

TERAPI PSIKOPROBLEM MELALUI SHALAT DALAM MENJAWAB PERMASALAHAN MASYARAKAT MODERN

Oleh:

Etty Setiawati¹

etty.setiawati1993@gmail.com

Khairul Ana²

Anakhairul92@gmail.com

Abstrack: *The problems that humans face from time to time are increasingly complex, both problems related to their personal, family, work and life problems in general that lead to psychological problems. Therefore, these problems require treatment or therapy in overcoming them. The focus of this research is how prayer is able to overcome psychoproblems. The research method used is library research. So that in answering the problems above, the researchers collected data using a search for books that support the analysis. And the data collected was analyzed using descriptive analysis method using inductive analysis and deductive analysis. The result of this study indicated that prayer performed with humanity that is with tuma'ninah, tafakkur and tadabbur will provide healing and prevention as well as protection against psychoproblems. Where all readings and movements in prayer contain elements of therapy that can provide peace in the soul.*

Keywords: *Psychoproblem, Pray Therapy, Modern Society*

Abstrak: Persoalan yang manusia hadapi dari waktu-kewaktu semakin kompleks, baik persoalan yang berhubungan dengan pribadinya, keluarganya, pekerjaan serta masalah kehidupan secara umum yang berujung pada permasalahan psikis. Oleh karena itu permasalahan tersebut membutuhkan pengobatan atau terapi dalam mengatasinya.

¹ Dosen UIN Mataram Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Prodi BKI

² Mahasiswa UIN Mataram Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Prodi BKI

Fokus penelitian ini adalah bagaimana shalat mampu dalam mengatasi psikoprobem. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Sehingga dalam menjawab permasalahan-permasalahan di atas, maka peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan penelusuran buku-buku yang mendukung analisis. Dan data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode *deskriptif analisa* dengan menggunakan *analisa induktif* dan *analisa deduktif*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa shalat yang dilakukan dengan khusyu' yakni dengan tuma'ninah, tafakkur dan tadabbur akan memberikan penyembuhan dan pencegahan serta proteksi terhadap psikoprobem. Dimana semua bacaan dan gerakan dalam shalat mengandung unsur terapi yang dapat memberikan ketenangan dalam jiwa.

Kata Kunci: Psikoprobem, Terapi Shalat, Masyarakat Modern

A. Pendahuluan

Seiring berkembangnya zaman, teknologi menjadi kebutuhan manusia yang telah mengukir sejarah dengan berbagai macam kecanggihannya, dan tak bisa dipungkiri dunia ini sukses dengan materi. Namun, kemakmuran secara materi itu tidak cukup untuk memakmurkan kehidupan spiritualnya. Hal ini terjadi akibat hilangnya nilai agama, moral dan etika dalam hidup. Manusia milenial telah kehilangan aspek moral sebagai fungsi kontrol. Akibatnya manusia milenial tidak memiliki pijakan yang kokoh dalam membangun peradabannya. Mereka goyah dan pada akhirnya akan runtuh.³

Pada zaman milenial ini, kesenangan dan segala fasilitas hidup hampir terpenuhi, maka tidak ada alasan untuk mengeluh dan menderita. Tapi apa yang terjadi? Kesenangan dan fasilitas hidup itu tidak mampu mendatangkan kebahagiaan. Bahkan yang tampak mewarnai zaman milenial yaitu kecemasan,

³Khoirul Amin, "Terapi Psikoprobem Melalui Shalat", (*Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004), hlm. 68.

kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam-macam problem kontradiksi.⁴

Manusia zaman sekarang telah mengabaikan dan menganggap perintah dan larangan Allah semata hanya sebuah aturan yang boleh dilanggar. Padahal itu adalah sebuah kewajiban yang harus ditaati oleh setiap ciptaan-Nya. Alqur'an adalah buku panduan yang dibuat oleh Allah swt untuk manusia menjalani hidup di muka bumi ini.⁵

Dalam Alqur'an terkandung berbagai macam perintah yang harus kita jalani dan larangan yang harus kita jauhi. Larangan adalah segala sesuatu yang diharamkan oleh Allah untuk mengerjakannya. Apabila kita mengerjakan larangan itu maka akan mendapatkan dosa dan pahala bagi orang yang tidak melaksanakannya. Sedangkan perintah Allah swt adalah suatu kewajiban yang apabila kita tinggalkan akan mendapat dosa, namun apabila kita mengerjakannya akan mendapatkan pahala, contohnya shalat lima waktu, mengingat ibadah shalat adalah wajib dan menjadi keharusan semua orang. Kedudukan shalat dalam agama Islam merupakan ibadah yang menempati posisi penting dan tidak dapat digantikan oleh ibadah apapun juga, shalat sebagai tiang agama, amal yang paling pertama di hisab, pilar kedua setelah syahadat⁶ dan dalam garis besarnya di bagi menjadi dua yaitu shalat fardhu dan shalat sunnah.⁷

Allah swt memerintahkan hambanya untuk mengerjakan shalat lima waktu tidak lain dan tidak bukan karena memang sudah menjadi kewajiban manusia sebagai ciptaannya⁸, dan dibalik semua itu pasti terdapat hikmah yang tersimpan. Namun apa, betapa banyak manusia pada zaman ini lalai dan lupa akan kewajibannya kepada sang penciptanya Allah swt, lalai karena gemerlap duniawi

⁴Yunita Ma'rufah. "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an". (Sripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015),. hlm. 1.

⁵Muhammad Yani. "Terapi Problem Psikis Melalui Shalat Lima Waktu Study Kasus Pada Anak Asuh Lapas Perlindungan Khusus Anak Mataram", (Skripsi, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2018), hlm. 1.

⁶Muhammad Imam Ar-Ridla', *Khusyu' Shalat (Berguru pada Rasulullah)*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Raya, 2008) hlm. 3.

⁷Muhammad Yani. *Terapi...*, hlm. 2.

⁸Adz-Dzariyat [51]: 56 وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ
yang artinya: Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.

berupa harta, tahta dan wanita. Pada dasarnya bukan itu saja yang dicari di dunia ini.⁹

Persoalan yang manusia hadapi dari waktu -kewaktu 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. Sejumlah rasa pesimis dan takut dalam menghadapi hidup melanda kebanyakan manusia, beriringan dengan persoalan hidup yang kian rumit dan senantiasa berubah-ubah

Kompleksitas masalah demikian inilah yang diantaranya menuntut adanya media yang dapat membantu mengatasi segenap permasalahan kehidupan manusia sehari-hari. Allah menciptakan shalat lima waktu sebagai media jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Namun manusia lupa dan lalai karna kebodohan mereka, karna kejeniusan akal yang diberikan oleh sang pencipta yang terlupakan. Mereka lebih memilih pergi ke tempat-tempat para normal (dukun), diskotik-diskotik, kafe-kafe dan tempat hiburan lain sebagi pengalihan masalah yang mereka hadapi, namun bukan jalan keluar yang mereka dapatkan tapi malah semakin menambah permasalahan.

Karena itulah sangat penting untuk pribadi peneliti untuk menelaah lebih lanjut apa hikmah tatkala manusia melakukan shalat lima waktu secara *khushyu'* dan dihubungkan dengan terapi psikoprobem. Dengan begitu peneliti memfokuskan pada persoalan-persoalan tentang kecemasan, stress, kegelisahan kekecewaan dan frustrasi. Apakah memang benar ketika memberikan terapi kepada seorang konseli dalam mengatasi masalah psikologis sehari-hari dengan pembiasaan perilaku shalat *khushyu'* ini mampu mengungkap dan mengatasi permasalahannya yang dilihat dari perspektif bimbingan konseling Islam.

B. Metode Penelitian

⁹Muhammad Yani. *Terapi...*, hlm. 2.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka.¹⁰ Dalam hal ini jenis penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian *analisis buku teks*. Sedangkan sifat penelitian ini adalah *deskriptif kualitatif* yang berkeinginan memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang terapi psikoproblem melalui shalat.

Sumber data pada dasarnya adalah peristiwa atau pemikiran-pemikiran yang ada di dalam buku atau bahan pustaka yang diteliti. Penelitian berinteraksi dengan isi buku sebagai tempat kejadian dengan cara membaca dengan cermat, mengamati, mencatat, mempertanyakan, menggali sumber-sumber atau bahan-bahan lain yang erat hubungannya dengan topik yang diteliti. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini diambil dari buku *Shalat Khusyu' dengan Metode 3T* karya Lukman Hakim, dan *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis* karya Imam Musbikin. Untuk menunjang data primer tersebut, data-data dalam penelitian ini juga digali dari buku-buku lain, seperti *Bimbingan Penyuluhan Islam (Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* karya Isep Zainal Arifin, dan *Psikologi Agama (Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi)* karya Djamaludin Ancok, serta sumber lainnya yang relevan dengan tema yang diangkat dalam penelitian ini.

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. Adapun langkah yang dilakukan oleh penyusun adalah menyusun bibliografi dan membuat catatan,

Pendekatan masalah Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi Islam, artinya mengkaji problem jiwa manusia dari sumber ajaran Islam, karena pada dasarnya psikologi Islam menempatkan istilah jiwa dengan *nafs*, *qalb*, *roh*, dan *aql*. *Nafs* (jiwa) ini merupakan zat dalam keseluruhan yang lebih menyatakan unsur penggerak atau aktivitas biologis ketimbang kesadaran dalam berpikir. Dengan demikian *nafs* (jiwa) mirip kepada pengertian umum dan bukan

¹⁰Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011). Hlm. 31.

menunjuk pemikiran secara khusus. Dengan demikian pengertian jiwa dalam psikologi Islam meliputi keempat unsur tersebut, yaitu *nafs*, *qalb*, *roh*, dan *aql*. Dengan demikian kalau melihat psikoproblem dengan pendekatan psikologi Islam maka akan mudah menjadikan shalat sebagai mediatornya dalam terapi psikoproblem.¹¹

Uji keabsahan data dalam penelitian sering hanya ditekankan pada uji validitas dan reliabilitas merupakan derajat ketepatan antara data yang berada pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Sedangkan reliabilitas, berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan.¹² Reliabilitas yang dipakai adalah keakuratan, yakni penyesuaian antara hasil penelitian dengan kajian pustaka yang telah dirumuskan. Di samping itu juga digunakan reliabilitas *interrater* (antara peneliti) jika penelitian dilakukan secara kelompok. Jika dilakukan sendiri, misalnya berupa skripsi, tesis dan disertasi, reliabilitas selalu berdasarkan keteunan pengamatan dan pencatatan.

Dalam pengolahan data penulis menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode yang meliputi proses-proses penyusunan penjelasan atau penafsiran terhadap data yang ada, kemudian dianalisa (metode ini disebut juga “metode analitik”). Dalam proses analisa data penyusun menggunakan metode analisis isi (*Content Analysis*), yaitu suatu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan dilakukan secara objektif dan sistematis. Dengan demikian analisis disini adalah melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam teks, kemudian dilakukan pengelompokan, maupun analisis terhadap makna-makna dari teks tersebut dan selanjutnya disusun secara logis dan sistematis. Dengan metode ini penyusun berusaha untuk menelusuri shalat sebagai mediator dalam terapi psikoproblem ketika dilihat dari kaca mata bimbingan konseling Islam, sehingga dapat diharapkan memberikan sumbangan teoritik yang kemudian diimplementasikan bagi terapi psikoproblem. Disamping itu juga digunakan analisis kualitatif, dengan menggunakan cara berfikir *deduktif* dan *induktif*.

¹¹Khoirul Amin, *Terapi...*, hlm. 97.

¹²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 363-364.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Mengatasi Psikoprobem Melalui Shalat dalam Menjawab Permasalahan Masyarakat Modern

Pada dasarnya ada beberapa sebab utama terjadinya psikoprobem dalam kehidupan sehari-hari, yaitu yang berawal dari rumah tangga (gangguan komunikasi antara suami istri, kekecewaan terhadap patner, perselingkuhan dan lain-lain), lingkungan kerja (lapanga pekerjaan, relasi atasan dan bawahan, suasana kerja dan lain-lain), hubungan interpersonal (antar-pribadi), dan masalah kepribadian (proses perkembangan dan pendewasaan pribadi). Dari kesemuanya itu terdapat tiga sumber potensial yang menyebabkan stress, yaitu lingkungan, organisasi, dan individual.¹³

Pihak ilmu jiwa mengatakan, persoalan tekanan jiwa terutama dipelajari dari sudut frustasi dan kekecewaan. Dalam hal ini karena dipengaruhi oleh teori Freud. Ia mempelajari tekanan jiwa dari sudut tingat tidak sadar, yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang. Menurut pandangan Sigmund Frued bahwasannya struktur kepribadian manusia terdiri dari tiga bagian yakni id, ego dan super ego. Id merupakan sumber kesenangan atau kenikmatan yang harus dipenuhi, ego bertugas untuk mengendalikan id dan menghalau implus keluar dari kesadaran melalui mekanisme pertahanan. Sedangkan super ego berkaitan dengan imbalan dan hukuman. Imbalan berupa perasaan bangga dan mendapatkan cinta, sementara hukuman berupa perasaan berdosa dan rendah diri. Ketika id tidak terpenuhi kebutuhannya di sanalah akan muncul gangguan kejiwaan seperti kecemasan, stres, kekecewaan dalam diri.

Ketidakmampuan manusia mengatasi kegagalan atau tekanan jiwa merupakan salah satu bentuk kelemahan manusia yang tidak mampu menopang dirinya sendiri sebagai makhluk berketuhanan. Salah satu cara menjadikan keadaan jiwa yang tenang dan tentram yang dapat mengobati kegagalan tersebut yakni

¹³Rafy Sapuri, "*Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*". (Jakarta: Rajawali Pers, 2009). hlm. 418.

dengan *terapeutik* yaitu terapi Islam melalui shalat yang khusus' dengan menggunakan cara sebagai berikut:

1. *Tuma'ninah*

Kata tuma'ninah merupakan perintah Rasulullah saw kepada umatnya khususnya pada saat melaksanakan shalat. Demikian pentingnya tuma'ninah ini sehingga Rasulullah saw mengisyaratkan bahwa orang yang tidak tuma'ninah dalam shalatnya dianggap belum melaksanakan shalat. Rasulullah bersabda:

“Ada seorang laki-laki masuk masjid dan shalat, sedang Rasulullah saw ketika itu berada di pojok masjid. Kemudian lelaki tersebut datang menemui Nabi dan memberi salam, tapi beliau berujar: “Kembali dan shalatlah, (karena) kamu belum melakukan shalat!” Orang itu mengulangi shalatnya dan mengucapkan salam. Nabi Saw bersabda lagi: “Kembali dan shalatlah, (karena) kamu belum melakukan shalat!”, Pada kali ketiganya, orang itu berujar: “Ajarilah aku!”, Nabi menjawab: “Jika kamu hendak melakukan shalat: Sempurnakanlah wudhu, menghadaplah ke kiblat, kemudian bertakbirlah, dan bacalah Alqur'an yang mudah bagimu, kemudian ruku'lah hingga kamu lakukan ruku'mu dengan tuma'ninah, kemudian angkatlah kepalamu hingga engkau berdiri dengan tuma'ninah, kemudian sujudlah hingga engkau sujud dengan tuma'ninah, kemudian angkatlah hingga engkau betul-betul duduk lurus dan tuma'ninah, kemudian sujudlah hingga engkau sujud dengan tuma'ninah (tenang), kemudian angkatlah hingga engkau berdiri dengan tuma'ninah, lakukanlah yang demikian dalam semua shalat”. (HR. Bukhari)¹⁴

Hadis di atas menjelaskan bahwa tuma'ninah artinya tenang, ternyata ketenangan ini menjadi syarat utama dalam kesempurnaan shalat. Seseorang yang pikirannya kemana-mana, perasaannya sibuk dalam urusan duniawi, hatinya tidak menghayati bacaan shalatnya dipastikan tidak tenang jiwanya, sehingga khusus' sulit dicapai saat melaksanakan shalat. Tuma'ninah dan khusus' dalam shalat sangat erat kaitannya yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Karena itu orang

¹⁴Lukman Hakim, *Shalat...*, hlm. 135.

yang berusaha menyempurnakan tuma'ninahnya akan lebih mudah mencapai khusyu' dalam shalatnya.¹⁵

Tuma'ninah terdiri dari dua kondisi, yang pertama *tuma'ninah* fisik yaitu tenang dalam gerakan shalat atau dalam istilah fiqih sering disebut sebagai berhenti sejenak. Yang kedua *tuma'ninah* jiwa yaitu pikiran, perasaan dan hati dalam keadaan tenang dan khidmat. Keadaan *tuma'ninah* secara jiwa sangat diperlukan agar suasana khusyu' yang sebenarnya bisa dirasakan.¹⁶

Setelah suasana tenang secara fisik dan jiwa (*tuma'ninah*) bisa dirasakan, kemudian dilakukan perintah Allah yang lain yaitu tafakkur dan tadabbur. Dengan tuma'ninah, tafakkur dan tadabbur inilah kita dapat mengarahkan pikiran, perasaan dan hati kita untuk melakukan zikir dengan khusyu'.

2. *Tafakkur*

Secara bahasa, kata tafakkur yang berinisial dari akar kata *tafakkara*, *yatafakkaru*, *tafakkuran* dengan kata dasar *fakkara*, seperti perkataan orang arab yang artinya: “telah memikirkan ia akan sesuatu”.

Tafakkur dapat diartikan sebagai usaha berpikir yang memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal, baik tentang segala ciptaan Allah swt, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya. Menurut DR. Malik Badri dalam bukunya yang berjudul *Al-Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud* tafakkur dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu: dzikir, bersyukur, tobat, zuhud terhadap dunia, dan akhlakul karimah.¹⁷

a. Tafakkur melalui Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, member dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan

¹⁵*Ibid.*, hlm. 136.

¹⁶*Ibid.*, hlm. 138.

¹⁷Malik Badri, *Al-Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyahadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana, M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001). hlm. 8.

mengganggu, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah swt atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah swt menyifati *ulil albab*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabbnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*.¹⁸ Dzikir bila dikaji secara mendalam termasuk “Tauhid Uluhiyah” atau “Tauhid Ibadah”, bila ditinjau dari ilmu tasawuf, dzikir termasuk dalam aliran atau mazhab tasawuf amali. Mazhab tasawuf ini adalah mazhab untuk mencapai ma’rifatullah dengan pendekatan melalui dzikir.

b. Tafakkur melalui Bersyukur

Secara bahasa bersyukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.¹⁹

Menurut istilah syara’, Syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah swt. Jadi hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah swt.²⁰

c. Tafakkur melalui Akhlakul Karimah

¹⁸Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008). hlm. 244.

¹⁹Etty Setiawati, “Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)”, (Tesis, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017), hlm. 41.

²⁰*Ibid.*

Dalam pengertian sehari-hari akhlak umumnya disamakan artinya dengan budi pekerti, kesusilaan, sopan santun dalam bahasa Indonesia, dan tidak berbeda pula dengan arti kata moral, *ethic* dalam bahasa Inggris. Manusia akan menjadi sempurna jika mempunyai akhlak terpuji serta menjauhkan segala akhlak tercela.

Menurut Abu Hamid Al-Gazali, tafakkur merupakan kunci segala kebaikan karena akan membentuk segala kegiatan kognitif seorang mukmin dengan dzikir kepada Allah swt, berkenaan dengan keagungan-Nya, bertafakkur dan memahami hikmah-hikmah yang terkandung dalam keajaiban segala ciptaan-Nya dari segala sisi-sisinya. Tafakkur merupakan faktor pemantap keimanan dan pembeda keimanan para muttaqin. Allah swt menciptakan akal, melengkapi perjalanannya dengan wahyu, kemudian memerintahkan pemiliknya untuk melihat segala ciptaan-Nya melalui tafakkur, mengambil pelajaran dari segala keajaiban yang terdapat dalam ciptaan-Nya itu.

Akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam diri manusia dan bisa bernilai baik atau buruk. Akhlak tidak selalu identik dengan pengetahuan, ucapan ataupun perbuatan orang yang bisa mengetahui banyak tentang baik buruknya akhlak, tapi belum tentu ini didukung oleh keluhuran akhlak, orang bisa bertutur kata yang lembut dan manis, tetapi kata-kata bisa meluncur dari hati munafik. Dengan kata lain, akhlak merupakan sifat-sifat bawaan manusia sejak lahir yang tertanam dalam jiwanya dan selalu ada padanya. AlQur'an selalu menandakan bahwa akhlak itu baik atau buruknya akan memantul pada diri sendiri sesuai dengan pembentukan dan pembinaannya.

3. Tadabbur

Secara terminologis general, tadabbur berarti merenungkan suatu perkataan secara komprehensif sehingga dapat menghantarkan kepada puncak pemahaman yang mendetail dan maksud yang paling mendalam darinya. Sedangkan secara spesifik, yang dimaksud dengan tadabbur adalah memikirkan

dan merenungkan bacaan-bacaan dalam shalat agar dapat memahami, menyelami makna dan hikmah-hikmahnya serta mengetahui kandungan ayat atau bacaan-bacaan dalam shalat. Tadabbur adalah perintah Alqur'an, salah satu manfaatnya adalah untuk membentuk akhlak yang baik.²¹ Tadabbur alQur'an adalah menggunakan ketajaman mata hati melalui proses perenungan mendalam secara berulang-ulang agar dapat menangkap pesan-pesan alQur'an yang terdalam dan mencapai tujuan maknanya yang terjauh.

Dari definisi tentang tadabbur di atas dapat disimpulkan bahwa tadabbur mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- a. Mengetahui arti kata-kata dan apa yang dimaksud.
- b. Merenungkan apa yang menjadi maksud ayat, baik yang tersurat ataupun tersirat, baik yang dipahami berdasarkan konteks ayat maupun berdasarkan susunan jumlah.
- c. Ketundukan akal terhadap hujjah-hujjahnya, tergeraknya hati ketika mendapatkan kabar gembira atau peringatan yang ada dalam alQur'an.
- d. Mengambil manfaat dari alQur'an dengan tunduk kepada perintah-perintahnya dan meyakini kebenaran keterangannya.
- e. Adanya pengulangan-pengulangan dalam membaca.
- f. Menimbulkan kekhusyu'an dan menambah keimanan.

Ketiga metode ini sangat sejalan dengan arti khusyu' yaitu ketundukan, berendah diri dan khidmat. Dengan tuma'ninah kita mengkondisikan diri dalam keadaan tentram, tenang dan damai sehingga kita dapat dengan mudah membuat rekaman memori dalam sel-sel otak dan memudahkan kita untuk mengendalikan dan mengarahkan jiwa dan pikiran kita kepada Allah. Sedangkan tafakkur dan tadabbur adalah cara memahami dan menghayati makna shalat dan bacaannya sehingga jiwa benar-benar merasa tunduk, berendah diri dan berkhidmat di hadapan Allah sebagai seorang hamba yang tak berdaya di hadapan Tuhannya.²²

Ketiga metode ini, memiliki fungsi yang berbeda-beda. Tuma'ninah bertujuan agar jiwa dan raga menjadi tenang, tafakkur bertujuan agar kita

²¹Lukman Hakim, *Shalat...*, hlm. 149.

²²*Ibid.*, hlm. 149-150.

memahami secara utuh dan tadabbur agar kita mampu merenungkan dan menghayati yang kita ucapkan atau zikirkan.²³

Paparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya semakin sempurna kita merasakan ketenangan dalam diri, maka kekhusyu'an akan semakin sempurna. Dengan tuma'ninah ini pikiran akan lebih mudah dikendalikan dan diarahkan untuk membangun kesadaran diri dan keinsyafan sebagai hamba di hadapan Allah. Begitu pula dengan tafakkur, semakin sempurna pemahaman makna yang diucapkan dalam zikir atau shalat, maka akan semakin sempurna kekhusyu'annya. Dan semakin sempurna penghayatan dan penjiwaan yang diucapkan dalam shalat atau zikir, maka akan semakin sempurna kekhusyu'an. Dalam hal ini menyangkut perasaan dan hati yang diperoleh dari perenungan yang mendalam kemudian menumbuhkan "kesadaran, keinsyafan, keyakinan dan tahu diri di hadapan Allah".

Selain cara di atas penulis juga memberikan cara lain untuk mencapai kekhusyu'an tersebut, yang memiliki kaitan dalam menumbuhkan ketenangan dan menumbuhkan rasa aman dalam jiwa yaitu:

a. Ma'rifatullah

Mengenal Allah merupakan pilar utama dan terpenting bagi tercapainya khusyu'. Dengannya hati menjadi bening, pikiran menjadi bersih, dan anggota badan tetap konsisten (istiqomah) di jalan-Nya. Mengenal (memahami) nama-nama dan sifat-sifat-Nya melahirkan kesadaran akan keagungan, pengawasan dan kebersamaan-Nya. Sebagaimana firman-Nya yang artinya:

"Maka ketahuilah bahwa sesungguhnya tidak ada tuhan melainkan Allah".²⁴

Pengetahuan yang mendalam bahwa sesungguhnya tidak ada tuhan melainkan Allah membuhkan ketaatan dan kepatuhan kepada-Nya serta kesadaran akan kehinaan dan ketakberdayaan dihadapan-Nya. Kesadaran itu akan melahirkan rasa takut terhadap-Nya.²⁵

²³*Ibid.*, hlm. 146.

²⁴Departemen RI. hlm. 508.

²⁵Abad Badruzzaman. "Sudah Shalat Masih Maksiat?". (Surakarta: Shahih, 2011). hlm. 136.

b. Kesadaran akan Kedudukan Shalat

Kesadaran terhadap kedudukan dan kemuliaan shalat akan tumbuh ketika seorang muslim mengetahui keagungan, kemuliaan dan kekuasaan Tuhannya, serta ia “menghadirkan” Allah dalam hati dan pikirannya sepanjang shalat. Ketika itu ia sadar bahwa dirinya sedang dihadapan Allah, tepat di depan-Nya. Kesadaran inilah yang menjadikan seluruh jiwanya khusyu’, hatinya tunduk dan matanya mencururkan tangis.

c. Mempersiapkan Diri untuk Shalat

Sejauh mana kesiapan seseorang untuk shalat, sejauh itu pula cinta kita pada Allah. Seberapa semangat kita untuk menunaikan shalat pada waktunya, seukuran itu pula cinta kita pada-Nya dengan melakukan apa yang telah Dia wajibkan atas hambanya. Persiapan dan kesiapan kita untuk menunaikan shalat haruslah benar-benar sempurna. Shalat yang benar merupakan hal pertama yang mendatangkan kecintaan dan keridhaan Allah.

d. Mentadabburkan Bacaan Alqur’an

Mentadabburkan (menghayati an meresapi) ayat-ayat alqur’an merupakan salah satu pendukung utama khusyu’ dalam shalat. Itu karena ayat-ayat alqur’an berisikan *wa’d* (janji), *wa’id* (ancaman), berita tentang kematian, hari kiamat, keadaan para penghuni syurga, keadaan para penghuni neraka, kisah para nabi, serta ujian berat yang mereka tanggung seperti hinaan, gangguan, penyiksaan bahkan pembunuhan, juga berita tentang orang-orang yang menustakan para rasul serta siksa dan kehinaan yang menimpa mereka (orang-orang yang menustakan) pada akhirnya. Penghayatan tentang ini semua melahirkan cahaya iman dalam hati, mempertebal tawakal dan menambah kekhusyu’an. Allah berfirman yang artinya: “*Kalau sekiranya kami menurunkan alqur’an ini kepaa sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan takut kepada Allah, dan perumpamaan-perumpamaan itu kami buat untuk manusia supaya mereka berpikir*”.²⁶

e. Sadari dan Rasakan Kehinaan Diri Saat Rukuk

²⁶QS. Al-Hasyr [59]: 21.

Rukuk merupakan symbol ketundukan, kpatuhan dan kepasrahan seorang hamba kepada Allah, dalam rukuk seorang hamba merenungkan keagungan Allah, kekuasaan dan kerajaan-Nya. Rukuk merupakan moment yang tepat untuk mengakui dosa, kelalaian dan kecatatan diri sembari bertafakkur tentang kemuliaan, keagungan dan kekayaan-Nya. Dalam rukuk, manusia menunjukkan kebutuhan, ketidakberdayaan dan ketergantungan hanya pada-Nya.

f. Merasakan Kedekatan dengan-Nya Saat Sujud

Jika berdiri, rukuk dan tasyahud merupakan faktor penyebab kekhusyu'an, kepasrahan dan keberserahan diri kepada Allah swt, maka sujud merupakan symbol paling tinggi dan gambaran paling nyata bagi kekhusyu'an, kepasrahan dan keberserahan diri. Ketika manusia bersujud maka dirinya dengan-Nya ketika sangat dekat. Ketika seorang hamba telah merasa dekat dengan-Nya, ketika itu kita akan tunduk dan khuyu'.

g. Intropeksi Diri Tiada Henti

Diantara bentuk intropeksi diri adalah mencela diri tatkala terpeleset meyakini, mengucapkan atau melakukan sesuatu yang tidak pantas. Umar bin al-Khathab pernah berkata "Hisablah (hitunglah kebaikan dan keburukan) diri kalian sebelum kalian dihisab. Timbanglah diri kalian sebelum amal kalian itimbang. Berhisaplah (persiapkan diri) untuk suatu hari besar, dimana amal-amal dipertunjukkan)".

Intropeksi diri dengan menjaukan diri dari segala bentuk maksiat, menjaga lisan, pendengaran dan seluruh anggota badan, serta mengarahkan semuanya pada ibaah, menafakurkan ciptaan-Nya, mendengrkan kata-kata mulia, dan berbicara hanya yang berguna. Upaya memperbaiki diri merupakan bagian penting dari intopeksi diri dan mengintropeksi diri berarti mencari cara guna memperbaiki diri, maka setiap orang harus memperbaiki diri.²⁷

h. Merasakan Nikmatnya Shalat

Kenikmatan yang dirasakan seorang hamba dalam shlatnya adalah apa yang diungkapkan oleh Ibnu Taimiyyah, "Sesungguhnya di dunia ada syurga. Barang siapa tidak memasukinya, maka dia tidak masuk syurga akhirat".

²⁷Abad Badruzzaman. *Sudah...*, hlm. 149.

Nikmatnya shalat tidak mudah didapat, ia tidak begitu saja dapat diperoleh dengan main-main. Seberapa besar kecintaan seorang hamba kepada Tuhannya, sejauh itu pula kenikmatan shalat yang didapatnya.

Jadi dapat dikatakan shalat yang khusyu' merupakan sarana dalam pembentukan kepribadian individu karena ketika individu mengalami suatu permasalahan kejiwaan tidak menutup kemungkinan untuk melakukan suatu perbuatan yang tidak terpuji karena pikiran dan jiwanya terganggu. Jadi, dengan shalat yang ia lakukan secara khusyu' mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan sesuatu yang tidak baik serta menolak dari kejahatan. Sehingga dampak yang timbul akibat pengontrolan ini adalah terbentuknya rasa takut kepada Allah swt, ikhlas dan merendahkan diri kepada Allah swt. hal ini merupakan perbuatan yang amat disukai oleh Allah swt.

Shalat sebagai Terapi

Shalat mengandung keutamaan yang sangat besar dalam menghibur jiwa, membahagiakan hati dan menguatkannya serta melapangkan dada karena di dalamnya terbentuk hubungan kalbu dengan Allah swt. Shalat juga merupakan amalan terbaik, sebagaimana sabda Nabi saw. yang diriwayatkan oleh Ahmad Ibnu Majah dan Hakim dari Tsauban ra berkata: *“Beramallah, sesungguhnya sebaik-baik amal perbuatan adalah shalat”*. Shalat adalah obat bagi jiwa. Ketika bersedih karena suatu masalah Nabi Muhammad saw segera melaksanakan shalat. Sehingga shalat juga merupakan terapi pengobatan yang efektif bagi fisik. Sebagaimana yang akan dijelaskan dibawah ini:

Gerakan-gerakan shalat sebagai terapi

- 1) Berdiri tegak menghadap kiblat²⁸
 - a. Kepala agak menunduk ke depan: Membuat tulang leher pada bagian sendi atas mengalami perenggangan otot ringan.

²⁸Muhammad Yani. “Terapi...”, hlm. 28.

- b. Badan tegak: Ruas-ruas tulang belakang mengalami penyempurnaan letak.
- c. Posisi berdiri tegak: membuat aliran sistem dan pola saraf menjadi lancar.
- d. Posisi kedua telapak kaki sejajar dan lurus: membentuk jaringan otot kaki yang kokoh.

2) Takbiratul ihram

- a. Kedua tangan terangkat: Menimbulkan kontraksi otot dan sistem saraf pada pundak. Membantu membuka saluran-saluran dari kepala ke tangan dan melepaskan tekanan di kepala. Dan otot dan rongga dada mengalami tarikan ringan, membantu pernapasan.
- b. Kedua tangan terlipat di depan badan: Merupakan pemijatan ringan pada titik sraf ditangan yang merupakan saluran sirkulasi darah menjadi lebih baik dan mencegah rematik.

3) Ruku'

- a. Kepala/otak: Terjadi peningkatan fungsi otak keseimbangan.
- b. Punggung: Otot meregang. Gerbang-gerbang chi terstimulasi dan aliran chi menjadi lancar. Tulang belakang menjadi lentuk.
- c. Pinggang: Sistem saraf yang sangat banyak terdapat di pinggang menjadi terpacu.
- d. Bagian belakang kaki: Terjadi proses peregangan yang membantu merileksasikan otot-otot yang kaku dan membuka saluran-saluran yang tersumbat.
- e. Tangan menopang tubuh di lutut: Terjadi proses pemijatan ringan di jalur hati dan kantong empedu.

4) I'tidal

Gerakan bangkit dari rukuk bermanfaat untuk mengfungsikan otot-otot punggung. Dan pinggang aktif dan berkontraksi dengan semua jaringan otot di punggung dan di paha.

5) Sujud

- a. Kepala: Letak kepala yang turun memperlancar aliran darah sekaligus oksigen ke otak, Pikiran menjadi tenang, dinding urat nadi otak terlatih menerima aliran darah yang deras, dan ini mencegah kematian akibat pecahnya urat darah di otak.
 - b. Dada: Sewaktu menarik nafas dalam sujud, tulang dada terangkat dan maju, rongga dada bertumbuh besar dan paru-paru berkembang baik dan dapat menghirup udara secara lebih optimal.
- 6) Duduk antara dua sujud
- Dalam sikap ini kita duduk dengan pangkal paha, saraf pangkal paha besar terpijit, pijatan ini menghindarkan kita dari penyakit pangkal paha, dan posisi ini juga mencegah penyakit wasir.
- 7) Duduk tahiyat awal
- a. Kaki kiri menyangga beban badan: Menstimulasi banyak impuls seperti kantung kemih, limpatik, pinggul dan lain-lain.
 - b. Jari-jari kaki kanan merenggang seperti orang berjingkat: Menstimulasi beberapa organ internal seperti pituitari, implus tenggorokan, implus telinga, implus mata Dll.
- 8) Duduk tahiyat akhir
- a. Jari-jari kaki kanan yang berdiri: Memperkuat otot-otot telapak kaki dan mencegah penyakit "telapak kaki rata".
 - b. Tumit kiri menekan daerah primeum: Mencegah penyakit wasir dan parises pada paha dan betis.
- 9) Salam (menengok ke kiri dan ke kanan)
- a. Leher: Otot-otot leher dan tengkuk menjadi kuat, sirkulasi darah menjadi lebih baik, gerbang chi tidak tersumbat dan dapat lancar beredar.
 - b. Kepala: Otot-otot dan jaringan saraf mengendur, peredaran, oksigen dan chi ke otak menjadi lancar, dan pikiran jernih.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh hasil bahwa shalat dapat dijadikan sebagai terapi untuk menyembuhkan psikoproblem dalam proses melakukan bimbingan konseling Islam. Dimana untuk mencapai kekhusyu'an dalam shalat perlu dilakukan dengan melakukan *tuma'ninah* (berada dalam keadaan tenang), *tafakkur* (berpikir untuk memahami apa yang diucapkan dan lakukan), dan *tadabbur* (menghayati, merenungkan bacaan-bacaan dalam shalat). Dengan begitu shalat yang dilakukan dengan benar dan khusyu' sesuai aturan akan menjadikan shalat tersebut sebagai media dalam memberikan penyembuhan dan pencegahan serta proteksi terhadap masalah-masalah kejiwaan. Yang dimana semua bacaan dan gerakan dalam shalat mengandung unsur terapi yang dapat memberikan ketenangan dalam jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad Badruzzaman, *Sudah Shalat Masih Maksiat?*, Surakarta: Shahih, 2011.
- Abdul Rahman Sholeh, *Pendidikan Agama dan Pengembangan Untuk Bangsa*, Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.
- Amin Budiman dan Setiawati, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Departemen Agama RI, 2009.
- Amin Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Malang: CV. Literasi Nusantara Abdi. 2019.
- Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Aziz Mubarak. "Jihad Sebagai Terapi Dalam Bimbingan Konseling Islam". *Skripsi*. Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta. 2009.
- Departemen Pendidikan & Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2003.

- Deni Febrini, *Bimbingan Konseling*, Yogyakarta: Teras, 2011.
- Djamaludin Ancok & Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami (Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Erhamwilda, *Konseling Islam*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press. 2002.
- Gudnanto, "Model Bimbingan Konseling Islami untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa", *Konseling*, Vol. 1, Nomer 2, Desember 2013
- Hanik Fitria Cahyani. "Hubungan Shalat Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Posbindu Anggrek Kelurahan Cempak Putih Kecamatan Ciputan Timur", *Skripsi*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2014.
- Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, Solo: Aqwam, 2010.
- Ibnu Mahmudi, "Peran Bimbingan dan Konseling Islami dalam Menanggulangi Kehamilan di Luar Nikah", *Konseling Religi*, Vol. 3, Nomer 1, Juli 2011
- Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2004.
- Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam (Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam)*, Jakarta: Rajawali Pers. 2009.
- Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Khoirul Amin, "Terapi Psikoproblem Melalui Shalat", *Skripsi*, FD UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004.
- Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, Bandung: Mizan Pustaka, 2007.

- Muhammad Imam Ar-Ridla. *Khusyu' Shalat (Berguru pada Rasulullah)*, Jakarta: Prestasi Pustaka Raya, 2008.
- M. Ustman Najti, *Psikologi Dalam Al-quran*, Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- M.A. Subandi. *Psikologi agama dan kesehatan mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Muhammad Arbain, *Shalat for Therapy (Rahasia Superdahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat)*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2017.
- Muhammad Yani. "Terapi Problem Psikis Melalui Shalat Lima Waktu Study Kasus Pada Anak Asuh Lapas Perlindungan Khusus Anak Mataram", *Skripsi*, FDIK UIN Mataram, Mataram, 2018.
- Muhammad Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Karya Agung, 2003.
- Nadhifatuz Zulfa, Nilai-nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam dalam Hadits Sahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam), *Religia*, Vol. 20, Nomer 2, Desember 2017.
- Rafy Sapuri. *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Reza Firmansyah. "Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan Konseling Islami Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang". *Skripsi*, FDK IAIN Walisongo Semarang. 2014.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2015.
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2005.

- Sofyan S. Willis, *Konseling Individu (Teori dan Praktek)*, Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Surahman Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito. 2002.
- Sutirna. *Bimbingan dan Konseling (Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal)*. Yogyakarta: Andi Offset, 2013.
- Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri islam*, Malang: UIN-Malang Pers, 2008.
- Yunita Ma'rufah. "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an". *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015.
- Yuly Rahmayati. "Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Modelling Untuk Mengatasi Online Shop Addict (Studi Kasus Seorang Warga Kelurahan Megersari di Sidoarjo)". *Skripsi*, Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. 2016.
- Zainal Aqib. *Ikhtisar Bimbingan & Konseling Di Sekolah*, Bandung: YRAMA WIDYA. 2016.
- Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*, Bandung: Yrama Widya, 2015.