

SHALAT SEBAGAI SARANA PEMECAH MASALAH KESEHATAN MENTAL (PSIKOLOGIS)

Anisa Maya Umri Hayati

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo

E-mail: mayanisha25@gmail.com

Abstract: *Of the various religions in the world, Islam is the most special religion from other religions and is the religion most loved by Allah SWT. In Islam, there are many acts of worship that have the value of reward, whether it is worship that is obligatory or sunnah to be performed. Prayer is one of the many prayers in Islam that must be performed by Muslims who are shown to Allah SWT. By praying our hearts will always feel at ease and peaceful. Prayer means prayer or mercy. Prayer is said to be a prayer because the movements of the prayer all contain the meaning of prayer shown to Allah SWT. All the recitation of the prayer is a form of glorification of a servant to his Lord. The series of sayings and movements are not just words and movements without meaning or meaning, but each contains a lot of history, philosophy, ibrah, goals, and wisdom for those who practice it. Apart from compulsory worship, prayer also has many benefits, one of which is psychological or mental health. The psychological aspect itself is a feeling that arises from within our heart or soul. From a psychological aspect, one of the benefits obtained is a peaceful soul. Prayers make our souls more peaceful and peaceful. Besides that, prayer can also reduce excessive stress. Prayer makes a Muslim feel calmer in heart, clean in spirit, and in balance. Prayers can also be used as spiritual therapy for healing patients. In Islam, prayer as a form of worship is the most prudent and prioritized because it has a very, very important position in a person's life, especially Muslims and in the pillars of Islam ranks second after the creed*

Keywords: *prayer, psychology, mental therapy.*

Abstrak: Dari berbagai agama yang ada didunia agama Islam merupakan Agama yang paling istimewa dari agama yang lainnya dan merupakan agama yang paling di cintai Allah SWT. Dalam agama islam banyak sekali ibadah-ibadah yang bernilai pahala baik itu ibadah yang wajib dilakukan ataupun sunnah untuk dilakukan. Shalat adalah salah satu dari sekian banyak ibadah dalam agama islam yang wajib dilaksanakan olehumat Muslim yang ditunjukkan kepada Allah Swt. Dengan menjalankan shalat hati kita akan senantiasa merasa tentram dan damai. Shalat berarti doa atau rahmat. Shalat dikatakan sebagai doa karena gerakan-gerakan dari shalat seluruhny mengandung makna doa yang di tunjukkan kepada Allah SWT. Seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengagungan seorang hamba kepada Tuhannya Rangkaian ucapan dan gerakan tersebut bukan hanya sekedar ucapan dan gerakan tanpa memiliki arti atau makna, tetapi masing-masing mengandung sejarah,filosofi, ibrah,tujuan, dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang menjalankannya. Selain ibadah yang wajib dilakukan, shalat juga memiliki banyak manfaat salah satunya manfaat dalam aspek psikologi atau kesehatan mental. Aspek psikologis sendiri adalah perasaan yang timbul dari dalam hati atau jiwa kita. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh salah satunya adalah ketentraman jiwa. Shalat membuat jiwa kita menjadi lebih tentam dan damai. Selain itu dengan shalat juga dapat mengurangi stres yang berlebihan. Shalat menjadikan seorang muslim merasa lebih tenang hatinya, bersih rohnya, dan seimbang jiwanya. Shalat juga dapat digunakan menjadi terapi ruhaniah untuk kesembuhan pasien. Dalam agama Islam, shalat sebagai ibadah yang paling disyariatkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang amat sangat penting dalam kehidupan seorang, terutama umat muslim dan dalam rukun islam menempati urutan kedua setelah syahadat.

Kata kunci: Shalat; Psikologi; Terapi Jiwa.

PENDAHULUAN

Seorang muslim tidak dapat memisahkan dirinya dari shalat dalam kehidupan yang dijalani sehari-hari, karena shalat merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh semua umat muslim yang dilakukan lima kali dalam sehari yaitu pada waktu Shubuh, Dzuhur, Asar, Magrib, dan Isya'. Selain itu juga terdapat pula shalat sunnah yang dilakukan pada waktu yang telah tertentu misalnya shalat sunnah tahajud yang dilakukan pada malam hari tepatnya di sepertiga malam. Kata shalat menurut bahasa diartikan sebagai doa, sedangkan menurut *syara'* shalat merupakan aktivitas yang didalamnya ada ucapan-ucapan atau doadan gerakan-gerakan yang diawali dengan mengangkat kedua tangan atau yang biasa disebut takbiratul ihram dan diakhiri dengan menolehkan kepala kekanan lalu ke kiri yaitu salam. Shalat merupakan salah satu anugerah dan rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang apabila dilaksanakan bernilai pahala. Allah memberi mereka petunjuk untuk melaksanakan shalat dan diberitahukan kepada mereka bahwa shalat adalah rahmat kepada mereka, dan penghormatan kepada mereka, agar mereka mendapatkan keutamaan, kemuliaan, dan kemenangan yang mendekatkan dirinya kepada-Nya.

Dalam agama Islam, shalat sebagai ibadah yang paling disyariatkan dan diutamakan karena mempunyai posisi yang amat sangat penting dalam kehidupan seorang, terutama umat muslim dan dalam rukun islam menempati urutan kedua setelah *syahadat*. Hal tersebut dibuktikan oleh Al-Quran yang didalamnya banyak menyebutkan kata shalat. Pada hakekatnya, shalat merupakan perjalanan spiritual untuk berhubungan dengan Sang Pencipta yang dilakukan pada waktu yang telah ditentukan. Seseorang yang melaksanakan shalat pada hakekatnya ia melepaskan diri dari segala urusannya di dunia dan menyerahkan diri sepenuhnya untuk *bermunajat*, memohon petunjuk serta memohon pertolongan kepada Allah SWT. Allah memberikan petunjuk dan rahmat kepada semua umat-Nya dengan menghendaki shalat kepada mereka melalui perjalanan Isra' dan Mi'raj yang dilakukan oleh Rasul kita Nabi Muhammad SAW yang jujur, terpercaya, dan yang mulia, sebagai rahmat dan kemuliaan. Dengan melaksanakan shalat mereka akan mendapatkan kemuliaan dari Allah SWT dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam melakukan shalat, hati dan semua anggota tubuh yang digerakkan dalam shalat akan otomatis ikut menyembah Allah SWT secara bersamaan.¹

Pada kenyataannya banyak sekali orang Muslim yang melalaikan shalat dengan berbagai alasan tertentu. Dan mereka tidak mengetahui seberapa dahsyatnya manfaat shalat tersebut pada kesehatan terutamanya kesehatan

¹ Ibnu Qayyin al-Jauziyyah, *Hikmah dan Rahasia Shalat*, terj. Solihin, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), 92.

mental. Banyak umat muslim yang melalaikan shalat dengan alasan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang membuat stress yang berkepanjangan. Padahal dengan melakukan shalat akan mempermudah segala urusan yang dihadapi salah satunya tentang pekerjaan. Sesibuk apapun manusia harus mengutamakan shalat karena merupakan ibadah yang wajib dilakukan. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu dibahas tentang manfaat shalat dalam aspek kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia terutama Umat Muslim untuk mengetahui seberapa pentingnya shalat dalam kesehatan fisik maupun mental.

Pada dasarnya semua ilmu-ilmu pendidikan yang ada sebenarnya saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Salah satunya yaitu antara Islam dan psikologi. Islam dan psikologi merupakan satu kesatuan. Maksudnya tanpa dijelaskan atau dipaparkan pun antara Islam dan psikologi sudah terikat dari asalnya. Dengan ilmu psikologi seseorang dapat mengukur, membandingkan, dan mampu menanamkan ajaran Islam dengan baik. Abuddin Nata mengemukakan bahwa Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamati.² Manusia yang merupakan makhluk social yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi setiap harinya. Tak jarang juga permasalahan tersebut membuat ketenangan jiwa kita menjadi terganggu sehingga berdampak pada kesehatan jasmani maupun rohani. Oleh sebab itu, penting dengan adanya terapi jiwa (psikoterapi) agar perkembangan atau kesehatan seseorang tersebut stabil. Salah satu terapi jiwa yang paling ampuh untuk mengatasi persoalan tersebut adalah dengan melakukan shalat. Selain sebagai terapi jiwa, dengan melakukan shalat juga mendapatkan pahala yang besar oleh Allah SWT, karena shalat sendiri merupakan amalan yang pertama akan di hisab di hari akhir.

Shalat merupakan ibadah yang pertama kali akan dihisab di hari kiamat, dan dengan melakukan shalat yang khusyuk juga akan mengubah pola hidup umat islam yang selalu menjauhkan diri dan cenderung mendekatkan diri pada kemaksiatan dan kemunkaran. Dan sebagai amal yang paling utama, shalat menentukan kehidupan umat Islam yang senantiasa menjaga waktu demi masa depan yang lebih baik. Dengan demikian, meninggalkan shalat merupakan perbuatan yang paling dibenci Allah setelah perbuatan syirik. Seburuk apapun orang muslim yang beriman, hendaknya ia mendirikan shalat dan sedapat mungkin ia menyempurnakan shalatnya dengan meninggikan akhlaknya karena citra islam terdapat dalam moralitas sehari-hari.

²Ibnu Hajar Ansori dkk, "Psikologi Shalat", Jurnal Spiritulita Vol. 3 No. 1(2019)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang saya gunakan dalam penyusunan artikel ini adalah penelitian secara kualitatif yaitu penelitian yang bersumber dari buku cetak maupun karya tulis ilmiah seperti jurnal maupun skripsi. Pembahasan dalam artikel ini bersifat deskripsi dan narasi yang pembahasannya lebih menekankan kepada pemahaman yang lebih mendalam dari pada dengan pengamatan secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Shalat

Tidak ada satu pun kewajiban yang dibebankan kepada manusia kecuali didalamnya terdapat kebaikan, hikmah, dan manfaat bagi manusia itu sendiri. Meskipun terkadang sebagian manusia tak mampu melihat hikmah yang terkandung karena kurang diperhatikannya atau belum dapat dirasakannya. Karenanya, sangat wajar jika kita diwajibkan untuk mensyukuri segala yang diciptakan Allah di bumi, terlebih apabila yang diberikan Allah tersebut datang dalam bentuk suatu kewajiban. Sebab, sebagai yang didatangkan Allah kepada hamba-Nya, atau sebagai sebuah kewajiban yang secara langsung dijemput Nabi Muhammad SAW, pastilah shalat dan shalat tersebut mengandung beberapa manfaat bukan hanya dalam kehidupan dunia melainkan juga untuk kepentingan masa depan di akhirat.³ Shalat berarti doa atau rahmat. Shalat dikatakan sebagai doa karena gerakan-gerakan dari shalat seluruhnya mengandung makna doa yang di tunjukkan kepada Allah SWT. Seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengagungan seorang hamba kepada Tuhannya. Rangkaian ucapan dan gerakan tersebut bukan hanya sekedar ucapan dan gerakan tanpa memiliki arti atau makna, tetapi masing-masing mengandung sejarah, filosofi, ibrah, tujuan, dan hikmah yang sangat banyak bagi orang yang menjalankannya.⁴ Hasbi Ash-Ashiddiqi membagi pengertian shalat dalam beberapa pengertian yaitu beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang ditunjukkan kepada Allah Swt dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan. Dari beberapa pengertian shalat diatas sebenarnya masih banyak lagi pengertian-pengertian shalat dari beberapa ulama maupun ahli. Meskipun banyak yang mengemukakan pengertian tentang shalat dengan berbagai susunan dan gaya bahasa yang berbeda tetapi pada prinsipnya sama yaitu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan bernilai pahala diawali dengan mengangkat kedua tangan atau biasa disebut takbirotul ihram dan diakhiri dengan salam dengan

³Jefry Noer, *Shalat Benar* (Jakarta: Prenada Media, 2006), 165.

⁴Saiful Hadi El-Sutha, *Shalat Samudra Hikmah* (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016), 4.

berdasarkan syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditetapkan yang ditunjukkan kepada Allah Swt.⁵

Pengertian Psikologi

Sedangkan psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang seluk beluk kejiwaan atau mental seseorang. Lebih jelasnya ada beberapa pengertian psikologi menurut para ahli yaitu sebagai berikut Sobur (2011) mengemukakan secara ringkas berikut ini dapat dipaparkan beberapa pengertian psikologi yang dikemukakan para ahli, antara lain: Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai akhir (plato dan Aristoteles). Psikologi adalah ilmu yang mempelajari adanya jiwa dan kehidupan jiwa. (BigotKohnstamm, dan Palland 1954). Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. (Hilgard dan Atkinson,1975).⁶ Jadi antara shalat dan psikologi merupakan satu kesatuan yang berkaitan. shalat merupakan ibadah yang dilakukan akan mendapat pahala sedangkan psikologi adalah ilmu tentang jiwa. Maka selain mendatangkan pahala shalat juga memberikan manfaat psikologi. Dengan melakukan shalat maka hati akan lebih tenang dalam menghadapi permasalahan. Hal itu terbukti dari diri saya sendiri, jika saya merasa stress dan banyak pikiran biasanya saya melakukan shalat maka setelah shalat hati saya berubah menjadi tentram dan damai.

Hubungan Shalat dan Psikologi dalam Islam

“Sholat adalah prosesi spiritul untuk mengingat Allah, dan mengingat Allah merupakan pintu masuk untuk membuat hati yang tentram dan damai. Bukankah memiliki hati yang damai dan kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia. Orang sibuk siang dan malam mengerahkan segala daya untuk mengejar kedamaian dan kebahagiaan. Tentu saja ketentraman dan kebahagiaan itu pusatnya didalam jiwa, didalam hati. Harta, jabatan, kekuasaan, bisa mendatangkan kebahagiaan tergantung bagaimana menyikapinya”.⁷Pada suatu kesempatan Nabi pernah mentahbiskan shalat sebagai kendaraan untuk menaikkan kualitas ruhani seseorang. Manusia merupakan makhluk yang memiliki potensi dan kecenderungan yang sangat kompleks. Dia dapat menjadi pribadi yang memiliki kualitas mulia seperti malaikat, bisa hina dan menjadi kawan setan dan dapat pula lebih tersesat daripada hewan sekalipun”.⁸Shalat adalah sarana untuk

⁵Yuanita Ma'rufah, "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2015, 48-49.

⁶Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Quran tentang Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2014), 14.

⁷Asep Muhyiddin, Asep Salahudin, *Shalat: Bukan Sekedar Ritual* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 138.

⁸Asep Muhyiddin, Asep Salahudin, *Shalat: Bukan Sekedar Ritual ..*, 122.

mendapatkan cahaya dan pembebasan di hari kiamat, shalat adalah kunci bagi diterima seluruh amal shaleh dan sarana memperoleh kemenangan dan pertolongan kepada Allah. Selain itu shalat juga merupakan jembatan untuk penghapus dosa dan mendapatkan keindahan surga.⁹Sebenarnya yang mengetahui makna dibalik shalat atau apa rahasia dibalik sholat pasti hanya Allah dan Rasul-Nya, namun kita sebagai manusia yang diberi bekal berupa akal dan pikiran maka sebagai manusia perlu atau wajib mencari sesuatu dibalik rahasia shalat atau pentingnya shalat sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki oleh seseorang yaitu psikologi. Shalat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Nabi Muhammad secara langsung dari Allah maupun dimensi-dimensi yang lain. Quraish Shihab (1992) menambahkan bahwa kenapa “oleh-oleh” yang dibawa Rasulullah dari perjalanan Isro’ MI’roj adalah kewajiban Sholat, sebab sholat merupakan sarana penting guna mensucikan jiwa dan memelihara ruhani.¹⁰Menurut Haryanto (1990; 1994) sholat juga memiliki efek yang mirip dengan efek obat-obatan yang disalahgunakan. Misalnya memberi efek ketenangan (depresan), seperti obat bius atau obat penenang.¹¹Selain itu manfaat sholat juga senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, dan kerja keras.¹²Mahmud Abdullah dosen ulumul Quran Al-Azhar Mesir, mengatakan jika melakukan shalat 5 waktu akan mendapatkan asupan yang bernutrisi bagi jiwa, jika seorang hamba berdoa kepada Tuhannya melalui shalat, ia akan merasakan hatinya semakin terang, dan dadanya pun semakin lapang. Dia akan senantiasa memohon dan meminta pertolongan kepada Allah SWT tanpa sesuatu penghalang apapun. Dia berdoa menghadap Allah kapanpun dan dimanapun dia mau tanpa memerlukan penerjemah, dengan demikian, dia cara seperti itu ia akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT dan merasa terlindungi dari apapun tidak sedikit pun merasa jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolongan-Nya.¹³

Shalat seharusnya dijadikan acuan suatu terapi spiritual yang bisa dijadikan motivasi oleh para terapis muslim untuk pasiennya. Jika kita sebagai umat muslim mau merenungkan atau membayangkan waktu-waktu shalat seperti waktu Subuh, Dhuhur, Asar, Magrib, dan Isya’. Maka dengan waktu shalat tersebut dapat diuraikan bahwa jarak waktu antara Shalat Subuh dan Shalat Dhuhur yaitu sekitar 7 jam dan waktu ini merupakan rentang waktu yang lama dari waktu shalat yang lainnya. Dengan melakukan Shalat Dhuhur, seseorang dapat istirahat dari semua

⁹ Saiful Hadi El-Sutha, *Shalat Samudra Hikmah* (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016), 4.

¹⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 60-61.

¹¹ Haryanto, “Psikologi Shalat..”, 83.

¹² Haryanto, “*Psikologi Shalat*”.., 93.

¹³ Deden Suparman, *Jurnal: Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perspektif Psikis dan Medis* (Bandung: UIN Sunan Gunung Jati, 2015), 53.

pekerjaan beserta kelelahan fisiknya maupun mentalnya. Lalu tiba waktu Shalat Asar, sesudah setengah dari rentang waktu setelahnya, karena pada saat itu seseorang dalam keadaan fisik yang lelah dan membutuhkan waktu istirahat yang cukup banyak. Setelah selesai waktu Asar tibalah waktu shalat magrib dengan selisih waktu yang tidak lama, setelah itu masuk waktu shalat Isya' dan seterusnya sampai shalat Subuh.¹⁴

Masuk pada waktu shalat dengan menyibukkan diri dengan segala ucapan shalat dan gerakan tubuh adalah bentuk relaksasi bagi tubuh dan juga jiwa, serta sebagai bentuk pembelajaran mengenai pikiran dan mental. Gerakan shalat yang dimulai dari takbiratul ihram ampai dengan salam akan membuat tubuh kita akan merelaksasikan otot tubuh dan melancarkan peredaran darah, ketenangan dan kekhushyukan hati akan menghubungkan anatara manusia dengan Sang Penciptanya, sehingga akan merasakan ketenangan hati, ketentraman jiwa, dan kesejukan hati. Ibnu Qayyim mengungkapkan, Shalat adalah cara terbaik untuk mendatangkan rezeki, menjaga kesehatan, menolak atau terhindar dari bencana dan penyakit, menenangkan hati dan pikiran, membuat wajah bersinar dan berseri-seri, menghilangkan kemalasan dan stress, mengaktifkan anggota badan dengan gerakannya, menambah kekuatan, mengajarkan kesabaran dan keikhlasan, dan masih banyak yang lainnya.¹⁵

Oleh sebab itu, sholat merupakan kegiatan yang menimbulkan status ruhani manusia naik. Sholat dapat menjaditerapi kejiwaan untuk kesembuhan pasien. Ungkapan tersebut dibuktikan langsung oleh seorang dokter Prancis yang terkenal yaitu Alexis Carrel. Hal serupa juga diungkapkan oleh William Jame tentang dampak shalat, bahwa dengan shalat kita bisa, "mendobrak pintu harta karun besar dari kegiatan intelektual yang tidak bisa kita capai dalam kondisi-kondisi normal."¹⁶Dr. Edwind Frederick Pourz, seorang professor dalam bidang penyakit syaraf di Amerika Serikat, menyatakan bahwa menyembuhkan berbagai penyakit yang menular dalam waktu yang singkat akan sulit dilakukan dalam waktu yang sedikit pula. Namun, dengan tidak memikirkan semua keajaiban pengobatan yang ada di dunia ini, masih banyak keajaiban lain yang luar biasa untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Misalnya, penyakit karena pincang, lumpuh, dan buta yang tidak bisa disembuhkan oleh obat dokter, operasi, atau psikiater. Bahkan ada ribuan kasus yang belum bisa ditangani oleh dokter terkenal atau dokter ahli sekalipun namun bisa disembuhkan melalui kemukjizatan

¹⁴Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*, terj. Sari Narulits ,dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), 516.

¹⁵Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*, terj. Sari Narulits ,dkk. (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), 516.

¹⁶Asep Muhyiddin, Asep Salahudin, *Shalat: Bukan Sekedar Ritual*(Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 126-127.

shalat.¹⁷Hasil-hasil pembahasan diatas yang dilakukan oleh para ahli yang pada dasarnya bukan merupakan ahli dalam ilmu agama islam semakin mengokohkan keyakinan akan kebenaran Al-Quran yang menyatakan tentang adanya hubungan positif antara sholat dengan ketenangan jiwa. Sholat mempunyai dampak terapi yang penting dalam mengurangiketegangan syaraf dan menghilangkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang.Sampai sini kita menjadi sangat paham mengapa pada zaman dahulu Nabi Muhammad dan para sahabatnya begitu tegar dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan yang tidak membuatnya tegang tetapi justru sebaliknya dihadapi dengan ketenangan yang luar biasa dan kesabaran yang begitu hebatnya. Jawabannya tidak lain karena Nabi dan para sahabatnya telah meminta pertolongan pada Sholat.¹⁸

Salah satu fungsi strategis ibadah sholat adalah perwujudan dari *ubudiyah* yang dilandaskan pada imam yang kokoh, keikhlasan, kepasrahan, dan penghambaan secara mutlak kepada Allah. Hal ini tampak dengan jelas ketika seorang hamba hanya mempersembahkan pengabdian dan pemujaannya hanya kepada Allah.¹⁹Sholat berfungsi untuk sarana pendidikan jiwa manusia, dikatakan sebagai sarana pendidikan jiwa manusia yaitu sebab didalam sholat jiwa memiliki peranan yang paling utama, misalnya ia harus mampu mengendalikan gerakan, ucapan, bahkan setiap bisikan yang muncul dalam hati. Jiwa harus mampu mengakomodir seluruh potensi yang ada agar bertawajuh kepada Allah dan menunjukkan pengabdianya. Jiwa harus mengorganisir setiap organ tubuh untuk menghentikan aktivitasnya.²⁰Seseorang yang sholat senantiasa didukung dan dilindungi oleh Allah. Selain itu rasa percaya diri akan senantiasa tumbuh secara kokoh dan didasarkan oleh kedamaian yang dalam menghadapi cobaan. Selain melahirkan perasaan terdukung oleh Allah, sholat juga mampu melahirkan kepasrahan dan kerelaan seseorang hamba atas segala keputusan dan ketentuan Allah. Sholat juga memiliki fungsi horizontal yang dapat memperbaiki kualitas dan kepribadian manusia. Dalam QS Al-A'la ayat 14-15 dijelaskan bahwa fungsi sholat sebagai pembersih jiwa manusia dan penyebab lahirnya kebahagiaan. Hal ini berarti sholat yang kita lakukan merupakan gambaran dari kesucian dari jiwa kita.²¹

Sholat menjadikan seorang muslim merasakan ketenangan hati, bersih jiwanya, dan seimbang jiwanya. Bagi seorang muslim, sholat dianggap selayaknya sebuah oase dimana ia dalam melakukannya menemukan ketenangan,

¹⁷Amirulloh Syarbini, Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Shalat* (Jakarta: Qultum Media, 2014), 100.

¹⁸Muhyiddin dan Salahudin, *Shalat: Bukan Sekedar Ritual*, 126-127.

¹⁹Jefry Noer, *Shalat Benar* (Jakarta: Prenada Media, 2006), 165.

²⁰Noer, "Shalat Benar".,166.

²¹Noer, "Shalat Benar".,168.

kesenangandan kesejukan cintanya memenuhi hatinya.²²Sholat juga memelihara jiwa dari keterpecahan dan melindungi hati dari keterkoyakan diantara “keserakahan bumi” dan “kemuliaan nilai-nilai langit” yang saling bergumul.²³Dengan sholat, hati menemukan kehidupannya dan jiwa mendapatkan pencerahannya. Jika seorang muslim terpeleset melakukan dosa, kemudian bergegas melakukan sholat tobat secara khusyuk. Dengan demikian, sholat itu mnsucikan hati serta mengembalikan kemurnian fitrah dan kebeningan jiwa. Jika jiwanya terkena maksiat atau tertimpa beratnya bebn hidup, atau dilanda kegalauan, maka sholatlah yang meluruskan penyimpangan dan memperbaiki kerusakan ini.

Aspek Psikologi dalamShalat

Menurut Dr.H. Djamaludin Ancok (1985, 1989), Ancok dan suroso (1994) ada 6 aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat diantaranya yaitu: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti,relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, aspek kataris (Adi, 1985: Haryanto, 1990).Aspek-aspek tersebut bisa diuraikan sebagai berikut ini²⁴

Aspek Olahraga

Olahraga merupakan salah satu cara dalam menjaga kesehatan fisik dan membuat badan menjadi bugar. Seperti halnya dalam melakukan shalat. Gerakan-gerakan shalat dari awal sampai akhir juga merupakan salah satu olahraga. Dari gerakan shalat tersebut banyak sekali hikmah dan manfaat yang diperoleh bagi kesehatan jasmani atau fisik dan dengan sendirinya akan mengalir kedalam kesehatan rohani atau kesehatan mental seseorang.²⁵

Aspek Relaksasi Otot

Shalat juga berfungsi sebagai relaksasi otot, maksudnya dalam melakukan gerakan shalat secara otomatis kita melakukan gerakan yang memengarui kinerja otot yaitu seperti kontraksi otot, pijatan pada bagian-bagian tubuh selama melaksanakan shalat. Walker (1981) mengungkapkan dari beberapa hasil penelitian bahwa relaksasi otot juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi hiperaktivitas pada anak,

²²Abad Badruzaman, *Sudah Shalat, Masih Maksiat?*(Surakarta: Shahih, 2011), 41.

²³Badruzaman, “*Sudah Shalat, Masih Maksiat?*” ...,43.

²⁴Yuanita Ma’rufah, “*Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran*”, Skripsi UIN Sunan Kalijaga,2015, 58.

²⁵Yuanita Ma’rufah, “*Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran*”, Skripsi UIN Sunan Kalijaga,2015,58.

membantu mengurangi rokok. Dan masih banyak lagi manfaat selain itu semua. Jadi shalat sangat penting bagi kesehatan jasmani maupun rohani.²⁶

Aspek Relaksasi Kesadaran Indera

Relaksasi kesadaran indera juga merupakan manfaat dari shalat. Relaksasi kesadaran indera biasanya dilakukan dengan meminta seseorang untuk membayangkan dirinya berada di tempat yang sangat Indah. Pada saat seseorang melaksanakan shalat disitulah seolah-olah seseorang terbang melayang keatas dengan menghadap Allah Swt sebagai pencipta alam semesta. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa dirasakan dengan sepenuh hati dan ingatannya senantiasa kepada Allah Swt. Perumpamaan ini menunjukkan bahwa dalam shalat memang benar-benar terjadi dialog atau percakapan antara manusia dengan Allah swt. Dan juga itulah salah satu cara berkomunikasi kepada Allah Swt yaitu dengan melakukan Shalat. Dan dengan melakukn cara ini dapat mengatasi kecemasan, stress, deprsesi,insomnia, atau gangguan kejiwaan yang lain.²⁷

Aspek Meditasi

Shalat juga memiliki aspek meditasi seperti yoga. Bahkan menurut penelitian jika shalat dilakukan dengan benar maka manfaatnya jauh lebih tinggi dari yoga. Menurut Arif Wibison Adi (1985), shalat akan memengaruhi pada system yang ada dalam tubuh kita, seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya.

Aspek Auto-Sugesti

Dalam shalat terdapat bacaan-bacaan shalat yang pasti didalamnya terdapat ungkapan rasa syukur, doa, pujian kepada Allah, maupun permohonan yang lainnya. Pengucapan bacaan-bacaan shalat tersebut memberikan efek sugesti pada yang bersangkutan. Jadi secara tidak langsung dengan mengucapkan bacaan shalat tersebut sudah membuat kita tersugesti.²⁸

Aspek Pengakuan dan Penyaluran (Kataris)

Manusia adalah makhluk social dimana tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan yang lainnya. Didalam kehidupan manusia juga pasti memerlukan komunikasi baik kepada sesama manusia, hewan, tumbuhan, lingkungan, maupun dengan tuhan. Komunikasi yang baik akan sangat bermanfaat ketika kita mengalami permasalahan atau gangguan jiwa. Shalat merupakan salah satu cara

²⁶Yuanita Ma'rufah, "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran", Skripsi UIN Sunan Kalijaga,2015,60.

²⁷Yuanita Ma'rufah, Skripsi: "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran" 60.

²⁸Yuanita Ma'rufah, Skripsi: "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran"(Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga,2015), 61.

berkomunikasi antara manusia dengan Allah. Dengan shalat manusia memberikan atau meminta pengakuan dengan berkomunikasi langsung dengan Allah.²⁹

Dari aspek-aspek yang tertera diatas, maka shalat sangat penting dalam membantu mengurangi bahkan menghilangkan berbagai bentuk depresi yang timbul akibat permasalahan hidup. Sebenarnya masih banyak sekali manfaat yang diterima dari shalat bahkan tak terhitung jumlahnya juga tidak mungkin penulis menuliskan semuanya disini. Oleh sebab itu sangat penting jika kita mempelajari agama islam secara mendalam agar mengetahui secara menyeluruh ibadah shalat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pernyataan diatas, banyak sekali manfaat shalat selain shalat sebagai sarana untuk mendekatkan diri dengan Allah ternyata shalat mempunyai manfaat yang tak terhitung jumlahnya salah satunya manfaat yang diperoleh dari shalat yaitu dalam bidang psikologi yang juga sangat penting bagi kesehatan rohani maupun jasmani. Shalat adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang ditunjukkan kepada Allah Swt dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan. Sedangkan psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang seluk beluk kejiwaan atau mental seseorang. Dalam aspek psikologi manfaat shalat sangat terlihat nyata. Dengan melakukan shalat otomatis hati kita merasa lebih nyaman dan tenang. Dengan hati yang nyaman tersebut mengakibatkan hilangnya stress, jadi secara tidak langsung dengan shalat juga bisa menghilangkan stress. Dalam menjalankan shalat kita senantiasa juga bisa merasakan banyak aspek-aspek psikologi diantaranya aspek olahraga, aspek relaksasi otot, aspek relaksasi kesadaran indera, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kataris. Selain sebagai terapi jiwa yang bisa menghilangkan stress banyak sekali manfaat shalat dilihat dari segi atau aspek psikologinya, Misalnya senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, kerja keras, dan masih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Ansori, Ibnu Hajar dkk. Psikologi Shalat. Kediri: IAIN Kediri, Vol. 3 No. 1, 2019.

Badruzaman, Abad. *Sudah Shalat, Masih Maksiat?*. Surakarta: Shahih, 2011.

²⁹Yuanita Ma'rufah, "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2015, 62.

- Daulay, Nurussakinah. Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Quran tentang Psikologi. Jakarta: Kencana, 2014.
- El-Sutha, Saiful Hadi. Shalat Samudra Hikmah. Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016.
- Hamid, Abdul dan Beni Ahmad Saebani. Fiqih Ibadah. Bandung: CV Pustaka Setia, 2015.
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shlat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Jauziyyah, Ibnu Qayyin al-. *Hikmah dan Rahasia Shalat*. Terj. Solihin. Jakarta: Qisthi Press, 2012.
- Ma'rufah, Yuanita. Skripsi: Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015.
- Muhyiddin, Asep dan Asep Salahudin. *Salat: Bukan Sekedar Ritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006.
- Noer, Jefry. *Shalat Benar*. Jakarta: Prenada Media, 2006.
- Suparman, Deden. Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perspektif Psikis dan Medis. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati, Vol. IX No. 2015.
- Syarbini, Amirulloh dan Novi Hidayati Afsari. *Rahasia Superdahsyat dalam Sabar dan Shalat*. Jakarta: Qultum Media, 2014.
- Taufiq, Muhammad Izzudin. *Panduan Lengkap & Praktis Psikologi Islam*. Terj. Sari Narulits, dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.