

SHALAT SEBAGAI PERJALANAN RUHANI, PEMECAHAN MASALAH MENTAL, DAN MEDIA PERUBAHAN PERILAKU

Muhammad Luthfi

Sayyid Fadhil

Muhammad Dayadi

Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru

E-mail: Luthfiupi75@gmail.com, sayyidfadhil0605@gmail.com, muhammaddayad101@gmail.com

Abstract: *Among the various religions in the world, Islam is the most special religion above all and the religion most loved by Allah SWT. In Islam, there are many prayers that deserve reward, both obligatory prayers and sunnah prayers. Prayer is one of the acts of worship in Islam that is mandatory for Muslims and offered to Allah SWT. By praying from the heart, we always feel calm and peaceful. Salah means prayer or grace. Prayer is called prayer. This is because the entire prayer movement contains the meaning of prayer revealed to Allah SWT. The entire prayer recitation is a form of glorification of God's Servant. This series of words and movements are not just words and movements without intent and meaning, each one contains a lot of history, philosophy, teachings, goals and wisdom of the person who did it. Prayer also has many benefits, including psychological or spiritual health aspects. The psychological aspect itself is an emotion that arises from within our heart and soul. From a psychological perspective, one of the benefits is peace of mind. Prayer makes our souls calmer and more peaceful. Apart from that, prayer can help reduce excessive stress. If people are vulnerable to changes in religious or cultural values and feel inferior because of the dynamics of life that might influence changes in existing behavior, then you are actually looking for an antidote to all of that. What do fear and confusion seek? Here, he began to revive spiritual values that he wanted to drink to quench the thirst for dry morality that he had felt for a long time. Stay away from dangers and deviations that can harm yourself or others, and return to religious teachings which teach us a lot about the importance of noble morals.*

Keywords: Salat, Mental problem solving, Changes in behavior

Abstrak: Di antara berbagai agama di dunia, Islam adalah agama yang paling istimewa di atas segalanya dan agama yang paling dicintai Allah SWT. Dalam Islam, banyak sekali shalat yang patut mendapat pahala, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Sholat merupakan salah satu ibadah dalam Islam yang wajib dilakukan oleh umat Islam dan dipersembahkan kepada Allah SWT. Dengan berdoa dari hati, kita selalu merasa tenang dan damai. Salah berarti doa atau rahmat. Doa disebut doa. Hal ini dikarenakan keseluruhan gerakan shalat mengandung makna shalat yang diturunkan kepada Allah SWT. Keseluruhan pembacaan doa merupakan

bentuk pemuliaan terhadap Hamba Tuhan. Rangkaian kata dan gerakan tersebut bukan sekedar kata dan gerakan tanpa maksud dan makna, masing-masing mengandung banyak sejarah, filosofi, ajaran, tujuan, dan kebijaksanaan orang yang melakukannya. Doa juga memiliki banyak manfaat, termasuk aspek kesehatan psikologis atau spiritual. Aspek psikologis sendiri merupakan emosi yang muncul dari dalam hati dan jiwa kita. Dari segi psikologis, salah satu manfaatnya adalah ketenangan pikiran. Doa membuat jiwa kita lebih tenang dan damai. Selain itu, doa dapat membantu mengurangi stres yang berlebihan. Jika masyarakat rentan mengalami perubahan nilai agama atau budaya dan merasa minder karena dinamika kehidupan yang mungkin mempengaruhi perubahan perilaku yang ada, maka Anda sebenarnya sedang mencari penawar dari semua itu. Apa yang dicari oleh rasa takut dan kebingungan? Di sini, mulai menghidupkan kembali nilai-nilai spiritual yang ingin diminimalkan untuk memuaskan dahaga akan moralitas kering yang sudah lama ia rasakan. Jauhi bahaya dan penyimpangan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, dan kembalilah pada ajaran agama yang banyak mengajarkan kita tentang pentingnya akhlak mulia.

Kata kunci: Shalat, Pemecahan masalah mental, Perubahan perilaku.

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 gerak-gerakan yang diawali dengan mengangkat kedua tangan atau yang biasa disebut takbiratul ihram dan diakhiri dengan menolehkan kepala ke kanan 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.

Di tengah-tengah perkembangan gaya hidup modernis yang cenderung hedonis tersebut mulai nampak kesadaran spiritual di dalam kehidupan masyarakat khususnya di tengah kehidupan perkotaan yang metropolitan. Walaupun masih dalam prosentase yang minim, tetapi ada perkembangan yang cukup progressif. Hal inilah yang kemudian memunculkan banyak hipotesa yang bertujuan untuk mengembalikan ruh ajaran agama dan keelokan budaya masyarakat kita di dalam perilaku keagamaan sehari-hari. Salah

satu dari hipotesa tersebut bersumber dari ajaran agama tentang shalat yang sejatinya dapat menjadi sarana bimbingan dan konseling dalam memperbaiki perilaku kita yang mengalami dekadensi moral tersebut. Maka seberapa efektifkah kekuatan bimbingan shalat dalam melakukan perubahan perilaku. Di sinilah perlu penulis paparkan tentang permasalahan tersebut dalam artikel ini.

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 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.

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 jurna. 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.¹Shalat berarti doa atau rahmat. Shalat dikatakan sebagai

1

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.²Hasbi 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 ulam 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 berdasarkan syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditetapkan yang ditunjukkan kepada Allah Swt.

Pengertian shalat secara bahasa berarti do'a memohon kebaikan dan pujian. Sedangkan shalat dalam perspektif Fiqih adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan di akhiri dengan salam, dan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan'.² Kata As-shalah dalam bahasa Arab itu mempunyai dua makna (dua akar kata) yaitu shalla dan washala. Shalla artinya berdo'a, jadi kita memohon atau menyeru kepada Allah. Washala artinya sama dengan shillah, yaitu menyambungkan. Jadi shalat itu mempunyai makna adanya ketersambungan kita sebagai hamba dengan Allah.³ Dalam pengertian lain shalat ialah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah yang di dalamnya merupakan amalan yang tersusun

Kesabaran merupakan bekal yang harus dimiliki di dalam menghadapi setiap kesulitan dan penderitaan. Kesabaran dalam arti yang positif. Sabar dalam ketahanan diri, berarti tidak boleh panik. Sabar dalam ketahanan jiwa agar tetap tegar dan mantap. Sehingga mampu menenangkan diri dan menepis kepanikan apalagi frustrasi. Ketika mengalami kesulitan dalam hidup, kebingungan, keraguan, keresahan dan mengalami kegoncangan jiwa maka kerjakanlah shalat, sebagaimana sabda Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi. - ق ت ي ب ة ث نا ح د - ر س و ل ا ك ن : ق ا ل الله ع ب د ب ن ج ا ب ر ع ن ا م ل ن ك د ر ب ن ح م م د ع ن ا م ل و ا ي ل ا ب ن ا ل ر م ح ن ع ب د ح د ث ن ا ا ل ق ر ا ن ا ل ش و ر ة م ن ي ع ل م ن ا ك م ا ل ك ه ا ا م و ر ي ف ا ل ا س ت خ ا ر ة ي ع ل م ن ا و س ل م ع ل ي ه الله ص د ل الله ال Artinya: Apabila salah satu

diantara kalian mempunyai urusan (persoalan) maka shalatlah dua rakaat di luar shalat fardhu (shalat sunnah).⁵ Ketika kita mengalami problematika dalam kehidupan, maka kerjakanlah shalat sebagai alat komunikasi dengan Sang Khaliq. Di mana kita bisa mengadu, bersimpuh dan berdialog kepada -Nya tentang persoalan yang kita hadapi. Dengan demikian akan terjalin hubungan yang sangat kuat di dalam batinnya. Hati akan mengalami ketenangan, ketentraman dan kedamaian (QS. Al-Taubah [9]: 103).

Shalat sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah

Sebelum melakukan perjalanan ruhani menuju Allah, kita harus benar-benar suci secara lahiriah, dan harus mampu memadukan dua kesucian (kesucian lahir dan batin). Pakaian dan tempat shalatnya harus bersih dan suci. Jadi shalat itu mempunyai rangkaian sebelum dan sesudahnya. Kalau ingin menikmati shalat, maka perlu melihat bahwa shalat itu satu paket.⁹ Misalnya ketika berwudhu sesuai dengan tuntutan Rasul. Karena wudhu sebagai ajang pembersihan jiwa, di mana dengan berwudhu akan mendapatkan cahaya yang memancarkan sinar di dalam wajahnya. Mulailah dengan mengucapkan: "Bismillahirrah-manirrahim". Dengan menghubungkan jiwa kepada Allah. Mencuci kedua tangan, pastikan hati tetap bersambung kepada Allah sehingga merasakan ketenangan dan kesejukan di dalam dada. Bersihkan mulut dengan berkumur-kumur, mulut adalah organ tubuh yang paling penting untuk dibersihkan. Di tempat inilah segala makanan dikunyah. Sisa-sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi akan merangsang

Setelah kesucian lahir, kemudian dilanjutkan dengan kesucian batin. Di mana ketika shalat harus mempersiapkan diri menghadap Allah dengan hati yang bersih. Penyakit-penyakit, kotoran-kotoran yang melekat di dalam jiwa harus dibersihkan. Dengan memadukan kesucian lahir dan batin dalam shalat akan melahirkan ketundukan, rasa takut dan cintanya hanya kepada Allah. Sehingga mampu melepaskan tabi'at-tabi'at kebinatangan yang mengiringinya. Shalat bukan hanya sekedar gerakan seperti ruku', sujud, tetapi esensi shalat adalah bilamana seseorang mampu menjauhkan diri dari perbuatan keji dan munkar (QS. Al-ankabut [29]: 45). Shalat diawali dengan berdiri membaca takbir. Pada saat itulah kita melihat ciptaan-Nya dengan memuji kebesarannya. Dan menyadari bahwa Allah lah yang menciptakan alam semesta. Dengan memuji dan memohon kepadanya: Hanya kepada-Mu kami mengabdikan dan minta pertolongan. Tunjukilah kami jalan yang lurus. Pada saat ruku' dan sujud adalah momen ketika melihat sifat-sifat Allah, diiringi dengan membaca tasbeeh; Dia lah Yang Maha Agung dan Dia lah Yang Maha Tinggi. Pada saat duduk, membaca tasyahud; bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah. Pada akhir shalat, dengan mengucapkan salam; menyampaikan keselamatan, kesejahteraan dan berkah Allah kepada semua makhluk yang ada di

sebelah kanan dan sebelah kiri. Oleh karena itu, setelah shalat seharusnya manusia aktif menjalankan peran kekhalifahannya dengan melakukan transformasi sosial, mengelola semua ciptaan-Nya untuk merealisasikan misi Rasulullah saw. sebagai Rahmatan lil 'Alamin dengan membangun tatanan kehidupan dunia yang aman, adil dan sejahtera.

Hubungan Shalat dan Psikologi dalam Islam

“Sholat adalah prosesi spiritul untuk mengingat Allah, dan mengingat Allah merupakan pintu masuk untuk membuat hati yang tenang 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 ketenangan dan kebahagiaan itu pusatnya didalam jiwa, didalam hati. Harta, jabatan, kekuasaan, bisa mendatangkan kebahagiaan tergantung bagaimana menyikapinya”.⁷ Pada 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”.⁸ Shalat adalah sarana untuk 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.⁹ Sebenarnya yang mengetahui makna dibalik shalat atau apa rahasia dibalik sholat pasti hanya Allah dan RasulNya, 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.¹⁰ Menurut 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.¹¹ Selain itu manfaat sholat juga senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, dan kerja keras.¹² Mahmud Abdullah dosen ulumul Quran Al-Azhar Mesir, mengatakan jikamelakukan shalat 5 waktu akan mendapatkanasupan yang bernutrisi bagi jiwa, jika seorang hamba berdoa kepada Tuhannya melalui shalat, ia akan merasakan hatinya semakin

terang, dan adanya 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 dan merasa terlindungi dari apapun tidak sedikit pun merasa jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolonganNya.

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).³ 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”.⁴Pada 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”.⁵ Shalat adalah sarana untuk 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 penghapusan dosa dan mendapatkan keindahan surga.⁶Sebenarnya yang mengetahui makna dibalik shalat atau apa rahasia dibalik sholat pasti hanya Allah dan RasulNya, 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.⁷Menurut 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.⁸Selain itu manfaat sholat juga senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, dan kerja keras.⁹Mahmud Abdullah dosen ulumul Quran Al-Azhar Mesir, mengatakan jikamelakukan shalat 5 waktu akan mendapatkanasupan 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 akan selalu merasa dekat dengan Allah SWT dan dan merasa terlindungi dari apapun tidak sedikit pun merasa jauh dari-Nya. Dia juga akan dengan mudahnya memohon pertolongan-Nya.¹⁰

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

.

.

7 jam dan waktu ini merupakan rentang waktu yang lama dari waktu shalat yang lainnya. Dengan melakukan Shalat Dhuhur, seseorang dapat istirahat dari semua 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.

Aspek Psikologi dalam Shalat

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 ini¹¹

Aspek Olahraga

Olahraga merupakan salah satu cara dalam menjaga kesehatan fisik dan membuat badan menjadi bugar. Seperti halnya dalam melakukan shalat. Gerakangerakan 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.

PERILAKU

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, perilaku adalah “tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan”

(Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2005: 859). Perilaku dalam pengertian yang luas adalah “aktifitas yang tampak” (Walgito, 1994: 15). Dalam kamus psikologi perilaku atau tingkah laku adalah “respon (reaksi, tanggapan, jawaban, balasan) yang dijalankan oleh suatu organisme, secara khusus, adalah bagian dari kesatuan pola reaksi atau disebut juga perbuatan (aktivitas) yang bergerak” (Chaplin, 2004: 53). Perilaku yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya melainkan diwarnai dan dilatarbelakangi oleh sikap yang ada pada diri yang bersangkutan, ini berarti bahwa asumsi bila sikap berubah maka akan mengubah perilaku untuk tidak berlaku atau berbuat lagi. Dalam pengertian yang

¹¹ YUANITA MA'RUFAH, "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Quran", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2015, 58.

paling luas, menurut Chaplin perilaku atau tingkah laku mencakup segala sesuatu yang dialami atau dikerjakan, sedangkan dalam pengertian sempit perilaku atau tingkah laku dirumuskan terbatas pada reaksi yang diamati secara objektif atau dapat ditangkap oleh panca indera secara langsung. Istilah perilaku atau tingkah laku (behavior) memiliki banyak sinonim seperti ulah, tindak tanduk, perangai dan banyak lagi. Perilaku atau tingkah laku adalah gerak gerik, kegiatan, tindakan, hal ihwal dan perilaku manusia sebagai penampakan dari realisasi, pernyataan, ekspresi dan manifestasi dari gejala-gejala kejiwaan (Jamaluddin Kafie, 1993: 48). Jadi kesimpulan penulis, perilaku merupakan segala respon yang dilakukan oleh suatu organisme atau seorang individu, yang dapat berupa tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan (sikap) namun tidak hanya badan atau ucapan saja namun reaksi total, motor dan kelenjar yang diberikan suatu organisme kepada suatu yang dihadapinya yang merupakan gerak atau kompleks gerak-gerik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sangat kompleks (Arifin, 1997: 113-122), yaitu: a. Imitasi (peniruan) terhadap perbuatan orang lain adalah merupakan salah satu aspek dari kegiatan manusia (menurut Charles Bird) atau dipandang sebagai respon yang dipelajari (menurut N.E.Miller I.Dollard) b. Sugesti adalah merupakan faktor yang banyak mempengaruhi sikap dan perilaku manusia dalam bermasyarakat. Banyak para psikologi memandang bahwa sugesti adalah suatu tingkat

rangsangan pada proses yang menyeluruh seperti proses mental, proses berfikir atau proses perbuatan. c. Simpati merupakan faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku manusia dalam berkelompok atau bermasyarakat. Simpati juga dapat diartikan sebagai perasaan tertariknya seseorang kepada orang lain. d. Situasi kebersamaan (togetherness situation) adalah situasi dimana sekelompok manusia yang berada pada suatu tempat yang berada dalam waktu tertentu secara insidental. Ciri jiwa yang berada dalam kelompok tersebut adalah tidak ada hubungan yang mendalam satu sama lainnya tetapi lama kelamaan dalam situasi kebersamaan timbul hubungan interpersonal yang relatif kuat. Pribadi dari masing-masing personal hilang dalam pribadi kelompok yang bereaksi secara spontan terhadap rangsangan dari luar. Contohnya rapat umum. e. Insentif merupakan dorongan yang datang dari luar diri manusia (faktor eksternal) yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku manusia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Shalat sebagai kebutuhan ruhani secara mutlak, sebagai sebuah pendakian atau perjalanan spiritual (berdialog dengan Allah), yaitu proses transendensi (berpindahnya jiwa) menuju Allah. Di mana manusia bisa berdialog dan berkomunikasi dengan Allah. Shalat dikatakan sebagai mi'rajnya orang yang

beriman yaitu naiknya jiwa (mi'raj) meninggalkan ikatan nafsu yang terdapat dalam fisik manusia menuju ke hadirat Allah Yang Maha Tinggi. Manusia setelah mengalami proses transendensi berkomunikasi dengan Allah (lewat shalat), dituntut untuk aktif di dunia, memelihara kedamaian bagi umat manusia, menjaga kahermonisan alam, menyebarkan berkah dan selalu berpihak pada kebenaran dan keadilan. Dengan demikian, gerak kesadaran kehambaannya akan seirama dengan gerak kesadaran kekhalfahannya

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.

Memang tidak mudah untuk melakukan atau mengamalkan hal tersebut, namun bukan suatu hal yang mustahil dapat kita capai. Oleh karena perlu adanya upaya-upaya yang maksimal dan kesungguhan dalam melakukan proses menuju kepada esensi dari shalat itu sendiri. Solusinya adalah kita harus terus menerus berusaha riyadhah dan terus mencari pola dan mengembangkan metode dalam menggapai kenikmatan dan kekhusyukan ibadah solat tersebut. Riyadhah atau latihan itu memerlukan mujahadah dan memerlukan proses waktu yang cukup. Kalau hanya membiasakan diri mengerjakan kewajiban shalat tentu itu tidak sulit dilakukan, karena memang sudah merupakan kewajiban yang harus dikerjakan. Tetapi ketika berbicara tentang esensi shalat yang mampu memberikan pengaruh terhadap jiwa dan perilaku kita maka itu perlu pendalaman dan penghayatan terhadap makna shalat itu sendiri. Dengan kesabaran dan istiqamah dalam menjalankan ibadah shalat maka akan dapat melahirkan tingkat kekhusyukan dan

ketenangan jiwa yang merupakan aspek kuat untuk menggugah kesadaran jiwa untuk melakukan refleksi evaluatif terhadap segala yang terjadi dan segala hal yang pernah kita lakukan baik yang positif maupun yang negatif. Di sinilah letak strategis dan peran bimbingan shalat dalam mempengaruhi perilaku individu maupun sosial dalam diri seseorang.

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.
- 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.