

META ANALISIS - EFEKTIVITAS TERAPI SHALAT DALAM MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN MENURUT PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM

META ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF PRAYER THERAPY IN OVERCOMING ANXIETY DISORDERS FROM ISLAMIC PSYCHOTHERAPY PERSPECTIVE

Hartini Mudarsa

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Malikussaleh Lhokseumawe
Hartinimudarsa23@gmail.com

Abstrak: Allah menciptakan salah satu makhluk yang paling sempurna diatas permukaan bumi ini, makhluk tersebut ialah manusia. Manusia pada dasarnya terdiri dari dua substansi, fisik dan psikis (jiwa). jiwa manusia memiliki tabiat untuk mengenal dan mendekatkan diri dengan sang pencipta. Jika esensi spiritual menyimpang dari tabiat jiwa tersebut maka akan menjadi sumber neurosis / gangguan psikis. Dalam ilmu psikologi, salah satu gangguan psikis atau jiwa ialah gangguan kecemasan, gangguan kecemasan dapat ditangani menggunakan metode psikoterapi islam menggunakan layanan terapi shalat. Penelitian ini menggunakan teknik meta-analisis, Populasi dalam penelitian ini adalah jurnal nasional yang ditemukan sehubungan dengan topic pembahasan yang akan dianalisis. Penelitian meta-analisis ini melibatkan 7 artikel di jurnal publik tentang terapi shalat dalam mengatasi gangguan kecemasan menurut perspektif psikoterapi islam. Hasil dari penelitian ini, setelah menganalisa beberapa artikel di E-Diary, penulis menemukan adanya Efektifitas terapi shalat dalam mengatasi berbagai macam gangguan psikis terkhusus pada gangguan kecemasan, dalam penelitian-penelitian tersebut terdapat temuan bahwasanya layanan psikoterapi islam khususnya terapi shalat mampu mengatasi beberapa penyakit fisik dan psikis dan sangat berdampak positif terhadap kesehatan mental.

Kata Kunci: Meta Analisis, Terapi Shalat, Gangguan Kecemasan, Psikoterapi Islam

Abstract: Allah created one of the most perfect creatures on the surface of this earth, the creature is human. Humans basically consist of two substances, physical and psychological (soul). the human soul has the character to know and get closer to the creator. If the spiritual essence deviates from the nature of the soul, it will become a source of neurosis / psychic disorders. In psychology, one of the psychological or mental disorders is anxiety disorders, anxiety disorders can be treated using Islamic psychotherapy methods using prayer therapy services. This study uses a meta-analysis technique. The population in this study is a national journal that was found in connection with the discussion topic to be analyzed. This meta-analysis research involved 7 articles in public journals about prayer therapy in overcoming anxiety disorders from the perspective of Islamic psychotherapy. The results of this study, after analyzing several articles in the E-Diary, the authors found the effectiveness of prayer therapy in overcoming various kinds of psychological disorders, especially anxiety disorders, in these studies there were findings that Islamic psychotherapy services, especially prayer therapy were able to overcome several physical ailments. and psychological and has a very positive impact on mental health.

Keywords: Meta Analysis, Prayer Therapy, Anxiety Disorders, Islamic Psychotherapy

A. PENDAHULUAN

Allah menciptakan salah satu makhluk yang paling sempurna diatas permukaan bumi ini, makhluk tersebut ialah manusia. Manusia pada dasarnya terdiri dari dari dua substansi, fisik dan psikis. Oleh karenanya manusia ialah makhluk yang paling memiliki kesadaran. Kesadaran ini menitikberatkan pada jiwa manusia, pada dasarnya jiwa memiliki tabiat untuk mengenal dan mendekatkan diri dengan sang pencipta. Jika esensi spiritual menyimpang dari tabiat jiwa tersebut maka akan menjadi sumber neurosis/gangguan psikis pada diri manusia tersebut.

Dalam ilmu psikologi, salah satu gangguan psikis atau jiwa adalah gangguan kecemasan atau yang sering dikenal dengan istilah *Anxiety Disorder*. Pada dasarnya perasaan cemas merupakan hal yang normal jika seseorang dihadapkan dengan situasi dan kondisi tertentu yang menyebabkan ketakutan dan perasaan khawatir. Namun, kecemasan yang harus diwaspadai ialah ketika perasaan cemas tersebut muncul tanpa adanya sebab yang pasti serta sulit untuk mengendalikan perasaan cemas tersebut serta menetap bahkan memburuk sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut Frued, kecemasan merupakan suatu kondisi dimana perasaan efektif cenderung tidak menyenangkan dan disertai dengan adanya sensasi fisik yang memperingati seseorang terhadap ancaman ataupun bahaya yang akan datang.¹ Kecemasan memiliki gejala tertentu yang terlihat dari gejala fisik maupun psikis. Pada gejala fisik, adanya rasa letih seluruh tubuh sehingga merasa tidak bertenaga untuk melakukan aktifitas, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan yang berefek pada berat badan. Sedangkan gejala psikis yang menyertai munculnya kecemasan yaitu perasaan khawatir dan bimbang tanpa sebab yang jelas, sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan ada perasaan takut yang muncul secara berlebihan.²

Seseorang yang terganggu jiwanya dapat ditangani melalui layanan psikoterapi islam. Psikoterapi islam merupakan pengobatan alam fikiran, atau lebih dikenal dengan metode pengobatan gangguan

¹ Yustinus Seuim, *Teori Kepribadian Konseling*, (Jakarta, Kencana, 2012), Hal 84

² Taufiq, Muhammad Izzuddin, 2006, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, penerjemah sari Narulita, dkk., Jakarta : Gema Insani Pres.

psikis melalui pendekatan psikologis. Psikoterapi juga sering digunakan dalam berbagai ilmu empiris seperti bimbingan dan konseling, psikologi serta pendidikan dan ilmu agama.³ Oleh karena itu, psikoterapi merupakan metode untuk melakukan usaha penyembuhan yang berkaitan dengan perasaan, perilaku serta pikiran. Oleh karena itu, proses psikoterapi bias dilakukan secara formal interaksi antara dua pihak atau lebih guna untuk menuju pada suatu perubahan ataupun penyembuhan. Terapi pikiran, kejiwaan dan mental.

Salah satu terapi untuk penyembuhan psikis melalui pendekatan psikoterapi islam adalah terapi shalat. Dalam agama islam, shalat merupakan tiang agama yang wajib dilaksanakan oleh umat islam serta menjadi amalan pertama yang akan dihisab di hari akhir. Oleh karenanya, shalat bukan hanya sekedar kewajiban yang harus dilakukan oleh umat muslim, melainkan suatu kebutuhan pokok umat muslim. Karena, seseorang yang mengerjakan shalat dengan rasa ikhlas, khusyu, serta tumaninah maka akan terhindar dari kegelisahan.⁴

Hubungan seorang umat dengan sang pencipta melalui shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang akan mempengaruhi perubahan secara signifikan dalam hal fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini mampu menghilangkan perasaan cemas yang berlebihan, stress, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter berpendapat

³ Jp Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 505

⁴ Agustin, N. (2019). *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press

bahwa beberapa penyakit dapat disembuhkan dengan terapi shalat ini.⁵ Karena pada hakikatnya shalat mampu membersihkan penyakit psikis seperti stress, cemas dan depresi.

Psikoterapi shalat pada dasarnya merupakan implementasi dari shalat yang dilakukan secara khusyu. Adapun indikator khusyu dalam melaksanakan shalat diantaranya merasa tenang dan fokus dalam shalat, serta memohon pertolongan kepada ALLAH swt dalam shalat. Seorang muslim akan senantiasa sehat secara spiritual jika mendirikan shalat serta mampu melaksanakannya secara khusyu, hal tersebut merupakan implementasi dari ketaqwaan seorang muslim. Sesungguhnya umat islam yang bertaqwa selalu sehat jiwanya.

Rasulullah saw, selalu mengerjakan shalat ketika sedang tertimpa musibah yang membuat beliau merasa cemas. Diwayatkan oleh sahabat :

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ
صَلَّى

“Jika Nabi Muhammad SAW merasa gundah (cemas) karena sebuah perkara, maka nabi Muhammad saw akan menunaikan shalat” (H.R. Abu Daud).

Dalam melaksanakan shalat, tentu saja ada surat yang selalu wajib dibacakan dalam setiap rakaat, surat ini merupakan surat pembuka dari kitab suci Al-qur’an. Surat yang sering disebut Ummul Qur’an iyalah surat Al-Fatihah, merupakan surat penenang hati yang sedang merasa cemas

⁵ Muhammad Utsman Najati, Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW, (Jakarta: Mustaqim, 2003). P.402

dan gelisah, surat yang mampu menjadi penyembuh bagi penyakit psikis dan fisik. Oleh karenanya, jika dalam sehari semalam melaksanakan shalat lima waktu, maka setidaknya seseorang tersebut telah membaca surat ini sebanyak 17 kali dalam sehari, hal ini tentu harus diiringi dengan pelaksanaan shalat yang khusus dan sungguh-sungguh.

Selain hadist diatas, terdapat beberapa surat dalam Al-qur'an tentang penawar hati yang gundah dan gelisah, salah satunya yaitu dalam surat Ar-Rad : 28 sebagai berikut :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” (QS Ar-Ra'd : 28)

Oleh karenanya, Shalat adalah salah satu terapi yang mampu merelaksasi saraf tubuh. Dengan cara berserah diri kepada sang pencipta mengenai kehidupan serta takdir yang terjadi, maka akan mendapatkan ketenangan jiwa, ketentraman serta kebahagiaan dalam hidup. Sesungguhnya ketika kita telah berserah diri kepada sang pencipta, maka akan tertanam dalam diri bahwa segala sesuatu yang melewati kita bukanlah takdir untuk diri kita. Shalat memang mampu menjadi penawar bagi ketenangan hati dan kesehatan jiwa. Shalat juga mampu menjadi metode relaksasi untuk menangani gangguan kecemasan dalam diri seseorang. Relaksasi tersebut berupa gerakan-gerakan dalam shalat

mulai dari takbir hingga salam yang dalam proses pengerjaannya dilakukan secara khusyu.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menganalisis lebih dalam tentang terapi shalat dalam perspektif psikoterapi islam, maka penulis akan menganalisis seberapa efektif metode terapi shalat tersebut dalam mengatasi gangguan kecemasan menurut psikoterapi islam.

B. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan teknik meta-analisis. Meta-analisis dapat diartikan sebagai penyelidikan dari berbagai eksplorasi masalah yang sebanding. Strategi bermacam-macam menggunakan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah jurnal nasional yang ditemukan sehubungan dengan topik pembahasan yang akan dianalisis. Pemeriksaan informasi yang digunakan adalah pemeriksaan informasi subjektif untuk keterangan dari pemeriksaan jurnal yang ditemukan. Penelitian meta-analisis ini melibatkan 7 artikel di jurnal publik tentang efektifitas terapi shalat dalam mengatasi gangguan kecemasan menurut perspektif psikoterapi islam.

C. RESULTS / HASIL

Hasil penelitian dari beberapa artikel di E-Diary, dinyatakan bahwa ada efektifitas terapi shalat dalam mengatasi gangguan kecemasan menurut perspektif psikoterapi islam, Khususnya :

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Zaini (2015), berjudul Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif

Islam. Sesuai kajian penulis dalam penelitian ini, pada hakikatnya jiwa memiliki tabiat yaitu untuk mengenal Allah, jika tabiat tersebut menyeleweng dari hakikat yang sebenarnya, maka akan terjadi gangguan terhadap jiwa itu sendiri. Seseorang yang sedang terganggu jiwanya memerlukan bantuan atau layanan religiusitas yakni psikoterapi islam. Salah satu terapi dalam layanan psikoterapi islam adalah terapi shalat, dimana terapi ini sangat efektif untuk menciptakan perasaan tenang, gelisah, cemas serta menambah sisi spiritual seseorang yang akan membantu proses penyembuhan penyakit fisik dan psikis yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Hisham Bin Azizan (2012) berjudul Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah Menurut Psikoterapi Islam. Sesuai dengan kajian penulis dalam artikel ini, Shalat bukan hanya ibadah wajib yang harus dilaksanakan oleh umat islam, namun dalam hal ini shalat juga berperan sebagai makanan rohani karena shalat merupakan lambang keagamaan yang paling tinggi letaknya dibandingkan dengan ibadah yang lainnya. Shalat juga dianggap sebagai terapi bagi roh manusia atau jiwa manusia, karena shalat sebagai wadah umat manusia untuk mencurahkan segala keluh kesahnya terhadap sang maha pemilik alam semesta. Dalam kajian ini juga ditegaskan bahwasanya terapi shalat merupakan suatu pembinaan terhadap iman pada diri manusia, membentuk rohani serta mampu mengatasi penyakit rohani seperti penyakit gelisah dan mampu membawa ketenangan dalam jiwa manusia yang melaksanakannya dengan khusyu.

Peneitian yang dilakukan oleh Ismail Hasan Ismail (2016), berjudul Bimbingan dan Konsling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). Sesuai kajian penulis dalam penelitian ini, tujuh gerakan inti yang terdapat dalam shalat diantaranya dimulai dari berdiri tegak, takbiratul ikhram, ruku, itidal, sudud, duduk diantara dua sujud dan itidal dilanjutkan dengan salam. Keseluruhan tahapan tersebutlah yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Dalam hal ini penulis menganalisis manfaat dari tujuh gerakan-gerakan tersebut dilihat dari segi fisiologis dan psikologis. hasil dari penelitian ini berpendapat bahwa tujuh gerakan inti yang terdapat dalam shalat dimulai dari berdiri tegak, takbiratul ikhram, ruku, itidal, sudud, duduk diantara dua sujud dan itidal dilanjutkan dengan salam. Gerakan tersebut mampu mengurangi gangguan kecemasan jika dilaksanakan dengan tahapan dan metode yang sesuai.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatwa Dian Zuhrotul (2001) yang berjudul Terapi Shalat Khusyu Dalam Menurunkan Kecemaan Perspektif Psikoterapi Islam. Sesuai kajian penulis dalam artikel ini, digambarkan dengan terlebih dahulu mengenai manfaat ataupun dampak terapi shalat sebagai metode untuk mengatasi berbagai macam gangguan psikis. Kemudian peneliti juga menggambarkan manfaat terapi shalat terhadap gangguan kecemasan. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwasanya ada aspek teraupetik dalam psikoterapi islam khususnya pada pelaksanaan terapi shalat, terapi shalat yang dilaksanakan dengan tata cara yang sesuai serta dilakukan dengan khusyu maka akan membawa ketenangan jiwa serta menghindari jiwa seseorang untuk mengalami suatu kecemasan. Shalat dalam hal ini juga sangat

berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan jiwa seseorang yang melaksanakannya dengan penuh rasa bahagia serta khusyu.

Penelitian yang dilakukan oleh Nilla Agustin (2019) berjudul Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. Sesuai dengan kajian yang terdapat dalam kajian penelitian tersebut, peneliti ingin melihat pengaruh terapi shalat dhuha terhadap kecemasan siswa mengenai karir masa depan. Dalam hal ini, peneliti tersebut menggunakan teknik pra-eksperimen dengan menggunakan one grub pretest-posttes design dengan menggunakan layanan terapi shalat duha sebagai layanan untuk mengatasi kecemasan pada siswa mengenai karir. Hasil dari penelitian ini, terdapat pengurangan kecemasan terhadap karir masa depan setelah mendapatkan layanan terapi shalat dhuha.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Chodijah (2017) berjudul Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). Sesuai dengan kajian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, ketentraman serta ketenangan jiwa akan mampu dirasakan ketika telah rutin melaksanakan shalat. Terdapat dimensi dzikrullah dalam pelaksanaan shalat tahajud yang memiliki dampak psikologis pada jiwa. hasil temuan dalam penelitian ini shalt mampu meningkatkan imun tubuh, meningkatkan kesehatan mental serta memberikan manfaat yang khusus bagi psikis terutama pada gangguan kecemasan, karena dengan melaksanakan terapi shalat ini akan berdampak pada ketentraman jiwa serta perasaan yang tenang. karena pada hakikatnya terapi ataupun ibadah shalat yang dilaksanakan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan

serta ketenangan dunia dan akhirat, karena senantiasa mengingat dan melibatkan sang maha pencipta dalam kehidupannya.

Penelitian yang dipimpin oleh Ahmad Hisham Azizan dan Che Zarrina Sa'Ari (2009), dengan judul Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Kecemasan) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. Sesuai kajian penulis dalam artikel ini, ia menggambarkan bahwa shalat itu merupakan suatu ibadah yang menciptakan hubungan antara manusia dengan sang pencipta, hal ini dianggap penting karena, ibadah shalat sangat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik maupun psikis. salah satu efek positif dari pelaksanaan shalat adalah dalam mengatasi gangguan kecemasan, penelitian ini membahas relevansi shalat dalam mengatasi kecemasan dan kesehatan mental serta fisik manusia.

Dilihat dari hasil pengujian 7 artikel nasional diatas, penulis melihat adanya Efektifitas terapi shalat dalam mengatasi berbagai macam gangguan psikis terkhusus pada gangguan kecemasan, dalam penelitian-penelitian tersebut terdapat temuan bahwasanya layanan psikoterapi islam khususnya terapi shalat mampu mengatasi beberapa penyakit fisik dan psikis.

D. KESIMPULAN

Setelah mengkaji serta menganalisis beberapa artikel ilmiah yang meneliti tentang terapi shalat dalam mengatasi gangguan kecemasan menurut perspektif islam. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, Terapi shalat efektif digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan dilihat dari perspektif psikoterapi islam. Karena pada dasarnya, manusia

merupakan makhluk yang paling sempurna diatas mukabumi ini, manusia tersebut terdiri dari dua substansi, fisik dan psikis. Oleh karenanya manusia ialah makhluk yang paling memiliki kesadaran. Kesadaran ini menitikberatkan pada jiwa manusia, pada dasarnya jiwa memiliki tabiat untuk mengenal dan mendekati diri dengan sang pencipta. Jika esensi spiritual menyimpang dari tabiat jiwa tersebut maka akan menjadi sumber neurosis/ gangguan psikis pada diri manusia tersebut. Maka seseorang yang terganggu jiwanya dapat ditangani melalui layanan psikoterapi islam, salah satu terapi untuk penyembuhan psikis melalui pendekatan psikoterapi islam adalah terapi shalat. Hubungan seorang umat dengan sang pencipta melalui shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual yang akan mempengaruhi perubuhan secara signifikan dalam hal kesehatan fisik dan psikisnya. Terapi shalat juga mampu membentuk mental yang sehat, dalam plaksanaan terapi shalat terdapat relaksasi dan meditasi yang mampu meredakan perasaan cemas serta membentuk jiwa yang tentram serta terhindar dari gangguan kecemasan, dalam hal ini tentunya terapi shalat yang dilaksanakan secara khuyu dan sesuai syariat, agar efektifitas dari terapi shalat itu sendiri mampu untuk mengatasi gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Nila. “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan iswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik” dalam Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya. 2019

Azizan, Ahmad Hisham Bin “Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah Menurut Psikoterapi Islam” Regional Symposium of The Malay Archipelago. Paper Code : EP309. 2012

Azizan , Ahmad Hisham dan Sa'Ari, Che Zarrina “Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Kecemasan) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam” dalam Jurnal Ushuluddin 29, 1-43. 2009

Chodijah, Siti. “Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)” Prosiding Seminar Nasional dan Internasional dalam Jurnal unimus.ac.id. 2017

Fatwa, Zuhrotul Dian “Terapi Shalat Khusyu Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam” dalam Skripsi UIN Suan Ampel Surabaya. 2001

Ismail, Hasan Ismail “Bimbingan dan Konsling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan) “ dalam Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani Vol 2, Nomor 1 (Hal 90 -104). 2016

Jp Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 505

Muhammad Utsman Najati, Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW,(Jakarta: Mustaqim, 2003). P.402

Taufiq, Muhammad Izzuddin, “*Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*” penerjemah sari Narulita, dkk., Jakarta : Gema Insani Pres.2006

Yustinus Seuim, *Teori Kepribadian Konseling*, (Jakarta, Kencana, 2012), Hal 84

Zaini Ahmad. “Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Islam” dalam Jurna Bimbingan Konseling Islam Vol 6, Nomor 2 (halaman 319-334). 2015