

Shalat Alternatif Terbaik Terapi Psikoprobem

¹Agung Is Hardiyana Febri, ²Akhmad Sahrandi

^{1,2} Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah

¹agung.february0402@gmail.com, ²sahrandi@gmail.com

*Correspondence

Article Information:

Received: Juli 2021

Revised: September 2021

Accepted: Oktober 2021

Keywords:

Shalat, Therapy,

Psychoprobem

Abstract

The modern world with quite high mobility has carved success stories materially. However, it seems that material prosperity is not enough to make his spiritual life prosperous, this is the result of the modern world's detachment from ethical, moral, traditional and religious values that have been considered obsolete. Modern humans have lost the moral aspect as a function of control and are trapped in a material cage. Modernism failed because it ignored transcendental spiritual values as the foundation of life. As a result, modern humans do not have a solid footing in building their civilization. They falter and will eventually collapse. Humans have many problems in their lives that can cause psychological problems (psychoprobems) in individuals. These psychiatric problems (psychoprobems) can have an impact on mood, mindset, and general behavior that is experienced makes you feel depressed and unable to carry out normal daily activities. The method used is content analysis. The result is that psychiatric problems (psychoprobems) or psychiatric problems can be overcome by using the approach of reality counseling and religious therapy. Individuals can ask for help from counselors to help overcome psychiatric problems (psychoprobems) by using prayer therapy to focus more on facing the future.

Abstrak

Kata Kunci:

Shalat, Terapi, Psikoprobem

Dunia modern dengan mobilitas yang cukup tinggi telah mengukir kisah sukses secara materi. Namun, agaknya kamakmuran secara materi itu tidak cukup membuat makmur kehidupan spiritualnya, ini akibat dari keterlepasan dunia modern terhadap nilai-nilai etika, moral, tradisi, dan agama yang telah dianggap usang. Manusia modern telah kehilangan aspek moral sebagai fungsi kontrol dan terpasung sangkar materi. Modernisme gagal karena ia telah mengabaikan nilai-nilai spiritual transendental sebagai pondasi kehidupan. Akibatnya manusia modern tidak memiliki pijakan yang kokoh dalam membangun peradabannya. Mereka goyah dan pada akhirnya akan runtuh. Manusia banyak mempunyai persoalan dalam kehidupannya yang bisa menimbulkan problem kejiwaan (psikoprobem) pada individu. Problem kejiwaan (psikoprobem) tersebut bisa berdampak kepada mood, pola pikir, hingga tingkah laku secara umum yang dialami membuat tertekan dan tidak

mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara normal. Metode yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Hasilnya adalah problem kejiwaan (psikoprobem) atau masalah-masalah kejiwaan bisa diatasi dengan menggunakan pendekatan konseling realitas dan terapi agama. Individu bisa meminta bantuan kepada konselor untuk membantu mengatasi problem kejiwaan (psikoprobem) dengan menggunakan terapi shalat untuk lebih fokus menghadapi masa depan.

PENDAHULUAN

Manusia dengan seluk beluk dan kompleksnya kebutuhan hidup ini sering menemui berbagai kendala dan persoalan. Karena memang hidup ini penuh dengan kegembiraan, kesenangan, gemerlapan yang fatamorgana yang semuanya akan menipu manusia itu sendiri, bahkan akan menjadikan *traubeling* dalam kehidupannya tatkala manusia tidak mampu menerima atau memanjanya dengan baik.

Persoalan yang manusia hadapi dari waktu ke waktu tampaknya makin lama makin kompleks, baik persoalan yang berhubungan dengan pribadinya, keluarganya, pekerjaan, dan masalah kehidupan secara umum. Kompleksitas masalah itu telah mengarahkan sebagian dari manusia mengalami konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang manusia harapkan, bahkan sampai dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu. Kompleksitas masalah demikian inilah yang diantaranya menuntut adanya media yang dapat membantu mengatasi segenap permasalahan kehidupan manusia sehari-hari.¹

Sejumlah rasa pesimis dan takut dalam menghadapi hidup melanda kebanyakan masyarakat, beriringan dengan persoalan hidup yang kian rumit dan senantiasa berubah bentuk dan coraknya. Tanpa pegangan apapun dan hanya mengandalkan materi belaka, manusia semakin kehilangan arah dalam kehidupannya dan kehilangan arti dan tujuan hidup dengan membawa sejuta persoalan psikologisnya. Hal ini membuat ketidakseimbangan dalam kepribadiannya sehingga rentan dan mudah terserang penyakit kehidupan yang akhirnya banyak manusia yang mengalami gangguan kejiwaan.

Lalu bagaimana dengan psikoterapi yang merupakan ilmu terapan yang membantu mengatasi gangguan kejiwaan pada diri manusia, dimana psikoterapi merupakan bagian dari ilmu kesehatan jiwa yang dimaksudkan untuk meningkatkan kepribadian dan perbaikan jiwa (mental) yang terganggu kesehatannya akibat problem emosional semacam kecemasan, rasa tertekan, dan gangguan-gangguan kejiwaan yang lain.

¹ Latipun Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2001).

Psikoterapi juga digunakan untuk menumbuhkan kepribadian dan aktualisasi diri.

Banyak lagi teori-teori psikoterapi yang ditelorkan oleh sarjana-sarjana Barat ahli psikologi dalam rangka membantu dan memecahkan persoalan psikologis manusia, seperti yang tertuang dalam buku: *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, karya Gerald Corey, dimana Corey membuat ikhtisar model-model konseling dan psikoterapi kontemporer yang di tuangkan dalam beberapa bab dalam bukunya.²

Terapi Psikoanalitik yang dipelopori oleh Sigmund Freud (1856-1959) dan figur-figur lain seperti; Jung, Adler, Sullivan, Rank, Fromm, Horney, Erikson. Secara historis merupakan sistem psikoterapi pertama. Psikoanalisis adalah suatu teori kepribadian, sistem filsafat, dan metode psikoterapi. Dalam psikoterapi yang menggunakan teori psikoanalisis, ahli jiwa perlu mengetahui seluruh pengalaman yang telah dilalui oleh penderita. Itulah sebabnya perawatan dengan cara ini memakan waktu yang agak lama, terutama apabila penderita tidak mau berterus terang atau menolak menceritakan segala sesuatu yang pernah dialami.³

Para terapis yang berorientasi psikoanalitik dapat menggunakan metode-metode penafsiran mimpi, asosiasi bebas, analisis resistensi-resistensi dan transferensi. Juga menangani hubungan masa lampau kliennya, pada saat yang sama mereka bisa menggabungkan sumbangan-sumbangan dari aliran-aliran lain, khususnya dari para neo-Freudian yang menekankan faktor-faktor sosial budaya dalam perkembangan kepribadian.⁴

Teori lain mengenai psikoterapi dikenal dengan *Client-Centered Psychotherapy* oleh R. Carl Rogers.⁵ Pada awalnya pendekatan Rogers ini dikenal dengan *Non Directing Therapy*. Perbedaan teori ini dengan teori sebelumnya ialah bahwa teori ini tidak mementingkan penganalisaan terlebih dahulu terhadap semua pengalaman yang telah dilalui penderita. Teori ini mengakui bahwa tiap-tiap individu mampu menolong dirinya, apabila ia mendapatkan kesempatan untuk itu.⁶

Teori-teori lain yang mendapat sambutan hangat khususnya di A.S. yaitu; *Behavior Therapy*. Tokoh-tokoh utama teori ini antara lain seperti: Wolpe, Eysenck, Lazarus, Salter. Terapi ini adalah penerapan aneka ragam dan teknik prosedur yang berakar pada

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Eresco, 1995).

³ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988).

⁴ Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.

⁵ Corey.

⁶ Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*.

berbagai teori tentang belajar pada penyelesaian gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik.⁷ Jadi pada dasarnya teori ini diarahkan pada tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.

Dari teori-teori tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa psikoterapi merupakan perawatan psikologis yang membutuhkan waktu dan usaha yang sungguh-sungguh guna mengurangi atau menghilangkan beban jiwa yang berasal dari kehidupan emosional dan semua itu bertujuan untuk membentuk kepribadian yang positif.

Berbagai teori yang dikemukakan di atas menunjukkan keterbatasan manusia dalam memikirkan masalah kejiwaan dan perawatannya. Karena tidak satupun dari teori tersebut yang menyinggung aspek spiritual, yang sebenarnya esensi dasar kehidupan manusia.

Begitulah keberhasilan para ahli psikolog dan psikiater dalam merumuskan teori dan metode pengobatan tidak diikuti oleh hasil-hasil yang menggembirakan. Karena mereka tidak melihat manusia secara utuh sebagai makhluk *bio-psiko-sosio-spiritual* (jasmani-rohani), tetapi hanya melihat manusia sebagai makhluk *bio-psiko-sosial* semata. Padahal spiritual merupakan kebutuhan dasar manusia.

Kalau kita tarik dalam kehidupan sekarang yang bermunculan biro-biro konsultan bahkan tidak sedikit media massa baik elektronik maupun cetak yang membuka rubrik konsultasi psikologi mengatasi masalah psikoprobem sehari-hari ditawarkan, akan tetapi hasilnya kurang begitu memuaskan bagi kliennya. Sebagai contoh rubrik konsultasi psikologi dalam majalah *Matra* yang diasuh langsung oleh Imam Santoso⁸ – selanjutnya di rangkum dalam Sebuah buku – yang menerima berbagai pertanyaan dan keluhan seputar tentang psikoprobem sehari-hari.

Dalam usahanya menganalisis inti persoalan yang diajukan atau dihadapi klien, mas Tos panggilan akrab Imam Santoso tidak jarang menguraikan garis besar teori psikologi yang berkaitan dengan masalah yang dibahas.⁹ Akan tetapi ini tidak menjawab secara tuntas persoalan yang dihadapi klien. Ini dibuktikan dengan munculnya pertanyaan-pertanyaan baru yang senada dengan persoalan-persoalan sebelumnya.

Sementara itu Islam telah lebih awal dahulu memulai dengan penawaran ajarannya yang dapat menentramkan kehidupan rohani manusia. Maka dari itu keagamaan dalam

⁷ Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.

⁸ Imam Santoso, *Psikoprobem* (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1995).

⁹ Santoso.

membantu mengatasi persoalan gangguan jiwa sangat signifikan, mengingat bahwa persoalan tidak hanya bersifat psikologis saja tetapi juga spiritual.

Al-Qur'an al-Karim diturunkan sebagai dasar pedoman manusia untuk mengajak manusia kepada ajaran tauhid, mengajarkan manusia nilai dan sistem baru ideologi maupun kehidupan, menuntut mereka kepada perilaku positif dan benar yang memuat kebaikan individu maupun kemaslahatan sosial dan mengarahkan mereka kepada cara-cara yang benar mengenai pendidikan maupun pemeliharaan jiwa secara sistematis menuju pencapaian kesempurnaan insani yang akan merealisasikan kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat.

Selanjutnya menyadari akan pentingnya psikoterapi yang bernafaskan Islam, terutama bagi yang beragama Islam, dimana kebutuhan manusia terhadap ketentraman hidup kadang-kadang sulit dicapai, karena adanya kendala dari dalam diri dan dari luar yang sukar dihindarkan¹⁰. Ajaran Islam mengandung banyak petunjuk (bimbingan) dalam segala bidang kehidupan, maka untuk menjaga agar mereka jangan sampai mengalami penderitaan yang lebih jauh, bimbingan Allah yang terdapat dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasul dapat digunakan oleh setiap orang yang memahami dan dapat pula dimanfaatkan oleh para ahli di bidang psikoterapi islami.

Ada beberapa teknik psikoterapi islami sebagaimana yang di jelaskan oleh Zakiah Daradjat dalam psikoterapi islaminya.¹¹ Yaitu sabar, taubatan nasuha, dan tawakkal kepada Allah. Zakiyah belum menyentuh wilayah shalat secara khusus dalam teknik terapinya. Ia hanya mengungkap sekilas yang ada hubungannya dengan sabar. Akan tetapi yang dibahas oleh penyusun dalam skripsi ini adalah terapi psikoprobem melalui shalat. Bahasan shalat dan implikasinya terhadap jiwa akan dibahas secara mendalam.

Pelajaran inti dan terpenting dalam ajaran Islam adalah ibadah shalat. Shalat merupakan kunci ibadah yang wajib dilakukan oleh setiap muslim. Shalat sekaligus menjadi barometer ketaatan dan penginsyafan seorang hamba kepada sang Khaliq¹². Penyusun sendiri berkeyakinan bahwa diperintahkannya manusia menjalankan shalat secara *khusyu'* bukan semata agar manusia terhindar dari siksa neraka atau agar manusia masuk surga, tetapi ada hikmah yang perlu kita gali dan kita fahami yaitu untuk

¹⁰ Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*.

¹¹ Daradjat.

¹² Casmini Casmini, "Keistimewaan Shalat Ditinjau dari Aspek Psikologi dan Agama," *Hisbah* 1, no. 1 (2002).

kelangsungan hidup manusia itu sendiri tatkala manusia hidup bermasyarakat di dunia yang fana ini.

Allah memerintahkan kepada umatnya untuk menegakkan Shalat sehari semalam lima kali pasti memiliki hikmah yang besar. Disamping hikmah dari frekuensi manusia dianjurkan shalat lima kali sehari semalam juga hikmah yang terkandung didalam gerakan-gerakan shalat dan bacaan-bacaan disetiap rukun shalat. Bukankah Rasul sendiri pernah bersabda:

ارايتم لوان نهارا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: فذالك مثل الصلوات الخمس يحو الله بمن الخطايا

”Bagaimana pendapat kalian seandainya ada sungai di depan pintu salah seorang dari kalian, kemudian dia mandi lima kali setiap hari, apakah masih tersisa kotoran darinya?. Para sahabat menjawab: ‘tidak akan tersisa sedikitpun kotoran darinya’ Beliau bersabda: ‘itulah perumpamaan shalat lima waktu, Allah akan menghapus dosa-dosa dengan shalat lima waktu’.”(HR. Bukhari)

Dari sinilah kemudian menjadi sangat penting untuk ditelaah lebih lanjut apa hikmah tatkala manusia melakukan shalat lima waktu secara *khusyu*’ dan dihubungkan dengan terapi psikoprobem. Apakah memang benar ketika memberikan terapi kepada seorang klien dalam mengatasi masalah psikologis sehari-hari dengan pembiasaan perilaku shalat *khusyu*’ ini mampu mengungkap dan mengatasi permasalahannya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Library Research* (penelitian Pustaka). Sedangkan sifat penelitian ini adalah *deskriptif-kualitatif* yang berkeinginan memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang terapi psikoprobem melalui shalat. Oleh karena jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pustaka, maka teknik yang digunakan dalam pengumpulan datanya adalah dengan mengkaji dan menelaah literatur yang ada relevansinya dengan pembahasan studi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Psikoprobem

Istilah psikoprobem terdiri dari dua kata, yaitu *psike* dan *problem*. Dalam kamus besar bahasa Indonesia kontemporer *psike* memiliki tiga pengertian; yaitu (1) berarti jiwa manusia, (2) berarti pikiran, dan (3) berarti pelaksanaan kegiatan psikologis yang terdiri

atas bagian sadar dan bagian tak sadar. Sedangkan *problem* memiliki arti persoalan atau masalah. Berdasarkan hal tersebut, *psikoprobem* dapat diartikan sebagai masalah atau persoalan yang berhubungan dengan jiwa manusia. Dalam kamus besar bahasa Indonesia jiwa memiliki arti; (1) roh manusia (yang ada dalam tubuh yang menyebabkan hidup), (2) seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya).

Di dalam ilmu *psikiatri* (Kesehatan Jiwa) dipakai istilah “jiwa” dan tidak lagi dipakai istilah “roh”. Karena hal-hal yang berhubungan dengan roh atau ruh (روح) itu masuk urusan Allah. Sekarang kita mengetahui bahwa setiap manusia mempunyai jiwa. Akan tetapi apa dan bagaimana jiwa itu, tidak kita ketahui. Yang dapat kita ketahui dan pelajari adalah manifestasinya. Jiwa bermanifestasi dalam bentuk perasaan, akal fikiran dan perbuatan.

B. Implikasi Shalat dalam Terapi Psikoprobem

Setiap manusia memerlukan sesuatu di luar dirinya yang mempunyai kekuatan, kebijaksanaan dan kemampuan yang melebihinya. Karena tidak selamanya manusia mampu menghadapi kesukaran dan keperluan hidupnya sendirian, bahkan juga keperluan kejiwaan, yang akan mempengaruhi kesehatan jiwanya. Sesuatu itu harus selalu ada, disaat apapun ia memerlukannya, terutama ketika menghadapi kesulitan dan kesukaran yang tak terpecahkan. Bagi orang beragama sesuatu adalah keimanan yakni keimanan kepada Allah SWT.¹³

Keimanan (rasa keagamaan) bukanlah perasaan yang hanya bersandar pada formalitas agama, tanpa substansi, atau sekedar penunaian seruan ajaran yang dimanfaatkan untuk menyatakan kepentingan diri sendiri. rasa keagamaan, sebaliknya ialah pemahaman secara *intens* dan pengamalan terhadap agama, sehingga terjadi keselarasan dalam menyembah Allah dan hidup bermasyarakat. Dengan begitu agama serta para pemeluknya tidak akan terisolasi dari realitas kehidupan.¹⁴

Dalam Islam, keimanan merupakan ajaran yang terpenting yang berdiri atas bangunan dua kalimah syahadat. Pernyataan syahadat ini tidak berarti dan berpengaruh apa-apa tanpa adanya penghayatan dan disertai dengan pengamalan nilai-nilai ibadah

¹³ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995).

¹⁴ Abu al-Wafa al-Ghanami al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, trans. oleh Rofi Utsman (Bandung: Pustaka, 1985).

yang dikandung – dalam hal ini ibadah shalat – dan demikianlah bahwa iman selalu disertai dengan amal.

Buah iman adalah amal. Dan amalan yang pokok dalam ajaran Islam adalah shalat. Didalam al-Qur'an Allah telah menegaskan bahwa shalat adalah suatu rangka pokok iman. Shalat merupakan ibadah terpokok dan terpenting dalam Islam. Shalat menjadi kewajiban setiap muslim, terutama yang sudah baligh atau dewasa. Dan perlu ditekankan disini bahwa shalat mencakup semua rukun Islam. Seorang yang shalat wajib membaca dua kalimat syahadat. Setelah takbiratul ihram seorang yang shalat diharamkan makan dan minum atau mengucapkan apapun, kecuali bacaan yang sudah disyari'atkan, ini berarti ia berpuasa dari apa yang diharamkan didalam shalat.

Keimanan yang dimanifestasikan dalam bentuk shalat, dimana shalat merupakan satu bentuk ibadah yang didalamnya berisi olah rohani, sebagai penyeimbang olah jasmani. Shalat disini tidak hanya sekedar “dilakukan” tetapi juga harus “didirikan”. Bahasan tentang mendirikan shalat sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya.

Shalat merupakan aktifitas seorang muslim dalam rangka menghadapkan wajahnya kepada Allah sebagai Zat yang Maha Suci. Maka manakala shalat itu dilakukan secara tekun dan kontinyu, akan menjadi alat pendidikan rohani yang efektif, memperbaharui dan memelihara jiwa manusia serta memupuk pertumbuhan kesadaran. Makin banyak shalat itu dilakukan dengan kesadaran dan bukan dengan keterpaksaan, maka semakin banyak pula rohani dilatih menghadapi Zat Yang Maha Suci, efeknya akan membawa kesucian rohani dan jasmani.¹⁵

Jelas bahwa Islam tidak sekedar memerintahkan manusia untuk “melakukan” shalat tetapi “mendirikan” shalat, yang mengandung pengertian yang dalam, yaitu mengkonsentrasikan pikiran dan perasaan, penyucian roh, jiwa dan badan, serta kekhusyu'an anggota badan. Khusyu' memiliki pengaruh besar dan kuat bagi jiwa seseorang, karena khusyu' dapat mengantarkan seseorang kepada hal-hal sebagai berikut:

1. Menumbuhkan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Ketika seseorang akan mengerjakan shalat untuk menghadap Tuhanya, biasanya akan muncul hal-hal lain dalam pikirannya. Maka dia harus berusaha untuk menghilangkan pikiran tersebut supaya dapat hadir ketika mengagungkan

¹⁵ Casmini, “Keistimewaan Shalat Ditinjau dari Aspek Psikologi dan Agama.”

dan bermunajat kepada Allah. Cara ini akan membantu terbentuknya daya konsentrasi pada diri seseorang.

2. Dapat mempengaruhi jiwa seseorang dikala ruhnya berhubungan dengan Tuhan dan menjadi khusyu' kepada-Nya, sekalipun dalam waktu sebentar. Pengaruh khusyu' bagi jiwa ini merupakan suatu hal yang pasti terjadi. Karena ruh seseorang yang tidak pernah berkomunikasi terhadap Dzat yang menciptakannya atau bahkan jarang, maka akan muncul dalam dirinya rasa gelisah, tidak qana'ah, cinta dunia, bingung dan lain sebagainya. Tetapi dengan shalat dan bermunajat kepada Allah SWT, seseorang akan dapat berserah diri dan meminta apa saja yang dikehendaki sehingga ia merasa lega dari perasaan-perasaan yang menyertainya. Selain itu, ia akan mencari kekuatan, rasa qana'ah dan ridho dengan memohon kepada Allah SWT. Jika *mushalli* semakin khusyu' dan dekat dengan Allah maka semakin bertambah keyakinannya terhadap Allah SWT, sehingga ia tidak mengenal putus asa dan keluh kesah dalam hatinya. Selain itu dia juga akan memiliki jiwa yang kuat dalam menghadapi persoalan-persoalan yang kecil maupun besar dalam kehidupannya.
3. Khusyu' membuat seseorang memiliki sifat rendah hati, sebab ia melihat keangungan Allah, dan sifat tawadhu' karena ia melihat kemegahan-Nya. Sifat-sifat inilah yang harus dimiliki oleh hamba Allah SWT. Seseorang yang meninggalkan tabiatnya dan mengikuti keinginan hawa nafsunya maka akan muncul dalam dirinya sifat sombong atau bahkan sifat yang lebih jelek dari itu. hal ini terjadi karena manusia keluar dari tabi'atnya dengan tidak mengagungkan Allah dan memujinya.
4. Shalat merupakan bentuk wasilah mensyukuri nikmat-nikmat Allah yang tak terhitung jumlahnya. Adalah menjadi kewajiban seorang muslim untuk tunduk kepada Dzat yang memberikan nikmat dan menyembah kepada-Nya. Salah satu bentuknya adalah dengan melaksanakan shalat. Oleh karena itu, orang yang meninggalkan shalat berarti ia ingkar terhadap nikmat Tuhan, Dzat yang maha Mulya dan Agung, menyia-nyiakan hak dan kewajiban atasnya, melanggar sumpah (ikrar) untuk beramal kepada-Nya dan ingkar untuk mengakui keutamaan Dzat yang memberi rizki kepadanya.

Zakiah mengatakan bahwa dengan terlaksananya shalat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna akan bersihlah jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan ketentuan Allah. Dan kekuatan iman pun dapat mengendalikan dorongan hawa nafsu yang tidak mengenal aturan, nilai dan sopan santun, bahkan sering didukung dan didorong-dorong oleh setan yang selalu mencari kesempatan untuk menghasut manusia berbuat salah.¹⁶ Keadaan seperti diatas akan mengangkat jiwa manusia diatas dorongan-dorongan jasmani, membebaskannya dari belenggu-belenggu hawa nafsu dan menutup pintu syaitan. Orang yang mendirikan shalat dalam arti serius akan dijauhkan oleh Allah dari sifat keluh kesah dan kikir seperti yang terdapat pada kebanyakan orang.

Dalam sebuah kasus yang pernah ditangani oleh Zakiah, penyembuhan dapat diatasi dengan menggunakan terapi shalat:

Pada suatu senja, sepasang suami istri datang menghadap kepada ahli jiwa untuk memohon dibantu dalam meyelesaikan persoalan yang mereka hadapi. Suami tampaknya seorang yang berada, tampan dan berwibawa, sedang istri halus, lembut dan parasnya cantik. Sepintas lalu tampaknya pasangan itu serasi dan bahagia, akan tetapi setelah didengar keluhan dan pengalaman yang mereka lalui dalam kehidupan rumah tangga yang telah berjalan 15 tahun, maka pendapat kita akan berubah, karena kehidupan mereka tidak pernah tentram. Rupanya suami yang tampaknya berwibawah dan tampan itu, telah banyak berbuat salah di luar rumah, banyak wanita cantik yang memuja dan mengejanya, kadang-kadang diantara mereka itu ada yang dibawahnya kerumah. Si istri merasa takut bicara karena setiap kali ia mulai bertanya atau berkomentar tentang wanita yang dibawah suaminya itu, ia selalu dimarahi dan disuruh bungkem.

Pada mulanya istri tampak menerima kenyataan itu, Karena ia merasa bahwa ia menopangkan hidupnya kepada suaminya yang mampu mencukupi segala keperluannya. Suami semakin bangga diri dan telah meninggalkan shalat sejak beberapa tahun. Ia tenggelam dalam kesenangan lahiriah, pada suatu malam istrinya berkata: “sudah lama kita berkeluarga, kita tidak pernah bertengkar, namun hati saya tidak pernah tenang, saya tidak pernah merasakan lagi kasih sayang Abang. Abang sibuk dengan wanita-wanita cantik lain, sedangkan saya Abang

¹⁶ Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*.

kurung dalam sangkar emas yang indah ini. Saya tidak sanggup meneruskan hidup seperti ini, biarlah saya tinggal digubuk buruk, makan dan minum seadanya. Marilah kita besok pergi ke kantor urusan agama, dan ceraikan saya secara baik.”

Sang suami terperanjat, seolah-olah ia disambar petir mendengar ucapan istrinya itu. terbayang diruang matanya semua perlakuan kepada istrinya selama ini, ia selalu mengatakan bahwa istrinya itu bodoh, tidak mengerti apa-apa, bahkan dia teringat ucapan kepada istrinya di satu hari: “Ah diam kau, jangan banyak tanya, tahu apa orang perempuan.” Lama dia terdiam, pikirannya melayang ke masa-masa dimana dirinya sebagai bintang yang diagungkan oleh wanita-wanita cantik yang tidak berakhlak, sehingga hidupnya dipenuhi oleh dosa dan lupa kepada Allah. Setelah sadar, dengan nada lembut, ia membujuk istrinya untuk bersabar, karena ia akan bertaubat dan mohon ampun kepada Allah, serta memperbaiki perlakuan terhadap istrinya. Istri menolak, karena dia telah jenuh dengan kehidupan tidak menetralkan itu.

Rupanya persoalan itu tidak teratasi lagi, karena itulah suami terpikir untuk minta tolong kepada seorang ahli jiwa. Beberapa kali pertemuan berlangsung dengan ahli jiwa tersebut, kadang-kadang mereka bersama masuk ke ruang konsultasi, kadang-kadang bergantian agar masing-masing dapat mengungkapkan seluruh perasaan yang mencekam di dada mereka masing-masing.

Sejak berkonsultasi itu suami mulai shalat kembali, dan memohon ampun kepada Allah atas segala dosa yang telah dibuatnya. Pada mulanya ia tidak berani mohon ampun kepada Allah, takut, jangan-jangan Allah murka, dan tidak mau mengampuni kesalahannya. Kepadanya dikatakan bahwa Allah Maha Pengampun dan menyuruh manusia untuk minta ampun.

Setelah beberapa kali pertemuan konsultasi, tampaknya istri mulai dapat menerima permintaan suami, agar tidak bercerai. Rupanya terbuka hatinya melihat suaminya yang mau shalat, bahkan sangat rajin dimana kadang-kadang ia bangun tengah malam untuk shalat tahajut.¹⁷

Itulah contoh kasus problem keluarga yang akhirnya klien mampu mengatasi problemnya dengan melaksanakan shalat. Mendirikan shalat berarti meluruskan pandangan hidup kearah keabadian sejati, yaitu keridhaan Allah, bersandar pada hukum-

¹⁷ Daradjat.

hukum Allah, karena dengan hukum-hukum dan aturan Allah sajalah yang dapat mengantarkan manusia pada kebahagiaan.

Dalam Islam shalat dicanangkan sebagai pembersih jiwa, pelembut kalbu dan penghias manusia dengan keutamaan-keutamaan perasaan tunduk, khusyu', hadir, akrab, mohon kepada Allah dan dekat dengan-Nya.¹⁸ Dalam bab sebelumnya penyusun sudah membahas tentang shalat dan pengaruhnya dalam jiwa. Di sana secara teoritis ditemukan bahwa seseorang yang melakukan shalat dengan sempurna akan lebih mampu menghadapi segala persoalannya, ini diperkuat juga dalam contoh kasus yang dijelaskan di atas.

Dadang Hawari¹⁹ mengungkapkan bahwa do'a atau shalat yang dilakukan sehari semalam sebanyak lima kali merupakan kekuatan spiritual yang akan mampu memberikan kebutuhan akan rasa aman dan terlindungi bagi setiap manusia. Zakiah mengungkapkan hal yang sama, bahwa shalat sebagai obat (*kuratif*) bagi gangguan kejiwaan dan shalat sebagai pencegahan (*preventif*) terhadap gangguan kejiwaan.

Djamaludin Ancok mengatakan bahwa shalat memiliki beberapa aspek yang berfungsi sebagai sarana terapi, aspek tersebut:

Pertama, aspek olah raga. Shalat adalah suatu ibadah yang menuntut aktifitas fisik, konsentrasi tekanan dan " pijatan" pada bagian otot tertentu dapat menjadikan relaksasi (pelepasan). Padahal salah satu tehnik penyembuhan adalah relaksasi (*relaxation training*). Menurut Lekrer, gerakan-gerakan otot pada relaksasi dapat mengurangi kecemasan. Nizami mengatakan bahwa shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan *bio-energi*, mengantarkan pelakunya pada situasi *equilibrium* (keseimbangan) antara jiwa dan raganya.

Eugene walker mengatakan juga bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasana jiwa. Jika demikian, maka shalat yang berisi aktifitas fisik juga dapat dikategorikan olah raga, dapat pula menghilangkan kecemasan. Apalagi shalat yang dilakukan berulang-ulang. Semisal shalat wajib yang dilakukan lima kali dalam sehari semalam.

Kedua, shalat memiliki aspek meditasi. Setiap muslim dituntut agar dapat melaksanakan shalat secara khusyu'. Untuk itu diperlukan konsentrasi yang dalam. Khusyu' dalam shalat menurut Ancok dapat dikategorikan sebagai suatu proses meditasi

¹⁸ Abu al-Wafa al-Ghanami al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*.

¹⁹ Dadang Hawari, *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Yasa, 1996).

Ketiga, adalah aspek *auto-sugesti*. Bacaan dalam shalat adalah bacaan yang dipanjatkan ke hadirat Ilahi. Berisi pujian-pujian atas keagungan Allah dan doa serta permohonan agar selamat dunia dan akhirat. Bila ditinjau dari teori hypnosis yang menjadi salah satu penyembuhan gangguan jiwa, mengungkapkan kata-kata itu berisi aspek *auto-sugesti*. Menyatakan hal yang baik terhadap diri sendiri adalah suatu proses *auto-sugesti* agar yang bersangkutan memiliki sifat-sifat yang baik. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi *self-hypnosis* (pengobatan terhadap diri sendiri).

Keempat, aspek kebersamaan. Mengapa Rasul SAW., lebih menghargai mereka yang mau shalat berjamaah? Dengan melebihkan pahalanya sampai dua puluh tujuh kali lipat, bila dikaitkan dengan tinjauan psikologis akan jelas sekali. Sabda Rasul

صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة

Artinya: Shalat berjamaah lebih afdhal (utama) dari shalat sendirian dua puluh tujuh derajat.(HR. Bukhari)

Manusia modern menurut para ahli pengamat perilaku manusia, banyak yang menderita keterasingan. Akibat paling fatal dari rasa keterasingan itu adalah bunuh diri. Tidak heran jika angka bunuh diri terus naik seiring dengan makin majunya suatu bangsa. Ternyata keramaian IPTEK tidak menjamin manusia menjadi tenang, sebaliknya justru membuat manusia merasa kesepian.

Ditinjau dari psikologis, kebersamaan itu merupakan aspek *terapeutik*. Beberapa ahli psikologis berpendapat bahwa perasaan “keterasingan” dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain ataupun dari dirinya sendiri dapat hilang.

Shalat berjamaah, dengan segala tata tertibnya, telah menghadirkan suatu sarana agar manusia senantiasa merasa tidak sendirian. Senantiasa merasa ada dalam satu barisan jamaah, yang berasas tunggal, yaitu Allah swt. Shalat berjamaah dianjurkan agar dilakukan setiap menjalankan shalat wajib, kiranya akan dapat mengikis perasaan terasingnya dari dunia yang semakin hari semakin rumit dan saling berganti bentuk dan coraknya.²⁰ Dunia yang selalu memberikan berbagai masalah bagi manusia. Selain itu dari segi kejiwaan shalat berjamaah akan dapat membantu konsentrasi pikiran.

²⁰ Siti Sundari, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005).

Selain memberikan terapi yang bersifat *kuratif* (penyembuhan), shalat juga memiliki aspek *preventif* (pencegahan) terhadap problem psikis. Adanya perintah Allah untuk memelihara persaudaraan sesama manusia, saling memenuhi kebutuhan, saling merasakan penderitaan dan kesenangan orang lain akan menjaga kemungkinan terjadinya problem psikis. Hal ini secara tidak langsung merupakan akibat tidak langsung dari shalat yang dilakukan secara berjamaah.

Adapun efek dari meninggalkan shalat adalah pikiran akan semakin tidak tenang, hati gelisah, perasaan berdosa, berdebar jantung, dan lain-lain. Sehingga orang yang memiliki problem psikis dia tidak mampu menghadapinya dengan baik. Dengan sendirinya perasaan ini akan membalut rohani dan jasmani, yang lebih parah lagi adalah bila rohani tersebut oleh rasa ketakutan, kegelisahan, keresahan, keputusasaan, kecemasan, dan kesedihan, yang makin lama makin tebal menumpuk karena masih belum dibersihkan dengan berwudlu. Tujuan berwudlu itu sendiri adalah dengan niat untuk melakukan shalat guna berdialog dengan Allah, mendekatkan diri kepada Allah dan bermohon meminta ampun.

Dengan berwudlu, maka akan lebih bersih dan jernih. Dengan mendirikan shalat, hati akan bersih, dikatakan dalam Islam sehat wal-afiat. Orang yang sehat wal-afiat bukan hanya berarti sehat, kuat, gagah dan berani karena menganggap dirinya paling berkuasa, tetapi harus ditunjang oleh cara berfikir yang sehat, jujur, bersih, dan adil tidak pernah merugikan orang lain serta terhindar dan mampu mengatasi problem psikisnya.

Itulah shalat yang dikerjakan dengan baik dan benar akan berimplikasi terhadap kesehatan jiwa manusia. Ketika manusia menghadapi sebuah kegelisahan dan kecemasan dalam kehidupannya maka ia harus segera bermunajat kepada Allah SWT untuk memohon pertolongan-Nya lewat shalat. Shalat adalah rahmat Allah yang besar. Mencari pertolongan dengan shalat ketika menghadapi kesulitan berarti membuka rahmat Allah, dan jika rahmat Allah datang, maka tak ada lagi kesulitan. “*Apabila Rasul saw menemui suatu kesulitan maka beliau mengerjakan shalat.*”

Para ahli sufi menulis bahwa sesungguhnya hakikat shalat adalah bermunajat kepada Allah SWT dan berbincang-bincang dengan-Nya. Maka orang yang lalai tentu tidak akan mendapatkannya. Orang boleh saja lalai dalam ibadah-ibadah selain shalat seperti zakat, yang intinya adalah mengeluarkan harta. Berzakat bertentangan dengan hawa nafsu manusia yang suka membelanjakan uang. Walaupun dilaksanakan tanpa sepenuh hati, ia

akan tetap mempengaruhi nafsu manusia. Demikian pula berpuasa, yaitu menahan lapar, haus, dan bersetubuh pada siang hari. Semua itu penting untuk mengalahkan hawa nafsu manusia. Jika manusia melakukan dengan benar, walaupun lalai setidaknya akan berpengaruh pada dirinya dan akan mengurangi kekuatan nafsunya.

Sedangkan shalat yang sebagian besar mengandung dzikir dan tilawah al-Qur'an, jika manusia melalaikannya, tentunya tidak lagi merupakan suatu permohonan kepada Allah. Hal itu bagaikan orang yang demam panas, yang kadang-kadang ia mengigau. Apa yang ada di dalam hatinya akan ia katakan, dan ia akan berbicara apa saja. Tetapi apa yang ia katakan itu tidak akan berpengaruh kepada pendengarannya, tidak bermanfaat, juga tidak berbahaya. Demikian juga shalat yang selalu dikerjakan. Jika ia melakukan tanpa tawajjuh, maka shalat akan menjadi suatu adat istiadat saja sehingga perbuatan tersebut tidak sesuai dengan lafadz-lafadz shalat yang dikerjakannya. Sebagaimana orang yang sedang mengigau ketika tidur, maka ucapannya akan sulit untuk dipahami, dan ucapannya tidak akan bermanfaat sedikitpun bagi pendengarnya.

Demikian juga jika ia mengerjakan shalat tanpa tawajjuh, maka Allah akan berpaling darinya. Untuk itu sangatlah penting baginya untuk mengerjakan shalat dengan penuh perhatian dan menyesuaikan tingkah lakunya dengan semua yang ia ucapkan dalam shalat. Jadi tujuan shalat membawa sifat-sifat ketaatan dalam shalat ke dalam kehidupan sehari-hari. Kalau shalat dikerjakan dengan tertib tempat yang artinya dikerjakan dimana adzan dikumandangkan, tertib waktu artinya dikerjakan sesuai waktunya (di awal waktu), dan tertib cara artinya dikerjakan sebagaimana yang dicontohkan Rasul, maka shalat akan memberikan dampak yang sangat besar dalam jiwa manusia. Ia akan terhindar dari segala kecemasan dan kegelisahan dalam kehidupannya. Ia akan lebih mampu memberikan proteksi (perlindungan) terhadap segala permasalahan-permasalahn psikisnya.

SIMPULAN

Shalat yang merupakan salah satu yang dijadikan media dalam memberikan penyembuhan dan pencegahan serta proteksi terhadap masalah-masalah kejiwaan (problem Psikis) merupakan proposisi yang menghubungkan variabel-variabel yang dibangun dalam teori dan hipotesis yang dijelaskan dalam bab sebelumnya. Disamping makhluk *Psiko-sosial* juga merupakan makhluk *Psiko-sosio-spiritual*. Dimana spiritual merupakan masalah yang mendasar dalam kelangsungan hidup manusia termasuk di

dalamnya masalah yang berhubungan dengan psikis. Dengan rasa transendental yang tinggi terhadap dzat yang maha tinggi yang menguasai hidupnya, manusia mampu menangkis dan memproteksi segala hal yang berlangsung dan yang akan terjadi. Rasa transendental manusia itu dibuktikan dalam sebuah keimanan, dan keimanan seseorang dibuktikan dengan ketakwaannya menjalankan semua perintah-perintah-Nya dan menjahui larangan-Nya. Dalam bahasan terdahulu disebutkan bahwa manifestasi dari keimanan adalah shalat, karena shalat merupakan suatu rangka pokok dari iman. Dalam deskripsi dan analisis terdahulu telah ditelaah juga, pengaruh shalat terhadap jiwa manusia. Dimana shalat mengandung kekuatan spiritual yang luar biasa yang memiliki pengaruh secara langsung dalam jiwa manusia, menajamkan indera dan perasaan, menjadikan sukmanya berkilauan, membangkitkan daya nalar dan daya pikirnya serta memperjelas pandangannya. Ini sejalan dengan esensi jiwa manusia, dimana jiwa merupakan seluruh kehidupan batin manusia yang terjadi dari perasaan, pikiran dan angan-angan yang selalu mengikutinya, yang rentan terhadap berbagai masalah yang menghantuinya. Oleh karenanya bagi orang yang telah mendirikan shalat yakni dilaksanakan dengan baik, khusyu' dan bersinambung sesuai dengan syarat rukun dan sunnahnya, ia akan menjadi sosok manusia yang tegar dalam menghadapi setiap persoalan yang datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu al-Wafa al-Ghanami al-Taftazani. *Sufi dari Zaman ke Zaman*. Diterjemahkan oleh Rofi Utsman. Bandung: Pustaka, 1985.
- Casmini, Casmini. "Keistimewaan Shalat Ditinjau dari Aspek Psikologi dan Agama." *Hisbah* 1, no. 1 (2002).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco, 1995.
- Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1995.
- . *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988.
- Hawari, Dadang. *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa, 1996.
- Latipun, Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press, 2001.
- Santoso, Imam. *Psikoprobem*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1995.

Sundari, Siti. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.