

## BAB I

### PENGARUH SHALAT TERHADAP KETENTRAMAN JIWA

#### (KAJIAN PSIKOLOGI AGAMA)

##### A. PENEGASAN JUDUL

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman dan interpretasi yang berbeda-beda dari para pembaca atas penafsiran atau pemahaman judul skripsi, maka patut kiranya diberikan penegasan dan sekaligus pengertian secara detail didalam bentuk karya tulis ilmiah ini

###### 1. Pengaruh shalat

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.<sup>1</sup> Shalat menurut bahasa Arab berarti do'a. Secara istilah yaitu ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dari takbiratul ikram dan diakhiri dengan salam menurut syarat tertentu.<sup>2</sup> Jadi yang dimaksud dengan pengaruh shalat adalah pengaruh yang ditimbulkan dari shalat terhadap ketentraman jiwa

###### 2. Ketentraman Jiwa

Ketentraman artinya keadaan tenang, keamanan dan ketenangan (hati atau pikiran).<sup>3</sup> Sedangkan jiwa diartikan sebagai seluruh kehidupan batin

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1995), hlm. 747.

<sup>2</sup> Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*, ( Jakarta : At- Tahriyah, 1976), hlm. 64.

<sup>3</sup> WJS. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, ( Jakarta: Balai Pustaka, 1982 ) hlm. 1053.

manusia (yang terdiri dari perasaan, pikiran dan angan-angan).<sup>4</sup> Oleh karena itu ketentraman jiwa adalah keadaan tentram dari seluruh kehidupan batin manusia.

### 3. *Kajian Psikologi Agama*

*Kajian* artinya adalah hasil mengkaji.<sup>5</sup>

*Psikologi Agama atau ilmu jiwa agama* yaitu ilmu yang meneliti pengaruh agama terhadap sikap atau tingkah laku orang atau mekanisme yang bekerja dalam diri seseorang karena berfikir, bersikap dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari kenyakinannya, karena keyakinan itu masuk dalam kepribadiannya.<sup>6</sup> Jadi yang dimaksud kajian psikologi agama yaitu hasil mengkaji terhadap sikap dan tingkah laku orang dan pengaruhnya pada perilaku keagamaan seseorang serta berdasarkan pada keyakinan-keyakinan religius pribadinya.

Jadi keseluruhan maksud dari judul skripsi adalah pengaruh yang ditimbulkan dari shalat terhadap ketentraman jiwa yang melalui sikap dan tingkah laku orang atau pengaruhnya pada perilaku keagamaan seseorang serta berdasarkan pada keyakinan-keyakinan religius pribadinya. Dalam hal ini difokuskan pada psikologi Islam.

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Op.Cit*, hlm. 416.

<sup>5</sup> *Ibid*, hlm. 431.

<sup>6</sup> Zakiah Daradjad, *Ilmu Jiwa Agama*, ( Jakarta : Bulan Bintang, 1970 ), hlm. 2.

## B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa pengaruh besar terhadap pola hidup dan kehidupan manusia. Suatu kenyataan yang nampak jelas dalam dunia modern yang telah maju atau yang sedang berkembang ini, ialah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidup. Kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat yang memudahkan hidup, memberikan ketenangan dalam hidup, sehingga kebutuhan-kebutuhan jasmani tidak sukar lagi untuk memenuhinya. Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan bagi manusia. Akan tetapi kebahagiaan itu semakin jauh dari hidup, semakin sukar (kesukaran material menjadi kesukaran mental dan psikis). Bahkan jiwa semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta ketekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.<sup>7</sup>

Kurang terpenuhinya kebutuhan kejiwaan lebih berbahaya pengaruhnya dengan kurang terpenuhinya kebutuhan jasmani. Kurangnya kebutuhan kejiwaan akan berpengaruh kepada gejala-gejala kejiwaan seperti pikiran, perasaan, sikap, jiwa, pandangan hidup dan tujuan hidup serta ketidakmampuan individu menghindari realitas kehidupan yang ada.

Kondisi yang demikian itu tidak heran bila manusia sering kehilangan jati dirinya, kehilangan makna dan tujuan serta peran dalam hidupnya. Kehilangan jati diri akan hakekat munculnya kebingungan, ketakutan dan kepanikan, putus asa kemudian menderita gangguan kejiwaan.

---

<sup>7</sup> Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, ( Jakarta : Gunung Agung 1983), hlm. 10.

Pada akhirnya orang merasa semakin jauh dari kegembiraan dan kebahagiaan, karena ketegangan batin selalu menghadapinya dalam kehidupan sehari-hari. Maka akan timbullah pula perubahan dalam cara-cara pergaulan hidupnya selama ini. Rasa kekeluargaan dan persaudaraan akan berangsur hilang, ia akan menjadi asing dan terlepas dari ikatan-ikatan sosial, atau yang terkenal dengan individualistis dan egois.<sup>8</sup>

Gejala kehidupan yang seperti itulah yang sekarang banyak terjadi. Terlebih lagi dalam masyarakat perkotaan. Dengan semakin hilangnya rasa kebersamaan, gotong-royong dan sosialisasi pada masyarakat sekitarnya.

Masyarakat modern yang memburu keuntungan komersial dan penuh kompetisi itu banyak mengandung unsur eksposif. Akibatnya tidak sedikit penduduknya yang menderita ketegangan syaraf dan mengalami stress atau tekanan-tekanan batin yang meledak menjadi penyakit mental.<sup>9</sup> Maka dari itu diperlukan sarana untuk menjadi obat dari penyakit diatas.

Sekarang ini banyak timbul berbagai aliran di kalangan ahli jiwa dan dalam terapi penyakit jiwa. Menurut aliran-aliran itu, keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa yang membekali manusia yang religius dengan kekuatan rohaniyah yang menopangnya dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindari dari keresahan yang menimpa banyak manusia yang hidup pada zaman modern ini, yang didominasi oleh kehidupan materi dan persaingan keras guna meraih pendapatan materi tetapi pada saat yang sama ia

---

<sup>8</sup> *Ibid*, hlm. 2.

<sup>9</sup> Kartini Kartono, Jenny Andary, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hlm. 22.

juga membutuhkan hidangan rohaniyah.<sup>10</sup> Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat manusia diturunkan menjadi petunjuk bagi manusia itu, untuk memperbaiki akhlak, amalan dan sebagai obat penyakit jiwa tertulis dalam Al-Qur'an Surat Yunus ayat 57 :

يا ايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في

الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين

*"Hai manusia, telah sampai kepadamu sebuah kitab yang berisi pelajaran yang kamu butuhkan untuk memperbaiki akhlak dan amalmu yang berfungsi pula sebagai obat untuk menyembuhkan penyakit jiwa, disamping petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman".<sup>11</sup>*

Diantara ajaran Islam yang dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan kejiwaan untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman jiwa adalah shalat. Diterangkan dalam Al-Qur'an Surat Thahaa ayat 14 :

انني انا الله لا اله الا انا فاعبدني واقم الصلوة لذكري

*"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah tiada Tuhan selain Aku. Karena itu, sembahlah Aku, dan kerjakan shalat untuk mengingat dan memuja-Ku".<sup>12</sup>*

Shalat ini sendiri mengandung banyak arti, karena hakekat shalat itu sendiri adalah penghambaan diri manusia untuk mengingat Allah SWT, jadi hikmat shalat itu adalah penghambaan diri manusia untuk memberikan ketenangan kejiwaan. Kadang manusia itu merasa takut kepada dirinya.

<sup>10</sup> Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1985), hlm. 287.

<sup>11</sup> Bachtiar Surin, Departemen Agama RI, *Terjemah dan Tafsir Al-Qur'an*, Fa (Bandung: Sumatra, 1978), hlm. 430.

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm. 664.

Sehingga dari rasa takut ini menggiring manusia untuk berpasrah diri kepada Allah. Dalam ayat lain dijelaskan bahwa fungsi mengingat Allah ( Dzikrullah ) adalah untuk menentramkan batin atau jiwa manusia. Seperti tertulis dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 :

الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن  
القلوب

*“Mereka ialah orang-orang yang beriman, yang hatinya menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah , hanya dengan mengingat Allah hati orang mukmin menjadi tentram”.*<sup>13</sup>

Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenangan hati.

Dan dengan shalat orang mencegah perbuatan yang keji dan mungkar. Seperti diterangkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Ankabut ayat 45 :

ان الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنکر

*“ Sesungguhnya shalat itu mencegah perbuatan yang keji dan mungkar “.*<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Ibid, hlm 517.

<sup>14</sup> Ibid, hlm. 885.

Shalat tidak hanya sebagai ritual atau ibadah yang wajib dikerjakan. Namun lebih dari itu shalat dilakukan dengan seluruh unsur kepribadian yaitu badan, lidah, telinga, otak dan perasaan secara bersamaan. Berangkat dari itu penulis bermaksud untuk mengkaji lebih mendalam tentang shalat dan pengaruhnya terhadap kebahagiaan hidup dan ketentraman jiwa. Menurut psikologi agama dalam sebuah skripsi : Pengaruh Shalat Terhadap Ketentraman Jiwa (Kajian Psikologi Agama).

### **C. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak dari penegasan judul dan permasalahan penelitiannya di rumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kajian psikologi agama tentang shalat ?
2. Bagaimana kajian psikologi agama tentang ketentraman jiwa ?
3. Bagaimana kajian psikologi agama tentang pengaruh shalat terhadap ketentraman jiwa?

### **D. Tujuan Penulisan Skripsi**

1. Untuk mendiskripsikan mengenai makna shalat dalam tinjauan psikologi agama
2. Untuk mendiskripsikan mengenai pandangan psikologi agama tentang ketentraman jiwa
3. Untuk mendiskripsikan mengenai dampak dan andil pelaksanaan shalat terhadap ketentraman jiwa menurut psikologi agama

## E. Kegunaan Penelitian

### 1. Secara teoritis

Menambah dan mengembangkan wawasan mengenai implikasi shalat terhadap ketenteraman jiwa kajian psikologi agama

### 2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada kita bahwa dengan melaksanakan shalat akan mampu mewujudkan ketenteraman jiwa, sehingga dapat mencapai tujuan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Di sisi lain sebagai sumbangan pemikiran dan dapat memperkaya pustaka dalam bidang ke-Islaman dan kesehatan mental khususnya untuk jurusan BPI Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## F. Kerangka Teori

### 1. Kajian Psikologi Agama Tentang Shalat

“Berhadap hati (jiwa) kepada Allah, yang mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan didalam jiwa rasa keagungan kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya”.<sup>15</sup>

Dengan kata lain, shalat mendahulukan hajat kita kepada Allah yang diperintahkan dengan perkataan atau pekerjaan, atau dengan kedua-duanya.

Sedangkan arti shalat yang menggambarkan *rukhus* shalat atau jiwa shalat adalah :

---

<sup>15</sup> T.M Hasbi, Ash- shiddieqy, *Pedoman Shalat*, ( Bulan Bintang, Jakarta, 1951), hlm. 67.

“Berhadap kepada Allah SWT dengan khusyu’, ikhlas hadir hati baik dalam berdzikir, baik dalam berdo’a maupun dalam memuji.”<sup>16</sup>

Berarti maksud dari shalat adalah : Berhadap hati kepada Allah SWT yang mendatangkan rasa takut, menumbuhkan rasa kebesaran dan kekuasaan-Nya dengan penuh khusyu’, ikhlas. Dalam sebuah bentuk ibadah yang terdiri atas beberapa perkataan dan perbuatan, yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Khusyu’ merupakan perkara besar dalam shalat. Mewujudkan khusyu’ dalam shalat adalah wajib, karena khusyu’ itu syarat syahnya shalat, bukan suatu yang disunatkan saja.<sup>17</sup>

Oleh karena itu, sekiranya shalat telah dilakukan dengan penuh kerendahan hati dan kekhusyu’an dan memenuhi syarat rukunnya. Selanjutnya kita serahkan kepada Allah dengan penuh harapan, semoga diterima sebagai aktifitas ibadah yang sempurna. Karena sesungguhnya orang-orang yang bershalat itu ialah orang-orang yang bermunajat dengan Tuhannya, maka apabila kita bicara dengan Tuhan, sedang hati, ingatan kita menerawang kemana-mana, tiadalah sekali-kali dinamai bermunajat.<sup>18</sup>

Hubungan dengan shalat dalam tinjauan psikologi agama dapat dilihat bagaimana shalat dapat, menambah dan menimbulkan rasa keyakinannya kepada Tuhan. Keyakinan tersebut juga mampu mempengaruhi berbagai perasaan seperti tentram, damai, tenang, tawakal dan seterusnya.

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hlm, 4.

<sup>17</sup> T.M. Hasbi Ash-Shiddiqey, Op. Cit, hlm. 81.

<sup>18</sup> *Ibid*, hlm. 83.

Hal ini tidak terlepas dari hakikat shalat itu sendiri yang mengisyaratkan bahwa didalamnya terkandung adanya hubungan antara manusia dan Tuhannya. Shalat dalam tinjauan psikologi agama adalah sebagai aktifitas agama yang mengandung didalamnya unsur-unsur tasawuf yaitu shalat yang dikerjakan dengan pemahaman, penghayatan dan pengetahuan tentang nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, yang memberikan manfaat serta mewarnai kehidupan manusia sehingga membawa dampak positif dalam pribadi dan makhluk di sekitarnya. Shalat yang dilakukan dengan sempurna baik lahir maupun bathin dengan menghadirkan hati kepada bermunajat serta khusyu' atau tidak berpaling ke selain Dia. Akan hilang dalam dirinya rasa dengki, rakus, tamak, dan semua sifat tercela lainnya yang akan terjadi dalam dirinya.

Oleh karena itu, dalam kajian psikologi agama shalat akan menimbulkan pada manusia hikmah-hikmah dan tujuan-tujuan yang terkandung didalamnya, yang akan memantulkan pada diri manusia keadaan yang tenang, jiwa yang tenang dan pikiran yang bebas dari beban.

## **2. Kajian Psikologi Agama tentang Ketentraman Jiwa**

Berangkat dari pengertian ketentraman yang berarti ketenangan atau rasa aman, dan pengertian jiwa yang berarti daya ruhaniyah, maka yang dimaksud ketentraman jiwa adalah bahwa orang-orang yang jiwanya tenang disebabkan oleh karena orang tersebut mengalami keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan

jiwa sedikitpun. Demikian juga orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mempunyai keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya.

Di pertegas oleh Abdul Aziz el- Qussy, bahwa fungsi kehidupan kejiwaan dengan segala macam unsurnya adalah penyesuaian diri manusia terhadap sesama lingkungan sosial dengan ekonomi. Tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia yang bisa tercapai melalui interaksi dengan lingkungan. Dan lingkungan itu berubah, perubahan itu menimbulkan berbagai problema yang dihadapi manusia dengan cara berfikir, emosi dan berbagai tindakan, akan tetapi perubahan yang terjadi itu sangat besar dan melampaui kemampuan mentalnya untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Dalam hal ini timbullah keadaan jiwa yang sakit atau terganggu.<sup>19</sup>

Selain itu menimbulkan jiwa yang sakit yang terganggu konflik-konflik batin yang menimbulkan perubahan dalam cara-cara pergaulan di masyarakat. Rasa kekeluargaan dan persaudaraan akan berangsur hilang, ia akan menjadi asing dan terlepas dari ikatan sosial atau yang terkenal dengan individualis dan egois. Orang lebih memikirkan diri sendiri, urusan orang lain tidak lagi menjadi perhatian dan juga mengakibatkan timbulnya persaingan hidup, persaingan dalam mencari sesuatu untuk memenuhi kebutuhan hidup yang tidak segan-segan menjatuhkan temannya.

Orang yang sehat mentalnya adalah bebas dari segala penyakit. Al-Qussy, mengatakan tentang kesehatan mental ialah keserasiaan yang

---

<sup>19</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Ususush Shihhad An-Nafsiyah*, alih bahasa Zakiah Daradjat *Pokok-pokok Kesehatan Mental*, ( Jakarta : Bulan Bintang, 1974 ), hlm. 38.

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 dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.<sup>20</sup>

Sedangkan Maslow, bahwa orang itu adalah manusia yang sempurna sebab ia bertalian dengan sejumlah nilai-nilai diantaranya kejujuran kepada diri sendiri dan kepada orang lain, kebenaran menyatakan apa yang dianggap benar, bekerja keras, mengetahui siapa dirinya, apa keinginannya, apa yang disukainya, mengetahui apa yang baik baginya dan menerima itu semua tanpa menggunakan cara bela diri yang bertujuan merusak fakta sebenarnya.<sup>21</sup>

Dengan demikian jiwa yang sehat yang dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan alam luar, sehingga dapat dicapai kebahagiaan dan kemampuan semaksimal mungkin oleh orang itu dan masyarakat dimana ia berada. Jiwa yang tenang mempunyai keseimbangan dan keharmonisan didalam fungsi-fungsi jiwanya sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang diciptakan Allah SWT. dapat menyesuaikan diri dan lingkungan serta dapat menerima realita yang terjadi sehingga dapat memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akherat.

Jadi orang yang tenang jiwanya adalah orang yang fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan secara harmonis dan serasi, keserasian dan keharmonisan fungsi-fungsi jiwa adalah sunyinya jiwa tersebut dari

---

<sup>20</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Op. Cit*, hlm. 38.

<sup>21</sup> Hasan Langgulung, *Op. Cit*, hlm. 304.

pertentangan batin, sehingga jiwa tersebut dikatakan sebagai jiwa yang tenang tanpa adanya konflik-konflik yang mengganggu dalam dirinya.

Dalam psikologi agama, seseorang dapat dikatakan tenang jiwanya selain fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan harmonis dan terhindar dari pertentangan batin, juga dapat menjalankan fungsi jiwanya untuk melakukan segala perintah agama dan menjauhi segala larangan agama.

### **3. PENGARUH SHALAT TERHADAP KETENTRAMAN JIWA**

Dalam tinjauan psikologi agama, shalat adalah suatu aktifitas manusia terdiri atas kombinasi dan fungsi-fungsi jiwa, yaitu satu-satunya pikiran, perasaan dan hati nurani yang hanya ditunjukkan semata hanya untuk Allah. Shalat merupakan pelepasan jiwa materialisme kehidupan dan penderitaan serta pengarahannya kepada Allah dengan dibarengi dzikir dan do'a secara khusyu' dan ikhlas. Hal ini tentunya berimbas kepada jiwa dan hidup manusia yang tenang, tenang yang mendorongnya untuk selalu berusaha dan terus-menerus berusaha dengan mengharap rahmah dan ridha dari Allah SWT.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang erat antara shalat dengan ketentraman jiwa seseorang, baik dalam tinjauan agama atau tinjauan psikologi. Terlebih lagi dalam tinjauan psikologi agama, pengaruh tersebut mempunyai kemungkinan antara lain :

1. Shalat diwajibkan kepada umat Islam untuk bertemu Allah. Karena shalat merupakan sarana penghubung langsung manusia dengan-Nya,

dalam bentuk dialog batin, manusia akan selalu mengingat Allah dan mendekatkan diri kepada Allah, maka seseorang akan merasa dirinya tentram dan tenang terlepas dari segala konflik-konflik batin yang dapat mengganggu jiwanya

2. Orang yang senantiasa mengingat Allah dalam shalatnya, segala macam problema hidup dihadapinya dengan optimis, ikhlas, sabar dan tawakkal. Sehingga permasalahan yang dihadapi seseorang diserahkan kepada Allah dengan segala harap. Semoga Allah selalu memberi pertolongan dan perlindungan serta petunjuk-Nya kepada jalan keluar yang di ridhai-Nya
3. Dengan melaksanakan shalat secara benar, baik secara syar'i maupun tasawufi, seseorang akan memahami nilai-nilai yang terkandung dalam segala gerak dan ucapan shalat. Shalat yang demikian itulah manusia mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah, yang dapat melepaskan dari segala perbuatan yang keji dan munkar
4. Dalam shalat terjadi sebuah dialog langsung dengan Allah. Dimana Allah selalu mengawasi segala gerak, langkah dan ucapannya, seolah-olah kita melihat-Nya. Muncul pertanyaan akan kehadiran Allah yang senantiasa mengetahui segala tindakan baik yang nyata atau yang tidak nyata.<sup>22</sup>

Ketika shalat sudah menjadi penentram hati seorang hamba, tidak ada yang dapat menggantikan posisi ibadah yang sangat penting ini. Saat

---

<sup>22</sup> *Majalah Nikah*, Edisi 7/1/2002, hal. 37.

raga dan hati tunduk dihadapan penguasanya, hanya ketenangan hati dan ketentraman jiwalah yang dirasakannya

## G. METODE PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan dalam rangka penulisan karya ilmiah (skripsi) ini adalah penelitian pustaka (Library Reseach).<sup>23</sup> Maka penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data kepustakaan lainnya yang mendukung erat dengan shalat dan Ketentraman Jiwa kajian Psikologi Agama

### 2. Sumber Data

Sumber data yang ada, penulis membedakannya menjadi dua yaitu, sumber primer dan sumber sekunder. Adapun yang menjadi sumber primer adalah :

- 1) Buku yang berjudul *Psikologi Shalat*, karangan Sentot Hariyanto, Penerbit Mitra Pustaka : Yogyakarta tahun 2003.
- 2) Buku yang berjudul *Ilmu Jiwa Agama*, karangan Zakiah Daradjat, Penerbit Bulan Bintang : Jakarta tahun 1970.
- 3) Buku yang berjudul *Psikologi Agama*, karangan Jalaluddin, Penerbit Raja Grafindo Persada : Jakarta tahun 1996.

Sedangkan sumber sekundernya adalah buku-buku maupun karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi

---

<sup>23</sup> Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.

ini. Diantaranya adalah (1) Buku *Pancaran Cahaya Shalat* karangan Muhsin Qira'ati (2) Buku *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* karangan Abdul Mujib (3) Buku *Teori-teori Kesehatan Mental* karangan Hasan Langgulong, (4) Buku *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* karangan Djamaludin Ancok, (5) Buku *Mengobati Gangguan Jiwa: Terapi Spiritual Mengatasi Stress* Karangan Amr An-Najar serta buku-buku dan sumber-sumber lain yang mendukung terhadap penulisan skripsi ini.

### 3. Metode Analisis Data

Setelah data-data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya penulis mengolah dan mengklasifikasikan sesuai dengan pokok-pokok bahan dalam skripsi ini. Pengolahan data atau analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisa, mempelajari, serta mengolah data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang kongkret tentang persoalan yang dibahas dan diteliti.<sup>24</sup>

Untuk itu data yang telah terkumpulkan, kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis diskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara akurat, jelas tepat dan sistematis. Maksud dari metode deskriptif analisis yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, obyek, self, kondisi, suatu system pemikiran atau suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, akurat tentang sifat serta hubungan antara fenomena yang diteliti.

---

<sup>24</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), hlm.202.

Penelitian ini bersifat pustaka , maka data yang masuk adalah non-statistik, karena analisa seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.<sup>25</sup> Karena penelitian ini bersifat kualitatif, maka untuk mempertajam analisis, penulis juga menggunakan metode *contents analysis* (analisis isi) selain metode analisis deskriptif untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis isi (*contents analysis*), yaitu setiap prosedur sistematis yang dirancang untuk menganalisis isi informasi terekam yang datanya berupa dokumen-dokumen tertulis.<sup>26</sup>

Dalam tulisan ini yang dimaksudkan dengan isi adalah semua pemikiran yang berkaitan dengan materi yang dibahas dalam penelitian, pengaruh shalat terhadap ketentaman jiwa (kalian psikologi agama) yang terdapat dalam sumber primer dan sumber sekunder dianalisis kemudian ditarik suatu kesimpulan umum yang dapat dipertanggungjawabkan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>25</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo persada, 1995), hlm. 85.

<sup>26</sup> Winarno Surachman, *Dasar dan Teknik Research*, (Bandung: Tarsito, 1982). hlm. 140.

3. Antara shalat dan ketentraman jiwa mempunyai Pengaruh yang sangat kuat, Terhadap sikap dan tingkah laku orang atau pengaruhnya pada perilaku keagamaan seseorang serta berdasarkan pada keyakinan-keyakinan pribadinya. Dan shalat juga mempunyai andil yang kuat bagi terciptanya ketentraman jiwa seseorang. Pencapaian ketentraman jiwa ini berpijak pada teori perawatan yang meliputi pencegahan, perubahan dan pembinaan

## **B. SARAN-SARAN**

1. Shalat merupakan salah satu kewajiban umat manusia yang sangat penting, didalamnya mengandung hikmah atau tujuan dan hubungan yang sangat bagi kepentingan manusia itu sendiri. Oleh karena itu hendaknya shalat dilakukan dengan sebaik-baiknya, baik terpenuhinya dalam segala aspek yang ada dalam shalat, yaitu sebagai sarana untuk beribadah kepada-Nya dan sebagai bentuk kepatuhan terhadap perintah-Nya
2. Hendaknya shalat dapat dijadikan sebagai salah satu terapi dalam upaya menciptakan ketentraman jiwa. Karena kita ketahui bahwa implikasi yang dapat ditimbulkan dalam shalat salah satunya adalah ketentraman jiwa.
3. Hendaknya shalat dilakukan secara khusyu' dan ikhlas, hadirnya hati perasaan dan pikiran karena semata-mata untuk Allah SWT, bukan shalat yang dikerjakan sebagai formalitas belaka, bukan pula untuk mendapatkan pujian melainkan untuk mendapatkan Ridhai-Nya.
4. Shalat merupakan sebagian dari seluruh aktivitas ibadah yang di syariatkan oleh Allah. Aktivitas-aktivitas ibadah lainnya juga mempunyai hikmah dan

3. Antara shalat dan ketentraman jiwa mempunyai hubungan yang sangat kuat, Terhadap sikap dan tingkah laku orang atau pengaruhnya pada perilaku keagamaan seseorang serta berdasarkan pada keyakinan-keyakinan pribadinya. Dan shalat juga mempunyai andil yang kuat bagi terciptanya ketentraman jiwa seseorang. Pencapaian ketentraman jiwa ini berpijak pada teori perawatan yang meliputi pencegahan, perubahan dan pembinaan

## **B. SARAN-SARAN**

1. Shalat merupakan salah satu kewajiban umat manusia yang sangat penting, didalamnya mengandung hikmah atau tujuan dan hubungan yang sangat bagi kepentingan manusia itu sendiri. Oleh karena itu hendaknya shalat dilakukan dengan sebaik-baiknya, baik terpenuhinya dalam segala aspek yang ada dalam shalat, yaitu sebagai sarana untuk beribadah kepada-Nya dan sebagai bentuk kepatuhan terhadap perintah-Nya
2. Hendaknya shalat dapat dijadikan sebagai salah satu terapi dalam upaya menciptakan ketentraman jiwa. Karena kita ketahui bahwa implikasi yang dapat ditimbulkan dalam shalat salah satunya adalah ketentraman jiwa.
3. Hendaknya shalat dilakukan secara khusyu' dan ikhlas, hadirnya hati perasaan dan pikiran karena semata-mata untuk Allah SWT, bukan shalat yang dikerjakan sebagai formalitas belaka, bukan pula untuk mendapatkan pujian melainkan untuk mendapatkan Ridhai-Nya.
4. Shalat merupakan sebagian dari seluruh aktivitas ibadah yang di syariatkan oleh Allah. Aktivitas-aktivitas ibadah lainnya juga mempunyai hikmah dan

tujuan yang dapat dijadikan sebagai pedoman manusia dalam menjalani kehidupan yang semakin penuh dengan tantangan. Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan adanya fungsi terapi dari masing-masing ibadah tersebut yang mungkin sangat panjang dan lebar untuk di uraiakan dalam satu bagian.

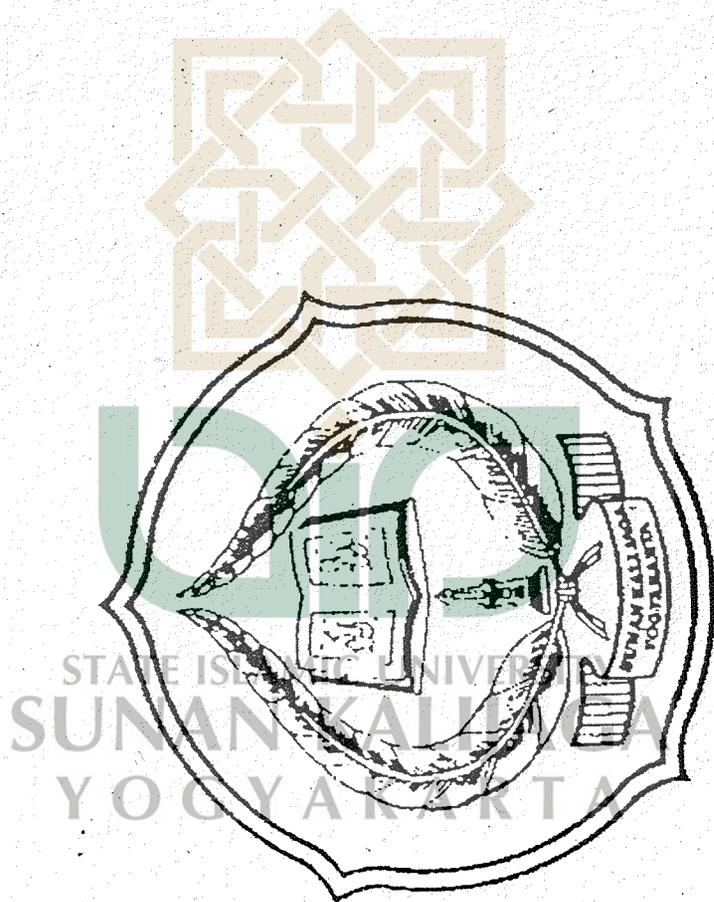
### C. PENUTUP

Hanya puji dan syukur yang dapat penulis sampaikan atas karunia-karunia yang penulis terima dari Allah SWT, sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan memohon kepada Allah SWT, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkenan untuk membaca dan memahami terutama bagi penulis sendiri.

Akhirnya dengan rasa tunduk dan pasrah penulis bertawakal kepada-Nya, karena hanya kepada Allah SWT kita semua akan kembali.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz El-Qussy, Terjemah Zakiah Daradjad, *Ilmu Jiwa Peranannya Dalam Pendidikan*, Jakarta, Bulan Bintang, 1954.
- Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an dan Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*, paramadina, Jakarta, 2000.
- Anton Bakker Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta : Kanisius, 1990.
- Ahmad Zainal Abidin, *Terapi Model Thareqat Qodiriyah- Naqsyabandiyah dalam Membantu Korban Napza*, Makalah, PT, Suryalaya, Tasik Malaya.
- Amir An-Najar, *Mengobati Gangguan Jiwa: Terapi Spiritual Mengatasi stress*, Hikmah, Bandung, 2004.
- Arif Wibisono, *Hubungan Shalat Dengan Kecemasan*, Studi Press, Jakarta, 2002.
- Bachtiar Surin, Depag RI, *Terjemah dan Tafsir Al-Qur'an*, Fa, Sumatra, Bandung, 1978.
- Basri Asghani, *Solusi Al-Qur'an Tentang Problema Sosial Politik Budaya*, Rineka Cipta, Jakarta, 1994.
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Andi Offset, Yogyakarta, Cet ke-IV, 1997.
- Casmini, "Keistiwewaan shalat Di tinjau Dari Aspek Psikologi dan Agama", *Dalam Hisbah*, Vol I/No.1/ Januari-Desember 2002.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Edisi II, 1978.
- Ghazali, al , *ilmu Jiwa*, Bandung, Ganaco, 1981.
- , *Rahasia-rahasia Shalat*, Terj. Muh Baqir, Bandung, Kharisma, 1994.
- , *Risalah-risalah Al-Ghazali*, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung, Pustaka Hidayah, 1997.
- Hanna Jumphana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dalam Islam Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996.

- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1986.
- Hasbi Ash-Shiddiqiey T.M, *Pedoman shalat*, Bulan Bintang, Jakarta, 1951.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Lezatnya Shalat, Alih Bahasa: Kahtur Suhardi*, Gema Dari Falah, Jakarta, 2002.
- Imam Khamaeni, *Rahasia Dibalik Shalat Konsep-konsep Dasar Shalat*, Cahaya, Bogor, 2002.
- Imam Musbikin, *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Phikis*, Mitra Putaka, Yogyakarta, 2004.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1996.
- Jamaluddin Ancok, *Psikologi Islam Solusi Atas Problem-problem Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1995.
- Kartono Kartini, Jenny Andary, *Hygiene dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung, 1989.
- Majalah Nikah, *Tenangkan Hati Dengan Shalat*, Edisi 7/1/2002.
- Majalah Sabili, No 08 Th X, 31 Oktober 2002.
- Mansyur Isna, *Diskursus Pendidikan Islam*, Global Pustaka Utama, Yogyakarta, 2000.
- Muchtar Al-fatuh, *Tunduk Kepada Allah Fungsi dan Peran Agama dalam Kehidupan Modern*, Paramadina, Jakarta, 2001.
- Muh Abu Bakar, *Pembinaan Manusia dalam Islam*, Al-Ikhlash, Surabaya, 1994.
- Muh Arifin. H, *Pokok-pokok Pembinaan dan Penyuluhan agama Islam (Di sekolah maupun Di luar Sekolah)*, Bulan Bintang, Jakarta, 1979.
- Muhsin Qira'ati, *Pancaran Cahaya Shalat*, Pustaka Hidayah, Bandung, Cet. Ke-II, 1997.
- Musthofa Mansyhur, *Berjumpa Allah lewat Shalat, Alih Bahasa: Abu Fahmi*, Gema Insani Press, Jakarta, 2001.

- Nasrudin Razak, *Rukun Islam*, Al-Ma'arif, Bandung, 1971.
- Proyek Pembinaan Sarana dan Prasarana PT, IAIN, Jakarta, 1985.
- Purwa Darminta. WJS, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1982.
- Saboe.H.A, *Hikmah Kesehatan Dalam Shalat*, Al-Ma'arif, Bandung, 1978.
- Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, Bulan Bintang, Jakarta, 1983.
- Sayyid Sabiq, *Fiqih Sunah*, al-Ma'arif, Cet ke- II, Bandung, 1994.
- Sentot Hariyanto, *Psikologi Shalat*, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2003.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Ilmiah : Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta, 1993.
- Sulaiman Rasyid, *Fiqih Islam*, At-Tahriyah, Jakarta, 1976.
- Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, Yogyakarta, 1983.
- Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Pustaka, Bandung, 1985.
- Winarno Surahmad, *Dasar dan Teknik Research*, Tarsito, Bandung, 1972.
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1978.
- , *Ilmu Jiwa Agama*, Bulan Bintang, Jakarta, 1970.
- , *Ilmu Fiqih*, Dana Wakaf, Jakarta, 1993.
- , *Pokok-pokok Kesehatan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta, 1974.