

SHALAT SEBAGAI TERAPI BAGI PENGIDAP GANGGUAN KECEMASAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM

Ahmad Zaini

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

zaini78@gmail.com

Abstrak

Manusia pada hakikatnya terdiri dari dua substansi, yaitu fisik dan psikis. Berdasarkan hal itu, manusia merupakan makhluk yang memiliki kesadaran. Kesadaran manusia berpusat pada psikis atau jiwa, dan bersifat langsung. Tabiat jiwa adalah mengenal Allah swt. dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah swt. Melupakan Allah swt. berarti penyimpangan dari tabiatnya, dan hal ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis). Oleh karena itu orang yang terganggu jiwanya perlu dibantu melalui layanan psikoterapi Islam. Layanan psikoterapi Islam dilakukan dengan mendudukan semua persoalan yang dihadapinya pada tempatnya sehingga ia dapat mengukur dirinya dimana posisinya berada, dapat merencanakan sesuatu untuk meluruskan yang tidak benar, dan mengharapkan ampunan serta petunjuk Allah. Salah satu terapi yang digunakan adalah terapi shalat. Ritual shalat memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

Kata Kunci: Salat, Gangguan Kecemasan, Psikoterapi Islam.

Abstract

THE PRAYER AS THERAPY FOR FOWL ANXIETY DISORDERS IN THE PSYCHOTHERAPY PERSPECTIVE OF ISLAM. Men are essentially composed of two substances, namely physical and psychological. Accordingly, humans are creatures who have awareness. Human consciousness is centered on psychic or soul, and direct. The character of the soul is knowing about God and always want to draw closer to Allah swt. Forget Allah mean deviation of its sort, and it is a source of mental disorder (psychic). Therefore, the mentally ill need to be helped through Islamic psychotherapy. Islamic psychotherapy is performed by putting all the problems it faces in place so that he can measure himself where the position is, can plan something for rectifying incorrect, and expect forgiveness and God's instructions. One therapy that used is a Shalat. Shalat gives many advantages. It's worship is able to create a sense of calm and peace in the soul, eliminating the sense of sin in a person, get rid of feelings of fear, anxiety, and gives a spiritual power that can help the healing process of various physical ailments and psychological.

Keywords: *Salat, Anxiety Disorders, Islamic Psychotherapy.*

A. Pendahuluan

Manusia adalah salah satu makhluk Allah yang paling sempurna, baik dari aspek jasmaniah lebih-lebih dari rohaniannya. Karena kesempurnaannya itulah, maka untuk dapat memahami, mengenal secara mendalam dan totalitas dibutuhkan keahlian yang spesifik. Dan hal itu diperoleh melalui petunjuk dari al-Quran dan Sunah di bawah bimbingan Allah dan Rasul-Nya (Dzaky, 2002: 13).

Secara etimologi (Dzaky, 2002: 13-16) istilah “manusia” di dalam al-Quran ada empat kata yang digunakan. *Pertama, ins, insan dan unas.* Kata *insan* berasal dari *uns* yang memiliki arti jinak, tidak liar, senang hati, tampak atau terlihat, seperti dalam firman Allah swt.:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (Qs. at-Tin [95]: 4).

Firman Allah yang mengandung kata *ins*, seperti:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (Qs. adz-Dzariyat [51]: 56).

Sedangkan firman-Nya yang menunjukkan kata *unas*:

إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَتَطَهَّرُونَ

“... Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang berpura-pura mensucikan diri” (Qs. al-A'raf [7]: 82).

Kedua, *basyar*. Kata ini berasal dari makna kulit luar yang dapat dilihat dengan mata kasar, bersifat indah dan cantik. Dan dapat menimbulkan rasa senang, bahagia dan gembira bagi siapa saja yang melihatnya, sebagaimana firman Allah swt.:

مَا كَانَ لِيَشِيرَ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ
لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّائِيِّنَ بِمَا كُنْتُمْ
تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

“Tidak wajar bagi seseorang manusia yang Allah berikan kepadanya al-Kitab, Hikmah dan kenabian, lalu Dia berkata kepada manusia: “Hendaklah kamu menjadi penyembah-penyembahku bukan penyembah Allah”, akan tetapi (dia berkata): “Hendaklah kamu menjadi orang-orang rabbani, karena kamu selalu mengajarkan Al kitab dan disebabkan kamu tetap mempelajarinya” (Qs. Ali Imran: 79).

Ketiga, *Bani Adam*. Artinya ialah anak Adam atau putra Nabi Adam, seperti termaktub dalam ayat berikut:

يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمُ مِنَ الْجَنَّةِ

“Hai anak Adam, janganlah sekali-kali kamu dapat ditipu oleh syaitan sebagaimana ia telah mengeluarkan kedua ibu bapakmu dari surga...” (Qs. al-A'raf: 27).

Keempat, *Dzurriyat Adam*. Artinya keturunan Adam.

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ

“Mereka itu adalah orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah, Yaitu Para Nabi dari keturunan Adam, dan dari orang-orang yang Kami angkat bersama Nuh...” (Qs. Maryam: 58).

Adapun gambaran Al-Quran mengenai manusia dan kehidupannya banyak disebutkan dalam berbagai ayat (Bastaman, 2011: 55), diantaranya; manusia memiliki akal untuk memahami tanda-tanda keagungan-Nya (Qs. al-Hajj [2]: 46), kalbu untuk mendapat cahaya iman, nafsu yang paling rendah sampai yang tertinggi, ruh yang kepadanya Allah swt. mengambil kesaksian manusia mengenai keesaan Ilahi (Qs. al-A'raf: 72-74), manusia berfungsi sebagai khalifah di bumi (Qs. al-Baqarah: 30), diciptakan Tuhan bukan secara main-main (Qs. al-Mukminun : 115), melainkan untuk mengembangkan amanah (Qs. al-Ahzab: 72) dan untuk beribadah kepada-Nya (Qs. adz-Dzariyat: 56).

Manusia pada hakikatnya terdiri dari dua substansi yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik adalah substansi material, tidak berdiri sendiri, berbentuk komposisi, tidak kekal dan berada dalam alam jasad. Sedangkan substansi psikis adalah substansi immaterial, berdiri sendiri, tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan, kekal dan berasal dari dunia metafisik. Manusia adalah makhluk yang mempunyai kesadaran. Ia sadar bahwa ia ada. Bahkan ia sadar bahwa ia sadar. Kesadaran manusia berpusat pada psikis atau jiwa, dan bersifat langsung. Yang sadar bukan fisik melainkan psikis atau jiwa (*an-nafs*) esensi manusia (Sholeh dan Musbikin, 2005: 69-70).

Tabiat jiwa adalah mengenal Allah swt. dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah swt.. Melupakan Allah swt. berarti penyimpangan dari tabiatnya, dan hal ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis). Melalaikan Allah swt. dapat terjadi pada manusia jika daya-daya yang tertinggi yaitu akal tidak efektif dan lemah dalam mengendalikan nafsu syahwat dan amarahnya. Sehingga syahwat dan amarahnya yang menguasai akal (Sholeh dan Musbikin, 2005: 70). Orang yang terganggu jiwanya dapat dibantu melalui layanan psikoterapi Islam yaitu dengan mendudukan semua persoalan yang dihadapinya pada tempatnya sehingga ia dapat mengukur dirinya di mana posisinya berada, dapat merencanakan sesuatu untuk meluruskan yang tidak benar, dan mengharapakan ampunan serta petunjuk Tuhan (Mubarok, 2002: 28).

B. Pembahasan

1. Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan al-Quran dan Sunah Nabi Muhammad saw.. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya (Dzaky, 2002: 228).

Berbeda dengan psikoterapi kontemporer sekuler yang menggunakan kemampuan intelektual untuk menemukan asas-asas kejiwaan, psikoterapi Islam mendekati dengan memfungsikan akal dan keimanan sekaligus, yaitu daya nalar yang obyektif-ilmiah secara optimal dengan metodologi yang tepat, di samping merujuk kepada sumber formal al-Quran dan Sunah, atau pandangan ulama yang teruji. Psikoterapi Islam bukan berarti menghapus atau menganggap salah sama sekali wawasan, teori, sistem, metode, dan teknik yang sudah ada dan berkembang, melainkan bertujuan menyempurnakan, melengkapi, dan memberi kerangka acuan bagi konsep psikoterapi yang sudah ada (Sholeh dan Musbikin, 2005: 251).

Firman-firman Allah yang berkaitan dengan bimbingan dan pengajaran dapat ditelusuri dalam ayat-ayat berikut ini:

... وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“... dan bertakwalah kepada Allah, Allah mengajarmu, dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu” (Qs. al-Baqarah: 282).

قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ

Katakanlah: “Barang siapa yang menjadi musuh Jibril, Maka Jibril itu telah menurunkankannya (Al-Quran) ke dalam hatimu dengan seizin Allah; membenarkan apa (kitab-kitab) yang sebelumnya dan menjadi petunjuk serta berita gembira bagi orang-orang yang beriman” (Qs. al-Baqarah [2]: 97).

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

“Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka kitab dan Hikmah (as-Sunah). dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata” (Qs. al-Jumu’ah [62]: 2).

Pada hakikatnya Allah Yang Maha Penyembuh, Maha Obat dan Maha Penyehat. Dalam prosesnya kadang-kadang Dia langsung secara pribadi, adakalanya mengutus malaikat-Nya atau Nabi-Nya atau ahli waris Nabi-Nya (Adz-Dzaky, 2002: 228-231).

2. Pengertian Gangguan Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan neurotik yang disertai dengan perubahan intern fisiologis yang berimplikasi pada gerakan eksteralnya. Ia adalah ketakutan atas sesuatu yang tidak diketahui atau bahaya yang tidak bisa diprediksikan. Kecemasan memiliki tingkatan-tingkatan, yakni normal dan menyimpang. Kecemasan yang menyimpang adalah kecemasan yang tidak masuk akal dan selalu menghantui seseorang serta ia tidak memahami penyebabnya. Sedangkan kecemasan pada ambang normal adalah kecemasan yang bisa dipahami sebabnya hingga individu mampu merespon sesuatu stimulus yang ada dan juga bisa menghilangkan kecemasan itu dengan menghilangkan penyebabnya. Pada umumnya kecemasan berdampak positif dalam kehidupan manusia karena mampu mengeluarkan kekuatan kognitif dan motorik untuk dapat memberikan respon yang sesuai hingga sumber kecemasan dapat dihilangkan (Taufiq, 2006: 506). Kecemasan pada seseorang harus segera ditangani sebelum pengidapnya mengalami kecemasan yang lebih parah.

3. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu melakukan adaptasi terhadap diri sendiri di dalam lingkungan umum. Kecemasan timbul karena manifestasi dari perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang yang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan di luar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang berlebihan, tetapi tidak diketahui penyebabnya.

Kecemasan terdiri dari beberapa macam. Macam-macam dari kecemasan meliputi:

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar/mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin karena takut diketahui
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet, jadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya
- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu sikap yang biasa/wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti. Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap obyek yang ditakuti sebenarnya patologis disebut sebagai phobia. Phobia adalah rasa takut yang sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya (Sundari, 2005: 51-52).

4. Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Umumnya, agak sulit untuk membedakan antara kecemasan normal dengan kecemasan yang menyimpang. Tidak jarang, kecemasan normal mampu memicu munculnya kecemasan yang menyimpang. Penyebab umum suatu kecemasan dari kedua kecemasan di atas adalah sebagai berikut:

Pertama, hereditas/bawaan. Untuk hipotesis awal, penyebab munculnya kecemasan karena faktor hereditas dapat diterima. Tidak dapat dipungkiri bahwa faktor ini memberikan kontribusi tertentu yang memicu timbulnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah satu emosi yang tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Di saat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, di saat stimulusnya berjalan cepat, maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk cara merespon berbagai kondisi yang berbeda, yang di dalamnya mencakup hal-hal berikut.

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir.
- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarnya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan.
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua.
- d. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya, yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya.
- e. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam teks agama maupun undang-undang pantas mendapat hukuman.
- f. Perasaan lemah untuk memahami teka-teki eksistensi dirinya dan merasa bodoh dalam menghadapi kehidupan serta merasa kehilangan makna dan tujuan hidup.

Ketiga, personal. Faktor ketiga ini hendaknya tidak diremehkan dalam kajian pembahasan tentang penyebab kecemasan. Problematika yang ada dalam diri individu tidak bertanggung jawab atas respon dirinya terhadap kecemasan. Pandangan dirinya atas problematika itulah yang justru menjadi stimulus adanya kecemasan. Terkadang satu kondisi direspon dengan banyak hal oleh manusia (Taufiq, 2006: 506- 508).

5. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan memiliki gejala-gejala yang ditimbulkannya karena berbagai hal. *Pertama*, kadang kecemasan merupakan satu gejala atas penyakit kejiwaan, dan kadang pula penyakit fisik. Kadang kecemasan adalah satu penyakit tersendiri. Betapa banyak orang yang mengalami gangguan kejiwaan menyebutkan gejala-gejala yang langsung dirasakannya dengan mengindahkan gejala lainnya yang bisa jadi itulah sebenarnya goncangan yang sebenarnya. Kadang kecemasan adalah gejala adanya putus asa ataupun rasa takut pada masa tua. Kadang kecemasan timbul dari penyakit fisik, seperti keracunan makanan ataupun gagal ginjal. *Kedua*, tidak mungkin bisa dibedakan secara jelas antara kecemasan alami yang timbul dari penyebab-penyebab tematik dan kecemasan karena penyakit tanpa ada penyebabnya yang jelas. Umumnya, kecemasan itu sendiri lebih besar daripada penyebab yang menimbulkannya atau bahkan lebih lama rentang waktunya

dari stimulus yang diberikannya. Kecemasan lalu berdampak negatif pada keselarasan sosial masyarakat dan keseimbangan kejiwaan yang akhirnya menimbulkan suatu penyakit.

Ketiga, kecemasan adalah satu emosi yang harus dapat diungkapkan oleh individu, hingga dirinya mampu memahami kehadirannya dan tingkatannya. Namun, ada gejala fisik dan juga psikis yang menyertai munculnya kecemasan. Di antara gejala fisik yang menyertai munculnya kecemasan yaitu rasa letih secara menyeluruh hingga ia merasa hilang tenaga, gangguan tidur, gangguan gerak seperti menggigil, berteriak dan gemetar, hilangnya nafsu makan dan berat badan. Adapun di antara gejala psikis yang menyertai munculnya kecemasan yaitu khawatir dan ragu tanpa sebab yang jelas, merasa takut yang berlebihan, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi (Taufiq, 2006: 508-509).

6. Makna Ibadah Salat dan Aspek Terapeutik Ibadah Salat

Menunaikan ibadah yang dibebankan oleh Allah swt. kepada kita baik ibadah salat, puasa, haji, dan zakat sebenarnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa yang mengalami kecemasan. Semua rangkaian ibadah tersebut dapat membuat hati berkilau dan siap untuk menyerap cahaya, hidayah, dan hikmah yang berasal dari Allah. Allah swt. berfirman:

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ
لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ

"Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata" (Qs. az-Zumar: 22).

Menunaikan ibadah dapat melebur berbagai macam dosa. Menunaikan ibadah juga mampu membangkitkan harapan manusia untuk mendapatkan ampunan Allah. Ibadah akan menguatkan harapannya meraih puncak kesuksesan, yaitu masuk ke surga (Najati, 2003: 399). Salah satu ibadah yang diwajibkan Allah kepada kita adalah salat.

Salat dalam agama Islam menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah lainnya. Ia merupakan tiang agama dan ia tidak dapat berdiri kokoh melainkan dengannya. Rasulullah SAW bersabda,

رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَدِرْزُورُهُ سَنَامُهُ الْجِهَادُ

“Kepala setiap perkara ialah Islam, sedangkan tiangnya ialah salat dan puncaknya adalah berjuang di jalan Allah.” (HR. Tirmidzi). Salat merupakan ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah swt. yang perintahnya disampaikan Allah secara langsung tanpa perantara yaitu melalui dialog dengan Rasul-Nya pada malam Mi’raj (Sabiq, 2008: 125).

Bagi orang muslim salat bukan hanya dilihat sebagai suatu kewajiban, atau menggugurkan kewajiban, melainkan kebutuhan mendasar bagi kehidupan. Banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, gerak ritmik tubuh ketika kita salat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam. Seorang muslim yang benar-benar menghayati salatnya dengan ikhlas, *tuma`ninah*, dan khusyuk akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan semacamnya, dari problematika kehidupan yang serba sulit. Allah swt. berfirman, *“Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah salat untuk mengingat aku”* (Qs. Thaha: 14). Ayat yang lainnya *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”* (Qs. ar-Ra’d: 28). Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan (Sholeh dan Musbikin, 2005: 185-187).

7. Salat sebagai Terapi bagi Pengidap Penyakit Kecemasan

Ritual salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah, dan cemas yang bersemayan dalam diri manusia. Dengan mengerjakan salat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan

sirna. Rasulullah saw. senantiasa mengerjakan salat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang. Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a. bahwa dia telah berkata,

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

“Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan salat” (HR. Abu Daud).

Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika salat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter menyebutkan adanya penyembuhan yang begitu cepat untuk beberapa jenis penyakit ketika penderitanya berada di lokasi ibadah haji maupun lokasi ibadah yang lainnya (Najati, 2003: 402-403).

Ritual salat memiliki pengaruh yang sangat penting untuk terapi perasaan berdosa yang menyebabkan rasa gundah dan menjadi penyebab utama penyakit jiwa. Hal ini dapat terjadi karena ritual salat bisa mengampuni dosa seseorang, membersihkan jiwa dari nodanoda kesalahan, dan menimbulkan harapan mendapatkan ampunan dan ridha Allah swt.. Seperti yang diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah saw. bersabda:

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ، يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ. قَالُوا لَا يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ شَيْئًا. قَالَ فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا

“Apa pendapat kalian seandainya ada sebuah sungai berada di depan pintu rumah salah seorang di antara kalian? Dia mandi di sungai tersebut lima kali dalam sehari. Apa pendapat kalian tentang hal itu? Apakah masih ada kotoran yang tersisa pada tubuhnya?” Para sahabat berkata, “Tidak ada kotoran sedikit pun yang tersisa padanya”. Rasulullah bersabda, “Hal itu ibarat salat lima waktu. Allah akan mengampuni berbagai kesalahan (yang diperbuat) olehnya (melalui ibadah tersebut)” (HR. Bukhari) (Najati, 2003: 404).

Rasulullah saw. mengajari para sahabatnya agar mereka meminta tolong kepada Allah melalui ritual salat untuk memenuhi kebutuhan dan

memecahkan problem yang dihadapi. Ibadah salat yang diajarkan beliau kepada para sahabatnya diantaranya salat istisqa, tahajud, istikharah, dan sebagainya. Rasulullah mengajari para sahabatnya agar salat istikharah ketika mereka dihadapkan pada pilihan yang membuatnya ragu (Najati, 2003: 407). Karenanya, para terapis harus mengarahkan para pasien yang ditanganinya sesuai dengan berat dan ringan penyakit cemasnya agar terapi yang diterapkan sesuai dengan yang direncanakan dan berhasil sesuai dengan harapan.

Rasulullah juga menganjurkan para sahabatnya untuk mengerjakan salat tahajud. Beliau bersabda,

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ
قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ
عَنِ الْجَسَدِ

“Kerjakanlah salat malam, sebab ia merupakan kebiasaan orang-orang salih sebelum kamu pada zaman dahulu. Ia juga merupakan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, sebagai penebus amal kejahatan-kejahatanmu, pencegah dosa, dan penangkal penyakit pada badan” (HR. Tirmidzi).

Salat tahajud dapat dijadikan sebagai salah satu sarana yang terpenting untuk menghilangkan rasa gundah, galau, dan cemas. Salat tahajud memiliki banyak faidah dan manfaat yang benar-benar akan dirasakan bagi yang menjalankannya, maka hendaklah senantiasa mendirikan salat tahajud. Faidah dan manfaat salat tahajud antara lain sebagai berikut.

a. Memperkuat Tali Hubungan dengan Allah

Sesungguhnya seorang muslim jika menjaga salat malam dan membiasakannya, maka ia telah memperkuat hubungannya dengan Allah. Jika memohon sesuatu, bertaubat, ingin menambah ketaatan, atau supaya rezekinya lancar, maka Allah akan memenuhinya. Itu semua disebabkan oleh keutamaan *qiyamullail* yang ia lakukan.

b. Menyucikan Ruh dan Menaikkannya pada Derajat Mulia

Tidak diragukan lagi bahwa menjaga hubungan baik dengan Allah melalui salat malam dapat menaikkan dan menyempurnakan derajat pelakunya. Yaitu, kesempurnaannya sebagai hamba Allah yang taat beribadah kepada-Nya.

c. Membuat Gemar Beribadah dan Menjauhi Maksiat

Seseorang yang menjalankan *qiyamullail* selalu memohon kepada Allah agar senantiasa dalam ketaatan dan dijauhkan dari kemaksiatan. Salat malam dapat mencegah dari kemungkarannya dan jatuh ke lembah dosa. Rasulullah mengatakan bahwa *qiyamullail* itu mencegah dari dosa.

d. Melunakkan Hati

Salat tahajud yang dilaksanakan pada keheningan malam, bermunajat kepada Allah, memperlambatkan rukuk dan sujud, tidak diragukan lagi dapat melunakkan hati yang lagi gundah dan cemas. Meninggalkan salat tahajud dan menjauhinya menyebabkan hati menjadi keras. Sehingga, hati tidak akan tersentuh oleh ayat-ayat Allah dan zikir kepada Allah apa pun bentuknya.

e. Memperoleh Ridha Allah

Hasil yang dicapai dari salam tahajud adalah sebagai sarana untuk meraih ridha Allah dan sarana untuk mendapatkan anugerah yang agung dari Allah yaitu masuk ke dalam surga-Nya. Allah swt. berfirman,

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ، آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا
قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ، كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ، وَبِالْأَسْحَارِ
هُم يَسْتَغْفِرُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar” (Qs. adz-Dzariyat [51]: 15-18). (Faris, 2005:149-150).

Pada intinya ritual salat memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, membekali semangat dan kemampuan untuk mengerjakan karya besar, serta menerangi hati sehingga siap untuk menerima ilmu Ilahi.

C. Simpulan

Manusia merupakan salah satu makhluk Allah yang paling sempurna, baik dari segi jasmani dan rohaninya. Karena kesempurnaannya itulah, untuk dapat memahami, mengenal secara mendalam dan totalitas dibutuhkan keahlian yang spesifik. Dan hal itu diperoleh melalui petunjuk dari Al-Quran dan Sunah di bawah bimbingan Allah dan Rasul-Nya. Manusia pada hakikatnya terdiri dari dua substansi yaitu fisik dan psikis. Substansi fisik adalah substansi material, tidak berdiri sendiri, berbentuk komposisi, tidak kekal dan berada dalam alam jasad. Sedangkan substansi psikis adalah substansi immaterial, berdiri sendiri, tidak berbentuk komposisi, mempunyai daya mengetahui dan menggerakkan, kekal dan berasal dari dunia metafisik. Manusia adalah makhluk yang mempunyai kesadaran. Ia sadar bahwa ia ada. Bahkan ia sadar bahwa ia sadar. Kesadaran manusia berpusat pada psikis atau jiwa, dan bersifat langsung. Yang sadar bukan fisik melainkan psikis atau jiwa (*an-nafs*) esensi manusia.

Tabiat jiwa adalah mengenal Allah swt. dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah swt.. Melupakan Allah swt. berarti penyimpangan dari tabiatnya dan hal ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis). Melalaikan Allah swt. dapat terjadi pada manusia jika daya-daya yang tertinggi yaitu akal tidak efektif dan lemah dalam mengendalikan nafsu syahwat dan amarahnya. Sehingga syahwat dan amarahnya yang menguasai akal. Salah satu penyakit gangguan kejiwaan adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan neurotik yang disertai dengan perubahan intern fisiologis yang berimplikasi pada gerakan eksterennya. Ia adalah ketakutan atas sesuatu yang tidak diketahui atau bahaya yang tidak bisa diprediksikan. Orang yang terganggu jiwanya dapat dibantu melalui layanan psikoterapi Islam. Salah satu terapi yang dapat membantu kesembuhan penyakit kecemasan adalah ibadah salat.

Ritual salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah, dan cemas yang bersemayam di dalam diri manusia. Dengan mengerjakan salat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Pada hakikatnya ritual salat memiliki faidah yang sangat besar. Ibadah

tersebut mampu menciptakan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, menyingkirkan perasaan takut, gelisah, dan cemas, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik maupun psikis, membekali semangat dan kemampuan untuk mengerjakan karya besar, serta menerangi hati sehingga siap untuk menerima ilmu Ilahi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2002, *Konseling dan Terapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bastaman, Hanna Djumhana, 2011, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kami dan Pustaka Pelajar.
- Faris, Abdul Qadir Abu, 2005, *Menyucikan Jiwa*, penerjemah Habiburrahman Saerozi, Jakarta: Gema Insani Press.
- Mubarok, Achmad, 2002 *al-Irsyad an-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwisata.
- Najati, Muhammad Utsman, 2003, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW*, penerjemah: Wawan Djunaedi Soffandi, Jakarta: Mustaqiim.
- Sholeh, Moh. dan Imam Musbikin, 2005, *Agama sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sundari, Siti, 2005, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin, 2006, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, penerjemah Sari Narulita, dkk., Jakarta: Gema Insani Press.