

**MANFAAT SHALAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL
DALAM AL-QUR'AN**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Theology Islam (S.Th.I)

Disusun oleh:

YUANITA MA'RUF AH

11530107

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2015

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuanita Ma'rufah
NIM : 11530107
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jurusan : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : Pulosari 02/012, Jumoyo, Salam, Magelang, Jawa Tengah

Telp/Hp : 085727637772
Judul : MANFAAT SHALAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 22 Januari 2015

Saya yang menyatakan,



(Yuanita Ma'rufah)

NIM. 11530107

Surat Pernyataan Pas Foto Berjilbab

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yuanita Ma'rufah
NIM : 11530107
Tempat, Tgl. Lahir : Magelang, 19 Juni 1992
Jurusan : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Alamat : Pulosari 02/012, Jumoyo, Salam, Magelang, Jawa Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa, saya bertanggung jawab sepenuhnya atas akibat yang timbul karena penggunaan **PAS FOTO BERJILBAB** pada ijazah Strata Satu (S1) yang dikeluarkan oleh UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Apabila dikemudian hari untuk suatu keperluan tertentu disyaratkan untuk pas foto **TIDAK BERJILBAB** atau pas foto yang harus **KELIHATAN TELINGA**, maka saya **TIDAK** akan meminta keterangan pada UIN Sunan Kalijaga mengenai hal tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran atas keinginan saya sendiri dan tanpa paksaan dari pihak manapun untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Januari 2015



Yuanita Ma'rufah

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI

Dosen: Drs. H. Muhammad Yusuf, M.Ag
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

=====

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Saudara Yuanita Ma'rufah
Lamp : 4 eksemplar

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

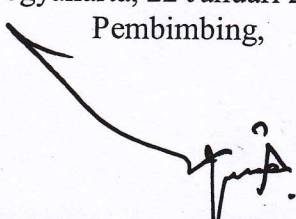
Nama : Yuanita Ma'rufah
NIM : 11530107
Jurusan/Prodi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : MANFAAT SHALAT TERHADAP KESEHATAN
MENTAL DALAM AL-QUR'AN

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Jurusan/Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 22 Januari 2015
Pembimbing,



Drs. H. Muhammad Yusuf, M.Ag
NIP. 19600207 199403 1 001



PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: UIN.02/DU/PP.00.9/338 /2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul: ADAB MEMBACA AL-QUR'AN
MENURUT SYAIKH ABD AL-SAMAD AL-
FALIMBANI DALAM KITAB *SIYĀR AL-
SĀLIKĪN ILĀ, 'IBADAT AL-RAB AL-'ALAMĪN*

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Jaka Ahmadi

NIM : 11530025

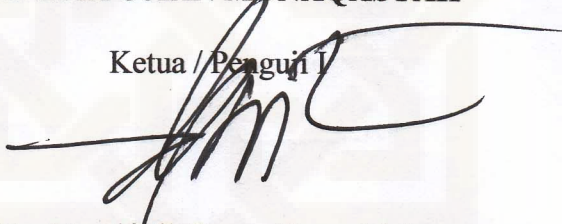
Telah dimunaqasyahkan pada : Senin, Tanggal: 30 Januari 2015

Nilai munaqasyah : 85/A/B

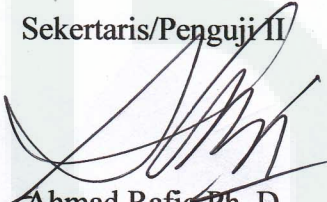
Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga

PANITIA UJIAN MUNAQASYAH

Ketua / Penguji I


Dr. M. Alfatih Suryadilaga, M.Ag
NIP. 19740126 199803 1 001

Sekretaris/Penguji II


Ahmad Rafiq Ph. D
NIP. 19741214 199903 1 002

Penguji III


Drs. Indal Abror, M. Ag.
NIP. 19680805 199303 1 007

Yogyakarta, 5 Februari 2015

UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dekan



Dr. H. Syarifan Nur, M. A.
NIP. 19620718 198803 1 005

MOTTO

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain), dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(QS. al-Ankabut [29] : 45)

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk:

*Diriku, Kedua Orang Tuaku, Kakak Laki-Laki dan Istrinya, serta
Kepomakanku*

Yang menjadi semangat serta motivasi terbesar peneliti

*Untuk almamater ku
Ilmu al-Qur'an dan Tafsir
Angkatan 2011*

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa	s	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ha'	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	gain	g	ge

ف	fa‘	f	cf
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wawu	w	we
هـ	ha’	h	h
ء	hamzah	’	apostrof
ي	ya’	y	Ye

II. Konsonan Rangkap Tunggal karena *Syaddah* ditulis Rangkap

متعددة	ditulis	<i>muta’addidah</i>
عدة	ditulis	<i>‘iddah</i>

III. *Ta’ Marbutah* diakhir kata

- a. Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	ditulis	<i>Ḥikmah</i>
جزية	ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

- b. Bila diikuti kata sandang “*al’*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis *h*.

كرامة الاولياء	ditulis	<i>Karāmah al-aulyā’</i>
----------------	---------	--------------------------

- c. Bila *Ta’ marbūṭah* hidup dengan harakat, *fatḥah*, *kasrah*, atau *ḍammah* ditulis *t*.

زكاة الفطرة	ditulis	<i>Zakāt al-fīṭrah</i>
-------------	---------	------------------------

IV. Vokal Pendek

-----	fathah	ditulis	a
-----	kasrah	ditulis	i
-----	ḍammah	ditulis	u

V. Vokal Panjang

1	FATHAH + ALIF جاهلية	ditulis ditulis	ā <i>Jāhiliyah</i>
2	FATHAH + YA'MATI تنسى	ditulis ditulis	ā <i>Tansā</i>
3	FATHAH + YA'MATI كريم	ditulis ditulis	ī <i>Karīm</i>
4	DAMMAH + WĀWU MATI فروض	ditulis ditulis	ū <i>Furūd</i>

VI. Vokal Rangkap

1	FATHAH + YA' MATI بينكم	ditulis ditulis	Ai <i>bainakum</i>
2	FATHAH + WĀWU MATI قول	ditulis ditulis	Au <i>qaul</i>

VII. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	ditulis	<i>a antum</i>
اعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

VIII. Kata sandang *alif lam* yang diikuti huruf *Qomariyyah* maupun *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan "al"

القرآن	ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>
السماء	ditulis	<i>al-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>al-Syams</i>

IX. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذو الفروض	ditulis	Ẓawī al-Furūḍ
اهل السنة	ditulis	Ahl al-Sunnah

ABSTRAK

Al-Qur'an merupakan pedoman hidup bagi umat Islam. Semua ajaran dan petunjuk ada di dalamnya. Al-Qur'an tak hanya untuk dipelajari, melainkan untuk dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dari sekian banyak pesan yang terkandung di dalamnya, shalat adalah salah satu di antaranya. Shalat merupakan tiang agama bagi umat Islam. Ibadah tersebut dilakukan dengan rangka memberikan manfaat dan keuntungan yang sangat besar bagi dirinya di dunia dan di akhirat. Dalam hal ini, shalat merupakan kendaraan untuk mendekatkan hamba dengan Tuhan melalui peningkatan kualitasnya.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang terdiri dari dua sisi, yaitu jasmani dan rohani. Kedua sisi ini wajib dipenuhi kebutuhannya bagi setiap individu untuk mencapai keseimbangan hidup, tapi manusia kadang melupakan kebutuhan sisi rohani dan selalu memenuhi kebutuhan jasmaninya, sehingga terjadilah ketimpangan. Ketimpangan ini menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri seseorang sehingga manusia tidak sadar bahwa dirinya sudah mengalami "sakit kejiwaan". Untuk mengenal dan memahami gejala itu semua Islam memberikan gambaran yang jelas bagaimana seseorang yang dihindangi penyakit rohani dan Islam juga memberikan solusi yang harus dijalani oleh setiap manusia untuk menyembuhkan penyakit mental. Rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) apa kriteria kesehatan mental? (2) apakah terapi mental dalam shalat yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam al-Qur'an? (3) apa manfaat shalat terhadap kesehatan mental?

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode tematik yang menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema manfaat shalat terhadap kesehatan mental dalam al-Qur'an. Sumber data penelitian ini, baik primer maupun sekunder, diambil dari ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian sebagai sumber primer, kitab tafsir dan buku-buku yang berkaitan dengan tema penelitian sebagai sumber sekunder.

Dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa shalat tak hanya sebatas kewajiban dan tiang agama bagi umat Islam, melainkan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental (spiritualitas) dan keberagamaan. Shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Shalat merupakan satu bantuan terbesar dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Juga dalam menghadang semua kerusakan dunia dan akhirat, karena dengan shalatlah kemungkaran dan perbuatan itu dilarang. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan dan dengki hati. Shalat pun akan menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan mampu menenangkan jiwa, Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Orang yang mampu mengkondisikan dirinya dimanapun ia berada, baik dengan lingkungan maupun manusia sekitarnya. Mampu menjaga pikiran, perasaan, dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, tidak gelisah, penuh pertimbangan, dan sikap tenang.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله ربّ العالمين وبه نستعينه على أمور الدّنيا و الدّين و الصلاة و السلام على أشرف

الأنبياء و المرسلين و على آله و صحبه أجمعين

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena atas limpahan nikmat, hidayah, rahmat serta karunia-Nya sehingga skripsi ini bisa terwujud. Shalawat dan salam cinta selalu dihaturkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. Dalam kata pengantar ini, peneliti ingin menyampaikan bahwa skripsi ini masih menyimpan kekurangan. Maka saran dan diskusi dari para pembaca sekalian sangat dinantikan.

Selain itu selama penyusunan skripsi ini, banyak pihak-pihak yang turut serta membantu baik secara moral maupun materi. Maka peneliti sampaikan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Akhmad Minhaji, M.A, Ph. D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Syaifan Nur M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Phil. Sahiron Syamsuddin, M.A. selaku Ketua Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga.
4. Bapak Afdawaiza, M.Ag selaku Sekretaris Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga.

5. Bapak Dadi Nurhaedi, M.Si selaku Dosen Penasehat Akademik peneliti yang sangat sabar memberikan nasehat dan motivasinya selama menjadi mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga. Terima kasih atas keluangannya waktu, kebesaran hati yang bapak berikan kepada kami.
6. Bapak Drs. H. Muhammad Yusuf, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan masukan, ide-ide, serta bimbingannya dalam penyusunan dan penelitian sampai akhirnya skripsi ini terselesaikan. Mohon maaf karena banyak menyita waktu, perhatian, serta tenaga.
7. Bapak Prof. Dr. Muhammad Chirzin, M.Ag sebagai pengampu mata kuliah al-Qur'an yang telah memberikan banyak arahan dan semangat terhadap peneliti berkaitan dengan judul yang peneliti teliti.
8. Kepada seluruh Bapak dan Ibu Dosen Ilmu al-Qur'an dan Tafsir yang memberikan pengajaran dan pembelajaran kepada peneliti selama menjadi mahasiswa IAT.
9. Kedua Orang Tua yang terhebat, Bapak dan Ibu yang sangat peneliti cintai dan sayangi. Mohon maaf karena belum bisa membahagiakan, seringnya melukai hati karena tingkah dan kelakuan yang manja sebagai anak satu-satunya dalam rumah yang hampir 10 tahun sejak ditinggalkan tugas oleh sosok seorang kakak laki-laki yang sangat melindungi. Terima kasih atas do'a, arahan, dorongan, semangat serta motivasi yang tak ada henti-hentinya diberikan sampai saat ini

10. Kakak laki-lakiku tersayang, mas Zuli Muhammad Ghufro, dan istrinya mbak Alif Nurfaizah, serta keponakanku Tazkiya Zahra Putri yang senantiasa memberikan semangat dorongan kepada peneliti untuk terus semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Keluarga Besar peneliti di Turi, Sleman. Terima kasih atas segala dorongan dan semangat yang diberikan kepada peneliti.
12. Sahabat Karibku. Alifia, Syahrul, Irwansyah, Dimas, Zahir. Sahabat yang dari sejak semester 1 selalu satu kelas dalam setiap mata kuliah, yang selalu berbagi saran dan semangat, dan senantiasa menemani dalam suasana bahagia, senang, sulit, selama menjalani masa-masa perkuliahan di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.
13. Teman-teman Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam angkatan 2011, yang selalu menjadi teman diskusi dan berbagi ilmu selama melalui masa pendidikan di UIN Sunan Kalijaga.
14. Teman-teman PMII Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, sebagai teman belajar, diskusi dalam berorganisasi. Yang memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi tanpa harus ditunda-tunda.
15. Teman-teman KKN 83GK208, Uum, Meli, Duta, Rodli, yang masih setia menjaga tali silaturahmi, menjadi teman yang seru, asyik, dan solid. Terima kasih untuk kerjasamanya selama masa KKN, meskipun kadang berbeda pendapat, namun memberikan pelajaran, suasana dan pengalaman baru kepada peneliti di lokasi.

16. Sahabat sehatiku dari sejak masa SMA. Nanda, Rani, Desy, Tya, Lina.

Terima kasih untuk semangat yang kalian berikan terus menerus kepada peneliti sampai saat ini.

17. Seluruh pihak yang turut serta baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara eksplisit maupun secara implisit “*urun rembug*” yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu sehingga skripsi ini bisa terwujud.

Semoga bantuan dari semua pihak dibalas Allah dengan pahala yang berlipat ganda. *Amin yaa Robbal ‘alamin.*

Jazakumullah ahsanal jaza.

Yogyakarta, 21 Januari 2015

Peneliti

Yuanita Ma'rufah
NIM. 11530107

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
D. Telaah Pustaka	9
E. Metode Penelitian	12
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAMI	16
A. Istilah dan Pengertian Kesehatan Mental	23
B. Kedudukan Kesehatan Mental	29
C. Kriteria Kesehatan Mental	30
1. Kriteria Mental yang Sehat	30
2. Kriteria Mental yang Tidak Sehat	32
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	36

E. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islami	38
BAB III TERAPI DALAM SHALAT TERHADAP KESEHATAN	
MENTAL	46
A. Istilah dan Pengertian Shalat.....	46
B. Keutamaan Shalat	50
C. Hakikat Shalat	54
D. Aspek Psikologi Shalat	58
E. Terapi Mental dengan Shalat	64
BAB IV MANFAAT SHALAT TERHADAP KESEHATAN	
MENTAL DALAM AL-QUR'AN.....	70
A. Ketenangan Jiwa.....	72
B. Tawakal.....	76
C. Nilai Kebersamaan	83
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran-Saran	88
C. Penutup	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	94
CURRICULUM VITAE.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan di berbagai segi kehidupan dalam masyarakat. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat pada banyak kehidupan, seperti aspek sosial, ekonomi dan industri, kehidupan *religious* pun mengalami kemajuan atau perubahan pula. Pada sisi lain, kelihatan pula bahwa perkembangan yang pesat itu mengakibatkan adanya perubahan besar dalam tuntutan hidup dan telah pula mengubah pandangan hidup manusia terhadap makna hidup itu sendiri. Bahkan telah mengubah pula falsafah hidup dan sikap manusia terhadap hidup. Dampak dari perkembangan teknologi dan pengetahuan alam yang cepat pada abad sekarang ini telah menyebabkan hidup semakin sulit, ketat, dan kompleks.

Pada zaman modern 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 modern yaitu kecemasan, kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam-macam problem kontradiksi.¹

¹ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 100

Dalam hubungannya dengan aspek ruhaniah, seseorang sangat berhubungan erat dengan kebutuhan perkembangan jiwa dan mental seseorang. Oleh karena itu, aspek tersebut tidak kalah penting dari aspek-aspek lainnya. Sementara itu, kesehatan mental yang diketahui bersama adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa. Kesehatan mental bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan atau penyakit jiwa dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental. Dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 hal yang dapat mempengaruhi seseorang, yaitu: perasaan, pikiran, kelakuan, dan kesehatan badan.²

Dari pengertian di atas, jelas bahwa aspek ruhaniah seseorang dapat dibina dan dibimbing dengan cara mengenal dan mengimplementasikan pengalaman-pengalaman dasar agama yang kuat, sehingga kebutuhan-kebutuhan mental seseorang dapat terlaksana dan seimbang. Di dalam ajaran Islam yang membawa obat kejiwaan dan ketentraman batin, tidak mudah diterima oleh masyarakat, bila disajikan dengan cara yang tidak sesuai dengan perkembangan jiwa seseorang. Agama dapat berfungsi sebagai pengendali perbuatan dan perkataan. Apabila agama itu masuk ke dalam kepribadian seseorang, maka kepribadian itulah yang menggerakkan orang bertindak dan berperilaku.

Sementara itu Prof. Dr. Zakiah Darajat mengatakan dalam bukunya *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, yaitu: dapat disaksikan betapa besar perbedaan antara

² Rosyidin. *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*. Skripsi. Tarbiyah UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2011, hlm. 2

orang yang beriman yang hidup menjalankan agamanya, dengan orang yang tidak beragama atau acuh tak acuh terhadap agamanya.³ Cukup logis bila melihat bahwa setiap ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin demi kebaikan itu sendiri. Bentuk dan pelaksanaan agama, paling tidak akan ikut berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang ada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Tindakan ibadah setidaknya akan memberikan rasa menjadi lebih bermakna.

Sembahyang, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah SWT, semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Oleh karena itu, peneliti mencoba mencari pengaruh ajaran-ajaran agama Islam dalam mengembangkan kesehatan mental bagi penganutnya dan juga masyarakat luas. Segala macam ibadah yang menjadi obat bagi aneka ragam penyakit rohani, baik itu shalat, puasa, zakat, dzikir, maupun ibadah-ibadah lainnya yang positif dan bermanfaat bagi diri maupun alam sekitarnya, merupakan cara dalam membentuk dan meningkatkan kesehatan mental seseorang.

³ Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Massagung, 1994), hlm. 56

Allah SWT telah mewajibkan shalat kepada semua umat terdahulu. Hal ini sebagaimana disebutkan melalui lisan para nabi dan rasul-Nya. Allah SWT berfirman melalui lisan Nabi Ibrahim as dalam AL-Qur'an surat Ibrahim [14] ayat 40.⁴

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, Ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku. QS. Ibrahim [14] : 40

Salah satu ibadah yang dapat mencegah maksiat dan menenangkan hati yaitu shalat. Shalat adalah satu-satunya perintah yang disampaikan Allah langsung, di singgasana-Nya, kepada Rasulullah SAW Shalat diajarkan, diamati secara cermat, dicoba diawasi, diulang dalam praktik, diriwayatkan dan dibukukan dengan mengacu kepada al-Qur'an.⁵

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan QS. Al-Ankabut [29] : 45

⁴ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwan Media Profetika, 2010), hlm. 10

⁵ Bahar Azwar, *Fikih Kesehatan*, (Jakarta: Qultum Media, 2005), hlm. 3

Shalat adalah ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut Ash-Shiddieqy (1983) seluruh fardlu dan ibadah selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT, kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah.⁶

Di dalam ajaran Islam, shalat menempati kedudukan yang sangat agung. Shalat merupakan salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi tonggak berdirinya agama Islam. Rasulullah bersabda sebagaimana dikutip dalam buku *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an* karya Ahmad bin Salim Baduwailan⁷: *Islam dibangun di atas lima fondasi, bersaksi bahwa tiada Rabb selain Allah dan Muhammad sebagai utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, melaksanakan ibadah haji serta berpuasa pada bulan Ramadhan*⁸

Shalat merupakan salah satu ibadah yang paling mulia dan paling dicintai oleh Allah SWT Bahkan, Nabi SAW sendiri telah menegaskan tentang kedudukan shalat dalam agama, yaitu dalam sabda beliau yang berbunyi, “*Shalat merupakan tiang agama*”.⁹ Shalat ialah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadat, dalam bentuk

⁶ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 60

⁷ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. 11

⁸ *Shahih Bukhari, Bab Buniyal Islamu 'ala Khamsin*, Hadis no. 7, Juz 1, hlm. 11, Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

⁹ Jalal Syafi'i, *Dahsyatnya Gerakan Shalat*, (Jakarta: Gema Insana, 2009), hlm. 23

beberapa perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.

Dalam buku *Thibbun Nabawiyy*, Ibnu Qayyim al Jauziyyah pernah berkata, “shalat mendatangkan rejeki, memelihara kesehatan, menolak gangguan, mengusir penyakit, menolak kemalasan, mengaktifkan anggota, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan kepada ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menjauhkan setan dan mendekatkan kepada Tuhan Yang Maha Pemurah.”¹⁰

Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar, sebagaimana dikemukakan oleh Hanna Djumhana Bastaman, beban psikologis ini sudah mulai lazim dirasakan dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti gelisah, serba tidak puas, frustrasi, sengketa batin dan sengketa dengan orang lain, merasa hampa, kehilangan semangat hidup, munculnya berbagai penyakit psikomotis dan lain-lain keluhan dan perilaku yang tidak mencerminkan ketidaktenangan.¹¹

Situasi yang penuh ketegangan tersebut semakin terasa peran agama dalam membantu kelancaran hidup manusia dan menjadi obat mujarab yang tidak berakibat lebih fatal lagi, malah sebaliknya justru akan memberikan jalan keluar dan kesadaran

¹⁰ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm 23

¹¹ Hanna Djumhana Bastama, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 155

yang mendalam dan positif bagi manusia. Salah satu ajaran Islam yang mengajarkan bagaimana menenangkan hati adalah dengan dzikir. Dzikir sebagai salah satu ajaran Islam yang mempunyai segi menarik, karena dzikir merupakan salah satu upaya praktis untuk menciptakan dan membina kesehatan mental.¹²

Sebagaimana dalam Firman Allah SWT untuk berdzikir sebanyak-banyaknya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. QS. Al-Azhab [33] : 41

Di kalangan masyarakat Islam, akhir-akhir ini banyak yang memberikan perhatian pada aspek dzikir secara rutin yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu baik dengan tujuan meningkatkan kualitas ketaqwaan maupun untuk mengatasi berbagai macam persoalan hidup. Dengan selalu mengingat kepada Allah SWT, yang menimbulkan perasaan tenang dan tentram dalam jiwa. Hal ini merupakan terapi kegelisahan yang dirasakan manusia ketika ia mendapatkan dirinya lemah dalam menghadapi persoalan hidup.

Menurut Dadang Hawari, jika melihat hasil yang ada di klinis dengan kehidupan agama berupa ibadah seperti berdzikir kepada Allah SWT, maka akan muncul hubungan antara komitmen agama dan kesehatan mental (fisik maupun jiwa), sehingga ditemukan indikasi yang kuat bahwa komitmen agama mampu mencegah

¹² M. 'Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 66

dan melindungi seseorang dalam mengatasi penderitaan dan mempercepat proses penyembuhan.¹³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir kepada Allah (ingat kepada Allah) dalam pengertiannya secara luas memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Melihat pentingnya dzikir dalam pembentukan karakter positif manusia mengarahkan tujuan hidupnya dan perlunya dalam pencegahan serta penanggulangan terhadap agar terwujud mental yang sehat sehingga seseorang dapat berperan secara optimal dalam meraih kebahagiaan lahir dan batin baik dunia maupun akhirat.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan dan uraian latar belakang masalah di atas, agar dalam penelitian ini lebih terarah pembahasannya dan mendapat gambaran secara komprehensif, maka dirumuskan pokok permasalahannya, yaitu:

1. Apakah kriteria kesehatan mental?
2. Apakah terapi dalam shalat yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam al-Qur'an?
3. Apa manfaat shalat terhadap kesehatan mental?

¹³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hlm. 20

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kriteria kesehatan mental
2. Untuk mengetahui terapi dalam shalat yang berhubungan dengan kesehatan mental dalam al-Qur'an
3. Untuk mengetahui manfaat shalat terhadap kesehatan mental

Sedangkan kegunaan penelitiannya adalah:

1. Secara teori, tulisan ini diharapkan sebagai sumbangan pemikiran dan dapat memperkaya pustaka dalam bidang keislaman dan kesehatan mental, khususnya untuk civitas akademika Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
2. Secara praktis, tulisan ini diharapkan dapat memberikan dan menawarkan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi yang sehat mentalnya.
3. Selain itu, penelitian ini disusun guna memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Theologi Islam, Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

D. Telaah Pustaka

Dari berbagai sumber yang diperoleh, sudah cukup banyak yang menulis tentang shalat maupun kesehatan mental. Namun untuk dapat memecahkan persoalan

dan mencapai tujuan sebagaimana yang diungkapkan sebelumnya, maka perlu dilakukan tinjauan pustaka guna mendapatkan kerangka berfikir yang dapat mempengaruhi kerangka kerja serta memperoleh hasil dan tujuan yang diterapkan.

Dalam buku *Hygiene Mental*, Kartini Kartono menyatakan bahwa kehidupan kerohanian yang sehat, memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks. Ini menunjukkan bahwa sehatnya mental seseorang erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, rasa cemas, konflik-konflik pribadi yang terdapat dalam diri manusia. Buku ini lebih menyoroti tentang kondisi sehat dan tidaknya mental seseorang.¹⁴

Buku *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, menyatakan tentang tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam, yang meliputi: kemapanan, ketenangan, dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.¹⁵

Dalam buku *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, Ahmad bin Salim Baduwailan menjelaskan tentang beberapa hikmah dan manfaat ibadah dari aspek kesehatan secara umum.¹⁶

Kitab *Tafsir Al-Qur'an Tematik "Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an"* yang di susun oleh Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama Republik Indsonesia membahas tentang kesehatan mental secara umum yang didefinisikan

¹⁴ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), hlm. 4

¹⁵ Ahmad Mujib Dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), Hlm. 36

¹⁶ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. 8

sebagai kondisi yang memungkinkan individu untuk memahami potensi-potensinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara normal, dapat berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dengan orang lain dalam komunitasnya.¹⁷

Buku *Kesehatan Mental*, Zakiyah Daradjat hanya menjelaskan tentang beberapa pengertian yang dapat dimanfaatkan diri sendiri, orang yang berhubungan dengan kita, serta hidup pada umumnya.¹⁸

Dalam buku *Kesehatan Mental (Islam)*, Nurjanah hanya menjelaskan pengertian, tujuan, dan ciri-ciri kesehatan mental.¹⁹

Buku *Psikologi Shalat*, Sentot Haryanto menjelaskan tentang kajian aspek-aspek psikologis dalam shalat, seperti halnya aspek olah raga yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat, aspek relaksasi otot dari bagian tubuh, aspek relaksasi kesadaran indera yang biasanya seseorang diminta buat membayangkan tempat-tempat yang menakutkan, aspek meditasi yang merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang yang sibuk atau stress, dan masih banyak lagi.²⁰

Dari berbagai macam sumber buku yang menjadi rujukan dan telah ada, penulis belum menemukan satupun buku atau tulisan lain yang secara spesifik

¹⁷ Kementrian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik "Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an"*, (Jakarta: Aku Bisa, 2009), hlm. 292

¹⁸ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1997), hal 10

¹⁹ Nurjanah, *Kesehatan Mental (Islam)*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2005), hlm. 1-3

²⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 60

membahas mengenai shalat dan kesehatan mental dalam al-Qur'an. Maka dari itu, penulis mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an”**.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu semua data-datanya berasal dari bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang diteliti.

2. Sumber Data

Seluruh sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa bahan-bahan pustaka yang diklasifikasikan ke dalam dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan obat penyakit rohani. Sedangkan sumber data sekunder yang digunakan adalah sumber-sumber lain yang mendukung atas sumber-sumber primer, yaitu *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Kesehatan Mental, Peranan Agama dan Kesehatan Mental* dan bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan topik pembahasan sebagai bahan pelengkap data penelitian tersebut

3. Teknik Pengolahan Data

Berdasar pada seluruh sumber yang digunakan dalam penelitian ini berupa sumber-sumber pustaka, maka sebagai pengolahan data adalah dengan mengumpulkan berbagai data dan sumber yang ada baik itu dari data atau sumber primer maupun sekunder, yang kemudian dilakukan pengklasifikasian terhadap data-data atau sumber-sumber yang telah terkumpul.

Adapun penelitian ini bersifat *deskriptif – analisis*, yaitu suatu bentuk penelitian dengan mendeskripsikan atas data yang diperoleh dari sumber-sumber pustaka yang telah terkumpul. Setelah dilakukan pendeskripsian terhadap data tersebut kemudian dianalisis. Metode analisis data proses kerjanya meliputi penyusunan data dan penafsiran data²¹ atau menguraikan secara sistematis mengenai suatu konsep atau hubungan antar konsep.²²

F. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan arah yang tepat dan tidak memperluas objek penelitian, maka perumusan sistematika pembahasan disusun sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan bab yang berisikan pendahuluan. Dalam pendahuluan tersebut terdiri dari latar belakang permasalahan yang berisikan alasan

²¹ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 116

²² Charis Zubair dan Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 65

dalam pemilihan judul penelitian yang akan dilakukan. Kemudian agar penelitian terarah dan fokus, dalam sub-bab kedua dikemukakan suatu rumusan masalah. Dari rumusan masalah, nantinya akan diuraikan mengenai tujuan dan kegunaan penelitian dalam sub-bab ketiga. Kemudian dalam sub-bab keempat dikemukakan telaah pustaka bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya. Pada sub-bab kelima, terdapat metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai prosedur penelitian yang dilakukan. Terakhir, pada sub-bab keenam, memuat sistematika pembahasan yang berisikan gambaran tahapan-tahapan dalam penelitian.

Bab kedua, memuat bentuk pengungkapan tinjauan umum kesehatan mental. Pada sub-bab pertama berisikan istilah dan pengertian kesehatan mental. Pada sub-bab kedua akan membahas tentang kedudukan kesehatan mental. Pada sub-bab ketiga yaitu kriteria kesehatan mental yang sehat dan yang tidak sehat. Pada sub-bab keempat membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan sub-bab kelima membahas tentang kesehatan mental dalam perspektif psikologi islami.

Bab ketiga, akan membahas tentang shalat. Pada sub-bab pertama akan membahas istilah dan pengertian shalat. Pada sub-bab kedua berisikan tentang kedudukan dan keutamaan shalat. Pada sub-bab ketiga hakikat shalat. Pada sub-bab keempat membahas tentang aspek psikologi shalat, dan sub-bab kelima terapi dalam shalat yang berhubungan dengan kesehatan mental.

Bab keempat, membahas mengenai manfaat shalat terhadap kesehatan mental. Pada sub-bab pertama akan dibahas tentang ketenangan jiwa, sub-bab kedua tentang tawakal, dan sub-bab ketiga membahas tentang terapi lingkungan.

Bab kelima merupakan bab terakhir dalam penulisan skripsi ini yang memuat kesimpulan atau hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dipaparkan dalam bab-bab sebelumnya. Dalam bab ini pula berisi kata penutup dan saran-saran untuk penelitian selanjutnya. Maka selayaknya diletakkan pada bab terakhir.

BAB II

KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAMI

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan sehat rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi, karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan kesehatan, bahkan suatu saat kematian.¹ Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ-organ tubuh, biasanya disebut dengan penyakit. Tak terhitung jumlah penyakit yang telah diidentifikasi oleh dunia kedokteran berikut cara-cara pencegahan dan pengobatannya. Gangguan itu dapat berhubungan dengan kejiwaan sebagai sisi dalam manusia, dikenal dengan gangguan kesehatan mental. Adanya gangguan kesehatan, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik maupun mental, menjadi media penyadaran bahwa manusia bukanlah makhluk sempurna, dan dengan itu pula berikhtiar mencari upaya pencegahan, penyembuhan, dan rehabilitasi.²

Pada awalnya manusia hanya menemukan penyakit yang disebabkan atau berkaitan dengan fisik saja karena memang mudah dikenali, misalnya luka, cacar, batuk, dan sebagainya. Sejalan dengan perkembangan hidup manusia ditemukan pula penyakit-penyakit yang berhubungan atau disebabkan oleh aspek kejiwaan, mulai dari gangguan ringan sampai yang berat seperti depresi bahkan hilang ingatan, alias gila, yang dapat berujung pada bunuh diri. Tidak sedikit orang yang

¹ QS. Ali Imran [3] : 185; Al-Anbiya' [21] : 35; Al-Ankabut [29] :85

² Kementrian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik "Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an"*, (Jakarta: Aku Bisa, 2009), hlm. 287

mengalami gangguan kejiwaan karena berbagai faktor, seperti beban atau tekanan hidup, tidak mampu menerima kenyataan, kehilangan anggota keluarga yang amat dicintai dan berbagai sebab yang tidak ada hubungannya dengan bakteri, kuman, virus, atau sebab-sebab fisik lainnya.

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kebutuhan hidup yang beragam. Namun demikian, keberagaman itu dikelompokkan menjadi dua bagian yang mendasar. Pertama, kebutuhan untuk keberlangsungan hidup dan pelestarian jenis (spesies). Kedua, kebutuhan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup. Dua kebutuhan pokok inilah yang mendorong atau memotivasi manusia melakukan aktifitasnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tersebut.

Jika seseorang dihadapkan pada dua pengaruh motivasi yang masing-masing sama kekuatannya tetapi tujuan keduanya berlawanan, maka motivasi pertama akan menariknya ketujuan tertentu. Adapun motivasi yang lain menariknya ketujuan yang berlawanan dengan tujuan pertama. Hal ini menyebabkan perasaan bingung dalam diri seseorang karena tidak mampu memenuhi kebutuhan kedua motivasi tersebut secara bersamaan. Kondisi seperti ini membingungkan seseorang dalam menentukan pilihan di antara dua tujuan yang berbeda. Kondisi seperti ini diistilahkan sebagai konflik kejiwaan. Akibatnya orang akan mengalami depresi, stress dan gangguan mental lainnya. Apabila dibiarkan dan tak disadari oleh setiap individu sehingga menjadi parah gangguan mental dapat berujung pada langkah bunuh diri.

Al-Qur'an menggambarkan konflik kejiwaan ini pada orang munafik yang bimbang dan ragu dalam menentukan pilihan antara keimanan dan kekufuran,

antara bergabung dengan kelompok Islam dan kelompok kafir. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾ مُذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا ﴿١٤٣﴾

Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka[364]³. dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya[365]⁴ (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali[366]⁵ (142) Mereka dalam Keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir): tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir)[367]⁶, Maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk memberi petunjuk) baginya (143) (QS. an-Nisa' [4] : 142-143).

Rasulullah SAW juga menggambarkan konflik kejiwaan yang dialami orang munafik yang bimbang untuk bergabung antara kelompok Islam dan kafir dengan kondisi seekor domba betina yang ragu untuk bergabung pada dua kawanan domba. Sese kali domba betina bergabung dengan salah satu kawanan domba, tetapi domba betina juga bergabung dengan kawanan domba lain. Domba

³ [364] Maksudnya: Allah membiarkan mereka dalam pengakuan beriman, sebab itu mereka dilayani sebagai melayani Para mukmin. dalam pada itu Allah telah menyediakan neraka buat mereka sebagai pembalasan tipuan mereka itu.

⁴ [365] Riya ialah: melakukan sesuatu amal tidak untuk keridhaan Allah tetapi untuk mencari pujian atau popularitas di masyarakat.

⁵ [366] Maksudnya: mereka sembahyang hanyalah sekali-sekali saja, Yaitu bila mereka berada di hadapan orang.

⁶ [367] Disesatkan Allah berarti: bahwa orang itu sesat berhubung keingkaranannya dan tidak mau memahami petunjuk-petunjuk Allah. dalam ayat ini, karena mereka itu ingkar dan tidak mau memahami apa sebabnya Allah menjadikan nyamuk sebagai perumpamaan, Maka mereka itu menjadi sesat.

betina tidak mampu menentukan yang pasti untuk bergabung dengan salah satu dari dua kawanan domba. Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ حَدَّثَنَا أَبِي ح وَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ قَالَ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ ح وَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَاللَّفْظُ لَهُ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ يَعْنِي الثَّقَفِيُّ حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ عَنْ نَافِعٍ عَنْ ابْنِ عُمَرَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الشَّاةِ الْعَائِرَةِ بَيْنَ الْعِزْمَيْنِ نَعِيرٌ إِلَى هَذِهِ مَرَّةً وَإِلَى هَذِهِ مَرَّةً

Telah menceritakan kepadaku, Muhammad bin Abdullah bin Numair, menceritakan kepada kami, Abi dan menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abi Syaibah, menceritakan kepada kami Abu Usamah, berkata: menceritakan kepada kami 'Ubaidullah, dan menceritakan kepada kami Muhammad bin Musannah, dan redaksi itu diberitakan kepada kami Abdul Wahab Atsaqafi menceritakan kepada kami Ubaidullah dari Nafi' dari Ibn Umar, Rasulullah SAW bersabda: "Perumpamaan orang munafik itu seperti domba betina yang bimbang di antara dua kawanan domba. Sese kali domba betina itu mengikuti salah satu dari dua kawanan domba itu, tetapi sesekali ia mengikuti kawanan domba yang lain".⁷

Konflik kejiwaan yang sering dialami seseorang ditengarai oleh adanya tarik menarik antara motivasi. Antara kebutuhan organik, hawa nafsu, keinginan, dan ambisi duniawi yang harus dipenuhi di satu pihak serta motivasi agama (motivasi psikis) dan spritual dipihak lain. Motivasi agama cenderung mengontrol motivasi organik dan hasrat duniawi. Motivasi ini juga mendorong seseorang untuk menilai kecenderungan dan ambisinya dalam mengejar urusan profan. Penilaian ini didasari oleh pertimbangan untuk meraih kebahagiaan kekal dan abadi di akhirat. Rasulullah SAW menggambarkan konflik kejiwaan.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ عَنْ هَمَّامِ بْنِ مُنَبِّهٍ قَالَ هَذَا مَا حَدَّثَنَا أَبُو هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ أَحَادِيثَ مِنْهَا وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ رَجُلٍ

⁷ Sunan Nasa'i, Bab Matsalul Munafiq, Hadis no. 4951, Juz 15, hlm. 247. Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

اسْتَوْقَدَ نَارًا فَلَمَّا أَضَاءَتْ مَا حَوْلَهَا جَعَلَ الْفَرَّاشُ وَهَذِهِ الدَّوَابُّ الَّتِي فِي النَّارِ يَقَعْنَ فِيهَا وَجَعَلَ يَحْجُزُهُنَّ وَيَعْلِبْنَهُ فَيَتَفَحَّمْنَ فِيهَا قَالَ فَذَلِكُمْ مَثَلِي وَمَثَلُكُمْ أَنَا أَخِذْ بِحُجْرِكُمْ عَنِ النَّارِ هَلُمَّ عَنِ النَّارِ هَلُمَّ عَنِ النَّارِ فَتَعْلُبُونِي تَقَحَّمُونَ فِيهَا

Telah menceritakan kepada kami, Muhammad bin Rafi', menceritakan kepada kami Abdul Razaq, diberitakan kepada kami ma'mar dari Hamam bin Munabbih, berkata inilah yang diceritakan kepada kami Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: "Aku bagaikan seseorang yang menyalakan api, ketika api itu menerangi sekelilingnya, api itu menyambar tempat tidur sehingga seseorang berusaha memadamkan api itu. Namun, orang itu menceburkan dirinya ke dalam api itu. Kemudian Nabi SAW berkata," itulah perumpaan aku dengan kalian. Aku berusaha menyelamatkan kalian semua dari jilatan api. Maka hati-hatilah dengan api! Sebab kalian semua berusaha menyelamatkan aku, tetapi kalian menceburkan diri ke dalam api itu".⁸

Hadis ini menggambarkan konflik antara hasrat indrawi dan kesenangan duniawi disatu pihak dengan motivasi agama dan spiritual yang menuntun manusia agar tidak terperosok ke dalam jurang hawa nafsunya dipihak lain. Rasulullah SAW menggambarkan perbandingan antara dua laki-laki pada kondisi konflik seperti ini. Salah satu di antara keduanya ialah orang cerdas yang mampu mengekang dan mengontrol hawa nafsu syahwatnya serta beramal untuk kehidupan akhiratnya. Adapun yang lain ialah orang dungu yang tidak mampu berfikir jernih. Ia selalu mengikuti hawa nafsu syahwatnya dan tidak beramal untuk akhiratnya.

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكِيعٍ حَدَّثَنَا عِيسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ ح وَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ ضَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ

⁸ *Shahih Muslim, Bab Syafaqatuhu Sallallahu'alaihiwassalam 'Ala Umatihi, Hadis no. 4235, Juz 11, hlm. 399. Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.*

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

*Telah diceritakan kepada kami, Sufyan bin Waqi’, menceritakan kepada kami ‘Isa bin Yunus dari Abi Bakr bin Abi Maryam, dan menceritakan kepada kami Abdullah bin Abdurrahman, memberitakan Amru bin ‘Aun, memberitakan kepada kami Ibnu Mubarak, dari Abi Bakr bin Abi Maryam dari Dhomrah bin Habib dari Syaddad bin ‘Aus, Rasulullah SAW bersabda: “Orang pandai adalah orang yang dapat menundukan dirinya dan ia melakukan seluruh aktifitas hidupnya demi kehidupan setelah mati (akhirat). Adapun orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya sendiri dan berharap kepada Allah SWT dengan harapan hampa”.*⁹

Merealisasikan keseimbangan antara raga dan jiwa merupakan syarat mutlak untuk menjadi pribadi normal yang dapat menikmati kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa yang dimaksud di sini ialah jiwa yang diistilahkan dalam Al-quran sebagai *an-nafs mutmainah* (jiwa yang tenang). Manusia yang normal adalah seorang yang memiliki *an-nafs mutmainah* tersebut. Jiwa ini menitik beratkan pada aspek kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang halal, memenuhi kebutuhan spritual dengan berpegang teguh pada akidah tauhid, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan melakukan amalan soleh dan menjauhkan diri dari keburukan dan segala hal yang dapat menyebabkan Allah SWT murka.

Manusia normal adalah seseorang yang menempuh jalan yang lurus dalam setiap tingkah lakunya, setiap perkataan dan perbuatannya sesuai dengan di jalan Allah SWT yang sepenuhnya tertuang dalam al-Qur’an yang diwejahwantahkan oleh Rasulullah SAW dalam sunnahnya. Manusia normal yang memiliki *an-nafs*

⁹ Sunan Ibn Majah, Bab Dzikrul Maut, Hadis no. 4250, Juz 12, hlm. 247 Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

mutmainah ialah manusia yang hidup sesuai dengan fitrah yang telah diciptakan Allah SWT, yakni akidah tauhid. Dan yang perlu diperhatikan bahwa fitrah tersebut membutuhkan sesuatu yang dapat menjaga, menyegarkan, dan mengokohkannya. Sesuatu yang tidak lain adalah syariah yang diturunkan ke bumi.¹⁰

Pribadi normal dapat dilihat pada kepribadian Rasulullah SAW yang telah menyeimbangkan kedua sisi material dan spiritual. Rasulullah SAW adalah manusia biasa. Beliau memenuhi kebutuhan jasmaninya pada batas yang disyariatkan. Beliau juga memenuhi kebutuhan spiritualnya dengan penuh keikhlasan. Penghambaan dirinya kepada Allah SWT sarat dengan sikap tunduk dan kejernihan hati yang sempurna, tidak dikotori oleh kesenangan duniawi dan keindahannya.

Rasulullah SAW merupakan pribadi manusia sempurna. Beliau adalah manusia yang memiliki perilaku sempurna dan berakhlak terpuji. Seluruh akhlaknya merupakan cerminan al-Qur'an. Rasulullah SAW merupakan prototipe manusia yang memiliki *an-nafs mutmainnah* ideal yang mencerminkan semua indikator kesehatan jiwa pada tingkat yang tertinggi.¹¹

A. Istilah dan Pengertian Kesehatan Mental

¹⁰ Ibnu Taimiyah, *Ilmu Suluk; Majmu' Fatawa Syaikh Ahmad Ibn Taymiyah*, Isyraf Arriasah Al-Ammah Li Syuun Al-Haramain As-Syarifain Bi Suudiyah, t.th, hlm. 146

¹¹ Muhammad Usman Najati, *Psikologi Dalam Persepektif Hadis*, alih bahasa Zaenudin Bakar, (Jakarta: Pustaka Al-Husna Baru, 2004), hlm. 230

Istilah yang berkenaan dengan kesehatan mental dalam al-Qur'an digunakan berbagai kata, antara lain *najat* (keselamatan),¹² *fawz* (keberuntungan),¹³ *falah* (kemakmuran),¹⁴ dan *sa'adah* (kebahagiaan).¹⁵ Di sini dimaksudkan kesehatan mental yang berlaku di dunia dan selamat dari siksaan di hari akhir.

Secara etimologis, kesehatan mental merupakan terjemahan dari *Mental Hygiene* yang berasal dari dua unsur kata yaitu *mental* dan *hygiene*. *Hygie* adalah nama dewi kesehatan Yunani, kata *hygie* tersebut kemudian berubah menjadi *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan. Sementara *mental* berasal dari kata latin yaitu *means* atau *mentis* yang artinya ruh, sukma, jiwa, nyawa, dan semangat.¹⁶ *Mental* adalah non fisik, kecerdasan, kepribadian yang mempunyai kebutuhan

¹² QS. Al-Baqarah [2] : 49/50; An-Nisa' [4] : 114; Al-An'am [6] : 63/64; Al-A'raf [7] : 64/72/83/89/141/165; At-Taubah [9] : 78; Yunus [10] : 22/23/73/86/93/103; Huud [11] : 58/66/94/116; Yusuf [12] : 42/45/80/110; Ibrahim [14] : 6; Al-Hijr [15] : 59; Al-Isra' [17] : 47/67; Maryam [19] : 52/72; Thaha [20] : 40/62/80; Al-Anbiya' [21] : 3/9/17/74/76/88; Al-Mu'minun [23] : 28; Asy-Syuara' [26] : 65/118/119/169/170; An-Naml [27] : 53/57; Al-Qashash [28] : 12/25; Al-Ankabut [29] : 15/24/32/33/65; Luqman [31] : 32; Ash-Shaffat [37] : 76/118/134; Az-Zumar [39] : 61; Al-Mu'min [40] : 41; Fushilat [41] : 18; Az-Zukhruf [43] : 80; Adh-Dhukhan [44] : 30; Al-Qamar [54] : 34; Al-Mujadilah [58] : 7/8/9/10/12/13; Ash-Shaff [61] : 10; At-Tahrim [66] : 11; Al-Ma'arij [70] : 14

¹³ QS. Ali-Imron [3] : 185/188; An-Nisa' [4] : 13/732; Al-Maidah [5] : 119; Al-An'am [6] : 16; At-Taubah [9] : 20/72/89/100; Yunus [10] : 64; Al-Mu'minun [23] : 111; An-Nuur [24] : 52; Al-Ahzab [33] : 71; Ash-Shaffat [37] : 60 ; Az-Zumar [39] : 61; Al-Mu'min [40] : 9; Adh-Dhukhan [44] : 57; Al-Jatsiyah [45] : 30; Al-Fath [48] : 5; Al-Hadid [57] : 12; Al-Hasyr [59] : 20; Ash-Shaff [61] : 12; At-Taghabun [64] : 9; An-Naba' [78] : 31; Al-Buruj [85] : 11

¹⁴ QS. Al-Baqarah [2] : 5/189; Ali-Imron [3] : 104/130/200; Al-Maidah [5] : 35/90/100; Al-An'am [6] : 21/135; Al-A'raf [7] : 8/69/157; Al-Anfal [8] : 45; At-Taubah [9] : 88; Yunus [10] : 18/69/77; Yusuf [12] : 23; Al-Nahl [16] : 116; Al-Kahfi [18] : 20; Thaha [20] : 64/69; Al-Hajj [22] : 77; Al-Mu'minun [23] : 1/102/117; An-Nuur [24] : 31/51; Al-Qashash [28] : 37/67/82; Ar-Ruum [30] : 38; Luqman [31] : 5; Al-Mujadilah [58] : 22; Al-Hasyr [59] : 9; Al-Jum'ah [62] : 10; At-Taghabun [64] : 16; Al-A'la [87] : 14; Asy-Syams [91] : 9

¹⁵ QS. Huud [11] : 105/108

¹⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), hlm. 3

yang dinamik seseorang yang tercermin dalam cita-cita, sikap, dan perbuatannya. Mental adalah semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (*attitude*) dan perasaan yang dalam keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan atau menggembirakan, menyenangkan, dan sebagainya.¹⁷

Dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung di dalam *Hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan, maka kesehatan mental merupakan bagian dari *Hygiene Mental*.¹⁸ Dengan demikian, secara etimologis dapat dikatakan bahwa *Hygiene Mental* adalah ilmu mengenai kesehatan jiwa.¹⁹

Secara terminologis, Kartini Kartono mendefinisikan sebagai ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.²⁰ Definisi lain tentang kesehatan mental dikemukakan oleh Abdul Aziz el-Quussy. Menurutnya, kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna dan integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada orang disamping secara positif dan merasakan kebahagiaan dan kemampuan.²¹

¹⁷ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 33

¹⁸ Yusak Burhanudin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 9

¹⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), hlm. 3

²⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, , hlm. 3-4

²¹ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 38

Dalam buku *Psikologi Kesehatan*, Arie Arumwardhani memberikan definisi kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera secara psiko-sosial dimana tiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, dapat menghadapi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan baik, dan dapat memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya. Sedangkan proses mental merupakan suatu proses perkembangan kematangan manusia yang berkesinambungan, perkembangan proses mental dipelajari dari pengalaman-pengalaman hidup yang baik maupun buruk. Unsur utama yang sangat diutamakan dalam proses perkembangan kematangan mental dapat membentuk kepribadian yang berkembang seperti saat menghadapi konflik-konflik psikologis yang umumnya muncul selama masa kanak-kanak.²²

Menurut Siti Meichati, istilah kesehatan mental (mental hygiene) pertama kali dikemukakan oleh seorang psikiater Adolph Meyer yang membantu perkembangan gerakan mental hygiene yang disarankan oleh seorang bekas penderita mental yang menuliskan pengalaman pribadinya selama dirawat dan diterbitkan dengan judul *Am Maind That Found it Self* pada tahun 1908. Pasien tersebut bernama Clifford Beers, menurutnya pengalaman selama menjalani perawatan telah menyebabkan merasa pentingnya penerimaan yang disertai pengertian (*acceptance and understanding*) dari orang kepada orang lain. Sikap penerimaan dan pengertian inilah yang telah menyembuhkan lebih banyak di samping usaha-usaha lain.²³

²² Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Galang Press, 2011), hlm. 44

²³ Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1983) hlm. 2

Zakiah Darajat juga memberikan beberapa paparan definisi tentang kesehatan jiwa (mental): (1) terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurosis*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psychosis*); (2) kemampuan untuk menyesuaikan dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat, serta hubungan dengan dimana dia hidup; (3) pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa pada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.²⁴

Harose B. English dkk, berpendapat bahwa orang-orang yang sehat mentalnya adalah pribadi yang dapat menyesuaikan diri, yang dapat menikmati dan dapat mencapai aktualisasi diri dan realisasi diri. Kesehatan mental menurutnya merupakan keadaan yang positif.²⁵ Sama halnya dengan Harose B. English, Mustafa Fahmi pun lebih menekankan proses penyesuaian diri sebagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, karena penyesuaian diri dapat mencapai integritas dan kesatuan pribadi, penerimaan diri terhadap diri sendiri dan penerimaan orang lain terhadap dirinya yang akhirnya dapat membawa kepada rasa bahagia dan kelegaan jiwa, tanpa mengurangi pengaruh dari

²⁴ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1997), hlm. 13

²⁵ Tohari Musnawar, dkk, *Dasar-Dasar Konseptualisasi Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 8

lingkungan. Lingkungan ini mempunyai tiga segi, yaitu: lingkungan alam, lingkungan sosial, dan manusia sendiri.²⁶

Hasan Langgulung menegaskan, bahwa seseorang dianggap sehat mentalnya apabila dirinya mampu mengaktualisasikan diri dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah SWT.²⁷ Lebih lanjut Hasan Langgulung menjelaskan, bahwa kesehatan mental dilihat dari kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan ciri utama manusia yang membedakannya dengan makhluk-makhluk lain seperti: sifat kebebasan, kesanggupan mengadakan abstraksi, kesanggupan mencipta, kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan nilai-nilai agama.

Dalam merumuskan pengertian kesehatan mental, ada tiga orientasi kesehatan mental yang lazim dijadikan kerangka acuan oleh para ahli. *Pertama*, orientasi klasik: seseorang dianggap sehat apabila seseorang itu tidak memiliki keluhan tertentu, seperti: ketegangan, rasa cemas, rendah diri, atau perasaan tak berguna, yang semuanya menimbulkan perasaan sakit atau tidak sakit, serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi ini dianut oleh lingkungan kedokteran. *Kedua*, orientasi penyesuai diri: seseorang dianggap sehat secara psikologi apabila seseorang itu mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitar. *Ketiga*, orientasi pengembangan potensi: seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa apabila seseorang itu

²⁶ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 24

²⁷ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm 230

mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga seseorang tersebut dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.²⁸

Sebuah definisi kesehatan mental yang memasukkan pertimbangan dimensi transendensi (spiritual) adalah definisi yang dirumuskan Zakiah Daradjat. Menurutny, seperti juga dikutip Hanna Djumhana Bastaman, kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tgerciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.²⁹

Indikasi jiwa (mental) yang sehat dalam konsep Islam, yaitu apabila hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), seseorang akan mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritasnya jiwa *mutmainnah* (yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhoi), dan jiwa yang *mardhiyah* (yang diridhoi).³⁰ Perlu pula dikemukakan bahwa dalam membicarakan konsep kesehatan mental, kepribadian manusia dilihat sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.³¹

²⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 132

²⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 132

³⁰ M. Solohin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 60-61

³¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), hlm. 34

Sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan, maka pengertian orang terhadap kesehatan mental juga mengalami perkembangan. Dahulu pengertian kesehatan mental bersifat terbatas dan sempit pada pengertian dan gangguan penyakit jiwa. Dengan pengertian ini kesehatan mental hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan mental tersebut diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan.

B. Kedudukan Kesehatan Mental

Para ahli kesehatan mental telah sepakat bahwa kedudukan kesehatan mental dapat digolongkan menjadi tiga bagian, yaitu:

a. Kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan)

Kedudukan kesehatan mental sebagai kondisi (keadaan) mengacu kepada pengertian diatas, seperti terhindar dari gangguan kejiwaan (*neorosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychoses*). Selain itu juga mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan masyarakat dimana seseorang itu hidup, mampu mengendalikan diri dalam berbagai masalah serta terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.³²

b. Kesehatan mental sebagai ilmu pengetahuan

Sebagai ilmu psikologi, kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan semua potensi yang ada pada manusia seoptimal

³² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 145-146

mungkin, serta memanfaatkan sebaik-baiknya agar terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan.³³

- c. Kesehatan mental sebagai ilmu jiwa terapan, mengkaji dan mengembangkan teknik konseling, dan terapi kejiwaan.³⁴

C. Kriteria Kesehatan Mental

1. Kriteria Mental yang Sehat

Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah daripada mengenali sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendiagnosa orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit secara mental. Namun yang pasti antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lainpun ikut terganggu meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada setiap kasus dan atau setiap orang.³⁵

D.S. Wright dan A. Taylor mengemukakan tanda-tanda orang yang sehat mentalnya, yaitu: (1) bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan; (2) efisien dalam menerapkan dorongan untuk kepuasan kebutuhannya; (3) kurang dari kecemasan; (4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan reflek dari kebutuhan *self-punishment*); (5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya; (6) mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya; (7) memiliki

³³ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, , hlm. 146-147

³⁴ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, , hlm. 147-148

³⁵ Kementrian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik "Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an"*, (Jakarta: Aku Bisa, 2009), hlm. 295

otonomi dan harga diri; (8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain; dan (9) dapat melakukan kontak dengan realitas.³⁶

Menurut Abdul Aziz el-Quussy, kriteria mental yang sehat adalah sebagai berikut: (1) keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam; (2) kemampuan untuk menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada setiap orang; dan (3) dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.³⁷

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, konsep kesehatan mental itu memiliki beberapa pola wawasan yang berorientasi pada *simtomatis* (gejala), penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan agama (kerohanian). Atas dasar pola wawasan atau pandangan-pandangan tersebut, kriteria kesehatan mental yaitu: (1) bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan; (2) mampu serta luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan; (3) mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan; dan (4) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.³⁸

Pada tahun 1959, Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan kriteria-kriteria jiwa atau mental yang sehat, antara lain: (1) dapat menyesuaikan diri

³⁶ Moeljono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental*, (Malang: UMM Press, 2002), hlm. 31

³⁷ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 38

³⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 132

secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya; (2) memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya; (3) merasa lebih puas memberi daripada menerima; (4) secara relatif bebas dari rasa gelisah dan cemas; (5) berhubungan dengan orang lain dengan cara tolong menolong dan saling memuaskan; (6) menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk kemudian hari; (7) menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif; dan (8) mempunyai rasa kasih sayang yang besar.³⁹

2. Kriteria Mental yang Tidak Sehat

Seseorang atau sekelompok orang yang profil kepribadiannya menyimpang jauh dari kriteria-kriteria mental yang sehat di atas, maka orang atau kelompok-kelompok orang itu dapat dipandang sebagai pribadi-pribadi yang tidak sehat mentalnya, atau dengan kata lain mengalami gangguan mental.

Zakiah Daradjat mengemukakan, bahwa basis sakit mental itu dua macam. Pertama, disebabkan adanya kerusakan pada anggota tubuh, misalnya otak, sentral saraf atau hilangnya kemampuan berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan tugasnya. Hal ini mungkin terjadi karena keracunan akibat minuman keras, obat-obat perangsang atau narkotika, akibat penyakit kotor dan sebagainya. Kedua, disebabkan karena gangguan jiwa yang telah berlarut-larut sehingga mencapai puncaknya tanpa suatu penyelesaian secara wajar, atau dengan kata lain, disebabkan kehilangan keseimbangan mental secara menyeluruh. Akibat suasana lingkungan yang sangat menekan, ketegangan batin,

³⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. III, (Yogyakarta: Dana Bakti, 1997), hlm. 12

dan sebagainya.⁴⁰ Dalam ungkapan M. Ustman Najati, gangguan mental itu disebabkan oleh tiadanya harmoni atau keselarasan antara aspek-aspek material dan spiritual dalam diri manusia.⁴¹

Menurut Kartini Kartono, ketidaksehatan mental bisa bersumber dari salah satu basis jasmaniah atau basis psikologi, atau bahkan dari keduanya. Basis jasmaniah dari ketidaksehatan mental (penyakit mental) antara lain disebabkan oleh penyakit, keracunan zat-zat yang mengandung racun, proses degenerasi karena usia tua, dan kelainan-kelainan sistem kelenjar. Sedangkan basis psikologi ketidaksehatan mental adalah ketidakmampuan individu menghadapi realitas, yang membuahkan berbagai konflik mental pada dirinya.⁴² Kedua basis ketidaksehatan mental ini (kesehatan mental sesungguhnya memiliki basis yang sama), basis jasmaniah dan basis psikologis, jelas menggambarkan hakikat pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.

Secara operasional, pendekatan untuk membersihkan jiwa itu, yang berarti pendekatan untuk mewujudkan kehidupan mental yang sehat, ialah dengan mengaktualisasikan di dalam diri potensi-potensi nur *ilahiyyah*, ruh *ilahiyyah*, nafsu *ilahiyyah*, akal *ilahiyyah*, dan indera *ilahiyyah*.⁴³ Ketika seseorang gagal mengaktualisasikan potensi-potensi ini di dalam dirinya, terlebih lagi bila

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1971), hlm. 224

⁴¹ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, (bandung: Pustaka, 1985), hlm. 244

⁴² Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung, Mandar Maju, 2000), hlm. 12-13

⁴³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam "Penerapan Metode Sufistik"*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 66

mengotori jiwanya, baik secara sadar maupun tidak, maka nur *ilahiyah* yang menghidupkan kecerdasan hakiki dari dalam dirinya sebagai hamba (bisa disebut kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan ma'rifat) menjadi pudar bahkan padam.

Indikasinya terlihat pada lima hal, *pertama*, jiwanya kehilangan kemampuan untuk mendorong melakukan perjuangan menegakkan sikap, perilaku, potensi *mutmainnah*, *radhiah*, dan *mardhiah*. *Kedua*, akalnya kehilangan kemampuan untuk merenungkan dan menganalisis ayat-ayat Allah, baik ayat-ayat *qauliyah* maupun ayat-ayat *kauniyah*. *Ketiga*, kalbunya kehilangan kemampuan untuk menangkap dan menerima hidayah, *irsyad*, dan *ilham ilahiyah*. *Keempat*, inderawinya kehilangan kemampuan menangkap objek dari hakikat lahiriyah ayat-ayat Allah serta hakikat fenomena dan peristiwa yang terjadi dilingkungannya. *Kelima*, jasadnya kehilangan kemampuan untuk berdiri kokoh dalam mengaplikasikan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, sebaliknya justru sangat kokoh dalam mengaplikasikan nilai-nilai keburukan dan kemungkaran.⁴⁴

Lebih lanjut Hamdani Bakran Adz-Dzaky mengungkapkan, bahwa keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku, dan penampilannya. Dengan melihat itu semua, maka akan dapat diketahui kondisi kejiwaan seseorang dalam kondisi sehat atau tidak sehat. Indikasi atau tanda-tanda kejiwaan yang tidak stabil diantaranya adalah: pemaarah, dendam, dengki, takabur,

⁴⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam "Penerapan Metode Sufistik"*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 391-395

riya', 'ujub, su'udzan, was-was, pendusta, serakah, pelupa, putus asa, pemalas, kikir, hilangnya rasa malu.⁴⁵

Maksud dari pelupa di atas adalah seseorang yang melupakan Allah SWT dan melupakan perintah dan larangan Allah SWT. Yang dimaksud perasaan malu pada seseorang adalah tidak malu meninggalkan perintah Allah SWT dan tidak malu melanggar larangan-Nya, tidak malu menampakkan aurat atau kehormatannya pada orang lain, tidak malu melakukan pembelaan diri dari akibat perbuatannya yang buruk, jahat, dan bertentangan dengan hukum-hukum Allah SWT maupun hak-hak hamba, dengan mengajukan berbagai dalil dan alasan bahkan tidak segan mengkambinghitamkan orang lain yang tidak bersalah.

Indikasi adanya gangguan psikologi dan tidak sehatnya mental di atas, disebabkan karena penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan fitrah *ilahiyyah* (al-Qur'an) dan ketauladanan *Nubuwwah* (as-Sunnah). Sikap dan perilaku penyimpangan itu akan berakibat sangat buruk bagi diri seseorang dan lingkungannya, baik secara vertikal (dengan Allah SWT) maupun secara horizontal (dengan sesama manusia).

Singkatnya, pribadi yang tidak mampu memelihara kesucian dan mensucikan jiwanya, bahkan justru mengotorinya, atau menjadi pribadi yang tidak sehat mentalnya. Dari pola kepribadian yang ditemukan dalam al-Qur'an seperti apa yang dimaksud oleh pola kepribadian yang munafik dan kafir, dengan

⁴⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam "Penerapan Metode Sufistik"*, hlm, 335-379

sejumlah karakteristik masing-masing.⁴⁶ Kedua pola kepribadian dengan mental tidak sehat ini pada dasarnya masing-masing merupakan manifestasi dari unggulnya *nafs al-lawwamah* dan *nafs al-amarah bi as-su'* dalam diri seseorang.

Begitulah orang yang jiwanya tidak sehat atau seseorang yang menderita penyakit mental (*psychose*), kepribadiannya menjadi terganggu dan akibatnya kurang mampu menyesuaikan diri secara wajar serta tidak sanggup memahami problemnya. Ironisnya, orang yang sakit mental sering tidak merasa bahwa ia sakit atau tidak sakit. Sebaliknya ia menganggap bahwa dirinya normal, bahkan lebih baik, lebih unggul, dan lebih penting dari orang lain.

Akhirnya, untuk sekedar penegasan kembali, bahwa teori kesehatan mental, khususnya kesehatan mental menurut pandangan Islam, perlu dikaji dalam mengkaji atau menganalisis manfaat shalat terhadap kesehatan mental.

D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Dari beberapa ciri-ciri atau kriteria jiwa yang sehat adalah mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas dan tidak puas. Keadaan konflik yang umum dalam kehidupan sehari-hari mencakup pula fakta kejiwaan

⁴⁶ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, (bandung: Pustaka, 1985), hlm. 265

lainnya, yaitu takut dan cemas. Sesungguhnya frustrasi, konflik, dan cemas merupakan suatu rangkaian, yang unsur-unsurnya berkaitan satu sama lainnya.⁴⁷

a. Frustrasi

Frustrasi merupakan pernyataan sikap seseorang akibat adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, atau adanya suatu hal yang menghalangi keinginannya. Contohnya banyak sekali seperti yang terdapat dalam kehidupan kita sehari-hari, contoh yang sederhana adalah sikap seorang anak yang tidak dapat berbuat sekehendak hatinya karena seorang anak harus menaati peraturan orang tuanya. Misalnya, makan, minum, tidur dan bermain. Ada berbagai sikap yang ditunjukkan oleh seseorang apabila menghadapi rasa frustrasinya, orang yang sehat mentalnya akan dapat menerima frustrasi itu untuk sementara, sambil menunggu kesempatan yang memungkinkan untuk mencapai keinginannya. Sebaliknya, orang yang tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara yang wajar, seseorang akan berusaha mengatasi dengan caranya sendiri, tanpa memperdulikan keadaan sekitarnya, misalnya dengan kekerasan.⁴⁸

b. Konflik

Apabila dalam diri seseorang terdapat dua dorongan atau lebih yang saling bertentangan dan tidak dipenuhi dalam waktu yang bersamaan dapat menyebabkan adanya konflik jiwa pada seseorang. Konflik jiwa ini

⁴⁷ Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*, terj. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan bintang, 1982), hlm. 20

⁴⁸ Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri*, hlm. 20

dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu: (1) pertentangan antara dua hal yang diinginkan tetapi tidak mungkin diambil keduanya; (2) pertentangan antara dua hal yang berbeda, yang salah satunya sangat diharapkan, sementara satu yang lainnya ingin dihindari. Konflik ini terjadi apabila ada dua macam keinginan yang saling bertentangan atau saling menghalangi; (3) pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan, yaitu sama-sama tidak disenangi, jika salah satu dihindari maka harus menghadapi hal yang lainnya, yang juga tidak diinginkan.⁴⁹

c. Kecemasan

Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Dalam kecemasan terdapat segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa dosa atau bersalah, terancam, dan sebagainya.⁵⁰

E. Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islami

Kata Islami sebagai ajektif kata psikologi dalam judul sub-bab ini boleh jadi menimbulkan kesan eksklusif bahwa psikologi Islami (*Islamic Psychology*) itu hanya relevan dan berlaku untuk kalangan umat Islam. Nama atau sebutan yang mungkin lebih netral dan inklusif untuk menunjuk maksud yang sama yaitu

⁴⁹ Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri*, , hlm. 20

⁵⁰ Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri*, , hlm. 20

“Psikologi Religio Sufistik” (*religio sufistico psychology*), kalau istilah ini boleh dipergunakan.

Dalam elaborasinya mengenai “Islam sebagai ilmu”, Kuntowijoyo menggunakan istilah “ilmu integralistik” untuk menyebut ilmu yang sesuai dengan paradigma Islam. Kuntowijoyo menjelaskan substansi ilmu integralistik sebagai ilmu yang menyatukan (bukan sekedar menggabungkan) antara wahyu Tuhan dengan temuan pikiran manusia, karena itu tidak akan mengucilkan manusia (*other worldly asceticism*).⁵¹ Ilmu integralistik inilah yang dipersandingkan, kalau bukan diperlawakan oleh Kuntowijoyo diterapkan pada disiplin psikologi integralistik, maka secara substantif berarti psikologi yang menyatukan antara wahyu Tuhan dengan temuan pikiran manusia.

Substansi psikologi Islami yang dimaksud pada sub-bab ini adalah dipahami dalam pengertian ilmu integralistik yang dikemukakan Kuntowijoyo di atas, yaitu sebagai psikologi yang menyatukan antara wahyu Tuhan dengan temuan pikiran manusia. Dalam pengertian seperti ini, istilah psikologi Islami sesungguhnya tidak perlu menimbulkan kesan, dan memang tidak mengandung kecenderungan, eksklusif. Dalam studi ini lebih dipilih sebutan psikologi Islami dari pada sebutan psikologi religio-sufistik atau psikologi integralistik. Alasannya bukan terutama atas pertimbangan bahwa sebutan itu lebih tepat, melainkan semata-mata atas pertimbangan praktis demi konsistensi dengan pembahasan tentang konsep dzikir dan hubungannya terhadap kesehatan mental.

⁵¹ Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu: Epistemologi, Metodologi, dan Etika*, (Jakarta: Teraju, 2004), hlm. 57

Pandangan psikologi Islami tentang karakteristik kesehatan mental (dan juga tentang ketidaksehatan mental) terkait dengan pandangan Islam tentang kedudukan manusia sebagai hamba Allah dan pandangan mengenai unsur konsitutif manusia. Cara pandang ini sesuai dengan paradigma paradigm Islami seperti yang disinggung di muka, yaitu tidak mengucilkan Tuhan dan tidak pula mengucilkan manusia. Dalam psikologi Islami, prinsip tidak mengucilkan Tuhan tersebut adalah kristalisasi konkritnya diwujudkan dalam bentuk pengabdian kepada-Nya. Allah berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥١﴾

Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. QS. Adz-Dzariyat [51] : 56

Dalam konsep Islam, hubungan pengabdian manusia kepada Tuhan itu justru mengajarkan pembebasan, bukan pengekangan. Karena itu, dalam pandangan psikologi Islami aktualisasi diri manusia hanya dapat terwujud dengan sempurna dalam pengabdian kepada penciptanya, inilah pembebasan yang otentik dan sejati. Itulah sebabnya sebagai makhluk, manusia hanya dibolehkan mempunyai hubungan pengabdian kepada Tuhan, kepada sang Khalik.⁵² Secara operasional, inilah hakekat transendensi dalam psikologi Islami, yang dalam *logoterapi* (terapi makna) dari Victor E. Frankl ekuivalen dengan konsep *the will to meaning*.⁵³

⁵² Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu: Epistemologi, Metodologi dan Etika*, (Jakarta: Teraju, 2004), hlm. 125

⁵³ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 193-194

Menurut Roger Garaudy, transendensi mempunyai tiga unsur. *Pertama*, pengakuan tentang ketergantungan manusia kepada Tuhan. *Kedua*, ada perbedaan yang mutlak antara Tuhan dan manusia. *Ketiga*, pengakuan terhadap adanya norma-norma mutlak dari Tuhan yang tidak berasal dari manusia.⁵⁴ Dalam konteks transendensi ini, menurut M. 'Ustman Najati, dalam al-Qur'an ditemukan tiga pola kepribadian, yaitu pola kepribadian yang beriman, pola kepribadian yang munafik, dan pola kepribadian yang kafir. Diantara tiga pola kepribadian tersebut, satu diantaranya yang sehat mentalnya menurut tinjauan psikologi Islami adalah pola kepribadian yang beriman. Sementara itu, dua pola lainnya adalah kepribadian yang mentalnya tidak sehat.

Penting ditegaskan bahwa dalam pandangan psikologi Islami terbentuk kepribadian dengan mental yang sehat tersebut bukanlah sesuatu yang *taken for granted*, kondisi itu harus diraih melalui usaha dan perjuangan sadar. Hal ini berkaitan erat dengan pandangan Islam yang sudah disinggung di muka mengenai unsur konstitutif manusia, yang juga sepenuhnya diterima dalam teori psikologi Islami. Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa unsur konstitutif manusia terdiri dari tanah dan ruh (ciptaan) Tuhan. Hal ini dijelaskan dalam al-Qur'an surat As-Sajadah [32] : 7-9:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ۖ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ﴿٧﴾ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِن سُلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴿٨﴾ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

⁵⁴ Roger Garaudy, *Mencari Agama pada Abad XX: Wasiat Filsafat Roger Garaudy*, terj. M. Rasjidi, (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), hlm. 256-257

Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah (7) Kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (8) Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur (9) QS. As-Sajadah [32] : 7-9

Secara simbolis kedua unsur konstitutif manusia itu melambangkan kutub-kutub yang berlawanan dalam kedirian manusia. Tanah adalah unsur yang bersifat fisik, statis, mati dan cenderung kepada kerendahan. Sedangkan ruh Ilahi bersifat metafisik, dinamis, menghidupkan, dan cenderung kepada keluhuran. Itu berarti dalam diri manusia terdapat dua kekuatan tarik-menarik yang saling bertolak belakang, yaitu kekuatan yang menarik kepada kerendahan dan kehinaan dan kekuatan yang menarik kepada keluhuran dan kesucian.⁵⁵ Dalam bahasan al-Qur'an hal ini diungkapkan dengan kata-kata seperti dalam surat Asy-Syam [91] : 8:

فَأَهْمَهَا جُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ

Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. QS. Asy-Syam [91] : 8

Sehubungan dengan kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif dalam diri manusia tersebut, al-Ghazali menyebutkan adanya tiga macam nafsu yang secara potensial akan mewarnai kepribadian manusia, yaitu *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang tentram), *nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali

⁵⁵ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 64-65

diri), dan *nafs al-amarah bi as-su'* (jiwa yang mendorong kepada kejahatan).⁵⁶ Dari ketiga macam nafsu ini, nafsu yang disebut pertama itulah (*nafs al-mutmainnah*) yang melahirkan kepribadian yang sehat mentalnya menurut tinjauan psikologi Islami, yakni kepribadian yang beriman dengan karakteristik seperti yang dijelaskan diatas. Dengan kata lain, hanya ketika seseorang telah berhasil dengan mantab mewujudkan kondisi *nafs al-mutmainnah* di dalam dirinya, maka seseorang tersebut akan meraih dan menikmati kondisi kesehatan mental yang otentik dan sejati.

Pada lanjutan surat Asy-Syam yang dirujuk di atas dijelaskan, di satu pihak pendekatan ini untuk membangun kehidupan mental yang sehat, dan di pihak lain perilaku-perilaku yang membawa ketidaksehatan mental. Allah SWT berfirman dalam surat Asy-Syams [91] : 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, (9) Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (10) QS. Asy-Syam [91] : 9-10

Secara operasional pendekatan untuk mewujudkan jiwa itu, yang berarti pendekatan untuk mewujudkan kehidupan mental yang sehat, yaitu dengan mengaktualisasikan di dalam diri potensi-potensi *nur ilahiyah*, *ruh ilahiyah*, *nafsu ilahiyah*, *qalbu ilahiyah*, *akal ilahiyah*, dan *indrawi ilahiyah*.⁵⁷ Ketika seseorang gagal mengaktualisasikan potensi-potensi ini dalam dirinya terlebih lagi bila seseorang tersebut mengotori jiwanya, baik secara sadar maupun tidak, maka *nur*

⁵⁶ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, terj. Muhammad Baqir, (Bandung: Karisma, 2001), hlm. 29

⁵⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 26-66

ilahiyah yang menghidupkan kecerdasan hakiki dari dalam dirinya sebagai hamba (bisa disebut kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan makrifat) menjadi pudar atau bahkan padam.

Indikasinya terlihat pada lima hal, *pertama*, jiwanya kehilangan kemampuan untuk mendorong melakukan perjuangan menegakkan sikap, perilaku, potensi *mutmainnah*, *radhiah*, dan *mardhiah*. *Kedua*, akalnya kehilangan kemampuan untuk merenungkan dan menganalisis ayat-ayat Allah, baik ayat-ayat *qauliyah* maupun ayat-ayat *kauniyah*. *Ketiga*, kalbunya kehilangan kemampuan untuk menangkap dan menerima hidayah, *irsyad*, dan *ilham ilahiyah*. *Keempat*, inderawinya kehilangan kemampuan menangkap objek dari hakikat lahiriyah ayat-ayat Allah serta hakikat fenomena dan peristiwa yang terjadi dilingkungannya. *Kelima*, jasadnya kehilangan kemampuan untuk berdiri kokoh dalam mengaplikasikan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran, sebaliknya justru sangat kokoh dalam mengaplikasikan nilai-nilai keburukan dan kemungkaran.⁵⁸

Singkatnya, pribadi yang tidak mampu memelihara kesucian dan menyucikan jiwanya, bahkan sebaliknya justru malah mengotorinya, akan menjadi pribadi yang tidak sehat mentalnya. Dari tiga pola kepribadian yang ditemukan dalam al-Qur'an seperti yang dimaksud oleh M. 'Ustman Najati di muka, pribadi yang tidak sehat mentalnya dipresentasikan oleh pola kepribadian yang munafik dan pola kepribadian yang kafir, dengan sejumlah karakteristik

⁵⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikologi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, , hlm. 391-395

masing-masing.⁵⁹ Kedua pola kepribadian dengan mental yang tidak sehat ini pada dasarnya masing-masing merupakan manifestasi dari unggulnya *nafs al-lawwamah* dan *nafs al-amarah bi as-su'* dalam diri seseorang.

Dengan demikian, kondisi kesehatan dan ketidaksehatan mental seseorang menurut tinjauan psikologi Islami sangat tergantung pada derajat kemampuan orang bersangkutan mengaktualisasikan potensi-potensi *ilahiyah* dalam dirinya. Semakin optimal dirinya mengaktualisasikan potensi-potensi *ilahiyah*, kian optimal pula kesehatan mentalnya, demikian pula sebaliknya. Atau untuk meminjam ungkapan Hamka, kondisi kesehatan dan ketidaksehatan mental seseorang sangat ditentukan oleh kesanggupannya mengintegrasikan akal lahir dan akal batin guna mengendalikan secara tepat, sehat, dan bertanggung jawab berbagai dorongan di dalam dirinya. Fakta ini, dengan sendirinya membenarkan pernyataan yang dikemukakan di muka bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang harus diperjuangkan perwujudannya.

Akhirnya, untuk sekedar penegasan kembali haruslah dikatakan bahwa teori kesehatan mental tinjauan psikologi Islami diterapkan bersama-sama dalam kajian. Keduanya diperlakukan sebagai dua konsep yang bersifat komplementer (saling melengkapi). Demikian pula dalam analisis tentang pengaruh perilaku berdzikir terhadap kesehatan mental, keduanya diterapkan bersama-sama.

⁵⁹ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani, (bandung: Pustaka, 1985), hlm. 261-265

BAB III

TERAPI DALAM SHALAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL

A. Istilah dan Pengertian Shalat

Dilihat dari segi bahasa, shalat berarti doa (memohon), atau memohon kebaikan. Sedangkan secara istilah, shalat adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang di mulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam. Shalat dinamakan demikian karena menjadi hubungan secara langsung antara seorang hamba dan Sang Penciptanya, dengan maksud mengagungkan-Nya, bersyukur kepada-Nya, memohon rahmat-Nya, serta meminta ampunan dari-Nya. Ibadah tersebut dilakukan dengan rangka memberikan manfaat dan keuntungan yang sangat besar bagi dirinya di dunia dan di akhirat. Allah SWT berfirman:¹

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٩٨﴾

Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus[1595]², dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus. QS. Al-Bayyinah [98] : 5

Allah SWT telah mewajibkan shalat kepada semua umat terdahulu. Hal ini sebagaimana disebutkan melalui lisan para nabi dan rasul-Nya. Allah SWT berfirman melalui lisan Nabi Ibrahim as:³

¹ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. 9

² [1595] Lurus berarti jauh dari syirik (mempersekutukan Allah) dan jauh dari kesesatan

³ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. 10

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي ۖ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, Ya Tuhan kami, perkenankanlah doaku. QS. Ibrahim [14] : 40

Allah SWT juga berfirman:

وَأَذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ ۚ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا ﴿٥٤﴾ وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا ﴿٥٥﴾

Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka) kisah Ismail (yang tersebut) di dalam Al Quran. Sesungguhnya ia adalah seorang yang benar janjinya, dan Dia adalah seorang Rasul dan Nabi (54) Dan ia menyuruh ahlinya [906]⁴ untuk bersembahyang dan menunaikan zakat, dan ia adalah seorang yang diridhai di sisi Tuhannya (55). QS. Maryam [19] : 54-55

Allah berfirman kepada Nabi Musa as:

فَلَمَّا أَتَتْهَا نُودِيَ يَمُوسَىٰ ﴿١١﴾ إِنِّي أَنَا رَبُّكَ فَاخْلَعْ نَعْلَيْكَ ۖ إِنَّكَ بِالْوَادِ الْمُقَدَّسِ طَوًى ﴿١٢﴾ وَأَنَا آخَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ ﴿١٣﴾ إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Maka ketika ia datang ke tempat api itu ia dipanggil: "Hai Musa. (11) Sesungguhnya aku inilah Tuhanmu, maka tanggalkanlah kedua terompahmu; sesungguhnya kamu berada dilembah yang suci, Thuwa. (12) Dan aku telah memilih kamu, maka dengarkanlah apa yang akan diwahyukan (kepadamu). (13) Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku. (14) QS. Thaha [20] : 11-14

⁴ [906] Sebagian ahli tafsir berpendapat bahwa yang dimaksud dengan ahlinya ialah umatnya.

Allah juga berfirman melalui lisan Nabi Isa as:⁵

وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ﴿٣١﴾

Dan Dia menjadikan aku seorang yang diberkati di mana saja aku berada, dan Dia memerintahkan kepadaku (mendirikan) shalat dan (menunaikan) zakat selama aku hidup; QS. Maryam [19] : 31

Menurut A. Hasan (1999), Bigha (1984), Muhammad bin Qasyim Asy-Syafi (1982), dan Rasjid (1976) shalat menurut Bahasa Arab berarti berdoa. Ditambahkan oleh Ash-Shiddieqy (1983) bahwa perkataan shalat dalam Bahasa Arab berarti doa memohon kebijakan dan pujian. Sedangkan secara hakikat mengandung pengertian berhadap hati (jiwa) kepada Allah SWT dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya, dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.⁶

Secara dimensi fiqih, shalat adalah beberapa ucapan atau rangkaian ucapan dan perbuatan (gerakan) yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah SWT, dan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan oleh agama (A. Hasan 1999, Ash-Shiddieqy 1983, Bigha 1984, Muhammad bin Qasim Asy-Syafi 1982, dan Rasjid 1983).⁷

Pengertian shalat telah banyak dikemukakan atau diberikan oleh para ahli atau para ulama. Menurut Hasbi Ash-Ashiddiqi yang membagi dalam beberapa pengertian, yaitu pengertian secara lahir yang berarti beberapa ucapan dan

⁵ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwan Media Profetika, 2010), hlm. 11

⁶ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 59

⁷ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, , hlm. 60

perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengan beribadah kepada Allah SWT merupakan syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan. Secara hakikat berarti ta'rif yang melukiskan hakikat yaitu terhadap hati (jiwa) kepada Allah SWT, seperti menumbuhkan di dalam jiwa keagungan dan kebesaran-Nya, dengan pengertian menggambarkan ruh shalat berhadapan kepada Allah SWT dengan sepenuh hati dan khusyu' dihadapan-Nya dengan ikhlas sepenuh hati dalam berdzikir, berdoa dan memuji.⁸

Kemudian beliau menyimpulkan bahwa pengertian shalat adalah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah. Menghadap yang mendatangkan rasa takut, menumbuhkan rasa kebesaran dan keagungan-Nya dengan penuh kekhusyu'an dan keikhlasan di dalam perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Senada dengan apa yang dikemukakan oleh Hasbi Ash-Shiddiqi, Sayyid Sabiq memberikan pengertian shalat yaitu suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir bagi Allah Ta'ala dan disudahi dengan membaca salam.⁹

Dari pengertian di atas, meskipun terdiri dari bentuk atau susunan yang berbeda, namun pada prinsipnya sama, yaitu merupakan suatu rangkaian ibadah kepada Allah dengan berbagai macam ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam berdasarkan atas syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditetapkan oleh Rasulullah saw.

⁸ Hasbi Ash-Shiddiqi, *Pedoman Shalat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 62

⁹ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1994), hlm 191

B. Keutamaan Shalat

Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Nabi Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut Ash-Shiddieqy (1983) seluruh fardhu dan ibadah selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah.¹⁰ Sebagai ibadah utama, maka mustahil jika shalat tidak memberikan pahala atau ganjaran yang besar bagi yang melaksanakannya. Begitu pula, mustahil jika shalat bukan energi yang luar biasa, baik energi spiritual atau ruhaniyah, maupun energi jasmaniah.

Perintah untuk mengerjakan shalat, tidak terbatas pada keadaan tertentu, seperti pada waktu badan sehat saja, situasi aman, tidak sedang bepergian dan sebagainya, melainkan dalam keadaan bagaimanapun orang tetap dituntut untuk mengerjakannya. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2] : 238:¹¹

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa[152].¹² Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'. QS. Al-Baqarah [2] : 238

¹⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 60

¹¹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Syamil Cipta Medis, 2004), hlm. 39

¹² [152] Shalat wusthaa ialah shalat yang di tengah-tengah dan yang paling utama. ada yang berpendapat, bahwa yang dimaksud dengan shalat wusthaa ialah shalat Ashar. menurut kebanyakan ahli hadits, ayat ini menekankan agar semua shalat itu dikerjakan dengan sebaik-baiknya.

Ada banyak perintah untuk menegakkan shalat di dalam al-Qur'an. Ada 12 perintah dalam al-Qur'an dengan lafaz "*Aqimu Ash-Shalata*" (dirikanlah shalat) dengan khitab kepada orang banyak, yaitu pada Qur'an surat: Al-Baqarah [2] ayat 43, 83, dan 110, An-Nisa' [4] ayat 177 dan 103, Al-An'am [6] ayat 72, Yunus [10] ayat 87, Al-Hajj [22] ayat 78, An-Nuur [24] ayat 56, Luqman [31] ayat 31, Al-Mujadilah [58] ayat 13, dan Al-Muzzammil [73] ayat 20. Ada 5 perintah shalat dengan lafaz "*Aqim Ash-Shalata*" (dirikanlah shalat) dengan khitab kepada satu orang, yaitu pada Qur'an surat: Huud [11] ayat 114. Al-Isra' [17] ayat 78, Thaha [20] ayat 14, Al-Ankabut [29] ayat 45, dan Luqman [31] ayat 17.

Dasar hukum lainnya yang menguatkan perintah shalat, disebutkan dalam hadis Nabi saw seperti yang dikutip dalam buku Sayyid Sabiq, "*shalat itu difardhukan atas Nabi Muhammad saw pada malam beliau diisra'kan sebanyak 50 kali, kemudian dikurangi menjadi 5 kali, lalu beliau dipanggil "hai Muhammad, keputusan Ku tidak dapat diubah lagi, dan shalat 5 waktu ini kau tetap mendapat ganjaran 50 kali".*"¹³ Dengan demikian jelaslah shalat 5 waktu tersebut diwajibkan bagi setiap muslim yang mukallaf selagi sempurna akal dan pikirannya, kecuali dalam keadaan tertentu yang diharamkan oleh syara'.

Shalat merupakan suatu serangkaian pokok dari iman, untuk itu iman yang teguh akan bersemi di lubuk jiwa, menunaikan shalat sehingga shalat yang ditegakkan dengan sempurna, dengan khusyu' yang menjadi spiritnya (ruhnya), membawa kepada rela mengorbankan sebagian harta untuk kepentingan hidup

¹³ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1994), hlm 191

bersama.¹⁴ Shalat merupakan sendi Islam untuk menegakkan agama Islam, sebagaimana sabda Nabi saw yang berbunyi:

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

*Islam dibangun di atas lima fondasi, bersaksi bahwa tiada Rabb selain Allah dan Muhammad sebagai utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, melaksanakan ibadah haji serta berpuasa pada bulan Ramadhan.*¹⁵

Oleh karena itu, shalat lima waktu bagi seorang muslim yang taat harus selalu ditegakkan. Karena baik dan buruknya segala amal bagi seorang muslim sangat ditentukan dengan pengalaman shalatnya. Untuk itu, sebagai seorang mu'min yang taat akan selalu mendirikan shalat, karena satu-satunya pendorong bagi seorang mu'min yaitu iman. Dengan demikian, shalat mempunyai kedudukan sebagai bentuk sistem ibadah yang menyadarkan akan eksistensi diri manusia sebagai hamba Allah SWT dan sekaligus sebagai proses pembentukan pribadi seseorang untuk mengembangkan fungsi kekhalifahannya.

Di samping itu, shalat seseorang akan batal apabila meninggalkan salah satu rukun, syarat, berkata-kata, dan banyak bergerak.¹⁶ Shalat laksana puncak tertinggi diantara ibadah-ibadah lainnya. Hal ini disebabkan setiap ibadah dan perintah agama diturunkan kepada Nabi Muhammad saw melalui perantara Malaikat Jibril, kecuali ibadah shalat. Allah SWT sendiri yang memerintahkan

¹⁴ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1951), hlm. 40

¹⁵ *Shahih Bukhari, Bab Buniyal Islamu 'ala Khamsin*, Hadis no. 7, Juz 1, hlm. 11, Software *Maktabah Syamilah*. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

¹⁶ Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, , hlm. 105-106

ibadah ini kepada beliau. Tepatnya, ketika beliau melakukan Isra' Mi'raj¹⁷ hingga beliau menembus langit yang ke tujuh dan sampai ke Sidratul Muntaha.¹⁸

Di kala itu, Allah SWT memerintahkan Rasulullah untuk melaksanakan shalat dengan perintah secara langsung tanpa perantara antara Allah dengan rasul-Nya. Hal ini menunjukkan betapa agung dan besarnya kedudukan ibadah shalat. Selain itu, hal tersebut juga bisa menjadi bukti kepada segenap manusia akan urgensi shalat dalam kehidupan mereka dan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. Di samping itu kita juga dapat mengetahui urgensi dan kedudukan shalat yang sangat besar ketika melihat ancaman keras yang disampaikan al-Qur'an kepada orang yang meninggalkannya. Selain itu juga adanya peringatan keras yang berupa siksa yang sangat pedih bagi siapa saja yang melalaikannya. Allah SWT berfirman:¹⁹

مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿٤٢﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴿٤٣﴾

"Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqar (neraka)?" (42) Mereka menjawab: "Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan shalat, (43) Al-Muddatsir [47] : 42-43

¹⁷ Isra' Mi'raj adalah perjalanan di malam hari dari Masjidil Haram di Mekah menuju Masjidil Aqsha di Palestina, lalu naik hingga sampai ke Sidratul Muntaha. Peristiwa ini terjadi setelah 'amul husni (tahun kesedihan) yang menerpa Rasulullah saw. yaitu setelah wafatnya istri tercinta, Ummul Mukminin Khadijah dan paman beliau, Abu Thalib.

¹⁸ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an*, (Solo: Aqwam Media Profetika, 2010), hlm. 12

¹⁹ Ahmad Bin Salim Baduwailan Dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlal dengan Shalat dan Al-Qur'an*, , hlm. 12-14

Allah SWT juga berfirman:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ۖ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٤﴾

Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (4) (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, (5) QS. Al-Ma'un [107] : 4-5

Pada ayat lain Allah SWT juga berfirman:

خَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ ۖ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا ﴿٥٩﴾

Maka datanglah sesudah mereka, pengganti (yang jelek) yang menyia-nyiakan shalat dan memperturutkan hawa nafsunya, Maka mereka kelak akan menemui kesesatan, QS. Maryam [19] : 59

C. Hakikat Shalat

Shalat berasal dari *fi'il shalla-yushalli* yang berarti *al-du'a bi al-khair*, yaitu berdoa untuk kebaikan.²⁰ Pengertian ini berdasarkan firman Allah surat Al-Taubah [9] ayat 103, yaitu:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan^[658]²¹ dan mensucikan ^[659]²² mereka **dan mendoalah untuk mereka**. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. QS. Al-Taubah [9] : 103

²⁰ Lihat Zainuddin al-Malibari. *Fathul Mu'in*, hlm. 29., Mansur al-Thablawi. *Tuhfah al-Muntaj fi Syarhi al-Minhaj*, hlm. 334., Usman Ibnu al-Allamah al-Syaikh Sulaiman al-Suwaifi *Hasyiyah al-Bujermi*, hlm. 118., DVD al-Maktabah Syamilah.

²¹ [658] Maksudnya: zakat itu membersihkan mereka dari kekikiran dan cinta yang berlebih-lebihan kepada harta benda

²² [659] Maksudnya: zakat itu menyuburkan sifat-sifat kebaikan dalam hati mereka dan memperkembangkan harta benda mereka

Dalam beberapa ayat juga disebutkan bahwa Allah SWT dan malaikat bershalat kepada Nabi Muhammad saw, maka makna shalat di sana tidak lain adalah pengertian secara bahasa, yaitu berdoa untuk kebaikan. Dalam al-Qamus al-Muhith²³ dijelaskan bahwa shalat juga dapat diungkapkan dengan kata al-Tasbih, seperti yang disebutkan dalam al-Qur'an:

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ﴿٣٧﴾

Maka kalau sekiranya Dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah, QS. Ash-Shaffat [37] : 143

Anggapan ini memang tidak begitu jauh dari hakikat tasbih sendiri sebagai salah satu bentuk dzikir penyucian kepada Allah SWT. Dzikir untuk menyucikan-Nya dalam konteks doa merupakan bagian dari doa. Seperti halnya saat seseorang berdzikir dengan menggunakan *al-Asma' al-Husna*. Dalam dzikir yang dia lakukan terdapat doa sesuai dengan lafal yang dibaca. Firman Allah SWT:

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٧٠﴾

Hanya milik Allah *asmaa-ul husna* [585]²⁴, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut *asmaa-ul husna* itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya [586]²⁵. nanti mereka akan mendapat Balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan. QS. Al-A'raf [7] : 180

²³ Fairuz Abadi, Al-Qamus al-Muhith, hlm. 214., DVD al-Maktabah Syamilah

²⁴ [585] Maksudnya: Nama-nama yang Agung yang sesuai dengan sifat-sifat Allah.

²⁵ [586] Maksudnya: janganlah dihiraukan orang-orang yang menyembah Allah dengan Nama-nama yang tidak sesuai dengan sifat-sifat dan keagungan Allah, atau dengan memakai *asmaa-ul husna*, tetapi dengan maksud menodai nama Allah atau mempergunakan *asmaa-ul husna* untuk Nama-nama selain Allah.

Definisi etimologis di atas selaras dengan praktik shalat sendiri yang seperti sama dengan doa. Mulai dari awal bacaan, yaitu surat Al-Fatihah sampai dengan *tahiyat akhir*, bacaan-bacaan yang mengandung pengertian doa akan banyak dijumpai. Dalam surat Al-Fatihah, ayat yang mengandung makna doa yaitu ayat kelima sampai ketujuh.²⁶ Permohonan ampunan, rahmat, derajat terhormat, rizki dan petunjuk juga dapat ditemukan pada gerakan duduk diantara dua sujud. Demikian halnya pada sujud akhir yang menurut suatu riwayat merupakan keadaan terdekat hamba dengan Tuhannya. Maka pada sujud akhir tersebut, seseorang disunnahkan memperbanyak bacaan doa.²⁷

Adanya kesinambungan antara definisi bahasa dengan keadaan riil praktek shalat menempatkan pengertian ini sebagai pengertian *haqiqah*.²⁸ Secara lebih tegas dapat dikatakan bahwa shalat dengan arti doa merupakan arti yang sesungguhnya, sehingga bila dikemudian mempunyai makna yang berbeda, itu merupakan kepanjangan makna dari yang pertama dalam ilmu ushul fiqh disebut dengan *majaz*.²⁹

²⁶ Arti ayat tersebut adalah “hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan. Tunjukilah kami jalan yang lurus. (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.”

²⁷ Hadis yang menegaskan hal ini diriwayatkan oleh: Muslim dalam Shahih Muslim, hlm. 350, Abu Dawud dalam Sunan Abu Dawud, hlm. 175, An-Nasa’i dalam Sunan An-Nasa’i, hlm. 576, Ahmad dalam Musnad Ahmad, hlm. 574, Ibnu Hibban dalam Shahih Ibnu Hibban, hlm. 254, Al-Hakim dalam Al-Mustadrak ‘ala Al-Shahihain, hlm. 480, Al-Baihaqi dalam Sunan Al-Baihaqi, hlm. 335, Al-Syafi’i dalam Musnad Al-Syafi’i, dalam DVD al-Maktabah Syamilah

²⁸ *Haqiqah* adalah lafaz yang digunakan untuk pemakaian pertama kalinya, bisa secara bahasa, kebiasaan atau syar’i. Lihat Abu Yahya Zakariyya Al-Anshari, *Ghabah Al-Washul*, (Surabaya: Al-Hidayah, 1989), hlm. 46

²⁹ *Majaz* adalah lafaz yang digunakan untuk pemakaian kedua. Abu Yahya Zakariyya Al-Anshari, *Ghabah Al-Washul*, , hlm. 47

Selanjutnya shalat menjadi istilah yang dipakai oleh syara' sebagai perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat tertentu.³⁰ Shalat dengan maksud seperti ini menjadi lazim dimengerti oleh penganut agama Islam karena merupakan aktifitas yang harus dilaksanakan setiap hari sebanyak lima kali. Ketika kita shalat diucapkan secara mutlak tanpa ada batasan-batasan. Mereka memahaminya sebagai suatu aktifitas tertentu dengan aturan spesial yang telah dilegalakan oleh syara', bukan mengartikan sebagai doa, sebagaimana dijelaskan di atas. Padahal arti shalat dengan doa merupakan arti *haqiqah*, arti yang pertama kali digunakan.

Pemalingan makna yang demikian menurut hemat peneliti adalah suatu kewajaran yang ditangkap oleh kaum muslimin sendiri tentang shalat. Hal ini karena mereka memandang shalat bukan sekedar perbuatan yang tampil dengan format berbeda dari perbuatan-perbuatan yang dilakukan oleh orang-orang. Melainkan, shalat telah diresapi oleh kaum muslimin sebagai bagian dari kehidupan yang tidak dapat dipisahkan. Penguatan shalat ke dalam sanubari pemeluk Islam lahir diantaranya lewat legalitas Tuhan, hakikat dalam kehidupan, dan urgensinya bagi pelakunya.

Uraian shalat secara lebih tegas dijelaskan oleh Allah SWT setidaknya ada 40 ayat.³¹ Uraian itu merupakan symbol yang dapat dipahami sebagai legalitas

³⁰ Taqiyyudin Ibnu Abu Bakar Al-Husaini, *Kifayah al-Akhyar fi Jalli Ghayah al-Ikhtishar*, juz I, (Beirut: Darul fikri, 1994), hlm. 68

³¹ Ayat-ayat tentang kewajiban shalat adalah: Al-Baqarah [2] : 43, 83, 110, 177, 277; An-Nisa' [4] : 77, 103, 162; Al-Maidah [5] : 12, 55; Al-An'am [6] : 92; Al-A'raf [7] : 29, 170; Al-Anfal [8] : 3; At-Taubah [9] : 11, 18, 71; Ar-Ra'du [13] : 22; Ibrahim [14] : 31, 37, 40; Thaha [20] : 132; Al-Hajj [22] : 78; Al-Mu'minin [23] : 9; An-Nuur [24] : 56; An-Naml [27] : 3; Al-Ankabut

shalat sebagai pijakan oleh kaum muslimin. Di sini jelas pesan yang diungkapkan berulang-ulang bukan sekedar repetisi pada konteks yang bervariasi, melainkan juga untuk menunjukkan bobot pesan itu sendiri. Shalat adalah salah satu risalah yang tidak boleh diabaikan oleh kaum muslimin. Jika dilihat dari tinjauan semantik, pesan shalat dalam al-Qur'an memang dinyatakan dengan menggunakan *fi'il amar*. Sedangkan ungkapan yang menggunakan format demikian dalam teks keagamaan menurut pandangan ulama ushul fiqh adalah bermakna wajib, seperti kaidah masyhur menyatakan bahwa *al-ashlu fi al-amri li al-wujub* (pada dasarnya perintah menunjukkan pengertian wajib).

D. Aspek Psikologi Shalat

Menurut Dr. H. Djamaludin Ancok (1985, 1989), Ancok dan Suroso (1994) ada beberapa aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah shalat, antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan. Di samping itu, shalat juga mengandung unsur relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, aspek katarsis (Adi, 1985; Haryanto, 1990). Aspek-aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat akan dicoba untuk dijelaskan dalam uraian berikut ini.³²

1. Aspek Olahraga

Olahraga secara fisik untuk menyehatkan tubuh. Seperti gerakan-gerakan dalam shalat mengandung unsur-unsur gerakan olahraga, mulai dari takbir, berdiri, ruku', sujud, duduk diantara dua sujud, tahiyat sampai

[29] : 45; Ar-Ruum [30] : 31; Luqman [31] : 4, Al-Ahzab [33] : 33; Fathir [35] : 18, 29; Al-Mijadilah [58] : 13; Al-Ma'arij [70] : 34; Al-Muzamil [73] : 20; Al-Bayyinah [98] : 5

³² Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 61-91

mengucap salam. Saboe (1986) dalam bukunya *Hikmah Kesehatan Dalam Shalat* berpendapat bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniyah atau kesehatan mental (jiwa) seseorang.³³

Bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dan gerak sikap tubuh pada waktu melaksanakan shalat adalah yang paling sempurna memelihara kondisi kesehatan tubuh. Kemudian beberapa penelitian mengenai pengaruh olahraga terhadap prestasi belajar, salah satunya dikemukakan oleh Ancok (1985). Gerakan-gerakan shalat merupakan cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti dan pengertian yang sangat luas, mencakup gerakan dengan tujuan untuk memprtinggi daya prestasi tubuh, menjadi lincah, mudah bergerak, dan menambah kekuatan, serta daya tahan.

Selain itu, shalat juga mempunyai sifat *isotorik*, yang mengandung unsur badan dan jiwa, serta menghasilkan bio-energi. Di samping itu shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya isometric, karena olahraga ini (selain shalat) hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi.

³³ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, , hlm. 62-76

2. Aspek Relaksasi Otot

Ibadah shalat juga mempunyai efek seperti relaksasi otot, yaitu kontraksi otot, pijatan dan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu selama menjalankan shalat. Walker (1981) mengutip beberapa hasil penelitian bahwa relaksasi otot ini juga dapat mengurangi kecemasan, tidak dapat tidur (insomnia), mengurangi hiperaktivitas pada anak, mengurangi toleransi sakit dan membantu mengurangi merokok bagi para perokok yang ingin sembuh atau berhenti merokok. Dengan menggunakan teknik relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan yoga, hasilnya menunjukkan bahwa teknik-teknik tersebut ternyata efektif untuk mengurangi keluhan berbagai penyakit terutama psikosomatis.³⁴

3. Aspek Relaksasi Kesadaran Indera

Ada dua macam relaksasi, yaitu relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indera. Relaksasi kesadaran indera ini seseorang biasanya diminta untuk membayangkan pada tempat-tempat yang mengenakan. Pada saat shalat seseorang seolah-olah terbang ke atas (ruh) menghadap kepada Allah SWT secara langsung tanpa ada perantara. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa dihayati dan dimengerti dan ingatannya senantiasa kepada Allah SWT. Gambaran ini menunjukkan bahwa dalam shalat memang benar-benar terjadi dialog antara hamba dan Khalik. Proses inilah yang mirip dengan relaksasi kesadaran indera dan relaksasi ini banyak

³⁴ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*,, hlm. 76-78

dipergunakan untuk mengatasi kecemasan, stress, depresi, tidak dapat tidur, atau gangguan kejiwaan yang lain.³⁵

4. Aspek Meditasi

Meditasi saat sekarang merupakan alternative untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang yang sibuk, terutama stres. Shalat juga memiliki efek seperti meditasi atau yoga bahkan merupakan meditasi atau yoga tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusyu'. Dalam kondisi khusyu', seseorang hanya akan mengingat Allah SWT (dzikrullah) bukan mengingat yang lain. Menurut Arif Wibison Adi (1985), shalat akan mempengaruhi pada seluruh sistem yang ada dalam tubuh kita, seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya.³⁶

5. Aspek Auto-Sugesti/Self-Hipnosis

Bacaan-bacaan dalam shalat berisi hal-hal yang baik, berupa pujian, mohon ampun, doa maupun permohonan yang lain. Hal ini sesuai dengan shalat itu sendiri, yaitu shalat berasal dari Bahasa Arab berarti doa mohon kebajikan dan pujian. Ditinjau dari teori hipnosis, pengucapan kata-kata tersebut memberikan efek sugesti atau menghipnosis pada yang bersangkutan. Menurut Thoules (1992), auto-sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu

³⁵ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*,, hlm. 78-80

³⁶ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*,, hlm. 81-86

rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau suatu perbuatan.³⁷

6. Aspek Pengakuan dan Penyaluran (Katarsis)

Setiap orang membutuhkan sarana untuk berkomunikasi, baik dengan diri sendiri, dengan orang lain, dengan alam, maupun dengan Tuhannya. Komunikasi akan lebih dibutuhkan tatkala seseorang mengalami masalah atau gangguan kejiwaan. Shalat dapat dipandang sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis atau kanalisasi terhadap hal-hal yang tersimpan dalam dirinya. Shalat merupakan sarana hubungan manusia dengan Tuhan. Dengannya manusia dapat berdialog langsung tanpa perantara dengan Sang Pencipta.³⁸

Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Maha Kasih serta Sayang, Ia setiap saat senantiasa dapat katarsis. Sehingga hal ini akan memberikan efek ia merasa atau menyadari bahwa dirinya tidak sendirian (*lonely*), tidak merasa kesepian, selalu ada yang melihatnya, selalu ada yang memelihara, memperhatikan, dan menolongnya, yaitu Allah SWT. Adanya perasaan ini akan melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan. Hal ini didukung oleh pernyataan Zakiah Daradjat (1983), bahwa shalat, dzikir, doa dan permohonan ampunan kepada Allah SWT merupakan cara-cara pelegaan batin yang akan mengembalikan pada ketenangan dan ketentraman jiwa.

³⁷ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*,, hlm. 87-88

³⁸ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*,, hlm. 88-91

Istilah shalat menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan antara manusia dengan Tuhan. Ketika shalat, seseorang berdiri khusyu' dan merendahkan diri dihadapan Allah SWT Yang Maha Agung lagi Maha Kuasa atas segala sesuatu yang mengatur seluruh langit dan bumi di dalam hidup ini. Berdirinya orang dengan khusyu' dan merendah diri dihadapan-Nya ketika shalat, akan memberikan kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebenaran spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Shalat bila dilakukan sebagaimana seharusnya, manusia bertawajjuh dengan segenap organ dan indera kepada Allah SWT dan membaca ayat-ayat al-Qur'an dengan berulang-ulang.

Pelepasan total dengan segala kesibukannya dan problematika dan kegundahan hidup, tidak memikirkannya ketika shalat berdiri dihadapan Rabb-nya dengan totalitas khusyu' pada gilirannya akan melahirkan relaksasi total dengan kelegaan jiwa dan ketenangan pikiran. Ini mempunyai dampak terapi yang penting untuk meringankan intensitas ketegangan syaraf yang disebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari serta menurunkan kegelisahan yang diderita sebagian orang. Sesungguhnya shalat merupakan sarana paling penting yang dapat menyisakan ketentraman dalam jiwa dan menebarkan relaksasi pada syaraf.

Relaksasi merupakan sarana yang dipergunakan oleh sebagian psikoterapi modern dalam menyembuhkan berbagai gangguan kejiwaan. Shalat lima waktu memberikan pada manusia sebaik-baiknya cara dalam latihan dan belajar relaksasi. Ketika seseorang belajar relaksasi, biasanya mampu melepaskan diri dari gangguan syaraf yang ditimbulkan oleh tekanan dan kecemasan hidup. Kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan dalam shalat akan

berlangsung sesuai shalat. Kadang dalam kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa, seseorang menghadapi berbagai persoalan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan. Berulang-ulang individu dihadapkan pada persoalan dan situasi yang menimbulkan kegelisahan pada saat munculnya kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa sesuai shalat sesungguhnya mengarah pada sinarnya kegelisahan secara bertahap. Dengan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa inilah yang akan melepaskan individu dari kegelisahannya. Pentingnya shalat dalam menyembuhkan kegelisahan sepadan dengan pengaruh yang dihasilkan oleh psikoterapi yang dilakukan sejumlah psikoterapis aliran behavior modern dalam penyembuhan kegelisahan., baik dengan menghadapi secara nyata dalam kehidupan dengan mengingat-Nya seseorang dapat terlepas dari kegelisahannya.

Bertasbih dan berdoa kepada Allah SWT sesuai shalat juga membantu kelangsungan kondisi relaksasi ketenangan jiwa. Dalam berdoa, seseorang bermunajat kepada Rabb-nya seraya memanjatkan keluhan dan penderitaan hidupnya berupa kesulitan-kesulitan yang mengganggu dan menggelisahkannya serta memohon kepada-Nya supaya memberi pertolongan dalam mengatasi masalah-masalahnya. Mengingat dan mengungkapkan masalah-masalah gangguan kejiwaan dapat menyebabkan intensitas kegelisahan menjadi menurun. Berdoa dan merendahkan diri pada Allah SWT dapat memperingan intensitas kegelisahan.

E. Terapi Mental dengan Shalat

Shalat adalah satu nama yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam shalat, hamba seolah berada dihadapan

Tuhannya dan dengan penuh kekhusyu'annya memohon banyak hal kepada-Nya. Perasaan ini akhirnya bisa menimbulkan adanya kejernihan spiritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri di kala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada-Nya dengan meninggalkan semua kesibukan dunia dan permasalahannya. Pada saat shalatlah seseorang bisa sepenuhnya memikirkan Tuhannya tanpa ada interupsi dari siapapun hingga pada saat itulah seseorang merasakan ketenangan dan akalnya pun seolah menemukan waktu rehatnya.³⁹

Dengan penggambaran diatas, maka shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Umumnya, setelah menyelesaikan shalat seorang hamba akan berdzikir mengingat Tuhannya serta bertasbih diiringi munajatnya kepada Allah SWT yang dilanjutkan dengan membaca sebagian ayat al-Qur'an, diantaranya ayat kursi, surat al-Ikhlâs, serta surat al-Mu'awwazartain yaitu surat al-Falaq dan surat an-Naas. Setelahnya ia beristighfar dan berdoa kepada Allah. Seorang muslim akan berdoa kepada Allah, bermunajat kepada-Nya, dan mengadukan semua permasalahan hidupnya yang mengganggu dan meresahkannya serta memohon kepada Allah agar membantunya dalam memecahkan segala permasalahannya tersebut. Seseorang yakin bahwa Allah SWT dengan segala kekuasaan dan kehendak-Nya akan menjawab doanya dan melepaskannya dari

³⁹ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 481

keresahan dan semua hal yang meragukan hatinya. Hal ini sejalan dengan firman-Nya dalam al-Qur'an surat al-Mu'min [40] : 60:⁴⁰

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku [1326]⁴¹ akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". QS. Al-Mu'min [40] : 60

Ayat lain pada surat al-Baqarah [2] : 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. QS. Al-Baqarah [2] : 186

Shalat berjamaah pun ternyata memiliki pengaruh maupun terapi sosial dan kejiwaan yang penting. Dengan berangkatnya seorang muslim ke masjid dalam lima waktunya dalam mengerjakan shalat jamaah, maka pada saat itulah seseorang dapat lebih mengenal tetangganya yang tinggal satu daerah dengannya atau mungkin berdekatan dengannya dan juga dalam satu kota dimana ia tinggal.

⁴⁰ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, , hlm 481-482

⁴¹ [1326] Yang dimaksud dengan menyembah-Ku di sini ialah berdoa kepada-Ku.

Hal ini membuatnya optimis dalam berinteraksi dengan masyarakat dan menjalin persaudaraan yang kuat diantara mereka dengan penuh kasih sayang.

Shalat memiliki peranan besar dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan depresi yang banyak dialami oleh manusia. Rasulullah selalu shalat apabila merasakan keraguan dalam hatinya. Rasulullah bersabda:

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بَابٌ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ قَالُوا لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا قَالَ فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا

*Apa pendapat kalian apabila ada sungai di depanmu lalu kamu mandi di dalamnya lima kali sehari. Apakah masih akan tersisa kotoran pada tubuhnya? Itlah perumaan shalat lima waktu. Dengannya Allah SWT menghapus semua dosa.*⁴²

الصَّلَاةُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ مَا لَمْ تُغْشِ الْكَبَائِرُ

*Shalat lima waktu dan dari lima Jumat ke Jumat berikutnya menjadi penghapus dosan yang ada diantara keduanya, selama tidak melakukan dosa-dosa besar.*⁴³

مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٌ تَحَضَّرَهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ فَيُحْسِنُ وُضُوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ

*Tidak seorang muslim pun yang tidak selalu menunaikan shalat yang diwajibkan atas dengan wudhunya yang baik dan dengan kekhusyu'annya dan ruku'nya kecuali semua itu menjadi penghapus dosa-dosa yang ia lakukan sebelumnya, selama ia tidak melakukan dosa-dosa besar sehingga semuanya terhapuskan.*⁴⁴

⁴² Shahih Bukhari, Bab ash-Shalawatul Khamsu Kafarah, Hadis no. 497, Juz 2, hlm. 355 Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

⁴³ Shahih Muslim, Bab ash-Shalawatu al-Khamsu wal Jum'atu ila al-Jum'ati wa Ramadhan, Hadis no. 342, Juz 2, hlm. 21 Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

⁴⁴ Shahih Muslim, Bab Fadlul Wudhui Washalati 'Uqbah, Hadis no 325, Juz 2, hlm. 13 Software Maktabah Syamilah. Muasasah al-Maktabah asy-Syamilah, 2005.

Rasulullah menganjurkan kaum muslimin untuk melaksanakan shalat sunnah pada waktu-waktu tertentu, diantara shalat sunnah sebelum shalat Fajr (subuh), shalat dhuha, shalat sunnah sebelum shalat ashr, shalat di akhir malam, shalat lailatul Qadar, dan shalat tarawih. Rasulullah pun mengajarkan para sahabatnya akan shalat istikharah dan doa-doanya, shalat istisqa (minta hujan) ketika tidak turun hujan, shalat kusuf an khusuf (gerhana bulan dan matahari), dan shalat ied. Semua shalat sunnah ini memiliki urgensinya masing-masing dalam rangka beribadah kepada Allah SWT.

Ibnu Jauziah ketika memaparkan faedah shalat mengatakan, “sedangkan shalat akan membuka hati, melapangkannya, memberikannya kegembiraan dan juga kemanisan iman. Shalat mempunyai peran yang besar dan posisi yang penting, diantaranya menyambungkan hati dan ruh kepada Allah SWT dengan mendekatkan diri kepada-Nya dan berdzikir untuk-Nya, juga kegembiraan ketika bermunajat kepada-Nya dan berdiri dihadapan-Nya dengan menggunakan semua anggota tubuh untuk beribadah hanya kepada-Nya. Shalat pun memberikan kesempatan bagi setiap anggota tubuh untuk menghadap pencipta-Nya dengan membebaskan fungsi umumnya demi kepentingan makhluk dan segala prakarsa yang dibuatnya. Shalat pun akan menumbuhkan kekuatan hati kepada Tuhan dan memberikan kesempatan hati untuk rehat dari segala urusan musuhnya, urusan makanan, dan banyak hal lain.”⁴⁵

Sesungguhnya ketika shalat, hati yang menghadap Tuhan adalah hati yang jernih. Hati yang sakit bagaikan tubuh yang sakit, yang tidak cocok mendapatkan

⁴⁵ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 485-486

sesuatu yang istimewa. Shalat adalah salah satu bantuan terbesar dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Juga dalam menghadang semua kerusakan dunia dan akhirat, karena dengan shalatlah kemungkaran dan perbuatan itu dilarang. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan dan dengki hati. Shalat pun akan menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan mampu mendatangkan rezeki, mencegah kedzaliman, memenangkan orang-orang yang terdzalimi, pengendali syahwat, menjaga posisi nikmat, penolak bala, sesuatu yang mendatangkan rahmat, dan juga penghapus segala gundah gulana.

Secara umumnya, shalat memiliki pengaruh yang sangat mengagumkan dalam menjaga kesehatan fisik dan hati dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya. Dua orang manusia tidak akan ditimpa kecacatan, penyakit, ujian, cobaan apabila kadar shalatnya sedikit, sedangkan lainnya seolah lebih baik darinya.

BAB IV

MANFAAT SHALAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Ketika berbicara tentang manfaat shalat, ini tidak bisa dilepaskan dari referensi normative al-Qur'an. Manfaat shalat yang diungkapkan oleh sumber tersebut merupakan manfaat utuh dan orisinil. Dikatakan utuh, karena shalat merupakan ibadah *mahdlah* yang diperintahkan tanpa keterlibatan manusia sama sekali, sehingga urgensinya pun tidak berdasarkan rasionalisasi manusia, melainkan dari-Nya. Sedangkan pengertian orisinil diambil dari kedudukan al-Qur'an dalam Islam adalah sebagai sentral dan pijakan ajaran. Bila diklasifikasikan, manfaat shalat terbagi menjadi dua macam, *pertama*, shalat dapat memberikan kontribusi positif bagi pelakunya untuk dapat meningkatkan spiritualitas dan keberagamaan. Dalam hal ini, shalat merupakan kendaraan untuk mendekatkan hamba dengan Tuhan melalui peningkatan kualitasnya. *Kedua*, shalat dapat menjadi jembatan bagi hamba untuk dapat menempuh hubungan harmonis dengan yang lain. Dengan shalat, hamba bisa melakukan komunikasi produktif karena seseorang meninggalkan hal-hal yang dibenci dan kemungkaran.

Dalam al-Qur'an surat Thaha [20] ayat 14 disebutkan bahwa shalat didirikan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku. QS. Thaha [20] : 14

At-Thabari dalam tafsirnya menjelaskan bahwa maksud “dirikanlah shalat untuk mengingat Aku” adalah dirikanlah shalat untuk Aku, apabila engkau telah mendirikannya maka engkau mengingat Aku.[□] Secara eksplisit, ayat tersebut menyampaikan rangkaian kalimat syarat-jawab. Dalam disiplin gramatikal Arab, tipikal kalimat seperti ini merupakan bentuk kalimat yang dapat menyampaikan materi lebih tegas daripada naratif biasa. Oleh karena itu, shalat sebagai media untuk mengingatnya merupakan jalan terbaik yang disediakan Tuhan untuk hamba.

Dengan shalat, manusia bisa mencapai derajat keyakinan yang dimahkotai ketenangan. Manusia tersebut akan berbeda dengan orang-orang yang tidak melaksanakan shalat. Oleh karena itu Allah SWT mengecualikan mereka dengan ketidakstabilan jiwa. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, (19) Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, (20) Dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, (21) Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, (22) Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya, (23) (QS. al-Ma'arij [70] : 19-23)

Dalam hal ini, orang yang mengerjakan shalat mempunyai jiwa yang stabil dan tenang. Tidak ada yang membedakan antara kondisi harta yang kecukupan dengan tanpa harta sekalipun. Kemiskinan bukan wajah yang berbeda dengan kekayaan. Modal utama yang menjadikan kehidupan seimbang adalah

[□] Abu Ja'far At-Thabari. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, (Jakarta: Muassasah al-Risalah, tt), hlm. 313. DVD al-Maktabah Syamilah

peningkatan dimensi spiritual berupa shalat. Berikut ini akan dijelaskan beberapa manfaat shalat.

A. Ketenangan Jiwa

Menurut az-Zuhaili dalam *Tafsir al-Munir* mengartikan ketenangan dengan arti “sakinah” dengan suasana penuh kemantaban hati atau ketenangan jiwa (*at-Tsahat dan at-Tuma'ninah*). Sakinah juga memenuhi pengertian meninggalkan permusuhan serta peperangan. [□]

Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Orang yang mampu mengkondisikan dirinya dimanapun ia berada, baik dengan lingkungan maupun manusia sekitarnya. Mampu menjaga pikiran, perasaan, dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, tidak gelisah, penuh pertimbangan, dan sikap tenang.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. ar-Ra'd [13] : 28)

Dalam hal ini, pelaksanaan shalat diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan, dan ketakutan kesempitan batin. Melalui shalat diharapkan juga agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas serta sedih. Ketenangan jiwa perspektif ini menurut Abdul Mujid mengutip Ibnu

[□] Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 183

Qayyim al-Jauziyah, kata tenang adalah *sakinah* yang mencakup pengertian ketenangan jiwa rasa takut dan gelisah.[□]

Selanjutnya, makna jiwa dari al-Qur'an adalah *nafs* bukan dengan sebutan *qalbu*. Akan tetapi baik kata jiwa atau hati keduanya menunjukkan pada konsep tentang suatu yang terdapat pada diri seseorang. Dengan kata lain, jiwa adalah roh manusia yang ada dalam tubuh dan menyebabkan hidup atau seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya).[□]

Sementara jiwa perspektif filsafat adalah terdiri dari berbagai klasifikasi dan bermacam-macam teori seperti:[□]

1. Teori yang memandang bahwa jiwa itu merupakan substansi yang berjenis khusus, yang dilawankan dengan substansi materi, sehingga manusia dipandang memiliki jiwa dan raga.
2. Teori yang memandang bahwa jiwa itu merupakan suatu jenis kemampuan yakni semacam pelaku atau pengaruh dalam kegiatan-kegiatan.
3. Teori yang memandang bahwa jiwa semata-mata sebagai sejenis proses yang tampak organisme-organisme.
4. Teori yang menyamakan pengertian jiwa dengan pengertian tingkah laku.

[□] Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*, , hlm 183

[□] W.J.S. Porwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), hlm. 416

[□] Louis O. Element of Philosophy terj Soejono Soemargono , *Pengantar Filsafat*, cet 1, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1986), hlm. 301

Jiwa adalah sebagian dari keharmonisan manusia dalam arti kesanggupan merasakan sesuatu. Suatu makhluk baru dikatakan berjiwa jika mengalami, merasa, berkemauan, dan sebagainya. [□] Menurut al-Ghazali, qalbu atau jiwa adalah suatu hal yang bersifat ketahanan rohaniah yang ada hubungannya dengan jasmani, yaitu hakikat manusia yang dapat memahami segala pengertian, berpengetahuan, dan arif, yaitu manusia menjadi sasaran dari segala perintah dan larangan Tuhan yang akan disiksa, dicela, dan dituntut segala amal perbuatannya.

Ibnu Maskawih berpendapat bahwa manusia terdiri dari unsur jiwa dan jasmani, jiwa berasal dari pancaran akal aktif, sedangkan jasmani berawal dari lingkungan dan bagian-bagian. Ibnu Maskawih membagi jiwa menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Jiwa rasional yang memiliki daya berfikir disebut jiwa tertinggi yang memiliki kekuatan berfikir dan melihat fakta. Alat yang dipergunakan dalam jasmani adalah otak.
2. Jiwa opetik atau jiwa binatang buas yang memiliki daya amarah yaitu keberanian menghadapi resiko, ambisi terhadap kekuasaan, kedudukan, kehormatan. Alat yang digunakan dalam jasmani adalah hati.

[□] Ahmad Khudri Saleh, *Kegelisahan Imam al-Ghazali Sebuah Otobiografi Intelektual*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), hlm. 53

Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, (Jakarta: Tirta Mas, 1982), hlm. 9

Ibnu Maskawih, *Tahzib al-Akhlak fit Tarbiyah Muqaddimah Abdul Kauni Salman al-Umiah*, 1405H, hlm. 18-19

3. Jiwa binatang dengan daya gairah atau nafsu yaitu daya hewani yang berkehendak pada hal-hal seperti dorongan untuk minum, makan, kelezatan, seksualitas, dan juga segala macam kenikmatan indera. Alat yang dipergunakan adalah jantung.

Menurut KH. Ali Usman dkk, ada empat jenis nafsu yang harus dikendalikan dan satu jenis nafsu yang harus dipelihara. Empat nafsu yang harus dikendalikan, yaitu: [□]

1. *Nafsu Amarah Bissu'*, yaitu nafsu yang sering mendorong manusia untuk berbuat dosa dan kejahatan. Sebagai mana firman Allah SWT dalam al-Qur'an surat Yunus [10] : 53:

وَيَسْتَعْجِلُونَكَ أَحَقُّ هُوَ قُلْ إِي وَرَبِّي إِنَّهُ لَحَقُّ وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ ﴿٥٣﴾

Dan mereka menanyakan kepadamu: "Benarkah (azab yang dijanjikan) itu? Katakanlah: "Ya, demi Tuhanku, Sesungguhnya azab itu adalah benar dan kamu sekali-kali tidak bisa luput (daripadanya)". QS. Yunus [10] : 53

2. *Nafsu Lawwamah*, yaitu nafsu dengan jiwa yang amat menyesali diri sendiri seperti dalam al-Qur'an surat al-Qiyamah [75] : 2:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

Dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali (dirinya sendiri) [1530] ^{□□}. QS. Al-Qiyamah [75] : 2

[□] Hasanudin, *Pengaruh Shalat Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi pada Jamaah Masjid Anwar Rasyid)*, Skripsi, Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2007, hlm. 29-30

^{□□}[1530] Maksudnya: bila ia berbuat kebaikan ia juga menyesal kenapa ia tidak berbuat lebih banyak, apalagi kalau ia berbuat kejahatan.

3. *Nafsu sawwamah*, yaitu hawa nafsu yang sering kali menggambarkan dan menghiaskan sesuatu maksiat atau kejahatan menjadi indah dalam angan dan khayalmu.
4. *Nafsu Mulhamam*, yaitu hawa nafsu yang sering mendorong tingkah laku kekafiran atau kedurhakaan atau ketaqwaan, sebagai firman Allah SWT dalam al-Qur'an surat Asy-Syams [91] : 8:

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۖ

Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. QS. Asy-Syams [91] : 8

Sedangkan nafsu yang harus dipelihara, yaitu *Nafsu Mutmainnah*, yaitu nafsu yang telah mendapatkan tuntunan dan pemelihara yang baik sehingga menjadi tentram, bersikap baik, dapat menolak perbuatan jahat, dan dapat mendorong manusia untuk berbuat kebajikan.

Berdasarkan pengertian jiwa bila ditinjau dari beberapa perspektif di atas, ketenangan jiwa dalam suasana kehidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan lain sebagainya, yang berada dalam keseimbangan sehingga manusia mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dan sanggup menghadapi masalah.

B. Tawakal

Tawakal adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada Allah SWT. Sifat ini adalah buah keimanan karena seorang mukmin harus meyakini bahwa segala

urusan itu harus diserahkan kepada-Nya dan ridha atas segala kehendak-Nya, mereka tidak takut menghadapi masa depan dan tidak kaget dengan segala kejutan. Tawakal harus disertai ikhtiar (usaha), tidak disebut tawakal jika terjun bebas tanpa disertai usaha.

Bentuk tawakal seperti ini merupakan kekeliruan dari pemahaman hadis yang menjelaskan akan hal tersebut. Namun, yang perlu diingat yaitu meskipun kita diperintahkan ikhtiar, tidak boleh bertawakal pada ikhtiar tersebut, karena bukan ikhtiar sebagai satu-satunya yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Ada sebab ada akibat, tapi tidak semua sebab itu membawa akibat. Ikhtiar adalah sekedar menunaikan kewajiban sebagai seorang hamba, seseorang tidak bisa meninggalkan sebab, tetapi sebab tanpa pertolongan Allah SWT tidak berarti apa-apa.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَن يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١١﴾

Hai orang-orang yang beriman, ingatlah kamu akan nikmat Allah (yang diberikan-Nya) kepadamu, di waktu suatu kaum bermaksud hendak menggerakkan tangannya kepadamu (untuk berbuat jahat), Maka Allah menahan tangan mereka dari kamu. dan bertakwalah kepada Allah, dan hanya kepada Allah sajalah orang-orang mukmin itu harus bertawakkal. (QS. al-Maidah [5] : 11)

Tawakal menurut pandangan kesehatan mental dapat dilihat dengan mengaitkan antara buah tawakal dengan kriteria kesehatan mental yang sudah ditentukan sebelumnya. Mulai dari yang pertama adalah ketenangan dan ketentraman. Hati yang bersih adalah hati yang merasakan ketenangan dalam

jiwanya. Seseorang yang benar dalam tawakalnya kepada Allah SWT untuk mendapatkan sesuatu tentu ia akan mendapatkannya. Jika Sesuatu yang diinginkan dicintai dan diridhai Allah SWT, maka dia akan mendapatkan kesudahan yang terpuji. Jika sesuatu yang diinginkan itu dibenci Allah SWT, maka yang didapatkannya itu justru akan membahayakan dirinya.

Orang yang bertawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman memenuhi semua rlung jiwa, sehingga tidak merasakan kecuali rasa aman di saat orang lain merasa takut, rasa tenang di saat orang lain merasa bimbang, keteguhan hati di saat orang lain merasa goyah. Apabila yang telah dilakukan tidak sesuai dengan ketentuan Allah SWT, maka hati akan merasakan kecemasan akan apa yang dilakukan. Hal ini dikarenakan hati adalah cerminan dari seorang mukmin, untuk itu, dalam berikhtiar harus disertai dengan tawakal agar apa yang dilakukan selalu mendapat petunjuk dari Allah SWT.

Seseorang yang selalu tawakal hanya kepada Allah SWT, akan selalu merasakan ketenangan hati dan ketentraman, dan akan terhindar dari rasa takut akan kegagalan. Di samping itu, ketika seseorang bertawakal dalam ikhtiar, maka seseorang akan memiliki kemampuan untuk menilai dirinya sendiri secara memadai, dan dapat melakukan pekerjaan dengan semaksimal mungkin, sehingga seseorang akan terhindar dari gangguan mental. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang bertawakal kepada Allah SWT, hati akan menjadi tenang, tidak mudah putus asa, dan akan memiliki mental yang kuat.

Bagi orang yang bertawakal, ia akan terhindar dari fantasi yang berlebihan atau panjang angan-angan, karena ia selalu memiliki kekuatan dan sadar akan apa

yang dikerjakan dan menyerahkan semua urusan hanya kepada Allah SWT. Hal ini nampak pada buah tawakal yaitu kekuatan. Seseorang yang bertawakal kepada Allah SWT akan mendapatkan kekuatan. Kekuatan yang hakiki bukanlah kekuatan badan, melainkan kekuatan iman. Ukuran kekuatan adalah kemampuan seseorang yang selalu merasa cukup dengan pertolongan Allah SWT serta bertawakal kepada Allah SWT disertai dengan ikhtiar.

Seseorang yang memiliki kekuatan akan selalu sadar bahwa sebenarnya ia adalah orang yang hanya bisa berusaha tetapi pada dasarnya Allah SWT juga yang menentukan. Berfantasi bukan berarti tidak boleh bercita-cita, tetapi lebih kepada menghayal atau berangan-angan yang berlebihan terhadap sesuatu. Fantasi yang berlebihan merupakan penyakit yang ada pada manusia. Misalnya para penjudi, mereka senang berkhayal dengan mengeluarkan sedikit uang dan ia tidak mau berusaha namun mengharapkan uang yang banyak dan melimpah dari hasil menjudi. Hal ini apabila dibiarkan akan mewabah di kehidupan masyarakat, sehingga efek kedepannya juga akan sangat berbahaya.

Selanjutnya adalah kaitan harga diri yang merupakan buah tawakal dengan kegelisahan. Kegelisahan ini terjadi akibat dari melakukan kesalahan. Kegelisahan adalah peringatan akan suatu bahaya dan meluapkan emosi yang tidak karuan sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya yang sulit dikendalikan. Orang yang gelisah maka hidupnya akan selalu tegang dan sering marah-marah tanpa sebab yang pasti.

Kegelisahan juga merupakan tanggapan yang diberikan seseorang terhadap sejumlah faktor yang tidak diketahui sebelumnya, baik itu faktor dari dalam diri

maupun faktor dari lingkungan. Tanggapan ini muncul dari sumber yang disadari maupun yang tidak disadari. Indikasi muncul bahwa kegelisahan bermula dari ketidakpastian dan rasa tegang. Di samping itu, kegelisahan berkaitan dengan suatu pengalaman emosional yang kemungkinan besar dialami dalam waktu tidak lama. □□

Kegelisahan sering muncul pada orang yang tidak mau bertawakal dalam ikhtiar. Orang yang bertawakal akan memiliki harga diri tanpa bantuan orang lain, merasa kaya meski tanpa harta dan menjadi raja meski tanpa bala tentara dan pengikut. Allah SWT menciptakan manusia sebagai setinggi-tingginya makhluk, tetapi adakalanya manusia juga serendah-rendah makhluk karena ulahnya sendiri. Di mata manusia, harga diri sering dipandang hanya dari kaca mata keduniawian, misalnya dari pangkat, jabatan, kekayaan, dan lain sebagainya yang bersifat materiil. Sementara Allah SWT melihat dari sisi yang lebih fundamental yaitu aspek iman dan takwanya terhadap Allah SWT.

Apabila seseorang enggan bertawakal kepada Allah SWT dalam usahanya, maka sebagai sebuah konsekuensinya, ia akan dihindangi rasa gelisah dan ketegangan. Misalnya, dalam bekerja ia melakukan korupsi untuk mendapatkan kekayaan. Sekali dua kali mungkin tidak ketahuan, dan jika ada pemeriksaan secara mendadak, maka orang itu akan merasakan kegelisahan dan ketegangan serta rasa takut jika pada akhirnya ketahuan jika ia telah melakukan korupsi dan merugikan orang banyak, bahkan rakyat kecil. Hal-hal tersebut cukup mengganggu dan mempengaruhi kestabilan mental seseorang. Apalagi jika orang tersebut

□□ Ricky Emanuel, *Kegelisahan*, terj. Basuki Heri Winarno, (Yogyakarta: Pohon Sukma, 2003), hlm. 7

gemar melakukan perbuatan buruk, maka semakin besar pula kegelisahan dan ketegangan yang ia alami.

Kegelisahan dan ketegangan yang berlangsung berkepanjangan akan menjebak seseorang pada keadaan yang tidak menguntungkan. Orang yang gelisah dan tegang akan melakukan hal yang tidak sewajarnya, misalnya melempar kesalahan yang ia perbuat kepada orang lain. Pelarian tersebut adalah imbas dari kegelisahan yang dirasakan seseorang, dan tindakan tersebut menunjukkan bahwa mentalnya terganggu. Sikap ridha yang dapat membuat hati menjadi tenang. Hal ini sangat mempengaruhi kesehatan mental, dengan memiliki sikap ridha, maka seseorang akan terhindar dari buruk sangka terhadap ketentuan Allah SWT.

Kemudian kaitan harapan yang merupakan buah tawakal dengan kecemasan. Kecemasan dianggap normal apabila sebagian besar orang dapat menanganinya tanpa kesulitan yang berarti. Orang yang bertawakal dengan sungguh-sungguh dalam berikhtiar, maka akan memperoleh apa yang diinginkan. Dengan adanya harapan ini orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan pernah terbesit dalam hatinya rasa hilang harapan dan putus asa, dan ia tidak akan cemas dengan apa yang terjadi, maka ia tidak akan mengalami gangguan pada mentalnya.

Hal ini apabila ditarik pada orang yang tidak memiliki harapan dan tidak mau bertawakal kepada Allah SWT, dapat diketahui bahwa kecemasan yang muncul ketika orang berusaha tanpa diiringi dengan tawakal dan harapan sangat besar karena menyangkut dengan apa yang ia kerjakan. Apabila kecemasan

tersebut sudah tidak dapat diatasi dan menjadikan orang malas bertawakal menjadi stress, maka ia akan mengalami gangguan mental.

Kecemasan menjadi merusak jika orang mengalaminya dari peristiwa yang oleh sebagian besar tidak dianggap stress.^{□□} Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua kecemasan dapat mengganggu mental seseorang. Seperti halnya kecemasan pada orang yang tidak memiliki harapan dan tidak bertawakal dalam setiap hal, kecemasan tersebut akan mengganggu apabila orang yang enggan bertawakal mengalami goncangan akibat cemas memikirkan pekerjaan yang mereka kerjakan.

Gangguan kecemasan ada dua hal, yaitu gangguan panik dan gangguan umum. Panik merupakan gangguan yang menyertai kecemasan, mungkin sekilas hampir sama antara cemas dengan panik, tetapi dalam tingkatannya menunjukkan adanya perbedaan. Panik adalah kecemasan pada tingkat yang lebih parah, karena panik adalah ketakutan yang berat dan mendadak akibat kecemasan. Biasanya ketika seseorang sudah mencapai pada tingkat panik, maka kecemasan tidak hanya dalam batasan hati tetapi sudah disertai dengan tingkah laku.

Gangguan kecemasan umum mengakibatkan orang yang mengalaminya hidup dalam ketegangan yang tinggi, ia secara samar-samar merasa cemas. Hal ini terjadi dalam setiap waktu, tidak bisa hidup secara santai, mengalami gangguan-gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, dan jantung berdebar-debar adalah merupakan orang yang mengalami kecemasan. Hal ini juga dialami oleh orang yang tidak mau bertawakal kepada Allah SWT dalam kehidupannya, dikarenakan tidak memiliki harapan dan tidak percaya kepada apa yang Allah SWT berikan.

^{□□} Rita L. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, terj. Widjaja Kusuma, cet 11 jilid 2, (Batam: Interaksara, tt) hlm. 413

Ada orang yang sering cemas namun tidak gelisah dan selain itu ada orang-orang yang terserang *neurotic* dengan sejumlah gejala-gejala yang tidak menunjukkan kecenderungan untuk takut. Hal ini biasanya muncul pada orang yang tidak percaya pada kekuasaan Allah SWT, dan tidak mau bertawakal dalam melakukan ikhtiar. Sehingga apabila seseorang mengalami kegagalan, maka ia akan merasakan kecemasan dan dihantui rasa takut akan kegagalan yang mungkin akan dihadapinya lagi dikemudian hari, sehingga mengakibatkan kehilangan harapan dan mengganggu mentalnya.

Untuk mengatasi kecemasan yang akan muncul, maka tawakal dapat digunakan sebagai obatnya, dengan memiliki harapan dalam tawakal dan ikhtiar, maka Allah SWT akan memberikan ketenangan dalam hatinya dan diberi petunjuk sehingga dalam berbuat dan berusaha selalu mendapatkan keberhasilan dan rahmat dari Allah SWT, dan apabila mengalami kegagalan tidak akan mudah putus asa dan cemas karena semua adalah yang terbaik. Di sisi lain akan terus berusaha dan bertawakal kepada Allah SWT dengan berharap akan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

C. Nilai Kebersamaan

“Salah satu kesempurnaan shalat adalah dilakukan berjamaah dan lebih utama bila dilakukan di masjid. Masjid dalam Islam mempunyai peranan yang cukup besar. Masjid bukan hanya sebagai pusat aktivitas beragama dalam arti sempit, namun sebagai pusat aktivitas kegiatan umat. Sehingga shalat di masjid ini mengandung unsur terapi lingkungan.”

Pernyataan di atas dikutip dari tulisan Sentot Haryanto *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat* (Pustaka Pelajar: 2001). Haryanto dalam bukunya ini telah banyak mengupas tentang manfaat-manfaat dilakukannya shalat berjamaah yang dilakukan di masjid, ternyata banyak mengandung unsur terapi lingkungan yang positif bagi mereka yang menjalankannya.

Melakukan shalat berjamaah di masjid atau mushalla diharapkan akan menjadi terapi dengan mengalihkan perhatian seseorang dari kesibukan yang sudah menyita segala energy yang ada dalam diri seseorang dan kadang-kadang sebagai penyebab stres. Lingkungan masjid atau mushalla, akan memberikan suasana rileks, tenang, dan damai. Di samping itu, lingkungan masjid yang syarat dengan kegiatan baik itu keagamaan maupun kegiatan sosial, akan membawa pengaruh baik bagi tingkah laku seseorang maupun memacu prestasi. □□

Selain terapi lingkungan, dalam shalat berjamaah tampak nilai-nilai kebersamaan di dalamnya. Menurut Djamaluddin Ancok (1989) dan Ustman Najati (1985), aspek kebersamaan pada shalat berjamaah ini mempunyai nilai terapeutik, dapat menghindarkan seseorang dari rasa terisolir, terpencil, tidak bergabung dalam kelompok, tidak diterima atau dilupakan. □□

Nilai-nilai kebersamaan dalam shalat berjamaah ini sangat penting untuk ditumbuhkan dalam lingkungan sekitar kita, terutama bagi anggota keluarga. Orang tua bisa mengajak anaknya mengerjakan shalat di masjid agar kehidupan rumah tangga semakin akrab dan kedekatan bersama anak-anak semakin erat.

□□ Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 185-186

□□ Imam Musbikin, *Rahasia Sholat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, , hlm.180

Melalui kebersamaan, keluarga akan semakin harmonis, bahkan akan menjadi obat yang mujarab bagi pencegahan datangnya penyakit, seperti penyakit mental misalnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah peneliti mengadakan pembahasan dan penelitian terhadap permasalahan yang telah dirumuskan, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, kesehatan mental merupakan kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks, manusia yang menyadari potensi dirinya sendiri, dapat menghadapi tekanan yang normal dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan baik, dan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi komunitasnya.

Penting untuk diketahui beberapa kriteria dari kesehatan mental, baik kriteria mental yang sehat maupun kriteria mental yang tidak sehat, karena mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah daripada mengenali orang yang sehat secara mental. Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lainpun ikut terganggu meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada setiap kasus dan atau setiap orang

Kedua, shalat adalah perkataan dan perbuatan tertentu yang di mulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam. Shalat merupakan satu nama

yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam shalat, hamba seolah berada dihadapan Tuhannya dan dengan penuh kekhuyu'annya memohon banyak hal kepada-Nya. Perasaan ini akhirnya bisa menimbulkan adanya kejernihan spiritualitas, ketenangan hati, dan keamanan diri di kala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya mengarah kepada-Nya dengan meninggalkan semua kesibukan dunia dan permasalahannya. Pada saat shalatlah seseorang bisa sepenuhnya memikirkan Tuhannya tanpa ada interupsi dari siapapun hingga pada saat itulah seseorang merasakan ketenangan dan akalnya pun seolah menemukan waktu rehatnya.

Ketiga, shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Shalat merupakan satu bantuan terbesar dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Juga dalam menghadang semua kerusakan dunia dan akhirat, karena dengan shalatlah kemungkaran dan perbuatan itu dilarang. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan dan dengki hati. Shalat pun akan menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan mampu mendatangkan rezeki, mencegah kedzaliman, memenangkan orang-orang yang terdzalimi, pengendali syahwat, menjaga posisi nikmat, penolak bala, sesuatu yang mendatangkan rahmat, dan juga penghapus segala gundah gulana.

B. Saran-saran

Penelitian yang peneliti lakukan tentang manfaat shalat terhadap kesehatan mental dalam al-Qur'an, bukanlah sebuah penelitian yang sempurna, tentulah masih banyak kekurangan dan banyak celah untuk para peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam lagi tentang manfaat shalat terhadap kesehatan mental dalam al-Qur'an.

Pemaparan tentang kesehatan mental, peneliti masih merasa sangat kurang dalam menggali dan membahasnya, karena tema pembahasan ini sudah memasuki ranah atau wilayah psikologi islami, dan peneliti juga baru mempelajarinya ketika memutuskan untuk melakukan penelitian tentang tema tersebut. Harapan dari peneliti, ada peneliti selanjutnya yang akan membedah masalah tersebut secara lebih detail dan jelas mengenai tema ini.

Tak beda dengan pemaparan tentang shalat yang peneliti paparkan di atas. Hal yang sebenarnya bukan menjadi hal yang baru lagi dalam kalangan universitas. Namun shalat ini hubungannya dengan Sang Pencipta. Adapun yang peneliti paparkan hanya sebatas pengetahuan yang di dapat selama ini, dan di dalam setelah mengambil tema penelitian ini.

Pemaparan tentang manfaat shalat terhadap kesehatan mental dalam al-Qur'an ini pun juga masih sangat terbatas, hanya sebatas pengetahuan dari apa yang peneliti rasakan dan tanpa adanya survey langsung terhadap orang lain. Akan jauh lebih baik lagi hasil akhir yang di dapat jika peneliti selanjutnya mau terjun langsung ke lapangan untuk lebih mendapatkan hasil yang maksimal.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, serta nikmat kesehatan sehingga penulis telah sampai di bab terakhir dan menyelesaikan penelitian dari tugas akhir perkuliahan/skripsi ini dengan segala keterbatasan, kemampuan, dan kekurangan yang dimiliki peneliti. Semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi pembacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumwardhani, Arie. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Galang Press, 2011
- Atkinson, Rita L, dkk. *Pengantar Psikologi*, terj. Widjaja Kusuma, cet 11 jilid 2. Batam: Interaksara, tt
- Aziz el-Quussy, Abdul. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang, 1974
- Azwar, Bahar. *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Qultum Media, 2005
- Baduwilan, Ahmad Bin Salim, dan Hishshah Binti Rasyid. *Berobatlah dengan Sholat dan Al-Qur'an*. Solo: Aqwam Media Profetika, 2010
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997
- Burhanudin, Yusak. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia, 1999
- Daradjat, Zakiah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1971
- _____. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1997
- _____. *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1982
- _____. *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Massagung, 1994
- Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahan. Bandung: Syamil Cipta Medis, 2004
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikologi Islam "Penerapan Metode Sufistik"*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002
- Emanuel, Ricky. *Kegelisahan*, terj. Basuki Heri Winarno. Yogyakarta: Pohon Sukma, 2003
- Fahmi, Mustafa. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang, 1977

- _____. *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan bintang, 1982
- Garaudy, Roger. *Mencari Agama pada Abad XX: Wasiat Filsafat Roger Garaudy*, terj. M. Rasjidi. Jakarta: Bulan Bintang, 1986
- Al-Ghazali. *Keajaiban Hati*. Jakarta: Tirta Mas, 1982
- _____. *Keajaiban-Keajaiban Hati*, terj. Muhammad Baqir. Bandung: Karisma, 2001
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Sholat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007
- Hasanudin, “Pengaruh Shalat Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi pada Jamaah Masjid Anwar Rasyid)”, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2007
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997
- Al-Husaini, Taqiyyudin Ibnu Abu Bakar. *Kifayah al-Akhyar fi Jalli Ghayah al-Ikhtishar*, juz I. Beirut: Darul fikri, 1994
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju, 2000
- Kementrian Agama RI. *Tafsir Al-Qur'an Tematik “Kesehatan Dalam Perspektif Al-Qur'an”*. Jakarta: Aku Bisa, 2009
- Kuntowijoyo. *Islam Sebagai Ilmu: Epistemologi, Metodologi, dan Etika*. Jakarta: Teraju, 2004
- Langgulang, Hasan. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986
- Louis O. *Element of Philosophy* terj Soejono Soemargono , *Pengantar Filsafat*, cet 1. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1986
- M. Solohin. *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004
- Maskawih, Ibnu. *Tahzib al-Akhlak fit Tarbiyah Muqaddimah Abdul Kauni Salman al-Umiah*, 1405H

- Meichati, Siti. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1983
- Mujib, Ahmad dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001
- Musbikin, Imam. *Rahasia Sholat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003
- Musnawar, Tohari, dkk. *Dasar-Dasar Konseptualisasi Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992
- Najati, M. 'Ustman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani. Bandung: Pustaka, 2000
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003
- Notosoedirdjo, Moeljono. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press, 2002
- Nurjanah. *Kesehatan Mental (Islam)*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2005
- Porwadarmenta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1984
- Rosyidin. "Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Mts. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat", Skripsi Fakultas Tarbiyah UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. 2011
- Sabiq, Sayyid. *Fiqh Sunnah*. Bandung: Al-Ma'arif, 1994
- Saleh, Ahmad Khudri. *Kegelisahan Imam al-Ghazali Sebuah Otobiografi Intelektual*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1998
- Ash-Shiddiqi, Hasbi. *Pedoman Shalat*. Jakarta: Bulan Bintang, 1989
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004
- Syafi'i, Jalal. *Dahsyatnya Gerakan Shalat*. Jakarta: Gema Insani, 2009

At-Thabari, Abu Ja'far. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*. Jakarta: Muassasah al-Risalah, tt

Az-Zahrani, Musfir Bin Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005

Zubair, Charis, dkk. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 1990



LAMPIRAN

Bacaan Shalat

Takbir

أَكْبَرُ اللهُ

Allah Maha Besar

Iftitah

اللهُ أَكْبَرُ كَثِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَسُبْحَانَ اللهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا . وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ . إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ.

Allah Maha Besar lagi sempurna kebesarannya, segala puji bagi Allah dan Maha Suci Allah sepanjang pagi dan sore. Ku hadapkan muka dan hatiku kepada Dzat yang menciptakan langit dan bumi dengan keadaan lurus dan berserah diri dan aku bukanlah dari golongan kaum musrik. Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanyalah karena Allah, Tuhan semesta alam. Tidak ada sekutu bagi-Nya, demikianlah aku diperintah dan aku termasuk golongan orang-orang muslim.

Al-Fatihah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ① الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ② الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ③ مَلِكِ ④
يَوْمِ الدِّينِ ⑤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ⑥ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑦
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑧

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang (1) Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam (2) Maha Pemurah lagi Maha Penyayang (3) Yang menguasai di hari Pembalasan (4) Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta pertolongan (5) Tunjukilah kami jalan yang lurus (6) (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat (7) (QS. Al-Fatihah [1] : 1-7)

Ruku'

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

Maha Suci Tuhan Yang Maha Besar lagi Maha Terpuji.

I'tidal

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Allah mendengar akan sesiapa yang memuji-Nya. Hai Tuhan kami, kepada Engkaulah segala pujian.

Sujud

غَلَى وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Maha Suci Tuhan Yang Maha Tinggi lagi Maha Terpuji

Duduk di antara 2 Sujud

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَارْزُقْنِي وَاجْبُرْنِي وَارْحَمْنِي وَارْزُقْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَاعْفُ عَنِّي

Ya Allah, ampunilah dosaku, belas kasihanilah aku, dan angkatlah derajatku dan cukuplah segala kekuranganku dan berilah rezeki kepadaku, dan berilah aku petunjuk dan sejahterakanlah aku dan berilah keampunan padaku.

Tasyahud

لَتَحْيَاتُ لِلَّهِ، وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Segala penghormatan hanya milik Allah, juga segala pengagungan dan kebaikan. Semoga kesejahteraan terlimpahkan kepada-Mu, wahai Nabi, begitu juga rahmat dan berkah-Nya. Kesejahteraan semoga terlimpahkan kepada kita dan hamba-hamba Allah yang shalih. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan yang hak disembah selain Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya.

Sholawat

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى آلِ اِبْرَاهِيْمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى آلِ اِبْرَاهِيْمَ فِي الْعَالَمِيْنَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ

Ya Allah limpahkanlah rahmat atas Muhammad dan keluarga-Nya sebagaimana telah Engkau limpahkan rahmat atas Ibrahim. Berkatilah Muhammad dan keluarga-Nya sebagaimana Engkau telah memberkati Ibrahim. Di seluruh alam ini Engkau Maha Terpuji dan Maha Agung.

Salam

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

Keselamatan dan rahmat buat Anda sekalian.



CURRICULUM VITAE

Nama : Yuanita Ma'rufah

Tempat dan Tanggal lahir : Magelang, 19 Juni 1992

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Asal : Pulosari 02/012, Jumoyo, Salam, Magelang, Jawa Tengah

Nama Orang Tua :

Ayah : Muhammad Khadik

Ibu : Sri Prihati

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Wiraswasta

Ibu : Wiraswasta

Email : yuanitaMr@gmail.com

Nomer HP : 085727637772

Riwayat Pendidikan

1. SD N 2 Jumoyo (1998-2004)
2. SMP N 2 Muntilan (2004-2007)
3. SMA N 1 Turi (2007-2010)
4. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2011-2015)

Pengalaman Berorganisasi

1. Paskibraka Kabupaten Sleman (2007-2009)
2. Gudeb Pramuka Kabupaten Sleman (2007-2010)
3. PMII Ushuluddin dan Pemikiran Islam (Korp Bambu Runcing 2011-sekarang)