

Sholat Sebagai Terapi Spritual: Studi Kasus Pada Penderita Stress dan Depresi

Nurmaini

Guru Agama Islam SD Negeri 01 Kerinci Kanan

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 05, 2025

Revised March 09, 2025

Accepted March 12, 2025

Available online March 16, 2025

Keywords:

Prayer Therapy for Stress Sufferers,
Depression

Keywords:

Sholat Terapi Penderita Stress, Depresi



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan
Daarul Huda

ABSTRACT

Islam is the second largest religion in the world, which means that many people in the world are Muslim. With the large number of Muslims (followers of Islam), it is urgent for psychology or mental health practitioners to provide services that are appropriate for Muslims. The therapeutic approach as a psychological service for Muslims can be done with a religious approach (psychoreligion) especially with their worship practices. Prayer is one of the worship practices that can provide many psychological benefits for Muslims who carry it out, including relieving stress, increasing subjective well-being, interpersonal sensitivity and others. So that prayer can be an alternative psychotherapy for Muslim patients as a therapeutic process that helps improve their mental health. This article aims to integrate religiosity and psychotherapy.

ABSTRACT

Islam merupakan salah satu agama terbesar kedua didunia, yang berarti banyak pula penduduk dunia yang menganut Islam. Dari banyaknya jumlah muslim (penganut agama Islam), maka mendesak praktisi psikologi atau kesehatan mental untuk memberikan pelayanan yang sesuai dengan para muslim. Pendekatan terapi sebagai layanan psikologis bagi kaum muslim bisa dilakukan dengan pendekatan religi (psikoreligi) terutama dengan praktik ibadah mereka. Shalat

merupakan salah satu praktik ibadah yang mampu membarikan banyak manfaat secara psikologis bagi orang muslim yang melaksanakannya, diantaranya meringankan stres, meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being), kepekaan interpersonal dan lain-lain. Sehingga shalat dapat menjadi alternatif psikoterapi bagi pasien muslim sebagai proses terapeutik yang membantu meningkatkan kesehatan mentalnya. Tulisan ini bertujuan untuk menyatu-padukan (mengintegrasikan) religiusitas dan psikoterapi.

PENDAHULUAN

Islam merupakan agama monotheistik yang dibawa Nabi Muhammad SAW 1400 tahun yang lalu, yang telah tertulis dalam al-Qur'an. Menurut data statistik dari *Pew Research Center's Forum on Religion and Public Life*, terdapat 1.65 milyar muslim diseluruh dunia dan diperkirakan akan meningkat sekitar 35% dalam kurun waktu 20 tahun mendatang; menjadikan Islam agama terbesar kedua di dunia setelah Kristiani.¹ Meskipun Islam berkembang didunia barat, namun para praktisi terlihat kurang memperhatikan nilai-nilai Islam dan pengetahuan Islam secara umum. Banyak penelitian menemukan bahwa banyak Muslim yang enggan mencari pertolongan kepada praktisi kesehatan mental yang ada dinegara-negara barat karena takut mengalami benturan antara apa yang akan mereka peroleh dengan ajaran agama mereka, dan juga karena kurangnya pengetahuan dari para praktisi itu sendiri. Hawari menjelaskan bahwa terapi berbasis religi dengan cara menggiring pasien untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan merupakan terapi pelengkap yang sangat penting disamping terapi konvensional yang diterapkan.

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Ini adalah perasaan yang umum dialami oleh banyak orang dalam berbagai tingkat intensitas. Meskipun kecemasan dalam batas wajar adalah bagian normal dari kehidupan sehari-hari, tingkat kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Dalam artikel ini, kita akan membahas gambaran umum tentang kecemasan dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Kecemasan bisa muncul dalam berbagai bentuk seperti kecemasan sosial, kecemasan umum, fobia, dan gangguan kecemasan tertentu. Gejala kecemasan umum meliputi perasaan gelisah yang berlebihan,

¹ Ronny Suhada. Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal Of Public Health Inovation*, Vol. 2 No. 01, Desember 2021, h 65

ketegangan otot, kesulitan tidur, konsentrasi yang terganggu, ketakutan yang tidak beralasan, dan keringat berlebihan. Orang yang mengalami kecemasan sering kali merasa cemas tanpa alasan yang jelas dan sulit mengendalikan perasaan tersebut. Dampak kecemasan terhadap kesehatan mental sangat beragam. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti gangguan kecemasan yang persisten, gangguan panik, dan depresi.²

METODE

Jurnal ini merupakan hasil temuan dari jenis penelitian kepustakaan kualitatif, dimana kepustakaan merupakan teknik menghimpun data dan informasi dengan berbagai bahan pustaka. Literatur yang akan dipelajari tidak terbatas pada buku, tetapi juga meliputi literatur, majalah, jurnal, blog, dan lain-lain, yang berhubungan dengan tema dalam penelitian kepustakaan. Tulisan ini mengambil teori tentang reklamasi direlasikan dengan iman, dimana dikuatkan dengan interpretasi dari para pakar. Pengumpulan data sifatnya litere, maka data yang akan digunakan berupa dokumen. Penulis menggunakan metode analisa induktif yakni metode untuk menyelesaikan masalah yang bermanfaat khusus lalu peristiwa itu ditarik generalisasi secara umum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandangan Islam Terhadap Gangguan Psikologis

Terdapat beberapa review mengenai penelitian dan buku yang penulis eksplorasi untuk mencaritahu dampak nilai dan kepercayaan Islam yang dipakai sebagai bagian penting dari proses modifikasi kognisi dan bagaimana nilai islam mampu mencegah gangguan-gangguan psikiatri:³

1. Depresi

Kejadian negatif sehari-hari merupakan faktor resiko paling umum dan utama bagi terwujudnya depresi. Islam memiliki peran yang sangat penting bagi muslim untuk mengatasi kejadian negatif sehari-hari. Muslim bukanlah manusia super, namun jika seseorang mengalami kejadian negatif maka dianjurkan untuk sesalu mengambil sisi positif dari hal itu (hikmah di balik musibah) atau jika masalahnya terkait masalah klinis, maka dianjurkan untuk mencari pertolongan profesional.

Untuk mengkonter pikiran maladaptif terkait keputusan dan perasaan tidak mampu menghadapi kehidupan, tidak ada tempat untuk putus asa bagi muslim karena ia percaya bahwa ada Tuhan yang Maha Segalanya, Maha Melihat, Maha Tahu, dan Maha Pengasih dan Penyayang.

2. Berduka

Sedih atau berduka merupakan reaksi normal akan kehilangan dalam hidup. Muslim percaya bahwa setiap kesakitan, hidup, mati, dan gembira datangnya dari Tuhan, dan hanya Tuhan yang mampu memberikan kekuatan untuk bertahan. Mereka percaya bahwa setiap kehilangan merupakan ujian dari Tuhan dan dengan bersabar dan percaya akan rahmat Tuhan mereka bertahan. Keyakinan ini biasanya mampu membantu mereka untuk pulih dan membantu proses penyembuhan. Dalam Islam terdapat konsep sabar yang jika diterapkan sangatlah terapeutik bagi kesehatan mental.

Seseorang yang dengan sabar menerima ujian dari Tuhan diyakini akan mendapatkan pahala dari Tuhan dan hal ini banyak tertulis dalam AlQur'an dan Sunna. Meski demikian muslim tidak mungkin tidak bisa merasakan sedih. Mereka tetap diperbolehkan menangis dan mengekspresikan kesedihannya. Seperti kesedihan Rosulullah saat anaknya Ibrahim meninggal.⁴

3. Kecemasan

Penyebab kecemasan dan depresi pada umumnya adalah kesalahan kognisi, yang membuat pasien memiliki pikiran maladaptif seperti, "aku rasa aku tidak sanggup lagi menghadapi ini", "hidup ini terlalu sulit bagiku", "tidak ada satu orang pun yang mengerti". Mengingatkan bahwa Allah selalu ada dan menggiringnya untuk selalu percaya pada Tuhan sangatlah membantu pasien dalam keadaan ini.

Teknik adaptasi kognitif yang lain yang dapat digunakan untuk pasien penderita kecemasan dan depresi adalah dengan mengingat atau menekankan begitu banyak hal yang

² Siska Novra Elvina. Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. *Counseling As Syamil*, Vol. 02, No.2, 2022, h 64 -78

³ Safiruddin Al Baqi. Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna - Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* | Vol. 11 No. 1, Januari – Juni 2019, h 43

⁴ Nurjannah. Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 7 No. 1 Januari - Juli 2024, h 8

telah Tuhan berikan kepada kita dan bukan berfokus pada kekurangan yang kita miliki. Teknik lain adalah dengan membantu Muslim untuk belajar bagaimana Nabi Muhammad mengajarkan bahwa kita tidak boleh menyesali sesuatu yang telah terjadi karena hal itu tidak mungkin kembali dan tidak boleh terlalu menghawatirkan masa depan yang belum kita tahu. Dengan menekankan apa yang ada sekarang dan berdoa akan kebaikan masa depan akan sangat membantu mengurangi kecemasan pasien.

Ibadah Shalat Sebagai Proses Terapeutik

Salat adalah bagian yang penting dalam rukun Islam. Bagian yang lain adalah hajj (naik haji), zakat (zakat), shahada (bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad sebagai utusan-Nya, dan soum (puasa selama bulan Ramadhan). Menurut tradisi Islam, shalat membantu seseorang untuk selalu mengingat Tuhan dan juga melindunginya. Muslim diwajibkan melaksanakan shalat lima kali dalam sehari, yang meliputi fajar, tengah hari, sore, terbenam atahari dan malam. Waktu shalat yang telah ditentukan haruslah diikuti dengan disiplin yakni tidak keluar pada waktu yang ditentukan. Sebelum melaksanakan shalat, muslim juga diwajibkan untuk wudhu, yakni membasuh diri dengan air untuk membersihkan diri seseorang.

Dalam shalat terdapat rak'aa, yakni rangkaian gerakan yang meliputi berdiri, membungkuk (rukuk), bersujud, dan duduk. Dalam shalat wajib (5 waktu dalam sehari) paling sedikit 2 rak'aa dan 4 rak'aa paling banyak, dan saat melakukan gerakan-gerakan shalat seseorang membaca bacaan-bacaan yang memuji dan mengakui kekuasaan Tuhan seperti shahada. Saat melaksanakan shalat, seseorang juga harus menghadap ke Makkah (tepatnya ke arah Ka'bah sebagai Kiblat). Setiap hari jum'at, shalat waktu siang diganti dengan shalat Jum'at, dimana shalat ini diwajibkan bagi laki-laki dan dilaksanakan di Masjid (rumah ibadah muslim). Sesungguhnya, muslim juga dianjurkan untuk melaksanakan shalat sehari-hari di Masjid karena akan membantu mereka belajar konsep solidaritas, kesetaraan, dan persaudaraan.⁵

Kecemasan (anxiety) acap kali terjadi pada masyarakat modern. Perkembangan dan kemajuan yang ditawarkan membuat masyarakat merasa terpenuhi segala hal dalam kelengkapan hidupnya. Dilain sisi, zaman modern menjadi suatu ancaman bagi keberadaan jiwa manusia (Akbar, 2016). Hal tersebut ditandai oleh adanya proses modernisasi yang cenderung lebih menggunakan nilai-nilai yang sifatnya material dan anti rohani, sehingga unsur-unsur spiritual merasa terabaikan. Dengan mudahnya kita jumpai kesenjangan dalam relitas kehidupan, yang terlihat bahwa manusia yang sudah hidup dalam lingkungan peradaban modern menggunakan teknologi, akan tetapi dalam kehidupannya sering mengalami distorsi-distorsi nilai kemanusiaan, seperti keadaan mental atau jiwa yang tidak mampu mengimbangi dan mengontrol diri.

Melakukan sholat tepat waktu dan tidak tertinggal satupun ternyata juga dapat menghilangkan rasa cemas. Puspitasari (2019) menjelaskan bahwa individu yang mengerjakan sholat 5 waktu, sholat taubat, sholat sunnah, dzikir, dan doa mengalami perubahan seperti berkurangnya perasaan cemas, gelisan, takut, pikiran buruk dan merasakan kedamaian serta kesejukan pada dirinya. Melakukan terapi sholat juga dapat mempengaruhi aspek terapeutik dalam perspektif Islam seperti aspek olahraga, reaksi otot dan kesadaran indra serta sebagai media meditasi untuk mencari ketenangan jiwa.⁶

Sholat merupakan dialog spiritual antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk pemujaan, mengingat serta pengagungan terhadap-Nya. Sholat juga memberikan ketenangan pada penderita kesesaman. Individu akan merasakan sensasi ketenangan hati yang berbeda ketika melakukan sholat dengan khusyuk dan fokus. Dengan melakukan sholat energi yang terbentuk dari dalam tubuh pasti gelombang alfa mengalami perubahan yang membuat tubuh menjadi tenang dan rileks. Oleh karena itu, sholat memiliki pengaruh dalam mengatasi rasa cemas. Yang menjadi kunci adalah dengan melaksanakan sholat secara khusyuk, fokus, serta semangat tinggi dalam melaksanakannya.

Sholat dapat dijadikan salah satu terapi untuk menyembuhkan psikoproblem dalam proses melakukan bimbingan konseling Islam (Setiawan dan Ana, 2021). Melaksanakan sholat dengan mencapai kekhusyuan diperlukan tuma'ninah (berasa dalam keadaan tenang), tafakur (berpikir untuk memahami apa yang diucapkan dan dilakukan), dan tadabbur (menghayati, merenungkan bacaan-bacaan dalam sholat). Dengan melakukan pelaksanaan sholat dengan benar dan khusyuh sesuai aturan, dapat menjadikan sholat tersebut sebagai media dalam memberikan penyembuhan dan pencegahan serta proteksi terhadap masalah-masalah kejiwaan. Oleh karena itu, sholat bisa dijadikan sebagai salah satu media terapi bagi upaya

⁵ Suratun. Pengaruh Meditasi Sholat Terhadap Tingkat Stres Dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Di Palembang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11 (1), 2022, h 49

⁶ Muhtar. Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung). *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. 2022, h 43

mengatasi individu yang mengalami kecemasan (anxiety) pada masyarakat modren yang begitu banyak problematika yang terjadi di dalam menjalani kehidupan.⁷

Sholat Dan Depresi

Dalam perspektif Islam, penanganan orang dengan gangguan jiwa dianggap sangat penting dan harus dikelola dengan kelembutan, pemahaman, serta perhatian yang mendalam terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual penderita. Islam mengakui pentingnya keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa dan memberikan panduan terperinci mengenai cara merawat individu yang memiliki kebutuhan kesehatan mental khusus. Pertama, Islam menekankan pentingnya empati dan tidak memandang stigmatisasi terhadap mereka yang mengalami gangguan jiwa. Hal ini sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW, yang selalu menunjukkan perhatian dan kasih sayang kepada semua individu, termasuk mereka yang mengalami kesulitan mental atau emosional.

Kedua, dalam penanganan medis, Islam mendorong penggunaan ilmu pengetahuan dan kedokteran yang diakui serta mendorong umatnya untuk mencari bantuan profesional ketika diperlukan. Selain itu, pengobatan spiritual seperti doa, zikir, dan pembacaan AlQur'an, sering kali diintegrasikan dalam rencana pengobatan untuk membantu penyembuhan holistik yang mencakup aspek fisik dan spiritual. Ketiga, dukungan komunal juga sangat ditonjolkan. Islam mendorong pembentukan jaringan dukungan yang kuat yang melibatkan keluarga, teman, dan komunitas yang lebih luas.⁸ Pemahaman dan dukungan dari komunitas dapat berperan penting dalam proses penyembuhan seseorang. Keempat, Islam juga menyarankan untuk memahami penyebab-penyebab psikologis dan lingkungan yang mungkin mempengaruhi kesehatan mental seseorang, memberikan perspektif yang lebih luas dalam penanganan masalah kesehatan mental.

Penanganan orang dengan gangguan jiwa dalam perspektif Islam, oleh karena itu, tidak hanya terbatas pada pengobatan fisik tetapi juga pengobatan rohani dan dukungan sosial, melihat individu secara menyeluruh dalam semua aspek kehidupan mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ibadah dalam Islam tidak hanya memenuhi kewajiban spiritual tetapi juga berfungsi sebagai terapi mental dan emosional, mendukung kesehatan jiwa yang lebih baik bagi pemeluknya. Ibadah sebagai Terapi Psikologis. Menjadi hamba Allah berarti rutin melaksanakan ibadah-ibadah khusus. Secara keseluruhan, kegiatan ibadah dalam Islam tidak hanya memenuhi kewajiban spiritual tetapi juga berfungsi sebagai terapi mental dan emosional, mendukung kesehatan jiwa yang lebih baik bagi pemeluknya.⁹

SIMPULAN

Bermodal kemauan dan antusias subjek untuk shalat, terapis melanjutkan proses terapi dengan menekankan pengalaman-pengalaman positif saat dan setelah subjek melaksanakan shalat karena hal ini sangat penting sebagai bagian dari proses terapeutik. Terapis meminta subjek untuk lebih mendalami makna setiap kata dalam shalat dan menghubungkannya dengan keadaannya saat ini. Ia juga menuliskan doanya yang berisi permohonan kepada Tuhan untuk menjaga anak-anaknya dan memberikan kebahagiaannya, mengampuninya dan membuatnya mampu menerima kenyataan. Dan ia selalu membacanya saat pikiran negatif datang.

Mengintegrasikan shalat kedalam kerja terapeutik dan menjaga kekhususan shalat sebagai rutinitas sehari-hari mampu menggerakkan dan menguatkan proses terapiutik sehingga menghasilkan manfaat psikologis. Contohnya, kesedihannya berangsur hilang dengan menerima keadaan tanpa rasa putus asa. Dengan mendekatkan diri pada Tuhan lewat shalat, ia mampu berpikir bahwa Tuhan akan selalu memberikan kebaikan, sehingga membuka pikirannya bahwa anak-anaknya pindah ke USA memang untuk membangun kehidupan mereka sendiri disana.

REFERENSI

- Asiah. Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Intervensi Minfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 7 No 3 November 2019
- Fahri Siregar. Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi. 2022
- Muhtar. Pengaruh Salat Duha Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung). *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. 2022,
- Nurjannah. Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 7 No. 1 Januari - Juli 2024

⁷ Asiah. Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Intervensi Minfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Volume 7 No 3, Hal 267 - 274, November 2019, h 7

⁸ Fahri Siregar. Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Depresi. 2022, h 95

⁹ Yusuf. Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental The Effect Of Prayer On Mental Health. Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* Vol. 7, No. 3 (2024), h 781

- Ronny Suhada. Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal Of Public Health Inovation*, Vol. 2 No. 01, Desember 2021
- Siska Novra Elvina. Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern. *Counseling As Syamil*, Vol. 02, No.2, 2022
- Safiruddin Al Baqi. Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* | Vol. 11 No. 1, Januari – Juni 2019
- Suratun. Pengaruh Meditasi Sholat Terhadap Tingkat Stres Dan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Di Palembang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11 (1), 2022
- Yusuf. Pengaruh Salat Bagi Kesehatan Mental The Effect Of Prayer On Mental Health. Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* Vol. 7, No. 3 (2024)