***Bunuh Diri***

Islam memiliki prevensi terhadap bunuh diri melalui dua cara, yakni larangan untuk bunuh diri dan larangan untuk dengan sengaja memelihara

kesakitan yang berakhir pada kematian. Dalam Islam, larangan bunuh diri termaktub dalam 2 larangan keras, yakni seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "...Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu (An-nisaa : 29). Dan sabda Nabi Muhammad "Dari Abu Hurairah RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang bunuh diri dengan menggantung diri, dia akan menggantung diri di neraka. Orang yang menikam dirinya (dengan senjata tajam) maka dia akan menikam dirinya di neraka. Dan orang yang bunuh diri dengan menerjunkan diri dari tempat yang tinggi, maka dia akan menerjunkan diri di neraka". (HR. Bukhori).

Seorang Muslim harus mengingat bahwa Tuhan-lah tempat kembali sesulit apapun cobaan itu, dan mengingat bahwa bunuh diri adalah suatu dosa besar. Namun hal ini tidak bisa dipandang sebagai aturan yang paten, terdapat pengecualian bagi seseorang yang terganggu secara mental yang notabene tidak bisa mengendalikan dirinya. Cendekia Muslim percaya bahwa hanya Tuhan yang berhak menghakimi atas semua perbuatan makhluknya. Hal ini dapat meringankan perasaan bersalah bagi individu yang pernah melakukan percobaan bunuh diri karena mentalnya sedang terganggu karena masih ada waktu untuk mencari ampunan Allah.

### ***Berduka***

Sedih atau berduka merupakan reaksi normal akan kehilangan dalam hidup. Muslim percaya bahwa setiap kesakitan, hidup, mati, dan gembira datangnya dari Tuhan, dan hanya Tuhan yang mampu memberikan kekuatan untuk bertahan. Mereka percaya bahwa setiap kehilangan merupakan ujian dari Tuhan dan dengan bersabar dan percaya akan rahmat Tuhan mereka bertahan. Keyakinan ini biasanya mampu membantu mereka untuk pulih dan membantu proses penyembuhan. Dalam Islam terdapat konsep sabar yang jika diterapkan sangatlah terapeutik bagi kesehatan mental, hal ini seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "(Yaitu) orang-orang yang apabila mereka ditimpa oleh suatu kesusahan, mereka berkata: Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jugalah kami kembali." (Al-Baqoroh: 156)

Seseorang yang dengan sabar menerima ujian dari Tuhan diyakini akan mendapatkan pahala dari Tuhan dan hal ini banyak tertulis dalam Al-Qur'an dan Sunna. Meski demikian muslim tidak mungkin tidak bisa merasakan sedih. Mereka tetap diperbolehkan menangis dan mengekspresikan kesedihannya. Seperti kesedihan Rosulullah saat anaknya Ibrahim meninggal.

Saat mengalami kesedihan, seseorang sangat mungkin untuk memiliki pemikiran negatif, seperti "mengapa ini terjadi padaku?" " mengapa bukan orang lain saja yang menerima cobaan ini?" atau " apakah ini hukuman karena

aku tidak patuh pada perintah Allah?”. Hal ini merupakan ketakutan dan kecemasan akan hukuman dari Allah, baik di dunia maupun di akhirat. Kebanyakan pasien ini datang dari keluarga yang sangat kuat kepercayaannya, tapi lebih banyak menekankan hukuman ketika seseorang melakukan kesalahan, dan melupakan bahwa Allah Maha Pengasih dan Penyayang pada semua makhluk-Nya. Terapi yang dilakukan untuk pasien ini adalah dengan memodifikasi kesalahan kognisi yang berfokus pada cara berpikir dan keyakinannya (bukan keyakinan agama, keyakinan yang salam dalam menyikapi masalah). Seperti sabda Nabi SAW berikut: “Jika di antara kalian yang terkena suatu musibah maka hendaklah berkata, *inna lillahi wainna ilaihi roji'un allahumma 'indaka ahtasibu musibati fa'jurni fiha wabdilni biha khairan minha* (Segala sesuatu milik Allah & hanya kepada Allah-lah kita kembali. Ya Allah di sisi-Mu aku mengharapakan pahala atas musibah yang menimpaku, & berikanlah kepadaku balasan & gantilah itu dengan sesuatu yang lebih baik) (HR. Ahmad).

### **Kecemasan**

Penyebab kecemasan dan depresi pada umumnya adalah kesalahan kognisi, yang membuat pasien memiliki pikiran maladaptif seperti, “aku rasa aku tidak sanggup lagi menghadapi ini”, “hidup ini terlalu sulit bagiku”, “tidak ada satu orang pun yang mengerti”. Mengingatkan bahwa Allah selalu ada dan menggiringnya untuk selalu percaya pada Tuhan sangatlah membantu pasien dalam keadaan ini. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur’an “...Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.” (Al-‘Imran;159).

Teknik adaptasi kognitif yang lain yang dapat digunakan untuk pasien penderita kecemasan dan depresi adalah dengan mengingat atau menekankan begitu banyak hal yang telah Tuhan berikan kepada kita dan bukan berfokus pada kekurangan yang kita miliki.

Teknik lain adalah dengan membantu Muslim untuk belajar bagaimana Nabi Muhammad mengajarkan bahwa kita tidak boleh menyesali sesuatu yang telah terjadi karena hal itu tidak mungkin kembali dan tidak boleh terlalu menghawatirkan masa depan yang belum kita tahu. Dengan menekankan apa yang ada sekarang dan berdoa akan kebaikan masa depan akan sangat membantu mengurangi kecemasan pasien.

### **Gangguan Obsesif-Kompulsif**

Dari perspektif Islam, pikiran obsesif disebut *wasawis* (plural dari *waswasah*), yakni bisikan kepada hati dan pikiran manusia oleh setan. Pengalaman manusia terhadap wasawis tidak mengena usia, jenis kelamin, kepercayaan dan keimanan. Namun pengaruh dari hal ini berbeda antara satu

orang dengan orang lain, ada yang hanya berakibat pada kekhawatiran kecil, ada pula yang sampai berpengaruh terhadap spiritualitas, mental, emosional, psikologis dan kapasitas sosial.

### **Ibadah Shalat Sebagai Proses Terapeutik**

Salat adalah bagian yang penting dalam rukun Islam. Bagian yang lain adalah hajj (naik haji), zakat (zakat), shahada (bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad sebagai utusan-Nya, dan soum (puasa selama bulan Ramadhan). Menurut tradisi Islam, shalat membantu seseorang untuk selalu mengingat Tuhan dan juga melindunginya, seperti yang tergambar dalam ayat Al-Qur'an berikut, "Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Dan ketahuilah bahwa mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. Shalat tidak hanya meliputi gerakan atau upacara keagamaan saja namun juga doa dan memohon kepada Allah" (Al-Ankabut : 45).

Muslim diwajibkan melaksanakan shalat lima kali dalam sehari, yang meliputi fajar, tengah hari, sore, terbenam atahari dan malam. Waktu shalat yang telah ditentukan haruslah diikuti dengan disiplin yakni tidak keluar pada aktu yang ditentukan. Sebelum melaksanakan shalat, muslim juga diwajibkan untuk wudhu, yakni membasuh diri dengan air untuk membersihkan diri seseorang. Dalam shalat terdapat rak'aa, yakni rangkaian gerakan yang meliputi berdiri, membungkuk (rukuk), bersujud, dan duduk. Dalam shalat wajib (5 waktu dalam sehari) paling sedikit 2 rak'aa dan 4 rak'aa paling banyak, dan saat melakukan gerakan-gerakan shalat seseorang membaca bacaan-bacaan yang memuji dan mengakui kekuasaan Tuhan seperti shahada. Saat melaksanakan shalat, seseorang juga harus menghadap ke Makkah (tepatnya ke arah Ka'bah sebagai Kiblat). Setiap hari jum'at, shalat waktu siang diganti dengan shalat Jum'at, dimana shalat ini diwajibkan bagi laki-laki dan dilaksanakan di Masjid (rumah ibadah muslim). Sesungguhnya, muslim juga dianjurkan untuk melaksanakan shalat sehari-hari di Masjid karena akan membantu mereka belajar konsep solidaritas, kesetaraan, dan persaudaraan.

Selain shalat wajib, terdapat pula shalat sunnah, yang biasanya dilaksanakan di saat-saat tertentu, seperti "duhaa" yang dilaksanakan untuk memohon ampunan dan kekuatan, "istikharah" saat meminta petunjuk dalam menentukan pilihan, dan masih banyak lagi.

## **Manfaat Psikologis dari Shalat**

Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui" (Al-Baqoroh : 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

### ***Pengalaman Damai dan Inspirasi***

Shalat membuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi mereka dari rasa kesepian dan terisolasi. Hubungan yang dekat ini tertulis dalam Al-Qur'an; "Dan Tuhanmu berfirman: berdoalah kepada-Ku niscaya akan Aku ijabahi" (Al-Mu'min:60). Kedekatan dengan Tuhan selama shalat ini disinyalir mampu menyembuhkan diri seseorang, karena ia yakin bahwa Tuhannya akan selalu bersamanya dan menolongnya.

### ***Penyelesaian dan Solusi Terhadap Masalah***

Shalat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi suatu masalah (efficacy). Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang merefleksikan hubungan antara shalat dan kebahagiaan, "Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)" (Ar-Ra'd Ayat: 22). Gagasan bahwa shalat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) telah didukung oleh berbagai penelitian dalam psikologi. Seperti yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara shalat dan kepuasan hidup serta kedamaian, dan penelitian terhadap lansia muslim yang menunjukkan bahwa shalat mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka.

### ***Kerendahan Hati dan Sensitivitas Interpersonal***

Energi spiritual mampu menumbuhkan kerendahan hati dan empati. Berikut adalah ayat yang mencerminkan bahwa muslim harus memiliki sifat rendah hati: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (Al-A'raf: 31). Sejalan dengan pernyataan diatas, Hamdan menyatakan bahwa

dengan shalat, seorang muslim akan mampu mengahayati kekuasaan tuhan sehingga mampu rendah diri dan meminimalisir egoisitas.

### **Memaafkan**

Shalat membuat seseorang mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang lain karena membuat mereka merasakan bahwa Tuhan memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya memaafkan diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan personal karena mampu membuat seseorang menyelesaikan perasaan bersalah yang berperan dalam pembentukan depresi. Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang menyoroti masalah pemaafan: "Dan dirikanlah shalat pada kedua tepi siang dan pada bahagian permulaan malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat" (Hud : 114).

### **Contoh Kasus**

Untuk mempermudah dan mempertajam pemahaman gagasan-gagasan diatas, penulis menghadirkan satu hasil contoh penelitian oleh Henry (2013). Subjek penelitian ini adalah seorang wanita muslim berusia 50 tahun yang tinggal di Kairo, Mesir. Dia telah menikah selama 30 tahun dengan seorang muslim mesir, dan dikaruniai 3 orang anak. Subjek telah mendapatkan gelar dibidang farmasi ketika ia menikah, namun dia tidak pernah bekerja selama hidupnya karena memilih menjadi ibu rumah tangga. Dia menganggap dirinya muslimah yang beriman yang melaksanakan shalat, puasa, dan ibadah-ibadah keagamaan yang lain.

Subjek diketahui mengidap gejala depresi berat, yang meliputi: sedih berkepanjangan, kurang tertarik dengan kegiatan sehari-hari, insomnia, kurangnya nafsu makan, lesu dan kurang bahagia. Dia juga terpikir untuk bunuh diri namun tidak pernah merencanakan untuk mengakhiri hidupnya. Gejala depresi bermula 5 tahun lalu saat kedua anak laki-lakinya memutuskan untuk pindah ke Amerika Serikat. Ditambah lagi, setahun kemudian anak perempuannya menikah dengan seorang laki-laki yang diterima bekerja di pemerintahan Perancis. Sehingga dia merasa diabaikan oleh anak-anaknya.

Subjek melaporkan bahwa ia tidak mencintai suaminya karena ia dipaksa oleh ibunya saat menikah. Dia juga marah pada suaminya karena dia merasa bahwa suaminya yang membujuk anak-anaknya untuk pindah ke Amerika Serikat dengan mengatakan bahwa tidak ada masa depan di Mesir. Dia juga merasa bahwa suaminya mengabaikan kesedihannya sehingga berujung pada pertengkaran. Dia menuturkan bahwa ia hanya memiliki satu teman dekat, namun ia sudah tidak lagi kontak dengannya karena hidup



temannya juga berantakan, sehingga tidak mungkin untuk bercerita lagi dengannya.

Subjek beberapa kali memiliki pengalaman dengan psikiatris, namun ia komplain bahwa pertemuan dengan mereka selalu berlangsung singkat dan tidak berarti. Dia juga tidak suka efek samping obat yang diberikan sehingga ia menghentikan pemakaiannya. Subjek menuturkan bahwa ia sering berkonsultasi dengan seorang pemuka agama di Universitas Al-Azhar Kairo. Beliau menganjurkan subjek untuk shalat dan mengatakan bahwa shalat akan melipurnya dan menenangkannya. Dia merasa saran tersebut bagus, namun ia merasa Tuhan tidak mendengar doanya karena kesedihannya disebabkan oleh hal sepele dan tidak penting, bukan seperti perang, kelaparan, dan trauma. Dia merasa bahwa ia tidak pantas sedih karena Tuhan telah memberinya banyak hal.

Penulis menggunakan berbagai sudut pandang dalam memilih perlakuan terhadap subjek. Seperti pandangan kognitif untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran maladaptif, khususnya yang terkait dengan perasaan tak berdaya saat berada disituasinya. Pendekatan behavioral untuk menyusun jadwal dan memberikan reinforcement pada pencapaian positif subjek. Selanjutnya psikodinamik singkat digunakan untuk menguak proses kehilangan dan kedukaan subjek. Pada awalnya, subjek merespon dengan baik pendekatan-pendekatan psikoterapi yang diberikan, namun hal itu tidak berlangsung lama. Dan setelah menjalani terapi selama satu tahun, terapis merasa bahwa mereka mengalami kebuntuan dalam terapi. Dan pada akhir suatu sesi, terapis mengatakan bahwa ia akan selalu mendoakannya dalam doa terapis. Dan untuk beberapa alasan, subjek merasa tersentuh dan mulai menceritakan pengalaman yang dialaminya saat shalat, bahwa ia merasa bahwa ada kekuatan yang membuatnya mampu bertahan. Ia yakin bahwa kekuatan itu akan mampu menolongnya, namun ia tidak dapat mempertahankan itu karena akan hilang saat pikiran negatif datang.

Bermodal kemauan dan antusias subjek untuk shalat, terapis melanjutkan proses terapi dengan menekankan pengalaman-pengalaman positif saat dan setelah subjek melaksanakan shalat karena hal ini sangat penting sebagai bagian dari proses terapeutik. Terapis meminta subjek untuk lebih mendalami makna setiap kata dalam shalat dan menghubungkannya dengan keadaannya saat ini. Ia juga menuliskan doanya yang berisi permohonan kepada Tuhan untuk menjaga anak-anaknya dan memberikan kebahagiaannya, mengampuninya dan membuatnya mampu menerima kenyataan. Dan ia selalu membacanya saat pikiran negatif datang.

Mengintegrasikan shalat kedalam kerja terapeutik dan menjaga kekhusukan shalat sebagai rutinitas sehari-hari mampu menggerakkan dan menguatkan proses terapeutik sehingga menghasilkan manfaat psikologis.

Contohnya, kesedihannya berangsur hilang dengan menerima keadaan tanpa rasa putus asa. Dengan mendekatkan diri pada Tuhan lewat shalat, ia mampu berpikir bahwa Tuhan akan selalu memberikan kebaikan, sehingga membuka pikirannya bahwa anak-anaknya pindah ke USA memang untuk membangun kehidupan mereka sendiri disana. Dan subjek juga mulai terbuka terhadap orang lain dan keluar dari keadaan “vacuum existensial”. Yakni ia mulai mencari makna baru dalam hidupnya dengan bekerja sebagai relawan dalam organisasi yang membantu lansia. Ia juga telah mampu memaafkan dirinya karena ia yakin bahwa Tuhan telah mengampuninya sebagai hamba. Secara keseluruhan, subjek telah mengalami perubahan yang besar dari keadaan depresif yang dialaminya melalui energi spiritual yang dihasilkan lewat shalat dan doa.

## **Kesimpulan**

Peran potensial dari spiritualitas dalam mendukung proses terapi tidak dapat diabaikan. Tulisan ini berfokus pada manfaat shalat sebagai sebuah praktik psikoterapi berbasis psikoreligi yang diterapkan untuk pasien muslim. Melalui tulisan ini, penulis berharap mampu memberikan informasi kepada para profesional kesehatan mental yang sedang menangani pasien muslim, akan peran shalat dan energi spiritual yang dihasilkannya mampu membantu praktik psikoterapi yang sedang dijalani.

## **Daftar Pustaka**

- Assalam; *Al-Qur'an dan Terjemahnya Edisi 1000 Do'a; Cetakan ke-2*. 2012. Bandung: Almisana Publishing House.
- Hamdan, A. 2010. “A comprehensive contemplative approach from the Islamic Tradition”. In T. Plante (Ed.), *Contemplative practices in action: Spirituality, Meditation, and Health*, hal. 122–142.
- Hawari, Dadang. 2009. *Pendekatan Psikoreligi pada Homoseksual*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, hal. 1-2.
- Henry, Hani M. 2013. “Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy”. *Journal of Religious and Health Springer*, hal. 1-13
- McCullough, M. E. 1995. “Prayer and health: Conceptual issues, research review and research agenda”. *Journal of Psychology and Theology*, 23, hal. 15–29.
- Sabry, Walaa M. & Vohra, Adarsh. 2013. *Role of Islam in the Management of Psychiatric Disorders*. Proquest.com; Indian J Psychiatry. Vol (55) ; hal. 205-214