

**KONSEP SHALAT KHUSYUK DALAM SURAT AL-
BAQARAH AYAT 45-46 DAN IMPLEMENTASINYA DALAM
MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh :

ASA AYYANDIANI

1701016139

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2021

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) ekslembar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Asa Ayyandiani

NIM : 1701016139

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Konsep Shalat Khushyuk Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45-46
Dan Implementasinya Dalam Membentuk Kesehatan Mental.

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 23 November 2021

Pembimbing,



Ulin Nihayah, M. Pd.I

NIP:198807022018012001

SKRIPSI

**KONSEP SHALAT KHUSYUK DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 45-46
DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL**

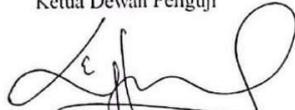
Oleh:

Asa Ayyandiani
1701016139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Rabu, 22 Desember 2021 dan dinyatakan Lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I
NIP. 198203072007102001

Sekretaris Dewan Penguji



Ulin Nihayah, M. Pd.I
NIP. 198807022018012001

Penguji I



Hj. Widawat Mintarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Penguji II



Ayu Faiza Algifahmy, M. Pd
NIP. 199107112019032018

Mengetahui
Pembimbing



Ulin Nihayah, M. Pd.I
NIP. 198807022018012001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada Rabu, 22 Desember 2021



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asa Ayyandiani

NIM : 1701016139

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh keserjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 23 November 2021

Penulis



NIM. 1701016139

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada junjungan kita Baginda nabi Muhammad SAW, keluarganya serta para sahabat dan para pengikutnya yang telah menuntun manusia ke jalan yang diridhai Allah SWT.

Penulis sangat menyadari tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis sangat menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S. Sos.I, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan Ibu Hj. Windayat Mintarsih, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.
4. Ibu Ulin Nihayah, M. Pd.I, selaku pembimbing skripsi dan wali studi, yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan pemahaman, serta memberikan motivasi yang tidak ada hentinya, terutama dalam proses dibangku perkuliahan dan penyusunan skripsi.
5. Bapak serta Ibu Dosen pengajar beserta staf karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Bapak, Ibu tenaga pendidik di perpustakaan pusat UIN Walisongo Semarang dan perpustakaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

7. Orang tua penulis Alm. Bapak Rusdi Assobur dan Ibu Siti Rodiyah serta kakak dan suamiku yang selalu mendoakan, memberikan dukungannya, memberikan kasih sayang selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
8. Teman-teman seperjuangan BPI-D 2017 dan seluruh santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Mizan Purwoyoso yang telah memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih belum sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan penelitian di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa membalas amal baik yang telah bapak/ibu/saudara berikan, dan harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri dan semua pihak yang membutuhkan terutama dalam Bimbingan Penyuluhan Islam.

Semarang, 23 November 2021

Penulis



Asa Ayyandiani
NIM 1701016139

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Alm. Bapak Rusdi Assobur yang selalu aku rindukan, serta Ummi Siti Rodyah yang selalu memberikan motivasi, doa, cinta kasih dan pengorbanan yang telah diperjuangkan dalam proses belajar penulis. Semoga Allah memberikan kemuliaan untuk beliau. Dan tak lupa kakakku tercinta M. Ade Aonilah, Dede Tsamrotul Puadah, dan suami tercinta Fauzi yang selalu memberikan dukungan, doa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah senantiasa menjaga kalian dimanapun kalian berada.
2. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan dan penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Seluruh keluarga besar Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2017 yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, semoga menjadi orang yang sukses dunia akhirat.

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain”

ABSTRAK

Nama : Asa Ayyandiani

Judul : Konsep Shalat Khusyuk Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45-46 Dan Implementasinya Dalam Membentuk Kesehatan Mental

NIM : 1701016139

Manusia memiliki sejumlah kebutuhan hidup seperti kesejahteraan dan kebahagiaan, dengan berbagai problematika kehidupan. Tidak sedikit pula yang merasa tertekan sehingga mengalami stress dan depresi yang berkepanjangan. Akibatnya akan berdampak kepada kondisi psikis yang mengakibatkan gangguan mental. Untuk mengatasi permasalahan terkait gangguan mental pada umat Islam, maka perlu adanya sikap untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat dengan khusyuk. Karena shalat khusyuk dapat memberikan ketenangan terhadap batin (rohani) dan fisik. Sementara dalam Al-Qur'an ada beberapa ayat yang menjadi dalil shalat khusyuk yang salah satunya yaitu Q.S Al-Baqarah ayat 45-46. Pada Surat Al-Baqarah ayat 45-46 membahas mengenai konsep shalat khusyuk yang dapat diimplementasikan dalam membentuk kesehatan mental. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46, untuk mengetahui dan memahami implementasi shalat khusyuk dalam membentuk kesehatan mental.

Jenis Penelitian ini adalah *Library Research (kepuustakaan)* dan dengan pendekatan kualitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode *content analysis* (analisis isi) dan triangulasi teori.

Hasil penelitian tentang konsep shalat khusyuk dalam surat tersebut ditemukan tiga hal yaitu Pertama, makna shalat dilihat dari segi bahasa adalah doa, dari segi pengertian syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam. Kedua, Makna khusyuk adalah tunduk, rendah hati, insaf kepada Allah, ketenangan hati dan keengganannya kepada kedurhakaan, ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan. Ketiga, Manfaat shalat dengan khusyuk yaitu mampu menguatkan hati yang lemah dan dapat mendatangkan ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi. Pelaksanaan shalat yang dilakukan dengan khusyuk dapat menjadi salah satu upaya untuk mencapai kesehatan mental. Hal ini karena seseorang yang melakukan shalat khusyuk akan memiliki daya tahan yang tinggi terhadap permasalahan yang dihadapi, sikap yang optimis dan tidak mudah putus asa serta tidak memiliki perasaan tertekan yang berkepanjangan. Ciri-ciri tersebut itulah yang akan mengantarkan seseorang untuk merasakan manfaat shalat khusyuk baik secara jasmani dan mental.

Kata Kunci : *Shalat Khusyuk, Kesehatan Mental*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian	12
G. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II : KERANGKA TEORETIK.....	17
A. Sholat Khusyuk.....	17
B. Kesehatan Mental.....	32
C. Relevansi Shalat Khusyuk Dan Kesehatan Mental.....	42
BAB III : KONSEP SHALAT KHUSYUK DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 45-46.....	46

A.	Ayat-Ayat Khusyuk Dalam Shalat.....	46
B.	Biografi Dan Gambaran Umum Tiga Tafsir Surat Al-Baqarah 45-46.....	48
C.	Konsep Shalat Khusyuk Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45-46 Menurut Tiga Tafsir.....	56
BAB IV : ANALISIS.....		61
A.	Konsep Shalat Khusyuk Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45-46.....	61
B.	Implementasi Shalat Khusyuk Dalam Membentuk Kesehatan Mental... ..	64
BAB V : PENUTUP		69
A.	Kesimpulan	69
B.	Saran-saran.....	70
C.	Penutup	70
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia merupakan suatu rentang proses yang cukup panjang. Proses yang dilalui tersebut memunculkan adanya perkembangan-perkembangan seperti potensi yang dimiliki seseorang, baik fisik maupun psikis menuju tahap tertentu. Perkembangan ini berasal dari dalam diri atau hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan alamnya.¹ Manusia memiliki sejumlah kebutuhan dalam kehidupannya, seperti kesejahteraan serta kebahagiaan. Disisi lain manusia dihadapkan pada problematika kehidupan yang sangat beragam dan harus menjalani kehidupan dengan persaingan yang tinggi untuk menggapai kebutuhannya baik secara lahir serta batin.² Jenis problematika yang dihadapi manusia mulai dari permasalahan yang mudah maupun berat dan kerap sekali memicu *stress* (tekanan) yang berkepanjangan. *Stress* muncul karena adanya *stressor* yaitu setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi dan menanggapi *stressor* yang muncul.³

Melihat kondisi saat ini *stress* yang dialami masyarakat cukup tinggi. Dan Apabila terjadi secara terus-menerus maka akan mempengaruhi kesehatan.⁴ Tidak hanya itu, saat ini jumlah penderita depresi berat atau istilah psikologisnya *Major Depression* semakin

¹ R Hendro Rumpoko Perwito Utomo dan Tatik Meiyuntari, "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi", *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 4. No. 3, September 2015, Hal. 274

² Ulin Nihayah, "Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al-Bushiri Sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34, No. 1, Januari- Juni 2014, Hal. 296

³ Ema Hidayanti, "Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS", *Jurnal Sawwa*, Vol. 9, No. 1, Oktober 2013, Hal. 89

⁴ Siska Wahyuningtyas Retno Wulandari, "Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Hipnoterapi", *EduDikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 6 No. 2 Juni 2021, Hal. 100

meningkat menjadi suatu gangguan mental yang perlu diwaspadai.⁵ Gangguan mental merupakan sebuah penyakit yang menyerang pada kondisi psikis manusia. Dan gangguan ini berasal dari manusia itu sendiri. Penyakit gangguan mental ini tidak bisa hanya diobati secara medis saja, namun dengan cara non medis.⁶ Maka perlu adanya tujuan dari manusia sendiri untuk berusaha mencapai kesehatan mentalnya. Karena kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik.

Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data dari Riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Untuk Usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki presentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 - 90 % kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat bunuh diri.⁷ Semua permasalahan yang dihadapi individu berasal dari hati atau pun batin yang tidak tenang, sehingga bantuan yang diberikan yang pertama itu adalah focus bagaimana menata hati atau pun batin.⁸ Solusi permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan ini ada kaitannya dengan ajaran Islam. Karena Islam memiliki beragam aturan yang telah ditetapkan untuk menuntun umatnya.

⁵ Namora Lumonggal Lubis, “*Depresi Tinjauan Psikologis*”, (Jakarta: KENCANA, 2009), Hal.6-7

⁶ Ulin Nihayah, “Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al-Bushiri Sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental”, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34, No. 1, Januari- Juni 2014, Hal. 296

⁷ <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> diakses pada tanggal 3 Oktober 2021, Pukul 12.16 WIB.

⁸ Ade Sucipto, “Dzikir As A Therapy In Sufistic Counseling”, *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No, 1 Tahun 2020, Hal. 58

Ajaran di dalam Islam banyak membantu seseorang agar mampu menghadapi permasalahan hidupnya. Salah satunya yaitu dengan melaksanakan shalat khusyuk. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk akan memberikan efek positif pada jasmani, rohani, dan dalam kehidupan sehari-hari. Efek positif tersebut dapat dirasakan di dalam shalat maupun setelah selesai shalat.⁹ Pelaksanaan shalat khusyuk secara umum menurut sebagian ahli fiqih, bukan merupakan sebuah hal yang wajib akan tetapi sunnah. Dan sebenarnya shalat tanpa adanya kekhusyukan sudah dianggap sah, asal memenuhi syarat dan ketentuan yang ada di dalam shalat tersebut. Akan tetapi jika seseorang dapat khusyuk di dalam shalatnya, maka akan memberikan pengaruh yang baik pada kesehatan mental (ketenangan jiwa) dan pembinaan moral.¹⁰ Kesehatan mental seperti inilah yang dibutuhkan oleh umat Islam.

Kesehatan Mental merupakan suatu kondisi seseorang terlepas dari semua gejala-gejala gangguan mental. Seseorang yang sehat secara fisik, mental dan sosial bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi problem kehidupan serta bisa tetap bersosial dengan lingkungan disekitarnya.¹¹ Fisik dan psikis merupakan satu kesatuan dalam menunjukkan eksistensi sebagai manusia. Termasuk didalamnya menyangkut kesehatan antara kesehatan fisik dan mental. Keadaan fisik sangat mempengaruhi psikis begitu pula sebaliknya.¹²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azmi Putri Ayu Wardani mengenai Potensi shalat khusyuk dalam meraih rasa bahagia bahwasanya bahagia yang dinilai sebagai hal yang metafisik serta bersifat

⁹ Fadhil Zainal Abidin, "*Terapi Shalat Khusyuk': Menarik Rezeki Bertubi-tubi*", (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019), Hal. 4

¹⁰ Muhammad Iqbal dan Nurasih, "*Celebrating Islamic Thought For Peace Happiness And Prosperity (International Conference Proceeding*", (Bandung: Citapustaka Media, 2014), Hal. 49

¹¹ Latipun, "*Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*", (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), Hal. 32

¹² Latipun, "*Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*", (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), Hal. 8

bathiniah sangat relevan dengan shalat khusyuk. Karena didalamnya dapat menghadirkan kedamaian dalam hati dan merasakan adanya kebahagiaan.

Di dalam Al-Qur'an ada beberapa ayat yang menjadi dalil anjuran khusyuk dalam shalat. Beberapa Ayat-ayat tersebut seperti Q.S Al-Baqarah ayat 45-46, Q.S Al-Baqarah ayat 238, Q.S Al-Mu'minin ayat 1-2. Namun Penulis akan memilih salah satu untuk menjadi fokus penelitian yaitu Q.S Al-Baqarah ayat 45-46. Karena menurut penulis, penjelasan yang terkandung dalam Surat Al-Baqarah ayat 45-46 tersebut memaparkan sabar dan shalat yang tidak mudah dilakukan kecuali oleh orang yang khusyuk. kemudian dijelaskan pula bahwa kesabaran itu harus dibarengi dengan shalat. Kesabaran dan shalat akan membantu setiap seseorang dalam mewujudkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berdampak baik terhadap kesehatan mental. Berbeda dengan surat Al-Baqarah ayat 238 dan Surat Al-Mu'minin ayat 1-2 yang kurang begitu menyinggung makna sabar.

Sementara itu penjelasan yang ada dalam Al-Qur'an akan lebih dijelaskan oleh Kitab Tafsir. Dengan demikian, setelah penulis mempertimbangkan, penulis memilih menggunakan beberapa kitab Tafsir yakni *Tafsir Al-Azhar*, *Tafsir Al-Misbah*, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*. Karena beberapa Tafsir tersebut merupakan karya dari Ulama Indonesia dan memiliki gaya bahasa yang mudah dipahami serta menjelaskan permasalahan yang sedang dialami oleh masyarakat pada umumnya.

Firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 45-46 yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥

الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ يَرْجِعُونَ ٤٦

Artinya Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) mereka yang yakin, bahwa mereka akan menemui

*Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. (Q.S Al-Baqarah: 45-46).*¹³

Tafsir Al-Azhar menyebutkan bahwasannya shalat yang khushyuk dapat menguatkan hati yang lemah.¹⁴ Dan sebenarnya kekhusyukan ini akan berdampak kepada ketenangan batin sehingga akan membantu seseorang untuk dapat menghadapi permasalahan yang menimpa dirinya dan terhindar dari gangguan mental.

Mengkaji shalat khushyuk dalam keilmuan dakwah dan kaitannya dengan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) menjadi sangat penting karena penelitian ini menggunakan metode ilmu dakwah dan berakar pada *al-Nazharyah al-Syumuliah al-Qur'aniyah* (teori besar Qur'ani atau disebut NSQ) adalah pemikiran yang holistik berdasar pada Al-Qur'an. Penelitian ini merupakan salah satu implementasi dari metode *Istinbath* dalam keilmuan dakwah. Metode (*Manhaj*) *Istinbath* merupakan proses penalaran (*istidlal*) dalam memahami dan menjelaskan hakikat dakwah dari kitab Al-Qur'an dan Hadits yang produknya berupa teori utama ilmu dakwah.¹⁵ Dengan metode ini akan didapatkan teori tentang konsep shalat khushyuk sehingga bisa dimanfaatkan sebagai materi berdakwah yang dikaitkan dengan kesehatan mental.

Saat ini dakwah harus lebih berperan dalam ajaran Islam secara menyeluruh dalam berbagai aspek. Sehingga Pemahaman konsep shalat khushyuk yang terdapat pada surat Al-Baqarah dapat menjadi bagian dari upaya dakwah untuk semua umat Muslim. Menurut Quraish shihab dakwah merupakan suatu seruan atau ajakan kepada keinsyafan atau adanya upaya mengubah situasi menjadi lebih baik dan sempurna, baik terhadap diri pribadi maupun masyarakat. Perwujudan dakwah juga bukan

¹³ Al-Qur'an

¹⁴ Hamka, "*Tafsir Al-Azhar : Jild 1*", (Jakarta: Gema Insani, 2015), Hal. 151-152

¹⁵ Muhammad Sulthon, "*Desain Ilmu Dakwah : Kajian Ontologis, Epistemologis, dan Aksiologis*", (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003), Hal. 106-107

sekedar usaha peningkatan pemahaman dalam hal tingkah laku dan pandangan hidup saja. Akan tetapi untuk menuju sasaran yang lebih luas.¹⁶

Pada penelitian ini, penulis akan membahas seperti apa konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46. Serta bagaimana implementasi shalat khusyuk dalam membentuk kesehatan mental. Pentingnya ibadah shalat khusyuk sebagai bentuk implementasi *Hablumminallah* dalam membentuk kesehatan mental, menarik penulis untuk melakukan penelitian terkait dengan konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46?
2. Bagaimana implementasi shalat khusyuk dalam membentuk kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

- a. Untuk mengetahui bagaimana konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46.
- b. Untuk mengetahui dan memahami implementasi shalat khusyuk dalam membentuk kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

- a. Secara Teoritis

Menambah referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Penyuluhan Islam terkait dengan konsep shalat khusyuk Dalam Surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental dan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya.

- b. Secara Praktis

¹⁶ Quraish Shihab, "*Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu*", (Bandung: Mizan, 2001), Hal. 194

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan praktisi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, praktisi bimbingan rohani yang ada di rumah sakit, lembaga-lembaga informal lainnya.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam menghindari kesamaan dalam hal penulisan skripsi ini, maka penulis akan menentukan beberapa hasil penelitian yang ada keterkaitannya dengan penelitian ini. Berupa beberapa skripsi dengan tujuan untuk memosisikan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Diantara penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, Skripsi yang disusun oleh Rahmad Azmi (2017), “Hubungan sabar dan shalat dalam Al-Qur’an (kajian surah Al-Baqarah ayat 45 dan 153)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sabar dan shalat dalam Al-Qur’an. Penelitian ini menggunakan metode maudu’i dan menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna sabar dalam Al-Qur’an adalah menahan atau mengendalikan diri yang bentuknya ada tiga macam yaitu sabar dalam menghadapi musibah, sabar dari melakukan perbuatan maksiat, dan sabar dalam menjalankan keta’atan kepada Allah SWT. Sedangkan makna shalat adalah do’a dan dan suatu amal yang terdiri dari bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu. Adapun hubungan antara keduanya yaitu sama-sama sebagai sarana untuk menggapai pertolongan Allah SWT dan keduanya juga merupakan sebagai ibadah yang terberat.¹⁷

Penelitian Rahmad Azmi memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu mengarah pada Shalat. Perbedaannya adalah apabila dalam penelitian Rahmad Azmi membahas tentang hubungan sabar dan shalat dalam al-qur’an (kajian surah Al-Baqarah ayat 45 dan 153). Sedangkan dalam penelitian penulis membahas tentang konsep shalat khushyuk dalam surat

¹⁷ Rahmad Azmi, Skripsi: “*Hubungan Sabar Dan Shalat Dalam Al-Qur’an (Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 45 Dan 153)*”, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2017), Hal. v

Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

Kedua, Skripsi yang disusun oleh Purahman (2018), “Shalat Khusyuk dalam perspektif Al-Qur’an dan Sains”. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara mendalam tentang shalat khusyuk dalam perspektif Al-Qur’an dan sains. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian ini adalah *library research* (penelitian kepustakaan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat khusyuk dalam pandangan Al-Qur’an ialah shalat yang dilakukan dengan sepenuh hati, merendahkan dirinya dihadapan-Nya dengan segenap jiwa dan raganya, patuh (karena takut kepada-Nya), serta menghadirkan kebersamaan dan keagungan Allah SWT.¹⁸

Penelitian Purahman memiliki kesamaan dengan peneliti ini yaitu menyinggung tentang shalat khusyuk. Perbedaannya adalah apabila dalam penelitian Purahman membahas tentang shalat khusyuk dalam perspektif Al-Qur’an dan sains sedangkan skripsi penulis membahas tentang konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

Ketiga, Skripsi yang disusun oleh Yuanita Ma’rufah (2015), “Manfaat sholat terhadap kesehatan mental dalam Al-Qur’an”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa ibadah shalat dapat memberikan kontribusi positif atau manfaat terhadap kesehatan mental (spiritualitas) dan keberagaman dan ibadah shalat juga bisa dijadikan sebagai terapi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan metode penelitian tematik. Hasil penelitiannya Shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Shalat merupakan satu bantuan terbesar dalam mencapai

¹⁸ Purahman, Skripsi, “*Shalat Khusyuk dalam Perspektif Al-Qur’an dan Sains*”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel: 2018), Hal. xi

kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Juga dalam menghadang semua kerusakan dunia dan akhirat, karena dengan shalat lah kemungkaran dan perbuatan itu dilarang. Shalat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan dan dengki hati. Shalat pun akan menjadi penerang bagi hati, penerang bagi wajah, dan sugesti bagi tubuh. Shalat pun akan mampu menenangkan jiwa, Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Orang yang mampu mengkondisikan dirinya dimanapun ia berada, baik dengan lingkungan maupun manusia sekitarnya. Mampu menjaga pikiran, perasaan, dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, tidak gelisah, penuh pertimbangan, dan sikap tenang.¹⁹

Penelitian Yuanita Ma'rufah memiliki kesamaan dengan peneliti ini yaitu membicarakan tentang ibadah shalat yang membawa efek positif terhadap kesehatan mental. Perbedaannya apabila dalam penelitian Yuanita Ma'rufah membahas tentang terapi shalat terhadap kesehatan mental dalam Al-Qur'an sedangkan skripsi yang akan dibahas oleh penulis yaitu tentang konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

Keempat, skripsi yang disusun oleh Rumiwati (2017), "Nilai-nilai kesehatan fisik dan mental dalam ibadah shalat (telaah buku mukjizat gerakan shalat Sagiran)". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai kesehatan fisik dan mental dalam ibadah shalat karya Shagiran, dan untuk mengetahui aplikasi gerakan shalat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) serta metode penelitian kualitatif. Hasil Penelitiannya adalah nilai-nilai kesehatan fisik dan mental dalam ibadah shalat menurut Sagiran: khusus menguraikan penjelasan medis terpilih mengenai gerakan wudhu dan shalat. Penekanannya lebih ke arah fungsi fisik dasar yang mudah dipahami, senam ergonomis yang dijabarkan secara rinci, pijat

¹⁹ Yuanita Ma'rufah, Skripsi, "Manfaat sholat terhadap kesehatan mental dalam al-Qur'an", (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), Hal. xi

getar saraf yang dikembangkan dari buku lama dengan tambahan analisis medis, akupuntur (tusuk jarum), dan *brain gym* (senam otak), dan membahas aplikasi ilmu shalat sehat dalam kehidupan sehari-hari. Aplikasi shalat sehat dalam kegiatan sehari-hari adalah shalat sebagai sumber keimanan dan ketentraman, shalat sebagai sarana berkomunikasi bagi hamba dengan Allah, shalat sebagai sarana mendapatkan keberuntungan, shalat memuat bacaan Al-Qur'an yang menjadi obat, shalat adalah pencegah dosa-dosa, shalat dapat mengusir rasa sepi, dan shalat dapat mencegah rasa takut dan keluh-kesah.²⁰

Penelitian Rumiwati memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu membicarakan tentang manfaat shalat dalam kehidupan. Perbedaan penelitian ini adalah dalam penelitian ini hanya menyinggung gerakan wudhu dan shalat dan tidak menyinggung pada surat Al-Baqarah ayat 45. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis membahas tentang shalat khushyuk yang akan berdampak pada kesehatan mental. Dan membahas tentang bagaimana konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46.

Kelima, skripsi yang disusun oleh Danis Adithio Pratama (2018), "Implementasi Ibadah Shalat Dalam Membangun Kesehatan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro. Serta ingin mengetahui bagaimana kondisi jasmani maupun rohani yang dimiliki oleh santri jika melakukan ibadah shalat. Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif. Hasil Penelitiannya adalah ibadah shalat di Pondok Pesantren Darussalam Metro sudah maksimal dan semakin maksimal seseorang melakukan ibadah shalat maka semakin baik kondisi jasmani maupun rohani yang dimilikinya.²¹

²⁰ Rumiwati, Skripsi, "*Nilai-nilai kesehatan fisik dan mental dalam ibadah shalat (telaah buku mukjizat gerakan shalat Sagiran)*", (Salatiga : IAIN Salatiga, 2017), Hal. xii

²¹ Danis Adithio Pratama, Skripsi, "*Implementasi Ibadah Shalat Dalam Membangun Kesehatan*", (Metro Lampung: IAIN Metro, 2018), Hal. vi

Penelitian Danis Adithio Pratama memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu membahas tentang ibadah shalat. Perbedaannya yaitu pada penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*).

Keenam, skripsi yang disusun oleh Ratih Puspitasari (2019), “Shalat sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan yang dialami klien B, untuk mengetahui gambaran sholat klien B saat terjadi kecemasan, untuk mengetahui shalat sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian. Metode penelitiannya menggunakan kualitatif dengan jenis studi kasus. Hasil Penelitiannya adalah hasil dari penelitian ini didapat bahwa tingkat kecemasan klien “B” berada pada tingkat kecemasan berat sekali. Setelah klien melakukan terapi shalat yang dilaksanakan pada waktu yang ditentukan peneliti hasil dari tingkat kecemasan klien mengalami perubahan menjadi kecemasan ringan serta klien menjadi individu yang lebih baik lagi.²²

Penelitian Ratih Puspitasari memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu membahas tentang ibadah shalat. Perbedaannya dalam penelitian ini mengkaji lebih mendalam untuk mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dokumentasi dan menggunakan metode analisis data yaitu perbandingan pola, eksplanasi, dan analisis deret waktu. Sedangkan dalam skripsi pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara *Library research* (riset kepustakaan). *Library research* (riset kepustakaan) adalah teknik pengumpulan data yang melakukan penelaah terhadap buku, literatur,

²² Ratih Puspitasari, Skripsi, “*Shalat sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim)*”, (Palembang: UIN Raden Patah, 2019), Hal. ix

catatan, serta berbagai laporan berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kepustakaan (*library reseacrh*), dimana penulis memfokuskan sumber-sumber yang akan dijadikan rujukan adalah sumber data kepustakaan, baik berupa buku-buku maupun tulisan-tulisan yang berkaitan dengan tema penelitian.²³ Sumber-sumber yang dijadikan sebagai bahan penelitian kualitatif berasal dari bahan-bahan tertulis yang ada kaitannya dengan tema yang dibahas.

Adapun beberapa referensi yang digunakan adalah *Al-Qur'an, Kitab-kitab Tafsir (Al-Azhar, Al-Misbah, Al-Qur'anul Majid An-Nur)*. Dan beberapa buku referensi pendukung lainnya yang berkaitan adalah *Kesehatan Mental, The Miracle Of Shalat, Khusyuk Dalam Shalat, Mencapai Shalat Khusyuk* dan bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan topik pembahasan sebagai bahan pelengkap penelitian ini.

2. Sumber Data

- a. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.²⁴ Sumber data primer dapat diperoleh dari Al-Qur'an dan setelah penulis mempertimbangkan, penulis memilih menggunakan beberapa Kitab Tafsir yakni *Tafsir Al-Azhar, Al-Tafsir Misbah, Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* yang berasal dari Ulama Indonesia dan buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan.

²³ Nana Syaodih Sukmadinata, “*Metode Penelitian pendidikan Cet. IV*”, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), Hal. 10.

²⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*”, (Bandung: Alfabeta, 2006), Hal.25

- b. Data sekunder adalah data yang materinya secara tidak langsung berhubungan dengan masalah yang di paparkan.²⁵ Sumber data sekunder dapat diperoleh dari pihak kedua, baik berupa orang maupun catatan seperti buku, jurnal, laporan, dan sumber-sumber lain yang pembahasannya sesuai dengan skripsi ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.²⁶ Adapun pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu dengan cara: *Library research* (riset kepastakaan) adalah teknik pengumpulan data yang melakukan penelaah terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.²⁷

Beberapa langkah yang harus dilakukan saat melakukan pengumpulan data dalam penelitian kepastakaan adalah

- a. Menghimpun literatur yang berkaitan dengan tema dan tujuan penelitian
- b. Mengklasifikasi buku-buku, dokumen-dokumen, atau sumber data lain berdasarkan tingkat kepentingannya.
- c. Mengutip data-data yang diperlukan sesuai fokus penelitian lengkap dengan sumbernya sesuai dengan teknis sitasi ilmiah.
- d. Melakukan konfirmasi atau *cross check* data dari sumber utama atau dengan sumber lain untuk kepentingan validitas dan reabilitas atau *trustworthness*.
- e. Mengelompokkan data berdasarkan sistematika penelitian.²⁸

²⁵ Hadari Nawawi dan Mimi Martini, “*Penelitian Terapan*”, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), Hal. 217.

²⁶ Ahmad Tanzeh, “*Metodologi Penelitian*”, (Yogyakarta: Teras, 2011), Hal. 83

²⁷ Milya Sari dan Asmendri, “Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA”, *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Penelitian IPA*, Vol. 6 No. 1, 2020, Hal. 43

²⁸ Amir Hamzah, “*Metode Penelitian Kepustakaan Library Research Edisi Revisi*”, (Batu: Literasi Nusantara, 2020), Hal. 60

4. Definisi Konseptual Variabel

a. Shalat Khusyuk

Shalat khusyuk adalah sikap tunduk dan tawadhu' serta menjaga ketenangan hati kepada Allah, mewujudkan jiwa shalat dan hakikat shalat. Kekhusyukan dalam shalat dapat diperoleh dengan meyakini bahwasannya ganjaran ataupun siksa yang akan dijumpai setelah kematian. Karena hal tersebut membuat hati menjadi tunduk kepada Tuhan mengharapkan surga dan Ridhanya serta akan merasa takut akan neraka dan murkanya.

b. Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Darajat Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

5. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi. Analisis isi adalah suatu teknik untuk membuat kesimpulan atau pun keputusan dari berbagai dokumen tertulis maupun rekaman dengan cara mengidentifikasi secara sistematis dan secara objektif sebuah pesan, data, atau pun informasi dalam konteksnya²⁹. Langkah-langkah dalam melakukan analisis data yaitu :

- a. Menetapkan beberapa rumusan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Beberapa rumusan masalah tersebut adalah bagaimana konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan Implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

²⁹ Muri Yusuf, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan", (Jakarta : Prenadamedia Group : 2014), Hal. 442

- b. Mempelajari dan mengumpulkan berbagai data secara keseluruhan dan menganalisis kembali semua data dan menyatukan pemahaman dari semua data sampai didapatkan suatu kesimpulan tentang bagaimana implementasi shalat khusyuk dalam membentuk kesehatan mental.

Selain itu penulis juga menggunakan teknik triangulasi teori. Pengertian triangulasi menurut Lexy Meleong adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.³⁰

Denzin yang dikutip oleh Patton telah menyebutkan empat tipe dasar triangulasi:

- a. Triangulasi data, adalah penggunaan beragam sumber data dalam suatu kajian.
- b. Triangulasi investigator, adalah penggunaan beberapa evaluator atau ilmuwan social yang berbeda.
- c. Triangulasi teori, adalah sudut pandang ganda dalam menafsirkan seperangkat tunggal data.
- d. Triangulasi metodologis, penggunaan metode ganda untuk mengkaji masalah atau program tunggal, seperti wawancara, pengamatan, dan dokumen.³¹

Teknik analisis data yang digunakan oleh penulis yaitu triangulasi teori. Teknik triangulasi teori ini dilakukan dalam menguji keabsahan data menggunakan perspektif lebih dari satu dalam membahas permasalahan-permasalahan yang dikaji, sehingga dapat dianalisis dan ditarik kesimpulan yang lebih utuh dan menyeluruh.

³⁰ Lexy J Meleong, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*", (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), Hal. 330

³¹ Patton, "*Metode Evaluasi Kualitatif*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), Hal. 99

G. Sistematika Penulisan

BAB I : Pada Bab pertama ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan Pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II : Pada Bab kedua ini akan diuraikan mengenai landasan teori yang berisi beberapa sub :

Pertama, deskripsi teoritik shalat khushyuk yang meliputi pengertian shalat khushyuk, ciri-ciri shalat khushyuk, faktor-faktor yang mempengaruhi kekhusyukan shalat, manfaat shalat khushyuk.

Kedua, menjelaskan tentang kesehatan mental meliputi pengertian kesehatan mental, indikator kesehatan mental, tujuan dan fungsi kesehatan mental bagi kehidupan individu, dan kemudian upaya menuju kesehatan mental.

Ketiga, menjelaskan tentang relevansi shalat khushyuk dan kesehatan mental.

BAB III : Pada Bab ketiga ini menjelaskan tentang Ayat-ayat khushyuk dalam shalat, Biografi dan gambaran umum tiga tafsir surat Al-Baqarah Ayat 45-46, Konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dalam tiga Tafsir.

BAB IV : Pada Bab Keempat ini berisi penjelasan Analisis konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46, Analisis Implementasi shalat khushyuk dalam membentuk kesehatan mental.

BAB V : Pada Bab kelima ini merupakan penutup dari keseluruhan skripsi ini, dan penulis berusaha untuk menyimpulkan hasil yang diperoleh dari analisa dalam bab tiga dan bab empat. Pada bagian ini memuat kepustakaan, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Sholat Khusyuk

1. Pengertian Shalat Khusyuk

Shalat menurut bahasa artinya doa. Sedangkan menurut istilah adalah suatu perkara yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbirotul ihram dan di akhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditetapkan.³²

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebutkan Khusyuk memiliki dua arti : pertama, dalam arti “penuh penyerahan dan kebulatan hati; sungguh-sungguh; penuh kerendahan hati” yang membatasi pengertian tersebut dalam hal ibadah dan dalam “do’a”; kedua, tujuan dan niat. Dari pengertian khusyuk di atas secara bahasa, menunjukkan makna khusyuk mendekati makna خُضُوعٌ (tunduk). Namun Syekh Mu’min Al-Haddad memaknai khudhu’ dalam arti tunduk dengan badan, suara, hati, dan pandangan mata. Khudhu’ lebih cenderung atau sering digunakan bersifat *Zhahir* (terlihat atau nyata), Sedangkan khusyuk biasa digunakan untuk gerakan-gerakan hati yang bersifat tidak nyata. Dalam keterangan lain mengatakan bahwa cakupan khusyuk tidak hanya dalam hati melainkan mencakup keseluruhannya, baik fisik dan psikis.³³ Sedangkan secara istilah, khusyuk adalah sungguh-sungguh merasa dirinya sedang berhadapan dengan Allah SWT dan menundukan diri secara lahiriah maupun

³² Fatkhur Rahman, “*Pintar Ibadah*”, (Surabaya: Pustaka Media, 2020), Hal. 56

³³ Muchtar Adam, “*Meraih Shalat Khusyuk*”, dalam Abdullah Gymnastiar, dkk., *Salat dalam Perspektif Sufi*”, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), Hal. 204

batiniah.³⁴ Menurut pendapat lain, ada yang mengatakan bahwa khusyuk artinya ketakutan yang berkelanjutan dalam hati.³⁵

Kata khusyuk dalam Al-Quran sendiri telah disebutkan sebanyak enam belas kali, dengan arti mendasarnya adalah hina/menunduk, tenang/rendah diri, kering/ mati, ketakutan serta merendahkan dan menundukkan diri.³⁶

Dr. Thomas H mengatakan bahwa shalat adalah sarana yang paling penting untuk menebarkan relaksasi pada saraf-saraf.³⁷ Penjelasan tersebut menghimbau kepada seseorang untuk melupakan sejenak kesibukan urusan duniawi dan memusatkan pikiran terhadap Allah dalam shalatnya. Sehingga akan melahirkan relaksasi total, kelegaan jiwa dan ketentraman pikiran.

Kemudian Abu Sangkan juga menjelaskan bahwa shalat merupakan ibadah yang mengarahkan jiwa kepada Allah yang membuat ruhani akan mengalami pencerahan. Dan akan membuat jiwa kembali kepada kondisi bersih (fitrah) dan tidak terkontaminasi oleh dorongan-dorongan nafsu negatif.³⁸ Penghambaan diri kepada Allah SWT adalah inti dari pelaksanaan shalat. Di dalam ibadah inilah manusia menunjukkan dan membuktikan kemahlukannya kepada Sang Khaliq yang berkuasa atas semua makhluk-Nya. Allah SWT berfirman :

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢)

³⁴ Imam Hanafi, “*Ilmu Tasawuf*”, (Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2020), Hal. 291

³⁵ Syamsuddin Ar-Razi, “*Menyelami Spiritualitas Islam*”, (Banten: Alvabet, 2019), Hal. 123

³⁶ E-book Mardibros, “*Shalat Khusyuk Itu Mudah*”, (2008), Hal. 10

³⁷ Jarman Arroisi and Zalfaa’ ‘Afaaf Zooofiroh, “Terapi Psikoneurosis Perspektif Utsman Najati”, *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 20 No. 2, 2020, Hal. 165

³⁸ Abu Sangkan, “*Pelatihan Shalat Khusyuk*”, (Jakarta: Baitul Ihsan, 2008), Hal. 9

Artinya: “Katakanlah, ‘Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.’” (Q.S. Al-An’am (6): 162).³⁹

Khusyuk tidak saja diperintahkan di dalam shalat, namun khusyuk juga harus selalu menyertai setiap perbuatan, perkataan, dan pikiran setiap muslim. Ibnu Rajab al-Hanbali menjelaskan, makna asal khusyuk adalah kelembutan, kehalusan, ketenangan, ketundukan, kerendahan, serta keaktifan hati. Tatkala hati khusyuk maka seluruh anggota badan pun menjadi khusyuk, karena ia selalu mengikuti hati. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw:

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad manusia terdapat segumpal daging, jika ia baik maka seluruh jasad pasti ikut menjadi baik. Tapi jika ia rusak maka seluruh jasad juga akan menjadi rusak. Ingatlah, segumpal daging itu adalah hati.” (H.R. Muttafaqun ‘Alaih).⁴⁰

Menurut Abu Muhammad Al-Isfari shalat Khusyuk adalah menghadirkan hati dan menunaikan apa yang seharusnya dilakukan serta ketika seseorang secara sadar merasakan berdiri di hadapan Allah, mengetahui makna bacaan dalam shalatnya dan berkomunikasi dengan Allah.⁴¹

Sementara itu Iwan Kurniawan menyebutkan bahwa shalat khusyuk adalah sikap tunduk dan tawadhu’ serta menjaga ketenangan hati kepada Allah, mewujudkan jiwa shalat dan hakikat shalat.

³⁹ Abu Abbas Zain Musthofa al-Basuruwani, “*Fiqih Shalat Terlengkap*”, (Yogyakarta : Laksana, 2018), Hal. 53-54

⁴⁰ Abu Abbas Zain Musthofa al-Basuruwani, “*Fiqih Shalat Terlengkap*”, (Yogyakarta : Laksana, 2018), Hal. 75-76

⁴¹ Abu Muhammad Al-Isfari, “*Shalat Solusi Hidupku*”, (Surakarta : Shahih, 2014), Hal.

Beberapa makna khusyuk menurut para Ulama, artinya tunduk dan merendahkan diri tanpa mengangkat penglihatan dari tempat sujud dan tidak menoleh ke arah kanan dan kiri.⁴²

Adapun menurut Imam Al-Ghazali mengatakan khusyuk di dalam shalat yaitu kondisi hati yang penuh ketakutan, mawas diri dan tunduk pasrah di hadapan Allah. kemudian perasaan akan berpengaruh pada gerak-gerik anggota badan untuk berkonsentrasi dalam shalat. Bahkan terkadang pelaku shalat sampai menangis dan memelas kepada Allah sehingga tidak memperdulikan selain-Nya. Imam Ghazali mengatakan bahwa orang yang tidak khusyuk, shalatnya akan sia-sia. Karena tujuan shalat itu mengingat Allah dan mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.⁴³

M. Quraish Shihab juga menjelaskan Kekhusyukan dalam shalat dapat diperoleh dengan meyakini bahwasannya ganjaran ataupun siksa yang akan dijumpai setelah kematian. Karena hal tersebut membuat hati menjadi tunduk kepada Tuhan mengharap surga dan Ridha-Nya serta akan merasa takut akan neraka dan murkanya.⁴⁴ Puncak khusyuknya yaitu ketundukan, dan kepatuhan seluruh anggota badan, dalam keadaan pikiran dan bisikan hati menuju Ilahi. Orang yang mengerjakan shalat dengan khusyuk meyakini bahwa ia akan menemui Allah, menemui ganjaran atau pahalanya, mendapatkan ridha-Nya serta memiliki keimanan yang kuat. Dan orang yang mengerjakan shalat dengan khusyuk akan menilai ringan beban kehidupan, cobaan-cobaan yang dihadapi.⁴⁵

⁴² Iwan Kurniawan, *"The Miracle Of Shalat"*, (Bandung : Marja, 2015), Hal. 62

⁴³ Imam Ghazali, *"Rahasia Shalatnya Orang-Orang Makrifat"*, (Surabaya : Pustaka Media, 2019), Hal. 141-145

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *"Menabur Pesan Ilahi : Al-Quran dan Dinamika Kehidupan Masyarakat"*, (Jakarta : Lentera Hati, 2006), Hal. 42-43

⁴⁵ M. Quraish Shihab, *"Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur'an"*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal 223-225

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Shalat khusyuk adalah Mereka yang melakukan ibadah shalat dengan keadaan anggota tubuhnya tenang, mengarahkan hati dan jiwa, serta memiliki ketakutan dan tunduk kepada Allah pada saat menghadap-Nya. Karena begitu banyak orang yang mendirikan shalat, namun mereka tidak bisa khusyuk. Dan akibatnya nilai-nilai positif yang terkandung didalam shalat tidak berdampak kepada dirinya.

2. Ciri-ciri Shalat Khusyuk

Sebagian umat Islam merasakan shalat hanya sebagai suatu kewajiban. Banyak yang menyangka bahwa shalat itu kepentingan Allah, bukan untuk kepentingan dirinya. Kadang ada yang merasa malas dan terpaksa dalam melaksanakannya. Dan melaksanakan shalat sekedar menjalankan kewajibannya saja. Shalat khusyuk merupakan shalat yang dilakukan dengan cara sungguh-sungguh penuh kesadaran dalam mengabdikan kepada Allah SWT. Orang yang khusyuk menyadari bahwa shalat merupakan kebutuhan dirinya kepada Allah. Orang yang khusyuk senantiasa merasa bahwa dirinya sedang berdialog mengadakan berbagai persoalan yang sedang dihadapi.⁴⁶

Dalam Jurnal yang di tulis oleh Supangat menjelaskan bahwa shalat sangat dianjurkan agar menerapkan rasa khusyuk dalam shalatnya. Maka kriteria khusyuk yang sesuai dengan syara' yaitu :

- a. Menjaga pandangan ketika shalat.
- b. Hati dan ucapan serta gerakan selalu berusaha disatukan agar senantiasa menghayati inti makna yang dibaca dalam bacaan shalat.⁴⁷

Adapun menurut Muhammad Solikhin dijelaskan bahwa tanda-tanda suksesnya khusyuk dalam shalat antara lain:

- a. Ikhbat (rendah hati)

⁴⁶ Fadhil Zainal Abidin, "*Terapi Shalat Khusyuk: Menarik Rezeki Bertubi-tubi*", (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019), Hal. 9

⁴⁷ Supangat, "Pelaksanaan Shalat Khusyuk Ditinjau dari Psikologi Kepribadian", *Jurnal Pendidikan Islam Al-I'tibar*, Vol. 3, No. 1. 2017. Hal. 92

Arti asli dari kata *Ikibat* adalah dataran yang rendah. Ibnu Abbas dan Qatadah menafsirkan kata “*al-mukhbitin*” sebagai orang yang rendah hati.

b. Tumakninah

Tumakninah termasuk bentuk lahir dari sebuah kekhusyukan. Tumakninahnya nafsu dan hati akan melahirkan sikap kehati-hatian dalam suatu pekerjaan serta kelembutan dalam ucapan dan tindakan. Sikap tumakninah merupakan syarat mutlak bagi khusyuk dalam shalat dan merupakan rukun dari shalat.

c. Menggigil dan gemetar

Menggigil dan gemetar merupakan salah satu dampak dari khusyuk dan bukti seseorang hamba terhadap ayat-ayat yang dibaca ataupun dipikirkan.

d. Menangis dan lembut hati⁴⁸

Kemudian gagalnya khusyuk dalam shalat memiliki tanda-tanda antara lain:

a. Orang sombong

Orang-orang yang sombong bukan saja terhalangi dari meraih kekhusyukan dalam shalat akan tetapi mereka terhalang untuk masuk ke dalam surga. Sebagaimana yang Nabi Muhammad Saw yaitu :

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ حَبَّةٍ مِنْ كِبَرٍ ۖ

Orang yang sombong akan dipalingkan dari ayat-ayat Allah Swt, dan tidak akan bisa mengambil manfaat dari Allah. Dan Ia pun akan dipalingkan dari Allah dari jalan hidayah dan petunjuk serta akan diarahkan kepada jalan kesesatan, kerusakan sebagai balasan untuk mereka.

b. Pemilik hati yang keras

⁴⁸ Muhammad Solikhin, “*The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*”, (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 289-312

Khusyuk adalah kelembutan (hati), kasih sayang, rendah diri dan ketundukan. Oleh sebab itu tidak ada tempat khusyuk bagi orang yang berhati keras. Karena dalam hatinya berganti dengan kecongkakan dan hati yang kasih sayang berubah dengan kekerasan.

c. Orang-orang putus asa, lalai, dan tergesa-gesa

Tiga sifat tersebut merupakan sifat yang bertentangan dengan khusyuk. Orang yang putus asa berarti putus harapan dengan rahmat Allah Swt. Orang yang lalai tidak mengumpulkan pikiran dan menghadirkan hatinya ketika sedang shalat. Kemudian orang yang tergesa-gesa adalah orang tidak menyadari apa yang diucapkannya dalam shalat, tidak merenungi dan memikirkan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca maupun didengar olehnya. Khusyuk merupakan buah dari iman. Dan berbekal dengan segala hal yang memudahkan perjalanannya menuju Rabbnya, dan menyingkirkan kendala dan memperbaiki shalat dan bermunajat kepada Allah adalah tuntutan terbesar yang harus diperhatikan oleh seorang mukmin.⁴⁹

Keseriusan dalam melaksanakan shalat dengan baik akan menghasilkan sebuah kekhusyukan. Khusyuk dalam shalat merupakan salah satu syarat untuk memperoleh kebahagiaan. Perasaan khusyuk tidak akan didapatkan apabila seseorang tidak memiliki kesadaran, kepercayaan, bahwa sebenarnya seseorang sedang berhadapan dengan Allah.⁵⁰

Jadi menurut penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri shalat khusyuk adalah :

- a. Menjaga pandangannya ketika shalat.
- b. Menyatukan hati, ucapan, serta gerakan agar senantiasa menghayati makna bacaan shalat.

⁴⁹ Muhammad Solikhin, *"The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat"*, (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 300-311

⁵⁰ Abu Sangkan, *"Pelatihan Shalat Khusyuk"*, (Jakarta: Baitul Ihsan, 2004), Hal. 22

- c. Memiliki sikap yang rendah hati
- d. Tumakninah
- e. Memiliki dampak kekhusyukan shalat terhadap apa yang dibaca dan dipikirkan seperti menggigil, gemetar, menangis, lembut hati.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekhusyukan Shalat

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kekhusyukan shalat diantaranya menurut Mustamir Pedak yaitu :⁵¹

- a. Tingkat kecerdasan seseorang, dimana tiap orang memiliki kecerdasan yang berbeda-beda dan beragam jenisnya (verbal/linguistik, logis/matematik, musikal/ritmik, visual/spasial, jasmaniah/kinestetik, interpersonal, intrapersonal, natural, eksistensial).
- b. Tingkat keimanan yang dimiliki berpengaruh sangat vital dan menentukan dalam upaya menggapai kekhusyukan didalam setiap shalat, zikir dan doa yang dilakukan. Khususnya pada aspek iman qalbi ‘amali (keimanan yang berupa keyakinan hati yang bersifat praktis), yang menghasilkan keikhlasan dan sensitivitas hati yang dengannya bisa merasakan dan menikmati kelezatan ibadah kepada Allah, seperti shalat, zikir, doa, dan lainnya.
- c. Tingkat pemahaman juga sangat berpengaruh, khususnya pemahaman dan penghayatan terhadap setiap bacaan yang diucapkan di dalam shalat, seperti ayat-ayat Al-Qur’an, zikir-zikir dan doa-doa. Maka upayakan selalu untuk meningkatkan pemahaman terhadap kandungan, isi, makna, dan arti setiap bacaan di dalam shalat, zikir dan doa.
- d. Persiapan yang baik setiap akan menunaikan shalat, atau zikir atau doa yang meliputi: persiapan hati, pikiran, perasaan, fisik, tempat, suasana, dan lain-lain yang harus diupayakan sekondusif mungkin bagi tercapainya kekhusyukan yang didambakan.

⁵¹ Mustamir Pedak, “*Dahsyatkan Otak dengan Shalat*”, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), Hal. 41

- e. Khusus tentang persiapan hati dan pikiran, upaya harus optimal agar hubungan terbangun sikap totalitas hati dan pikiran (*madhep manteb*) dalam menghadap Allah dan bermunajat pada-Nya.
- f. Selalu melakukan muha'sabah dan introspeksi diri untuk mengenang dan mengingat dosa-dosa yang telah lalu, baik berupa kewajiban-kewajiban yang dilalaikan dan ditinggalkan tanpa *uzur syar'i*, maupun berupa larangan-larangan yang dilanggar. Tujuan utamanya adalah untuk senantiasa melakukan tobat dengan *taubatan nasuha* (tobat yang benar-benarnya dan semurni-murninya), yakni tobat yang benar sesuai syarat-syaratnya, yang jujur dan yang sungguh-sungguh, dengan antara lain memperbanyak *istighfar* dan memohon ampun kepada Allah.
- g. Pelatihan dan pembiasaan dengan cara memperbanyak shalat-shalat, zikir-zikir, doa-doa, bacaan ayat-ayat atau surah-surah tertentu yang biasanya paling memungkinkan untuk kita bisa khusyu' di dalamnya, misalnya seperti salah qiyamullail pada sepertiga malam terakhir, salah duha, dan lain-lain.
- h. Terus dan selalu *bermujahadah* (berusaha dan berupaya keras) tanpa mengenal henti apalagi putus asa, untuk menggapai kekhusyukan dan penghayatan yang baik dan memadai.
- i. Tidak melalaikan doa dan munajat khusus untuk memohon dengan tulus dan ikhlas kepada Allah agar dikaruniai penghayatan dan kekhusyukan yang diharapkan.
- j. Ada hubungan timbal balik yang sangat kuat (saling terpengaruh dan mempengaruhi) antara kondisi seseorang di luar shalat dan di dalam shalat. Oleh karenanya menjadi sangat urgen dan mendasar sekali, untuk bisa khusyuk dan tenang di dalam shalatnya, seseorang harus selalu memelihara dirinya di luar shalat, dengan berusaha selalu menjaga dan meningkatkan ketaatan, serta menjauhi kemaksiatan. Jadi secara umum orang yang bisa

khusyuk di dalam shalatnya, adalah orang yang khusyuk di dalam hidupnya di luar shalat.

- k. Selain itu semua, biasanya ada faktor-faktor tertentu bagi tiap-tiap orang, yang lebih membekas dan berpengaruh dalam dirinya, dan yang membuatnya bisa lebih khusyuk dalam shalat. Faktor-faktor khusus ini bisa berbeda-beda antara satu orang dan orang yang lainnya, dan diantara faktor-faktor itu, misalnya faktor pilihan tempat, pilihan waktu, pilihan bacaan ayat, bacaan/suara iman tertentu dalam shalat berjamaah, ingatan akan keagungan Allah, ingatan akan kematian, ingatan akan adzab neraka, ingatan akan dosa-dosa, dan lain-lain. Jika kita merasa adanya faktor-faktor khusus semacam itu yang bisa berpengaruh dan membekas secara khusus dalam diri dan hati manusia, sehingga dengannya kita bisa lebih khusyuk dan tenang dalam shalat.

Sementara itu Menurut At Tuwim beliau mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi shalat khusyuk ini adalah sebagai berikut:

- a. Tumakninah merupakan ketenangan dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan shalat. Gerakan shalat yang dilakukan secara perlahan dan penuh perasaan. Tumakninah merupakan rukun shalat dan tidak boleh di tinggalkan. Jika ditinggalkan maka shalat yang dilaksanakannya tidak sah.
- b. Dzikir merupakan memperbanyak istighfar dan memohon ampun kepada Allah. Agar hati kita senantiasa bersih dan tenang.⁵²

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kekhusyukan shalat adalah :

- a) Tingkat kecerdasan.
- b) Tingkat keimanan.
- c) Tingkat pemahaman.

⁵² Rani Rufaidah Damra, dkk, "Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyu' Terhadap Kecemasan Akademis Pada Mahasiswa Magister Profesi Universitas X", *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No 01 Juni 2021, Hal. 3

- d) Persiapan ketika hendak shalat meliputi hati, pikiran, perasaan, fisik, tempat, suasana dll. Khusus pikiran dan hati harus dioptimalkan agar terbangun sikap totalitas dalam ibadah shalatnya.
- e) Selalu melakukan muhasabah atau introspeksi diri mengingat dosa-dosa yang telah diperbuat.
- f) Melakukan pelatihan dan pembiasaan dengan memperbanyak ibadah shalat, zikir, doa, bacaan surah yang menunjang untuk bisa khusyuk dalam shalatnya seperti melaksanakan shalat sunnah.
- g) Selalu bermujahadah agar dapat menggapai kekhusyukan dengan menghayati makna dalam shalat.
- h) Hubungan kondisi seseorang diluar shalat dan didalam shalat dan harus dapat memelihara dirinya dan selalu meningkatkan ketaatan dan menjauhi kemaksiatan.
- i) Faktor pemilihan tempat, waktu, bacaan ayat, suara imam dalam shalat, ingatan kepada keagungan Allah, ingatan kematian, azab, dosa dan lain-lain. Hal ini dapat berbeda antara masing-masing orang.
- j) Senantiasa melakukan shalat dengan Tumakninah akan memberikan ketenangan dan merupakan rukun shalat.
- k) Memperbanyak dzikir kepada Allah.

4. Manfaat Sholat Khusyuk

Dalam perspektif kesehatan manusia, Islam membagi secara jasmani dan rohani terbagi dalam tiga segmen ;

- a. Jasmani dengan penanganan *scientific medical* (kedokteran)
- b. Batin dengan penanganan psikologis
- c. Rohani dengan pola penanganan spiritual.⁵³

Ibadah shalat adalah menghubungkan seorang hamba dengan penciptaNya. Oleh karena itu shalat dapat menjadi media

⁵³ Muhammad Solikhin, "The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat", (Jakarta: Erlangga, 2011), Hal. 503

permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang manusia hadapi dalam perjalanan hidupnya.⁵⁴ Shalat sangat berperan dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan permasalahan hidup dalam kehidupan sehari-hari. Shalat memiliki peranan besar dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan depresi yang banyak dialami manusia. Ibnu Jauziyah memaparkan faedah shalat seperti yang dikutip oleh Musfir bin Said, “shalat akan membuka hati, melapangkannya, memberikannya kegembiraan dan kemanisan iman.⁵⁵ Mendirikan shalat ialah menunaikannya secara teratur dengan melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun serta adab-adabnya, baik yang zahir maupun batin, seperti khushyuk dan memperhatikan apa yang dibaca.⁵⁶

Menurut Sentot Haryanto Shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang dapat mengembangkan mental yang sehat. aspek-aspek psikologis tersebut meliputi :

- a. Aspek Olahraga, maksudnya gerakan-gerakan shalat dari mulai takbiratul ihram sampai salam memberikan efek terhadap kesehatan jasmaniah dan rohaniyah.
- b. Aspek relaksasi otot, menurut Walker aspek ini dapat mengurangi kecemasan, dan insomnia (kurang tidur), mengurangi hiperaktivitas pada anak, mengurangi toleransi sakit, dan membantu mengurangi merokok bagi yang ingin berhenti merokok.
- c. Aspek relaksasi kesadaran indra, karena pada saat shalat seseorang seolah menghadap Allah secara langsung tanda ada

⁵⁴ Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, “*Fiqh Ibadah*”, (Jakarta: Amzah, 2009), Hal. 145

⁵⁵ Musfir, “*Konseling Terapi (Terj. Sari Narulita, Miftahul Jannah)*”, (Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 485

⁵⁶ Safrilsyah, “*Psikologi Ibadah Dalam Islam*”, (Banda Aceh: Naskah Aceh, 2013), Hal.

perantara; setiap bacaan dan gerakan senantiasa dimengerti, serta ingatannya senantiasa hanya kepada Allah.

- d. Aspek meditasi, shalat memiliki efek seperti meditasi atau yoga bahkan merupakan meditasi tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar dan khusyuk.⁵⁷ Meditasi ini merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi orang-orang sibuk, terutama stress. Saat kondisi inilah shalat akan mempengaruhi seluruh sistem yang ada dalam tubuh seseorang seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi dan lain-lain.⁵⁸
- e. Aspek autosugesti, yaitu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.
- f. Aspek pengakuan dan penyaluran (*katarsis*), shalat merupakan sarana hubungan komunikasi manusia dengan Allah secara langsung.
- g. Sarana pembentukan kepribadian, melalui shalat manusia akan memiliki kedisiplinan, bekerja keras, mencintai kebersihan, mencintai kedamaian, bertutur kata yang baik dan berprilaku “Allahu Akbar”.
- h. Terapi air (*hydro therapy*), sebelum shalat seseorang harus melakukan wudhu. Wudhu memiliki efek refreshing atau penyegaran, membersihkan badan dan jiwa serta pemulihan tenaga.⁵⁹

⁵⁷ Syamsu Yusuf, “*Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*”, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2008), Hal. 168-169

⁵⁸ Zulkarnain, “Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa”, *Tawshiyah* Vol. 15 No. 1 Tahun 2020, Hal. 18

⁵⁹ Syamsu Yusuf, “*Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*”, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2008), Hal. 168-169

Hakikatnya kemunculan agama sebenarnya memiliki tujuan sebagai obat penyembuh (*As-syifa*). Maka jika agama justru semakin menambah problem kesehatan mental maka ada yang tidak beres dengan pelaksanaan ajaran-ajaran agama itu sendiri seperti halnya shalat. Jika pelaksanaan shalat belum mendapatkan pencerahan jiwa, tentu masih ada yang salah dalam memahami dan memaknai shalat yang dijalankannya. Sehingga dapat menjadi daya penyembuhan yang optimal bagi berbagai problem manusia. Dengan tujuan memiliki mental yang sehat, manusia harus mengupayakan berbagai cara untuk menggapainya. Caranya yaitu dengan berusaha mendirikan shalat dengan khushyuk. Disertai pemahaman nilai spiritual dan rohani shalat tersebut dapat membantu mengatasi belenggu kejiwaan, larut dalam energi Ilahi yang memancar dari shalat. Ketika Rohani seseorang sudah menyerap energi dan nur dan Ruh Ilahi melalui shalat dengan khushyuk. Karena shalat merupakan sarana *mikraj* bagi orang yang beriman, maka berbagai kegelapan, kabut dan penyakit rohani akan semakin terkikis dan hilang. Kesembuhan dari penyakit rohani pada gilirannya akan mampu menghilangkan berbagai penyakit jasmani, sehingga manusia benar-benar akan merasakan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya.⁶⁰ Individu yang bahagia adalah mereka yang merasa puas dengan hidupnya dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti halnya sedih atau pun marah dalam dirinya.⁶¹

Sementara itu Fadhil Zainal Abidin menjelaskan bahwa shalat yang khushyuk dapat memberikan manfaat pada kondisi jasmani, rohani dan kehidupan seseorang. Manfaat-manfaat diantaranya sebagai berikut:

⁶⁰ Muhammad Solikhin, "*The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*", (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 508

⁶¹ Al Halik, "A Counseling Service For Developing The Qona'ah Attitude Of Millennial Generation In Attaining Happiness", *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 2 Tahun 2020, Hal. 86

- a. Gerakan shalat yang benar akan memperbaiki aliran darah dan metabolisme tubuh.
- b. Bernafas dalam keadaan teratur di dalam shalat akan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh.
- c. Gerakan rukuk, sujud, dan berdiri yang dilakukan dengan tenang dan perlahan memberikan suasana rileks pada tubuh.
- d. Doa yang dibaca di dalam shalat akan memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kebugaran tubuh (surat Al-Fatihah dan duduk iftirasy).
- e. Dalam jangka panjang tubuh menjadi sehat, kuat, dan memiliki daya tahan tinggi terhadap serangan berbagai penyakit medis dan non medis.
- f. Doa yang dibaca dalam shalat memberikan efek positif dalam kehidupan, yakni memudahkan, dijauhkan dari yang buruk, dicukupkan hajatnya, dilindungi Allah dari kejahatan makhluk yang terlihat maupun tidak terlihat.
- g. Dampak positif pada rohani. Yakni memiliki daya tahan yang tinggi terhadap berbagai musibah, bencana, dan berbagai kesulitan.
- h. Memiliki sifat optimis dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi berbagai hal.
- i. Tidak memiliki perasaan yang tertekan yang berkepanjangan.⁶²

Orang yang benar-benar melakukan shalat, dalam shalatnya merasakan kurangnya waktu dalam bersimpuh kepadaNya. Dan pada pelaksanaan shalatnya seseorang memohon kepada Allah agar ditunjukkan kepada jalan yang lurus dalam keadaan pasrah serta khusyuk. Allah akan menaungi hamba-Nya yang selalu memelihara shalat karena merindukan perjumpaan dengan Allah dan tidak akan mungkin menjauhkan-Nya. Dan barang siapa yang tujuan shalat nya

⁶² Fadhil Zainal Abidin, "*Terapi Shalat Khusyu': Menarik Rezeki Bertubi-tubi*", (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2019), Hal. 4-5

benar-benar karena Allah, melatih dirinya menentang dan mengalahkan arus kesibukan hidup, tidak mendahulukan kepentingan materi, maka dari itu jiwanya akan mampu menaklukkan ujian dunia serta ketenangannya, begitu pula dalam menumpuk-numpuk harta.⁶³

Menurut pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat shalat itu dapat menekan segala bentuk depresi dan mengandung aspek-aspek psikologis yang dapat mengembangkan kesehatan mental. Namun apabila pelaksanaan shalat dapat dilaksanakan dengan khusyuk maka akan memberikan manfaat kepada kondisi jasmani, rohani, dan kehidupan seseorang.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygiene*. *Mental* (dari kata lain : *mens, mentis*) berarti jiwa, nyawa, roh, sukma, semangat, sedangkan *hygiene* (dari kata Yunani : *hugyene*) yang berarti ilmu tentang kesehatan.⁶⁴ Kesehatan mental selalu mengalami perkembangan. Pada awalnya pengertiannya begitu sempit. Terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dan kesehatan mental bukan hanya ditujukan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Namun kesehatan mental diperlukan bagi setiap orang yang menginginkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.⁶⁵

Menurut Prof. Hasan Langgulung Kesehatan mental adalah keselamatan dan kebahagiaan dalam bentuk pertama, yaitu berlaku di dunia ini. Perlu diperhatikan bahwa menurut pandangan Islam, kedua kebahagiaan itu tidak dapat dipisahkan. Sebab kebahagiaan dunia

⁶³ Syekh Mushthafa Masyhur, "*Berjumpa Allah Lewat Shalat*", (Jakarta: Gema Insani, 2002), Hal. 23-25

⁶⁴ Yustinus Semiun, "*Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Menta; Serta Teori-Teori Yang Terkait*", (Yogyakarta : Penerbit Kanisius, 2010), Hal. 22

⁶⁵ Moh. Sholeh, "*Bertobat Sambil Berobat (Rahasia Ibadah Untuk Mencegah Dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit)*", (Jakarta: PT Mizan Publika, 2008), Hal. 23

hanyalah jalan ke arah kebahagiaan akhirat.⁶⁶ Pendapatnya mengatakan bahwa kebahagiaan di dunia inilah yang dinamakan kesehatan mental.

Selain itu Zakiah Darajat menyatakan Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.⁶⁷ Kesehatan mental juga dapat diamati dari seseorang yang tidak dapat menghakimi diri mereka, memiliki kesadaran atau respon, fokus, dan memiliki hubungan baik dengan lingkungan sosial dan tidak memiliki gejala kecemasan yang berlebihan.⁶⁸ Unsur terpenting yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah adanya iman didalam hati. Dan direalisasikan dalam bentuk ajaran agama. Sendi utama dalam agama Islam adalah Iman kepada Allah Swt. Kesimpulannya dari ayat yang ada dalam Al-Qur'an mengatakan bahwa orang yang beriman (Mukmin) akan merasa bahagia di dunia dan akhirat. Orang Mukmin itu biasanya memiliki hati yang bersih dan mulia, serta tingkah laku dan perbuatannya selalu mencari Ridha Allah yang dipercayainya.⁶⁹

Kesehatan mental juga merupakan kondisi jiwa manusia yang harmonis. Seseorang yang memiliki jiwa yang sehat apabila perasaan, pikiran maupun fisiknya juga sehat. karena kondisi fisik dan psikisnya terjaga dan selaras. Orang yang memiliki mental yang sehat tidak akan mengalami kegoncangan, kekacauan jiwa (stress), frustrasi, penyakit-

⁶⁶ Hasan Langgulung, *"Teori-Teori Kesehatan Mental"*, (Jakarta: Al Husna, 1986), Hal. 444

⁶⁷ Zakiah Darajat, *"Kesehatan Mental"*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), Hal. 12

⁶⁸ Sri Maullasari dan Anis Lud Fiana, "Mental Health With Covid 19: Health Crisis Intervention", *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 2 Tahun 2020, Hal. 143

⁶⁹ Zakiah Darajat, *"Islam dan Kesehatan Mental (Pokok-Pokok Keimanan)"*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), Hal 11-15

penyakit kejiwaan lainnya.⁷⁰ Dengan demikian orang yang memiliki kesehatan mental prima juga memiliki kecerdasan seimbang baik secara intelektual, emosional, ketaatan ibadah, atau spiritualnya untuk mencapai kebahagiaan hidup.

Zakiah Darajat menyebutkan bahwa Kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor Internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain seperti kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan daya berfikir. Faktor eksternal meliputi : keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.⁷¹

Selanjutnya WHO mendefinisikan tentang kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu menyesuaikan diri serta berinteraksi baik dengan lingkungan sekitarnya, sehingga terhindar dari gangguan mental.⁷²

Menurut penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang memungkinkan dapat memanfaatkan segala potensi, bakat semaksimal mungkin sehingga dapat mengatasi tekanan serta bisa berdamai dengan diri sendiri dan lingkungannya, hal ini akan membawakan kepada kebahagiaan diri serta terhindar dari gangguan penyakit-penyakit mental.

⁷⁰ Mahmudah dkk, "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental", Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35, No. 1, Januari-Juni 2015 Hal. 37-38

⁷¹ Zakiah Darajat, "Kesehatan Mental", (Jakarta : PT. Toko Gunung Agung, 2001), Hal. 9

⁷² Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental", (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), Hal. 10-11

2. Indikator Kesehatan Mental

Indikator kesehatan mental menurut Ahmad Farid dengan dasar agama adalah sebagai berikut :

- a. Berfokus pada akhirat
- b. Tidak meninggalkan zikir
- c. Beribadah kepada Allah SWT
- d. Tujuan hidup hanya kepada Allah SWT
- e. Khusyuk dalam menegakkan shalat
- f. Dapat menghargai waktu
- g. Tidak memiliki rasa berputus asa

Sementara itu Indikator kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, beliau memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan. Berikut indikator kesehatan mental yang disebutkan oleh Zakiah daradjat :

- a. Terhindarnya dari gangguan penyakit jiwa
- b. Adanya keserasian antar unsur-unsur jiwa
- c. Memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan.
- d. Memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi dan memanfaatkannya.
- e. Beriman dan bertakwa kepada Allah Swt.⁷³

Hanna Djumhana Bastaman menyebutkan beberapa kriteria-kriteria mental yang sehat antara lain sebagai berikut:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan

⁷³ Ramayulis, "*Psikologi Agama*", (Jakarta : Kalam Mulia, 2013), Hal. 164

- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁴

Kemudian Menurut WHO mengenai karakteristik mental yang sehat antara lain sebagai berikut:

- 1) Mampu belajar sesuatu dari pengalaman,
- 2) Mampu beradaptasi,
- 3) Lebih senang memberi daripada menerima,
- 4) Lebih cenderung membantu daripada dibantu,
- 5) Memiliki rasa kasih sayang,
- 6) Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya,
- 7) Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman, serta
- 8) Selalu berfikir positif (*positive thinking*).⁷⁵

Selain itu Marie Johada karakter orang yang sehat mentalnya memiliki karakter sebagai berikut:

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri. Dalam artian seseorang harus mengenal dirinya sendiri dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri dengan baik.
- c. Integrasi diri seperti keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi di lingkungannya.
- d. Otonomi diri yang menyangkut unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan bebas.

⁷⁴ H. D Bastaman, “*Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*”, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1985), Hal. 134

⁷⁵ Diana Vidya Fakhriyani, “*Kesehatan Mental*”, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), Hal. 14-15

- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan rasa kepekaan sosial.
- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan, bersosialisasi, dan berintegrasi secara baik.⁷⁶

Menurut penjelasan beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa indikator kesehatan mental adalah terhindar dari penyakit jiwa, memiliki keserasian antar unsur-unsur jiwa, mampu bersosialisasi dengan lingkungan, dapat belajar dari pengalaman, selain itu bisa mengembangkan potensi dan bakat serta memiliki keimanan kepada Allah dan mampu menerapkan tuntunan agama dalam hal ibadah kepada Allah. Salah satunya seperti dapat menegakkan shalat dengan khusyuk.

3. Tujuan Dan Fungsi Kesehatan Mental Bagi Kehidupan Individu

Tujuan Kesehatan Mental menurut Sudari adalah sebagai berikut:

- a. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat.
- b. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- c. Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- d. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.⁷⁷

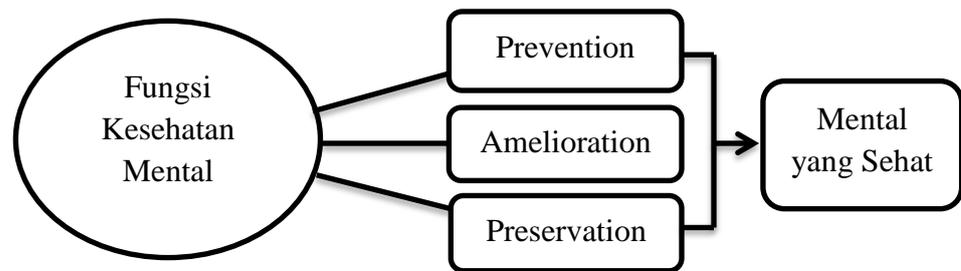
Kesehatan mental dapat tercapai apabila seseorang berkeinginan dalam mencegah gangguan jiwa maupun penyakit jiwa. Dengan cara dapat mengontrol kecemasan yang ditimbulkan dari masalah-masalah, serta dapat memberikan solusi yang baik untuk masalah yang dialami. Kemudian seseorang harus bisa mengevaluasi diri sendiri apa saja yang salah, dan apa yang harus diperbaiki. Disisi

⁷⁶ Moh. Sholeh, *"Bertobat Sambil Berobat (Rahasia Ibadah Untuk Mencegah Dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit)"*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2008), Hal. 24

⁷⁷ Diana Vidya Fakhriyani, *"Kesehatan Mental"*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), Hal. 22

lain Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat serta terhindar dari *mental illness* (sakit mental).

Fungsi-fungsi kesehatan mental dapat digambarkan melalui main *mapping* berikut:



Sumber : Buku Kesehatan Mental (Diana Vidya Fakhriyani)

1) *Prevention* (Preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya agar tercapai mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik (*physical health*) serta pemenuhan psikologis. Seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Penerapan kesehatan mental disemua lingkup hidupnya seperti di rumah, sekolah, tempat kerja dan lingkungan lainnya, sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan mental.

2) *Amelioration* (amelioratif/kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi ini merupakan fungsi upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya

perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik.

3) *Preservation* (Preservasi/pengembangan) atau *development* (pengembangan)/ *improvement* (meningkatkan).

Preservatif dan *supportif* merupakan fungsi pengembangan yang merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat agar seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Kesehatan mental penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental, namun beberapa diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya, baik *preventif*, *amelioratif*, maupun *preservatif*.⁷⁸

Menurut penjelasan diatas dapat disimpulkan tujuan dan fungsi-fungsi kesehatan mental bagi individu yaitu :

- a. Tujuan kesehatan mental : agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, mencegah adanya gangguan mental, mengurangi dan mengadakan penyembuhan terhadap gangguan mental maka dengan alasan tersebut, akan mendorong seseorang untuk memiliki kesehatan mental dan terhindar dari *mental illness* (sakit mental).
- b. Fungsi-fungsi kesehatan mental bagi individu : Fungsi-fungsi *prevention* ini bersifat *preventif*/pencegahan seperti dapat memelihara kesehatan fisik (*physical health*) serta pemenuhan psikologis. Fungsi *amelioration*, bersifat *amelioratif*, *kuratif*,

⁷⁸ Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental", (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), Hal.22-24

korektif/perbaikan dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Fungsi *preservation* bersifat *preservasi*, *development* yang bersifat pengembangan/ *improvement* bersifat meningkatkan, fungsi ini sebagai fungsi pengembangan adalah upaya mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat agar seseorang mampu dalam meminimalisir kesulitan dalam perkembangan psikisnya. Dan ada pula yang mengalami memiliki mental yang sehat, perlu pencegahan terhadap kesehatan mental namun dirinya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Oleh sebab itu setiap individu berbeda dalam menerapkan fungsi kesehatan mentalnya.

4. Upaya Membentuk Kesehatan Mental

Semua orang pastinya menginginkan untuk memiliki mental yang sehat, dan bagaimanapun mereka berusaha untuk mencapainya. Dan meskipun banyak pula yang tidak dapat meraihnya. Ketenangan dan kebahagiaan itu adalah sebagai bentuk manifestasi dari kondisi mental yang sehat. Sedangkan kesehatan mental itu sendiri tidak mungkin terwujud melainkan harus diupayakan. Sebagai upaya untuk menciptakan dan mewujudkan mental yang sehat diantaranya:

1) Menyadari ketergantungan kepada Allah

Di abad teknologi ini kebanyakan umat muslim menguji kemampuan dirinya. Sehingga seseorang berkeyakinan bahwa kehidupan ini dapat diatasinya tanpa adanya campur tangan yang Maha Kuasa. Padahal orang yang berkata bahwa dirinya mampu berdiri sendiri dengan kekuatannya sendiri adalah tidak realistis. Disadari atau tidak manusia sering melakukan suatu yang tidak sesuai dan menyimpang dari aturan yang telah ditetapkan. Ini menunjukkan akan adanya kekuatan lain yang mengendalikannya, dan manusia sendiri tidak mampu terhadap hal ini. Orang yang

berpendirian seperti ini akan cepat mengalami frustrasi dan merasa kesepian dalam hidupnya. Kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Allah akan memberikan kekuatan padanya. Kelemahan yang ada pada manusia tak perlu dicemaskan, ditakuti, sebab kelemahan tersebut telah diganti dengan kekuatan Allah. Hubungan yang terus menerus dengan kekuatan dan cinta kasih tuhan akan memberikan rasa aman yang diperlukan bagi kesehatan mental.⁷⁹

2) Berbuat sesuatu untuk kepentingan orang lain

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk komunitas yang saling membutuhkan antara sesamanya. Oleh karena itu diantara mereka perlu adanya kerja sama yang baik dan saling memberi, ketergantungan hidup dalam arti positif kepada orang lain sebagai tanda bahwa ia adalah sehat. Bila seseorang telah berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain biasanya ia merasa gembira dan lega hati, karena ia merasa bahwa hidupnya dibutuhkan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kita tidak boleh terlalu banyak memikirkan diri sendiri tetapi pikirkanlah kepentingan orang lain. Hal ini telah ditauladani oleh Rasulullah Saw dalam berbagai aspek hidup dan kehidupannya, kehidupan beliau baik dari segi tenaga, harta maupun pemikiran selalu tercurahkan untuk kepentingan umatnya. Oleh karena itu pantaslah Allah menjulukinya sebagai "*rahmatan lil 'aalamin*".⁸⁰

3) Mau menerima kekurangan dan keterbatasan

Orang yang menyadari dan mau menerima kekurangan dan keterbatasan diri sendiri, tidak mungkin berbuat sesuatu diluar kemampuannya. Dan orang yang mau menyadari dan menerima

⁷⁹ Josep A. Sommer, S.J, "*Langkah-langkah Menuju Kesehatan Mental (Alih bahasa Hadiostrata)*", (Jakarta: Obor, 1989), cet. Ke-1, Hal. 11

⁸⁰ Departemen Agama RI, "*Al-Qur'an dan Terjemahnya*", (Jakarta: Penggadaan Kitab Suci Al-Qu'an, 1958), Hal. 508

keadaan dirinya, hidupnya akan stabil dan jauh dari kegoncangan. Dan juga kita tidak boleh menganggap orang lain paling sempurna. Kesadaran bahwa tidak ada yang sempurna, sangat membantu seseorang dalam memahami dan menerima perilaku dirinya dan orang lain.

4) Mampu mengendalikan emosi

“Emosi yang kuat dan peka tidaklah dianggap sebagai kekurangan dan kelemahan”.⁸¹ Sebab emosi yang kuat orang mempunyai kekuatan yang memungkinkan untuk melakukan hal-hal yang besar, asalkan mampu mengendalikan dan mengarahkannya. Sementara jika tidak mampu mengendalikan emosinya, seseorang akan dilanda ketidaktentraman dalam hidupnya dan mengakibatkan penyakit neuritik (gangguan kejiwaan).

Dapat disimpulkan bahwa upaya membentuk kesehatan mental adalah menyadari ketergantungan kepada Allah, berbuat sesuatu untuk kepentingan orang lain, menerima kekurangan dan keterbatasan, dan mampu mengendalikan emosi.

C. Relevansi Shalat Khusyuk Dan Kesehatan Mental

Secara sederhana, pada prinsipnya banyak penyakit lahir karena pikiran juga tidak sehat. Untuk itu, mewujudkan pikiran yang sehat adalah impian banyak orang. Pikiran yang sehat bukan saja menjadi sarana melahirkan ide-ide cerdas dan kreatif, melainkan juga menjadi sumber kekebalan pada tubuh dari beragam penyakit kronis berupa kanker, serangan jantung, dan sebagainya. Berdzikir, berdoa, dan shalat dengan khusyuk dapat meningkatkan keyakinan dan kemampuan memusatkan

⁸¹ Josep A. Sommer, S.J, “Langkah-langkah Menuju Kesehatan Mental (Alih bahasa Hadio Subrata)”, (Jakarta: Obor, 1989), cet. Ke-1, Hal. 21

perhatian. Kedua hal ini merupakan pilar sekaligus akar daya ingat yang akan menjaga keseimbangan memori dan fungsi otak.⁸²

Penyakit-penyakit yang dialami oleh manusia di era modern sekarang sudah semakin bergeser kearah penyakit psikis seperti *psichosomatic* misalnya. Sehingga penyakit mental kemanusiaan sudah harus bergerak pada pendekatan penyembuhan yang holistik. Penanganan terhadap penderita sakit baik fisik maupun kejiwaan belum melirik fenomena spiritualitas kegamaaan. Jika ada masih hanya berupa bimbingan rohani seperti kesabaran dan ketabahan di rumah sakit. Padahal Allah telah membentuk struktur hormonal dari diri manusia, maka segala macam persoalan yang berkaitan dengan kondisi fisik dan psikis seseorang harus melibatkan wacana spiritual dan fisik.⁸³

Sementara Tuhan dipandang oleh orang-orang yang mengalaminya terlihat nyata dibanding dengan pikiran, segala sesuatu, atau seseorang. Seseorang akan merasakan kehadiran-Nya secara positif sehingga kehidupannya akan selaras dengan hukum-hukum-Nya. Hal tersebut merupakan perwujudan dari sebuah hubungan yang dekat antara diri seseorang dengan Tuhan-Nya sebagai realitas suci yang sangat dirasakan menguasai dan menyelimuti dirinya. Pengalaman keagamaan atau pengalaman bersua dengan Tuhan akan berkaitan erat dengan kehidupan mental batiniah.⁸⁴

Peranan Ajaran Agama Islam dalam kesehatan mental sangat penting. Karena agama memiliki nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Sebab Agama memiliki nilai-nilai moral, etik, dan pedoman hidup sehat yang universal serta adanya kecenderungan pengaruh positif antara

⁸² M. Thobroni & Aliyah A. Munir, "*Berobat dengan Shalat*", (Yogyakarta: Cakrawala, 2011), Hal. 52-53.

⁸³ Muhammad Solikhin, "*The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*", (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 503-504

⁸⁴ Komarudin, "Pengalaman Bersua Tuhan : Perspektif William James dan Al-Ghazali", *Walisongo*, Vol. 20, No. 2, November 2012, Hal. 475

pelaksanaan ibadah terhadap kesehatan mental. Hal ini tentunya mengajak semua orang untuk senantiasa bisa menjadi hamba yang taat kepada Allah dengan cara selalu patuh dalam mengerjakan ibadah. Serta memahami dan menghayati pelaksanaan ibadah, agar mampu mengatasi permasalahan kehidupan yang sedang dialami.⁸⁵

Melalui shalat yang benar dan khusyuk disertai pemahaman nilai spiritual dan rohani shalat tersebut dapat membantu mengatasi belenggu kejiwaan akan terurai, larut dalam energi Ilahi yang memancar dari shalat. Ketika Rohani seseorang sudah menyerap energi dan nur dan Ruh Ilahi melalui shalat dengan khusyuk. Karena shalat merupakan sarana *mikraj* bagi orang yang beriman, maka berbagai kegelapan, kabut dan penyakit rohani akan semakin terkikis dan hilang. Kesembuhan dari penyakit rohani pada gilirannya akan mampu menghilangkan berbagai penyakit jasmani, sehingga manusia benar-benar akan merasakan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya.⁸⁶

Orang yang memiliki mental yang sehat akan mendorong dirinya untuk melakukan potensi dan bakat semaksimal mungkin seperti dalam hal ibadah. Ahmad Farid menyebutkan indikator kesehatan mental adalah menegakkan shalat dengan khusyuk. Dan orang yang khusyuk dalam shalatnya juga akan mendapatkan ketenangan batin sehingga mendorong untuk memiliki kesehatan mental. Pelaksanaan shalat khusyuk akan memiliki dampak terhadap jasmani, rohani, dan kehidupan seseorang serta shalat yang khusyuk dapat menjadi aspek meditasi dalam mengatasi berbagai persoalan yang dihadapi seperti stress.

Menurut Syamsu Yusuf Shalat yang khusyuk akan memberikan kepada ketenangan batin (sehat rohani) sekaligus sehat fisiknya. Dengan

⁸⁵ Iredho Fani Reza, "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 1, No. 1, 2015, Hal. 112-114

⁸⁶ Muhammad Solikhin, "*The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*", (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 508

demikian shalat dengan khusyuk ada kaitannya dalam membentuk kesehatan mental.

BAB III

KONSEP SHALAT KHUSYUK DALAM

SURAT AL-BAQARAH AYAT 45-46

A. Ayat-ayat Khusyuk dalam Shalat

1. Surat Al-Baqarah ayat 45-46

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ٤٥

الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقَاوَةٌ رَبِّهِمْ وَآَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ٤٦

Artinya : Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (Yaitu) mereka yang yakin, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. (Q.S Al-Baqarah: 45-46).⁸⁷

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa orang yang berpadu diantara sabar dan shalatnya akan jernihlah hatinya dan besar jiwanya serta tidak dia akan rintang dengan perkara-perkara kecil dan yang lainnya. Percobaan yang ditempuh dalam melewati kehidupan ini kadang-kadang sangatlah besar sehingga jiwa dan pendirian harus kuat. Oleh sebab itu meminta agar selalu mendapat pertolongan dari Tuhan, agar kita dikuatkan dalam menghadapi kesulitan itu, tidaklah boleh sabar dan shalat itu terpisah, yaitu membuat hati menjadi tabah dan mengerjakan shalat. Dan Ingatlah betapa sabarnya hati terkadang karena berat yang dihadapi, jiwa akan merasakan kegoncangan. Maka dengan shalat khusyuk hati yang tadinya lemah niscaya akan kuat kembali. Ayat 46 menjelaskan bahwa untuk menambahkan khusyuk hendaklah kita ingat, sampai menjadi keyakinan bahwa kita datang ke dunia atas kehendak Tuhan dan akan kembali ke akhirat, kemudian akan bertemu dengan Tuhan. Dihadapan Tuhan semuanya akan dipertanggungjawabkan semua amal perbuatan kita selama di dunia.⁸⁸

Menurut penjelasan tafsir tentang Surat Al-Baqarah ayat 45-46 mengatakan bahwasannya sikap sabar dan shalat akan menguatkan hati dan jiwa. Sehingga kedua hal ini menyadarkan kita untuk selalu melibatkan Allah dengan cara memohon pertolongan kepada Allah.

⁸⁷ Al-Qur'an

⁸⁸ Hamka, "Tafsir Al-Azhar : Jild 1", (Jakarta: Gema Insani, 2015), Hal. 151-152

Sabar dengan cara melakukan sholat dengan khusyuk akan menguatkan hati sehingga dapat menenangkan hati dan jiwa. Di ayat 46 menjelaskan bahwa kita harus meyakini bahwa kita akan kembali kepada Allah dan mempertanggungjawabkan semua yang telah kita lakukan di dunia.

2. Surat Al-Baqarah ayat 238

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

Artinya : Peliharalah semua salat dan salat wustha. Dan laksanakanlah (salat) karena Allah dengan khusyuk.⁸⁹

Perihal shalat niscaya shalat akan memeliharaku dan kamu tidak akan terjerumus dalam dosa, serta akan senantiasa menjadi bukti kesalehan kamu di hari kemudian, dan ia akan memelihara kamu dari siksa Ilahi. Ash-Shalat al-Wustho adalah shalat pertengahan. Banyak ulama yang memahami bahwa shalat al-Wustho adalah asar karena shalat asar adalah pertengahan antara shalat siang dan malam, dan memelihara shalat asar sangat penting karena saat itu ialah kesibukan atau keletihan setelah aktivitas sejak pagi. Pendapat ini dikuatkan oleh riwayat yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad Saw menamai shalat Ashar dengan shalat al-Wustho (H.R Muslim).

Bagi yang hendak memelihara semua shalat dan shalat al-Wustha, ia hendaknya memelihara semua shalat lima waktu karena semua itu berdasar tolak ukur yang berbeda dapat dinamai shalat al-Wustha. Memang tidak sedikit perintah melaksanakan shalat al-Wustha dalam arti perintah melaksanakan semua shalat dalam bentuk sebaik-baiknya. Pendapat ini mencakup tujuan perintah seakan-akan berbunyi : Laksanakanlah semua shalat dan laksanakanlah shalat itu dengan sempurna dan sebaik-baiknya. Shalat-shalat itu dilaksanakan dengan cara sempurna lagi berkesinambungan serta di dorong oleh rasa tunduk dan khusyuk kepada Allah.⁹⁰

Menurut penjelasan tafsir diatas tentang perintah memelihara shalat al-Wustho yang sebenarnya menganjurkan untuk memelihara semua shalat dan melakukan dengan sebaik-baiknya. Seseorang juga

⁸⁹ Al-Qur'an Kemenag <https://quran.kemenag.go.id/> diakses pada tanggal 2 Januari 2021 pukul 16.00 WIB.

⁹⁰M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an", (Jakarta : Lentera Hati, 2002), Hal. 626-627

dianjurkan untuk dapat melaksanakan shalat dengan sempurna dan didorong rasa khusyuk dalam shalat nya kepada Allah.

3. Surat Al-Mu'minun ayat 1-2

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۱
الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۲

Artinya : Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya (Q. S Al-Mu'minun ayat 1-2).⁹¹

*Khusyuk yang dimaksud dalam ayat diatas yaitu rasa takut jangan sampai shalatnya tertolak. Rasa tunduk ditandai dengan ketundukan pandangan ke tempat sujud. Rasa takut akan bercampur dengan kesigapan dan kerendahan hati. Dikatakan oleh Ibnu Katsir bahwa khusyuk dalam shalat akan terlaksana jika seseorang mengonsentrasikan jiwanya kepada shalat dan mengabaikan sesuatu selain yang berkaitan dengan shalat. Kekhusyukan yang disebut dalam ayat ini adalah al-Mu'minun ialah orang-orang yang mantap keimanannya.*⁹²

Menurut penjelasan tafsir diatas, kekhusyuan dalam shalat akan terjadi jika seseorang mengonsentrasikan jiwa pada shalat dan mengabaikan hal di luar shalat. Dan orang yang dapat melaksanakan khusyuk dalam shalat yaitu hanya orang-orang yang memiliki kemantapan iman.

B. Biografi Dan Gambaran Umum Tiga Tafsir Surat Al-Baqarah 45-46

Beberapa tafsir yang penulis gunakan untuk menafsirkan ayat ini yaitu *Tafsir Al-Azhar* karya Buya Hamka, *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* karya M. Hasbi Ash-Shiddieqy.

⁹¹ Al-Qur'an Kemenag <https://quran.kemenag.go.id/> diakses pada tanggal 2 Januari 2021 pukul 16.05 WIB.

⁹² M. Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*", (Jakarta : Lentera Hati, 2002), Hal. 314-317

Tafsir Al-Azhar memiliki corak penafsiran *adab al-ijtima'i*, corak ini melakukan penafsiran mengenai aneka macam persoalan yang berhubungan dengan kandungan ayat yang ditafsirkan seperti : filsafat, teologi, hukum, tasawuf dan sebagainya. Namun penafsiran tersebut tidak keluar dari coraknya yang berupaya mengatasi problem-problem masyarakat, dan memotivasinya untuk memperoleh kemajuan duniawi dan ukhrawi menurut petunjuk-petunjuk Al-Qur'an.⁹³ Kemudian *Tafsir Al-misbah* memiliki corak tafsir yakni lebih cenderung pada corak sastra dan budaya dan kemasyarakatan (*al adabi al ijtima'i*). Penafsirannya berusaha memahami nash-nash Al-Qur'an dengan menjelaskan ungkapan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan pada ketelitian yang disusun dengan menggunakan bahasa yang menarik serta menekankan pada tujuan pokok Al-Qur'an. Kemudian menghubungkan dengan realita sosial dan sistem budaya yang ada dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat.⁹⁴ *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur* memiliki corak penafsiran fiqhi. Dalam penafsirannya selalu berusaha untuk menjelaskan tentang berbagai pendapat para ulama atau riwayat yang selaras dengan ayat yang ditafsirkan, dan mengaitkannya dengan kondisi kehidupan masyarakat Indonesia.⁹⁵ Kemudian akan dijelaskan penafsiran para mufassir pada ayat 45-46.

1) Tafsir Al-Azhar

Dalam rangka nasihat kepada pemuka-pemuka Yahudi, dengan tujuan merangkul mereka dalam suasana Islam, supaya meminta tolong kepada Tuhan, pertama dengan sabar, tabah, tahan hati dan teguh, sehingga tidak berkucak apabila gelombang kesulitan datang. Maka sabar merupakan benteng. Dengan shalat, jiwa itu selalu dekat dan lekat kepada Tuhan. Orang yang berpadu diantara sabar dan shalatnya akan jernihlah hatinya dan besar jiwanya serta tidak dia akan rintang dengan perkara-perkara kecil dan yang lainnya. Percobaan yang

⁹³ Malkan, "Tafsir Al-Azhar : Suatu Tinjauan Biografis Dan Metodologis", *Jurnal Hunafa*, Vol. 6 No. 3, Desember 2009, Hal. 374

⁹⁴ Samsurrohman, "*Pengantar Ilmu Tafsir*", (Jakarta: Amzah, 2014), Hal. 193-194

⁹⁵ Iffatul Bayyinah, "Madzhab Tafsir Nusantara : Analisis Tafsir Al-Qur'an Al-Majid Al-Nur Karya M. Hasbi Ash-Shiddieqy", *Jurnal Ilmu Agama Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* Vol. 21, No. 2, 2020 Hal. 263

ditempuh dalam melewati kehidupan ini kadang-kadang sangatlah besar sehingga jiwa dan pendirian harus kuat. Oleh sebab itu meminta agar selalu mendapat pertolongan dari Tuhan, agar kita dikuatkan dalam menghadapi kesulitan itu, tidaklah boleh sabar dan shalat itu terpisah, yaitu membuat hati menjadi tabah dan mengerjakan shalat. Dan Ingatlah betapa sabarnya hati terkadang karena berat yang dihadapi, jiwa akan merasakan kegoncangan. Maka dengan shalat khusyuk hati yang tadinya lemah niscaya akan kuat kembali. Maka sabar dan shalat itulah pengukuh pribadi bagi orang Islam. Sebab selalu terjadi didalam kehidupan suatu marabahaya yang kita hadapi sangat sakit, dan kadang tidak bertanggung padahal pada akhirnya bahaya yang kita lalui itu adalah mengakibatkan suatu nikmat yang amat besar.

Dalam cerita Nabi Ibrahim, beliau diuji dengan berbagai ujian dan setelah dengan segala kesabaran yang dilaluinya beliau pun diangkat menjadi Imam. Dan kehidupan nabi-nabi merupakan contoh teladan yang harus diambil orang yang beriman. Mengerjakan shalat itu amat berat. Orang disuruh sabar, padahal hatinya sedang susah. Lalu dia disuruh shalat. Maka dengan kesalnya menjawab “Hati saya sedang susah, saya tidak bisa shalat”. Mengapa shalat itu terasa berat” sebab jiwanya masih gelap, sukarlah menerima nasihat supaya sabar dan shalat. Kalau nasihat supaya sabar dan shalat. Kalau nasihat yang benar itu ditolaknya, maka tidaklah dia akan terlepas dari kesukaran yang dihadapinya. Lalu datang penutup ayat “kecuali bagi orang yang khusyuk”. Khusyuk artinya tunduk, rendah hati, dan insaf bahwa kita adalah hamba Allah dan Allah itu cinta kasih kepada kita. Nikmat-Nya lebih banyak dari pada saat menerima susah. Dengan demikian orang yang jika diajak supaya sabar dan shalat, orang yang khusyuk itu tidak bertingkah lagi. Sebab dia menyadari bahwa memang keselamatan jiwanya amat bergantung pada belas kasihan Tuhan, bukanlah dia menjauhi Tuhan, melainkan bertambah mendekatnya. Dan siapakah orang yang bisa menjadi khusyuk?

Di ayat 46 dijelaskan : Untuk menambahkan khusyuk hendaklah kita ingat, sampai menjadi keyakinan bahwa kita datang ke dunia atas kehendak Tuhan dan akan kembali ke akhirat, kemudian akan bertemu dengan Tuhan. Dihadapan Tuhan semuanya akan dipertanggungjawabkan semua amal perbuatan kita selama di dunia. Maka hendaklah kita latih diri mendekati Tuhan. Ibaratnya ialah sebagai apa yang disebut di zaman sekarang dengan kalimat relasi (relation). Datang tiba-tiba kita berhadapan dengan Tuhan, padahal makrifat terlebih dahulu tidak ada, dan hubungan kontak jarang sekali, tentu akan membuat bingung Karena tidak ada persiapan. Sampai Iman Ghazali mengatakan bahwa jika kamu berdiri shalat, hendaklah sebelum takbir kamu ingat seakan-alkan itulah shalatmu yang terakhir.

Dan semua orang akan mati. Oleh sebab itu engkau khusyukan hatimu saat menghadap Tuhan.⁹⁶

Menurut tafsir diatas pelaksanaan shalat akan membuat jiwa terasa dekat kepada Tuhan. Kemudian dijelaskan bahwa shalat khusyuk akan dapat menguatkan hati seseorang yang lemah. Orang yang khusyuk akan menyadari bahwasannya keselamatan jiwa amat tergantung pada Tuhan, dan akan lebih mendekat kepada-Nya. Disebutkan juga bahwa khusyuk artinya tunduk, rendah hati, dan insaf bahwa kita adalah hamba Allah dan yang menyayangi kita. Ujian yang datang dalam kehidupan kadang-kadang sangat besar sehingga jiwa dan pendirian harus kuat. Oleh karena itu kita harus banyak meminta kepada Allah agar mendapat pertolongan sebab selalu terjadi didalam kehidupan suatu marabahaya yang kita hadapi sangat sakit, dan kadang tidak tertanggung padahal pada akhirnya bahaya yang kita lalui itu adalah mengakibatkan suatu nikmat yang amat besar.

Diayat 46 dijelaskan lebih rinci bahwa yang orang yang khusyuk dalam penjelasan tafsir diatas yaitu mereka akan mengingat dan meyakini bahwa seseorang datang ke dunia pasti lah akan kembali ke akhirat dan bertemu dengan Tuhan. Kemudian seseorang juga tentu akan mempertanggungjawabkan semua amal perbuatan dirinya selama di dunia.

2) Tafsir Al-Misbah

Ayat ini memerintahkan: Mintalah pertolongan, yakni kukuhkan jiwa kamu dengan sabar yakni menahan diri dari rayuan menuju nilai rendah dan dengan shalat yakni dengan mengaitkan jiwa dengan Allah Swt. Serta tak lupa untuk memohon kepada-Nya dalam menghadapi kesulitan serta memikul segala beban. Dan sesungguhnya shalat dan sabar itu atau beban yang dipikul sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yakni orang-orang yang tunduk dan yang hatinya merasa tenteram dengan berdzikir kepada Allah.

Kata (الصَّابِر) ash-shabr/ sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan dihati. Ia juga berarti ketabahan. Imam Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan

⁹⁶ Hamka, "Tafsir Al-Azhar : Jild 1", (Jakarta: Gema Insani, 2015), Hal. 151-152

agama menghadapi rayuan nafsu. Secara umum kesabaran dapat dibagi dalam dua bagian pokok : pertama, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran. Termasuk pula dalam kategori sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan sebagainya. Kedua, adalah sabar ruhani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada kejelekan seperti sabar menahan amarah atau menahan nafsu seksual bukan pada tempatnya.

Dalam tafsir Al-Misbah (الصلاة) ash-shalah dari segi bahasa adalah doa dan dari segi pengertian syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat juga mengandung pujian kepada Allah atas limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya mengantarkan seseorang terdorong untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta mengantarkan untuk tabah menerima cobaan atau tugas yang berat. Dan shalat dapat membantu manusia menghadapi segala tugas dan bahkan petaka.⁹⁷

Ayat 45 ini bermakna mintalah pertolongan kepada Allah dengan jalan tabah dan sabar menghadapi segala tantangan serta melaksanakan shalat. Dan bisa juga bermakna jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong kamu. Artinya jadikanlah ketabahan menghadapi segala tantangan bersama dengan shalat, yakni doa dan permohonan kepada Allah sebagai sarana untuk meraih segala macam kebajikan. Muhammad Quraish Shihab mengutip pendapat dari Thahir Ibn Asyur bahwa Khusyuk merupakan ketenangan hati dan keengganannya mengarah pada kedurhakaan. Maksud orang-orang yang khusyuk dalam ayat ini adalah mereka yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan dirinya menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah serta mengharap kesudahan yang baik. tidak terperdaya oleh rayuan nafsu. Ia akan mempersiapkan dirinya untuk menerima dan mengamalkan kebajikan. Orang-orang khusyuk yang dimaksud dalam ayat ini adalah mereka yang takut lagi mengarahkan pandangannya kepada kesudahan segala sesuatu sehingga dengan demikian mudah untuk meminta bantuan sabar yang membutuhkan penekanan gejolak nafsu dan mudah juga baginya melaksanakan shalat kendati kewajiban ini mengharuskan disiplin waktu serta kesucian jasmani, padahal ketika itu boleh jadi ia sedang sibuk oleh aktivitas yang menghasilkan harta atau kelezatan.⁹⁸

⁹⁷ M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur'an : Vol. 1", (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 221-222

⁹⁸ M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur'an : Vol. 1", (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 222

Ayat ini bukan membatasi kekhusyukan sekedar hanya dalam shalat, akan tetapi mengarah kepada segala aktivitas yang dilakukan manusia. Khusyuk dalam shalat dapat menuntut manusia untuk menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah, dan sekaligus mengingat kelemahannya dihadapan Allah. Puncak khusyuk yaitu ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi. Tingkat terendah dalam shalat yaitu mereka yang sekedar mengamalkan dengan tulus kepadaNya walaupun pikiran yang melayang ke arah yang tidak negatif. Khusyuk itu ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan. Bahkan Nabi Muhammad SAW ketika dalam shalatnya mendengar suara tangis anak kemudian beliau mempersingkat shalatnya. Kemudian cerita lainnya beliau memperlama sujud beliau karena anak dari Fatimah dan Ali Ibn Abi Thalib yakni cucunya menunggang pundak beliau. Maka dari itu khusyuk tidak selalu berarti hilangnya ingatan kecuali kepada Allah.⁹⁹ mereka yang dapat melaksanakan tuntunan sabar dan khusyuk adalah mereka yang dijelaskan sifat-sifatnya di ayat 46.

Pada ayat 46 menerangkan : bahwa kita harus memiliki keyakinan bahwa kita akan menemui Allah dan mengharapkan ridha Allah di hari kemudian. Selain itu iman merupakan perpaduan antara harapan dan kecemasan, rasa tenang dan rasa takut. Orang-orang yang meyakini hari pembalasan atau menduga keras keniscayaannya atau pahala akan menilai ringan permasalahan, ujian dan cobaan yang dialami.¹⁰⁰ Pada ayat ini menerangkan bahwa kita semua akan kembali kepada Allah. Dalam artian kita akan wafat dan mendapatkan pahala atau pun siksaan. Dengan demikian kekhusyukan dapat diperoleh dengan cara mengingat semua itu setelah kematian.¹⁰¹

Dalam tafsir ini dijelaskan bahwa Shalat mengandung pujian kepada Allah atas limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya mengantarkan seseorang terdorong untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta mengantarkan untuk tabah menerima cobaan atau tugas yang berat. Shalat dapat menjadi solusi permasalahan segala tugas dan bahkan petaka. Disebutkan juga bahwa Khusyuk merupakan ketenangan hati dan keengganannya mengarah pada kedurhakaan. Orang-orang yang khusyuk dalam ayat ini adalah mereka

⁹⁹ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur’an : Vol. 1*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 222-223

¹⁰⁰ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 223-225

¹⁰¹ M. Quraish Shihab, “*Menabur Pesan Ilahi : Al-Qur’an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*”, (Jakarta : Lentera Hati, 2006), Hal. 42-43

yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan dirinya menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah serta mengharapkan kesudahan yang baik. tidak terperdaya oleh rayuan nafsu. Khusyuk dalam shalat dapat menghadirkan kebesaran Allah dan menyadari dirinya lemah. Puncak khusyuk dapat diketahui dari sikap patuh serta tunduknya seluruh anggota tubuh, pikiran serta hati menuju Ilahi.

Di ayat ke 46 dijelaskan Orang yang khusyuk diantaranya yaitu orang tersebut memiliki keyakinan bahwa dirinya akan bertemu dengan Allah dan mengharapkan ridha Allah di hari kemudian. Dan Orang-orang yang meyakini bahwasannya mereka akan mendapatkan pahala dan meyakini mereka akan mati maka mereka akan menilai ringan segala permasalahan.

3) Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur

Hendaklah kamu selesaikan segala urusan dengan berpegang kepada senjata sabar dan shalat yang dilaksanakan dengan ikhlas, bebas dari waswas, dengan adab yang khusyuk dan sempurna, serta menghadirkan perasaan takut (tunduk), seakan-akan sedang berdiri dihadapan Allah. Ada yang mengatakan bahwa yang dimaksud dalam firman ini adalah menyelesaikan segala urusan sambil berdoa dan bersabar. Sabar yang hakiki hanya dapat mengingat janji Allah tentang balasan yang baik kepada orang yang mengendalikam diri tidak mau menuruti hawa nafsu angkara sebaliknya, selalu taat kepada Allah, dan meyakini bahwa segala bencana terjadi karena ketetapan dan ketentuanNya. Oleh karenanya wajiblah kita untuk tunduk dan berserah diri kepada Allah.

Meminta pertolongan dengan sabar maksudnya tetap mengikuti segala perintah dan menjauhi segala larangan, dan tidak mengikuti hawa nafsu mereguk kelezatan yang membahayakan. Dengan cara menyelesaikan segala sesuatu dengan shalat, karena shalat mengandung larangan berbuat kejahatan dan kemungkaran dan mengandung pendekatan diri kepada Allah, baik dengan cara tersembunyi maupun terang-terangan. Shalat adalah ibadah dan dalam beribadah itu hambanya bermunajat kepada Tuhannya sehari sebanyak lima kali. Lebih jelasnya arti menyelesaikan sesuatu urusan dengan pertolongan sabar dan shalat adalah menggunakan sabar dan shalat sebagai jalan menolak kesukaran dan mencapai keberhasilan. Sabar dan shalat sungguh sulit dilaksanakan kecuali oleh orang-orang yang

khushyuk, tunduk kepada Allah dan takut terhadap siksaannya. Sebaliknya shalat dan sabar tidaklah berat karena mereka selalu menggunakan waktunya untuk menggunakan waktunya untuk bermunajat dengan Tuhan, dan mereka senantiasa berserah diri pada ketentuan-Nya. Karena itu mereka tidak merasa sulit dan berat.

Kemudian di ayat 46 dijelaskan : bahwa mereka yang khushyuk itu adalah orang yang benar-benar meyakini bahwa mereka akan bertemu Allah pada hari perhitungan (hisab) dan hari pembalasan, serta meyakini bahwa mereka akan kembali kepada-Nya sesudah dibangkitkan dari kubur untuk menerima pembalasan atas apa yang dikerjakan selama hidup di dunia. Ada orang yang mengharapkan akan bertemu dengan Allah serta meyakini akan bertemu dengan-Nya akan mendorong kita untuk melaksanakan hukum-hukum agama. Dan mereka yang tidak mengharapkan bertemu dengan Allah akan mudah berlaku curang dan tidak mempedulikan apapun. Hal tersebut memberi pengertian bahwa mereka yang menyuruh manusia berbuat kebajikan tetapi melupakan dirinya sendiri berarti keimanannya kepada Al-Qur'an tidak sampai kepada derajat yang mampu memotivasi untuk mengerjakan amalan-amalan baik.¹⁰²

Dengan demikian menurut tafsir tersebut mengatakan untuk menyelesaikan urusan hendaklah dapat menerapkan sabar dan shalat dengan ikhlas, tidak was-was, adab yang khushyuk dengan perasaan yang takut kepada Allah. Dengan cara menyelesaikan segala sesuatu dengan shalat maka shalat akan mengandung larangan berbuat kejahatan dan kemungkaran dan mengandung pendekatan diri kepada Allah dengan cara yang tersembunyi ataupun terang-terangan. Dan shalat merupakan ibadah yang didalam beribadah itu hambanya bermunajat kepada Tuhan sebanyak lima kali. Shalat sebagai jalan menolak kesukaran dan mencapai keberhasilan.

Orang yang khushyuk didalam shalat itu dijelaskan di ayat yang ke 46. Orang yang khushyuk dalam shalatnya yaitu orang yang meyakini bahwa mereka akan bertemu dengan Allah pada hari perhitungan (hisab) dan mereka meyakini bahwa mereka akan kembali kepada Allah dengan semua perbuatan yang telah dikerjakan semasa hidupnya. Oleh karena itu hati mereka akan tergerak untuk melaksanakan hukum-hukum agama. Dan

¹⁰² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, "Tafsir Al-Qur'anul Madjid An-Nur", (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), Hal. 68-69

mereka yang tidak mengharapkan bertemu dengan Allah akan mudah berlaku curang dan tidak mpedulikan apapun. Hal tersebut memberi pengertian bahwa mereka yang menyuruh manusia berbuat kebajikan tetapi melupakan dirinya sendiri berarti keimanannya kepada Al-Qur'an tidak sampai kepada derajat yang mampu memotivasi untuk mengerjakan amalan-amalan baik.

Penjelasan shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45 yang tercantum dalam beberapa tafsir diatas, ada kaitannya dengan ayat yang selanjutnya surat Al-Baqarah ayat 46 yang menjelaskan bahwa orang yang bisa khushyuk adalah yang memiliki keyakinan kepada Allah bahwa dirinya akan kembali kepada Allah dan mengharap ridha Allah.

C. Konsep Shalat Khushyuk dalam Surat Al-Baqarah ayat 45-46 Menurut Tiga Tafsir.

1. Makna shalat

Didalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan terkait makna shalat yaitu :

“Shalat dari segi bahasa yakni doa. Dari segi pengertian syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Kemudian dijelaskan pula bahwa shalat mengandung pujian kepada Allah atas segala limpahan karunia-Nya, mengingat Allah, dan mengingat karunia-Nya dan akan mengantarkan seseorang untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Perintah yang dilaksanakan dan larangan yang dijauhinya akan mengantarkan seseorang untuk tabah menerima cobaan maupun tugas yang berat. Disebutkan pula shalat dapat membantu manusia dalam menghadapi segala tugas dan bahkan petaka”.¹⁰³

Pada tafsir tersebut dijelaskan bahwa shalat ialah doa. Dan makna shalat menurut syariat Islam ialah sebuah ucapan, perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Doa yang dibacakan

¹⁰³ M. Quraish Shihab, “ *Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur'an : Vol. 1*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 221-222

pada saat shalat mengandung pujian kepada Allah tentang limpahan karunia-Nya yang diberikan kepada hambanya. Dalam shalat juga kita akan selalu mengingat Allah dan menyadari akan kewajiban shalat pada ummat Islam. Pelaksanaan shalat yang menjadi perintah dan sekaligus kewajiban akan membuat diri semakin tabah dalam menerima cobaan maupun ujian hidup yang dialami.

Kegiatan shalat diawali dengan niat, takbir dan selanjutnya membaca doa iftitah. Doa yang terkandung dalam doa iftitah merupakan suatu bentuk penyerahan kepada Allah yang dalam potongan doa itu menyebutkan bahwa sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku adalah bagi Allah, Tuhan semesta alam”. Pernyataan inilah yang mengatakan bahwa shalat itu mengandung suatu doa penyerahan diri kepada Allah. Kemudian gerakan salam yaitu menengok ke arah kanan dan kiri. Menengok dilakukan bersamaan dengan membaca salam berbunyi *“Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh”*

Artinya Semoga keselamatan dan rahmat Allah limpahkan kepadamu.

Dari pernyataan tersebut bacaan salam pun terdapat makna salam yakni doa mengharapkan keselamatan kepada Allah.¹⁰⁴

Selain itu dijelaskan dalam *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nur* tentang makna shalat yakni :

“Shalat mengandung larangan berbuat kejahatan dan kemungkaran serta mengandung pendekatan diri kepada Allah. Dalam shalat juga mengandung pendekatan diri kepada Allah, baik secara sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan. Disebutkan pula dalam tafsir tersebut bahwa shalat adalah ibadah yang dalam yang dalam beribadah itu hambanya bermunajat kepada Allah sebanyak sehari lima kali”.¹⁰⁵

¹⁰⁴ Rozian Karnedi, “Fikih Ibadah Kemasyarakatan”, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), Hal. 13-28

¹⁰⁵ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *“Tafsir Al-Qur’anul Madjid An-Nur”*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), Hal. 68-69

Pada tafsir tersebut dijelaskan tentang kandungan pada shalat, yang pada hakikatnya akan mencegah seseorang untuk tidak melakukan kejahatan ataupun kemungkaran. Shalat juga merupakan pendekatan diri kepada Allah. Kemudian dalam shalat tersebut berupaya untuk selalu mendekati diri kepada Allah. Secara tidak langsung shalat mengandung suatu doa dan dilakukan setiap hari yang dibagi kedalam lima waktu. Setiap lima waktu tersebutlah hambanya akan bermunajat kepada Allah melalui shalat.

Berdasarkan data tafsir diatas penulis menemukan bahwa makna shalat dari segi bahasa adalah doa. Dan pengertian shalat dari segi syariat Islam yaitu ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

2. Makna khusyuk

Dikatakan dalam *Tafsir Al-Azhar* bahwa makna khusyuk yaitu :

“Khusyuk artinya tunduk, rendah hati, insaf bahwa kita semua adalah hamba Allah dan Allah itu sayang kepada kita. Nikmat yang Allah berikan lebih banyak dari pada saat menerima susah. Dengan demikian orang yang diajak supaya sabar dan shalat, orang yang khusyuk tidak akan bertingkah lagi. Karena mereka menyadari bahwa keselamatan jiwanya sangat bergantung pada belas kasihan Tuhan dan mereka juga akan mendekati Allah.”¹⁰⁶

Penjelasan diatas pada kalimat pertama menjelaskan makna khusyuk. Makna khusyuk yang disebutkan maknanya tunduk, rendah hati dan insaf kepada Allah. Bukti khusyuk seseorang ditandai dengan adanya sikap menyadari bahwa dirinya sangat membutuhkan Allah dan akan selalu mendekati Allah.

Sementara itu dalam *Tafsir Al-Misbah* dijelaskan tentang makna khusyuk.

“Khusyuk merupakan ketenangan hati dan keengganannya mengarah kepada kedurhakaan. Maksud dari orang-orang khusyuk

¹⁰⁶ Hamka, “*Tafsir Al-Azhar : Jild 1*”, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Hal. 152

adalah mereka yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan diri menerima dan merasa tenang menghadapi ketentuan Allah serta mengharapkan kesudahan yang baik. Ia juga akan mempersiapkan agar dirinya menerima dan mengamalkan kebajikan. Dan disebutkan kembali bahwa orang yang khusyuk yaitu mereka yang takut dan mengarahkan pandangannya kepada segala sesuatu dengan demikian akan lebih mudah untuk meminta bantuan sabar yang membutuhkan penekanan gejolak nafsu dan akan mudah baginya untuk melaksanakan shalat”.¹⁰⁷

Tafsir diatas menjelaskan bahwa makna khusyuk yaitu ketenangan hati dan keengganannya kepada kedurhakaan. Orang yang memiliki sifat khusyuk ini akan selalu menekan kehendak nafsunya dan menerima apapun yang telah Allah tentukan untuk dirinya. Pada intinya orang yang khusyuk ini memiliki ketakutan kepada Allah. Maka dalam kehidupannya orang yang khusyuk ini akan bersabar dan mengerjakan shalat.

Kemudian dalam *Tafsir Al-Misbah* dijelaskan pula sebagai berikut:

“Tingkat terendah dalam shalat yaitu mereka yang sekedar mengamalkan dengan Tulus kepada-Nya walaupun pikiran yang melayang ke arah yang tidak negatif. Khusyuk itu ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan.”¹⁰⁸

Penjelasan tersebut menyebutkan tentang makna khusyuk yang merupakan suatu ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan didapatkan makna khusyuk dalam Tafsir yang menjadi rujukan penulis yaitu tunduk, rendah hati, insaf kepada Allah, ketenangan hati dan keengganannya

¹⁰⁷ M. Quraish Shihab, “ *Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur’an : Vol. 1*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 222

¹⁰⁸ M. Quraish Shihab, “ *Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur’an : Vol. 1*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 223

kepada kedurhakaan, ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan.

3. Manfaat Shalat Khusyuk

Dalam *Tafsir Al-Azhar* dijelaskan manfaat shalat khusyuk yang dinyatakan oleh kalimat sebagai berikut:

“Dan ingatlah betapa bersabarnya hati karena berat yang dihadapi jiwa akan merasa kegoncangan. Maka dengan shalat khusyuk hati yang tadinya lemah akan kuat kembali.”¹⁰⁹

Setiap permasalahan yang dihadapi seseorang akan berpotensi untuk membuat jiwa terasa berat dan mengalami kegoncangan dan akibatnya akan sangat mempengaruhi suasana hati. Berdasarkan pernyataan dari tafsir diatas dijelaskan bahwa manfaat shalat khusyuk mampu menguatkan hati yang lemah.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* juga membicarakan manfaat shalat khusyuk yang dinyatakan oleh kalimat sebagai berikut :

“Khusyuk dalam shalat dapat menuntut manusia untuk menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah dan sekaligus akan mengingatkan kelemahannya dihadapan Allah. Puncak khusyuk yaitu ketundukan, kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju ilahi.”¹¹⁰

Shalat merupakan suatu aktivitas yang dilakukan umat Islam dan memiliki kecenderungan untuk dapat dilaksanakan dengan khusyuk. Khusyuk tidak hanya diperuntukkan dalam hal shalat, namun khusyuk juga bisa diimplementasikan di luar shalat. Berdasarkan pernyataan dari tafsir diatas ditemukan bahwa manfaat shalat khusyuk yaitu akan mendatangkan ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi.

Berdasarkan paparan Tafsir diatas dapat disimpulkan manfaat dari shalat khusyuk dalam Surat Al-Baqarah ayat 45-46 adalah mampu

¹⁰⁹ Hamka, “*Tafsir Al-Azhar : Jild 1*”, (Jakarta: Gema Insani, 2015), Hal. 151

¹¹⁰ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an : Vol. 1*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 223

menguatkan hati yang lemah dan shalat khusyuk dapat mendatangkan ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi.

BAB IV

ANALISIS

A. Konsep Shalat Khushyuk Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 45-46

Dari uraian pada Bab 3 tentang Konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 menurut tiga tafsir ditemukan adanya makna shalat, makna khushyuk dan manfaat shalat khushyuk.

1) Makna Shalat

Pada Bab 3 poin C No. 1 menjelaskan tentang makna shalat menurut tiga Tafsir. Hasil dari penjelasan tafsir pada bab 3 dapat disimpulkan makna shalat dari segi bahasa adalah doa. Kemudian makna shalat dari segi pengertian syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam.

Makna shalat menurut pendapat para *Mufasssir* sejalan dengan makna shalat yang disampaikan oleh Fatkhur Rahman. Fathur Rahman mengatakan bahwa shalat menurut bahasa artinya doa. Sedangkan menurut Istilah shalat adalah suatu perkara yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbirotul ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditetapkan.¹¹¹

2) Makna Khushyuk

Pada Bab 3 poin C No. 2 menjelaskan tentang makna khushyuk menurut tiga Tafsir. Hasil dari penjelasan tafsir pada bab 3 dapat disimpulkan makna khushyuk yaitu : tunduk, rendah hati, insaf kepada Allah, ketenangan hati dan keengganannya kepada kedurhakaan, ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan.

Makna khushyuk yang disebutkan oleh para *Mufasssir* memiliki kemiripan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Ibnu Rajab al-

¹¹¹ Fatkhur Rahman, "*Pintar Ibadah*", (Surabaya : Pustaka Media, 2020), Hal. 56

Hanbali. Beliau menjelaskan makna asal khusyuk adalah kelembutan, kehalusan, ketenangan, ketundukan, kerendahan, serta keaktifan hati. Apabila hatinya khusyuk maka seluruh anggota badan pun menjadi khusyuk, karena ia selalu mengikuti hati.

Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw:

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam jasad manusia terdapat segumpal daging, jika ia baik maka seluruh jasad pasti ikut menjadi baik. Tapi jika ia rusak maka seluruh jasad juga akan menjadi rusak. Ingatlah, segumpal daging itu adalah hati.” (H.R. Muttafaqun ‘Alaih).¹¹²

3) Manfaat shalat khusyuk

Pada Bab 3 poin C No. 3 menjelaskan tentang manfaat shalat khusyuk menurut tiga Tafsir. Hasil dari penjelasan tafsir pada bab 3 dapat disimpulkan manfaat shalat khusyuk yaitu mampu menguatkan hati yang lemah dan shalat khusyuk dapat mendatangkan ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi.

Manfaat shalat khusyuk yang dijelaskan oleh Para *Mufasssir* memiliki kemiripan dengan pendapat yang disampaikan oleh Sentot Haryanto bahwa shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang dapat membantu mengembangkan mental yang sehat. Mulai dari aspek olahraga, aspek relaksasi otot, aspek relaksasi kesadaran indra, Aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek pengakuan dan penyaluran

¹¹² Abu Abbas Zain Musthafa al-Basuruwani, *“Fiqih Shalat Terlengkap”*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), Hal. 75-76

(katarsis), shalat sebagai sarana pembentuk kepribadian, dan dapat menjadi terapi air (*hydro therapy*).¹¹³

Semua aspek yang telah disebutkan sangat menunjang untuk mencapai kesehatan mental. Dalam penjelasan di atas shalat dapat menjadi aspek meditasi atau yoga bahkan shalat yang dilakukan dengan benar serta khushyuk akan menjadi meditasi tingkat tinggi. Meditasi ini dapat menjadi suatu solusi untuk mengatasi berbagai macam persoalan terutama stress. Pada saat shalat yang khushyuk akan mempengaruhi seluruh system yang ada dalam tubuh. Maka dari itu mulai dari syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi dan sebagainya.

Sementara itu manfaat shalat khushyuk yang dijelaskan oleh Para *Mufassir* juga memiliki kemiripan dengan pendapat yang disampaikan oleh Fadhil Zainal Abidin. Fadhil Zainal Abidin mengatakan bahwa shalat yang khushyuk akan memberikan manfaat shalat terhadap jasmani dan juga memberikan manfaat terhadap rohani dan kehidupan seseorang.¹¹⁴

Shalat khushyuk ini dapat mendatangkan ketenangan dan merupakan upaya dalam mencapai kebahagiaan. Sehingga konsep shalat khushyuk dan kesehatan mental sangat berkaitan. Dengan demikian shalat khushyuk juga dapat dipraktikkan oleh semua orang. Namun tidak semua orang mampu untuk melaksanakan shalat dengan khushyuk. Hanya beberapa kalangan tertentu saja yang memang memiliki usaha yang sungguh-sungguh untuk melaksanakan shalat dengan khushyuk.

Hakikatnya shalat khushyuk itu hanya diketahui oleh Allah. Karena ibadah shalat merupakan kegiatan yang secara langsung berhadapan dengan Allah. Dan tidak ada manusia yang mengetahui bahwa

¹¹³ Syamsu Yusuf, "*Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama*", (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2008), Hal. 168-169.

¹¹⁴ Fadhil Zainal Abidin, "*Terapi Shalat Khushyuk : Menarik Rezeki Bertubi-tubi*", (Jakarta : Wahyu Qolbu, 2019), Hal. 4-5

seseorang melakukan shalat dengan khusyuk. Meskipun terlihat dari jasmaninya dia khusyuk, namun batinnya hanya Allah yang mengetahui hatinya.

Dari analisis diatas dapat ditarik suatu pemahaman bahwa konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 merupakan suatu khasanah keilmuan dalam menunjang keberhasilan dakwah Islam secara umum dan merupakan sebagai media manusia untuk mencapai kesehatan mental dan terhindar dari gangguan penyakit pada jiwa.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dapat diimplementasikan dalam membentuk kesehatan mental.

B. Implementasi Shalat Khusyuk Dalam Membentuk Kesehatan Mental

Didalam kehidupan materialistis masih ada kehidupan spiritualistis yaitu kehidupan kerohanian. Selain kebutuhan biologis, sosial juga mempunyai kebutuhan metafisis. Kebutuhan terakhir ini terutama memberikan kebutuhan spiritual/kerohanian, yaitu kepercayaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Dengan menyerahkan diri kepada-Nya dengan cara bersujud kepada-Nya dengan cara masing-masing maka akan mendapatkan ketentraman. Segala permasalahan atau pun kesulitan diserahkan kepada-Nya. Orang yang memiliki permasalahan dapat rela menerima kenyataan sebagaimana takdir-Nya. Dengan memiliki keyakinan dan kepercayaan kepada Tuhan maka akan memperoleh keseimbangan mental sehingga menciptakan mental yang sehat.¹¹⁵

Kondisi sehat yaitu suatu kondisi yang diinginkan oleh setiap manusia. Namun tidak jarang pula seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya atau biasa disebut juga dengan gangguan mental yang kadang tidak disadari. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa ada keterkaitan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dimana pun

¹¹⁵ Siti Sundari, "*Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*", (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), Hal. 7

individu yang merasa sakit secara fisik akan menunjukkan adanya masalah psikis terhadap gangguan mental.¹¹⁶ Dalam kehidupan, kita sering menghadapi persoalan yang sulit untuk dipecahkan. Ada banyak cara yang dilakukan manusia untuk meninggalkan persoalan yang terjadi dalam dirinya. Dorongan ini merupakan fitrah manusia. Cara setiap orang dalam menghadapi permasalahan sangatlah beragam. Dan pada kenyataannya pada saat permasalahan tersebut datang, tidak jarang orang justru merasakan stress dan depresi. Saat diri seseorang merasakan adanya stress, depresi dan merasakan tekanan maka dari ketiga hal ini yang memudahkan seseorang terkena penyakit kejiwaan dan gangguan jiwa. Dan saat ini kondisi masyarakat sangat membutuhkan solusi untuk hal ini dan seharusnya dapat menjadi perhatian khusus untuk dapat menciptakan kesehatan mental bagi semua orang. Terutama generasi muda yang kelak akan membawakan kepada kemajuan bangsa.

Kesehatan mental pada setiap orang sudah sepantasnya untuk dijaga oleh masing-masing individu agar dapat menciptakan suatu ketentraman, ketenangan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan di dunia dan akhirat. Karena ketentraman, ketenangan, kebahagiaan menjadi tujuan setiap orang. Oleh karena itu seseorang akan selalu berusaha untuk dapat mencapai kesehatan mental. Apabila seseorang terganggu mentalnya maka akan berdampak juga kepada fisiknya begitu pula sebaliknya.

Pengertian kesehatan mental yang dimaksud dalam hal ini sesuai dengan yang didiskusikan oleh para ahli. Salah satunya kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat yang menyebutkan bahwasannya kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat, dan pembawaan semaksimal mungkin sehingga mengantarkan kepada

¹¹⁶ Ulin Nihayah dkk, "Menyoal Gangguan Kesehatan Mental Deviasi Seksual Fetish", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, Tahun 2021, Hal. 153

kebahagiaan diri dan orang lain dan terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.

Pengertian kesehatan mental diatas mengaitkan antara pengetahuan dan perbuatan yang mengembangkan segala potensi ataupun bakat yang dilakukan untuk mengantarkan kepada terhindarnya dari gangguan dan penyakit mental. Mental yang sehat dapat diketahui dari indikator kesehatan mental.

Solusi agar mampu mengatasi berbagai macam permasalahan terhadap kesehatan mental yaitu dengan senantiasa menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental dalam diri seseorang ditandai dengan kemampuan dalam menyesuaikan dengan lingkungan sekitar, mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dengan sebaik-baiknya untuk menggapai ridha-Nya, dan mengembangkan aspek kecerdasan, kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.¹¹⁷

Indikator kesehatan mental dalam pembahasan ini selaras dengan pendapat Ahmad Farid. Indikator kesehatan mental menurut Ahmad Farid dengan dasar agama adalah sebagai berikut :

1. Berfokus pada akhirat
2. Tidak meninggalkan zikir
3. Beribadah kepada Allah SWT
4. Tujuan hidup hanya kepada Allah SWT
5. Khusyuk dalam menegakkan shalat
6. Dapat menghargai waktu
7. Tidak memiliki rasa berputus asa.¹¹⁸

¹¹⁷ Ulin Nihayah, "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli", *Islamic Communication Journal*, Vol. 1, No. 1, Mei – Oktober Tahun 2016, Hal. 36

¹¹⁸ Ramayulis, "*Psikologi Agama*", (Jakarta : Kalam Mulia, 2013), Hal. 164

Orang memiliki kesehatan mental akan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dengan cara beribadah dan mengingat dirinya akan kembali kepada Allah. Sehingga tidak berani meninggalkan hal-hal yang Allah perintahkan. Seseorang akan senantiasa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya selama di dunia seperti selalu berbuat baik, dan memiliki motivasi yang kuat dalam hidupnya untuk dapat menjalankan kehidupan yang bahagia.

Dalam penjelasan Ahmad Farid diatas memfokuskan kepada dasar Agama yang dimiliki oleh seseorang. Salah satu kewajiban umat Islam yaitu melaksanakan shalat. Menurut Ahmad Farid, orang yang memiliki mental yang sehat akan khusyuk dalam menegakkan shalatnya. Selanjutnya Fadhil Zainal Abidin juga menambahkan terkait sikap atau pun perilaku yang dilakukan oleh orang yang senantiasa melakukan shalat khusyuk yaitu memiliki daya tahan yang tinggi dalam menghadapi permasalahan, cenderung memiliki sikap yang optimis untuk dapat menghadapi berbagai hal, dan tidak memiliki perasaan tertekan yang berlarut-larut.

Allah memerintahkan untuk senantiasa meminta pertolongan dengan sabar dan shalat apabila di datangkan segala permasalahan yang membuat diri kita merasa terbebani. Dengan kesabaran dan mendekatkan diri dengan cara shalat akan membantu hatinya tenteram dan damai. Orang muslim harus bisa memelihara shalatnya, menyerahkan dirinya sepenuhnya kepada Allah dan berusaha untuk dapat menjaga kekhusyukan dalam shalatnya. Dengan demikian pelaksanaan shalat dapat memberikan manfaat yang maksimal terhadap dirinya yaitu dapat membantu seorang muslim untuk mencapai kesehatan mental. Namun apabila mereka yang tidak memiliki kekhusyukan dalam dirinya, mereka akan merasa berat dengan ibadah shalat. Mereka menganggap bahwa shalat merupakan beban bagi dirinya.

Dalam Agama Islam, manusia memang diciptakan dengan bakat, tujuan akhir untuk kebahagiaan, yang diyakini juga oleh sebagian aliran psikologi modern. Jika dilihat lebih rinci, ajaran Islam lebih merujuk kepada psikologi positif (*Positive Psychology*), yang mempercayai bahwa manusia berbakat dalam berbahagia, dan bahwa tugas psikologi hanya mencuatkan (meng-*unleash*) bakat berbahagia itu. Ajaran Islam bertumpu pada kasih sayang Tuhan sang pencipta.

Hubungan antara kejiwaan dan agama relevansinya dengan hubungan agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, hal ini terletak pada sikap penyerahan diri terhadap Allah. Sikap pasrah tersebut memberikan sikap optimis sehingga muncul perasaan yang positif, seperti bahagia, rasa senang, puas, merasa sukses, merasa dicintai atau rasa aman.¹¹⁹ Mental yang positif bisa tumbuh dari shalat. Karena shalat merupakan sarana *mikraj* bagi orang yang beriman, maka berbagai kegelapan, kabut dan penyakit rohani akan semakin terkikis dan hilang. Kesembuhan dari penyakit rohani akan mampu menghilangkan berbagai penyakit jasmani sehingga manusia akan merasakan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya.¹²⁰

Pelaksanaan shalat khushyuk akan memiliki potensi untuk mencapai kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Syamsu Yusuf bahwa dengan melaksanakan shalat khushyuk akan memberikan dampak kepada Ketenangan batin (sehat rohani) dan sehat fisiknya.¹²¹ Orang yang melaksanakan shalat dengan khushyuk ini memiliki kondisi mental yang sehat. Yang ditandai dengan adanya ketenangan pada rohani dan memiliki fisik yang sehat. Ketenangan batin dan kesehatan fisik akan menjadi upaya

¹¹⁹ Ulin Nihayah, "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli", *Islamic Communication Journal*, Vol. 1, No. 1, Mei – Oktober Tahun 2016, Hal. 36

¹²⁰ Muhammad Solikhin, "*The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat*", (Jakarta : Erlangga, 2011), Hal. 508

¹²¹ Syamsu Yusuf, "*Kesehatan Mental : Perspektif Psikologs dan Agama*", (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2018), Hal. 168

untuk terhindar dari gangguan-gangguan penyakit jiwa atau pun gangguan pada mental.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa implementasi shalat khusyuk dalam kehidupan merupakan salah satu indikator dari kesehatan mental.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang telah penulis lakukan terkait konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental. Maka penulis memperoleh kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Konsep shalat khusyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang penulis temukan dalam tiga Tafsir adalah :
 - a. Makna shalat dari segi bahasa adalah doa. Kemudian makna shalat dari segi pengertian syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbir dan diakhiri dengan salam.
 - b. Makna khusyuk adalah tunduk, rendah hati, insaf kepada Allah, ketenangan hati dan keengganannya kepada kedurhakaan, ketenangan yang tercermin dalam ketenangan anggota badan.
 - c. Manfaat shalat khusyuk yaitu mampu menguatkan hati yang lemah dan shalat khusyuk dapat mendatangkan ketundukan dan kepatuhan semua anggota badan, pikiran, hati menuju Ilahi.
2. Pelaksanaan shalat yang dilakukan dengan khusyuk dapat menjadi salah satu upaya untuk mencapai kesehatan mental. Shalat yang khusyuk akan memberikan manfaat terhadap jasmani, rohani dan kehidupan individu. Sikap yang ditunjukkan oleh seseorang yang mengerjakan shalat dengan khusyuk yaitu memiliki daya tahan yang tinggi terhadap permasalahan yang dihadapi, memiliki sikap yang optimis dan tidak mudah putus asa serta tidak memiliki perasaan tertekan yang berkepanjangan. Kemudian hal tersebutlah yang mengindikasikan bahwa orang yang mengerjakan shalat dengan

khushyuk akan memiliki kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis akan mengemukakan beberapa saran-saran dalam penulisan karya ilmiah mengenai konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi setiap umat muslim hendaknya berusaha untuk selalu melaksanakan shalat dengan khushyuk agar shalat memiliki pengaruh positif pada kesehatan mentalnya.
2. Kepada para pembaca, semoga dapat memahami apa yang telah dipaparkan mengenai konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental. Kemudian semoga para pembaca dapat menerapkan shalat dengan khushyuk dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peneliti sangat menyadari bahwa kajian dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya. Dengan adanya penelitian yang telah dilakukan ini peneliti berharap semoga skripsi ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat membahas lebih lanjut terkait konsep shalat khushyuk dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 dan implementasinya dalam membentuk kesehatan mental.

C. Penutup

Alhamdulillahirobbil 'Alamin ucapan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala usaha telah penulis lakukan agar dapat menyelesaikan kewajiban sebagai mahasiswa dan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar strata 1 (S1) dengan baik. Namun dalam penulisan skripsi ini pastinya masih belum sempurna. Dan penulis sangat mengharapkan saran-saran

yang membangun. Dan harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Abidin, Fadhil Zainal. 2019. *“Terapi Shalat Khusyu’: Menarik Rezeki Bertubi-tubi”*. Jakarta: Wahyu Qolbu.
- Adam, Muchtar. 2001. *“Meraih Shalat Khusyu’, dalam Abdullah Gymnastiar,dkk., Salat dalam Perspektif Sufi”*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Al-Qur’an
- Al-Basuruwani, Abu Abbas Zain Musthofa. 2018. *“Fiqih Shalat Terlengkap”*. Yogyakarta : Laksana.
- Al-Isfari, Abu Muhammad. 2014. *“Shalat Solusi Hidupku”*. Surakarta : Shahih.
- Kurniawan, Iwan. 2015. *“The Miracle Of Shalat”*. Bandung : Marja.
- Ar-Razi, Syamsuddin. 2019. *“Menyelami Spiritualitas Islam”*. Banten: Alvabet.
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad dan Hawwas, Abdul Wahhab Sayyed. 2009. *“Fiqh Ibadah”*. Jakarta: Amzah.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. 2011. *“Tafsir Al-Qur’anul Madjid An-Nur”*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Bastaman, H. D. 1985. *“Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami”*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Darajat, Zakiah. 2001. *“Kesehatan Mental”*. Jakarta : PT. Toko Gunung Agung.
- Darajat, Zakiah. 1995. *“Kesehatan Mental”*. Jakarta: Toko Gunung Agung.
- Darajat, Zakiah. 1982. *“Islam dan Kesehatan Mental (Pokok-Pokok Keimanan)”*. Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982.
- Departemen Agama RI. 1958. *“Al-Qur’an dan Terjemahnya”*. Jakarta: Penggadaan Kitab Suci Al-Qu’an.
- Fakhriyani, Diana Vidya. 2019. *“Kesehatan Mental”*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Ghazali, Imam . 2019. *“Rahasia Shalatnya Orang-Orang Makrifat”*. Surayabaya : Pustaka Media.

- Hamka. 2015. "Tafsir Al-Azhar : Jild 1". Jakarta: Gema Insani.
- Hamzah, Amir. 2020. " *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research Edisi Revisi*". Batu: Literasi Nusantara.
- Hanafi, Imam. 2020. " *Ilmu Tasawuf*". Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Iqbal, Muhammad dan Nurasiah. 2014. " *Celebrating Islamic Thought For Peace Happiness And Prosperity (International Conference Proceeding)*". Bandung: Citapustaka Media.
- Karnedi, Rozian. 2017. " *Fikih Ibadah Kemasyarakatan*". Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Langgulung, Hasan. 1986. " *Teori-Teori Kesehatan Mental*". Jakarta: Al Husna.
- Latipun. 2019. " *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*". Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, Namora Lumonggal. 2009. " *Depresi Tinjauan Psikologis*". Jakarta: KENCANA.
- Masyhur, Syekh Mushthafa. 2002. " *Berjumpa Allah Lewat Shalat*". Jakarta: Gema Insani.
- Meleong, Lexy J. 2006. " *Metodologi Penelitian Kualitatif*". Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musfir. 2005. " *Konseling Terapi (Terj. Sari Narulita, Miftahul Jannah)*". Jakarta: Gema Insani.
- Nawawi, Hadari dan Martini, Mimi. 1996. " *Penelitian Terapan*". Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Patton. 2006. " *Metode Evaluasi Kualitatif*". Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pedak, Mustamir. 2011. " *Dahsyatkan Otak dengan Shalat*". Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Rahman, Fatkhur. 2020. " *Pintar Ibadah*". Surabaya: Pustaka Media.
- Ramayulis. 2013. " *Psikologi Agama*". Jakarta : Kalam Mulia.
- Samsurrohman. 2014. " *Pengantar Ilmu Tafsir*". Jakarta: Amzah.
- Sangkan, Abu. 2008. " *Pelatihan Shalat Khusus*". Jakarta: Baitul Ihsan.
- Safrihsyah. 2013. " *Psikologi Ibadah Dalam Islam*". Banda Aceh: Naskah Aceh.

- Semiun, Yustinus. 2010. *“Kesehatan Mental 1 Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri Dan Kesehatan Mental; Serta Teori-Teori Yang Terkait”*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *“ Tafsir Al-Misbah : Pesan , Kesan, dan Keserasian al-Qur’an”*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, Quraish. 2001. *“Membumikan Al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu”*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M. Quraish 2006. *“Menabur Pesan Ilahi : Al-Quran dan Dinamika Kehidupan Masyarakat”*. Jakarta : Lentera Hati.
- Sholeh, Moh. 2008. *“Bertobat Sambil Berobat (Rahasia Ibadah Untuk Mencegah Dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit)”*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Solikhin, Muhammad. 2011. *“The Miracle Of Shalat : Mengungkap Kedahsyatan Energi Shalat”*. Jakarta : Erlangga.
- Sommer, Josep A. 1989. *“Langkah-langkah Menuju Kesehatan Mental (Alih bahasa Hadosubrata) cet. Ke-1”*. Jakarta: Obor.
- Sugiyono. 2006. *“ Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2008. *“Metode Penelitian pendidikan Cet. IV”*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sulthon, Muhammad. 2003. *“Desain Ilmu Dakwah : Kajian Ontologis, Epistimologis, dan Aksiologis”*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sundari, Siti. 2005. *“Kesehatan Mental Dalam Kehidupan”*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *“Metodologi Penelitian”*. Yogyakarta: Teras.
- Thobroni, M. dan Munir, Aliyah A. 2011. *“Berobat dengan Shalat”*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Yusuf, Muri. 2014. *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan”*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *“Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis dan Agama”*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu. 2018. *“ Kesehatan Mental : Perspektif Psikologis dan Agama”*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.

Jurnal :

- Arroisi, Jarman and Zhoofiroh, Zalfaa' 'Afaaf. 2020. "Terapi Psikoneurosis Perspektif Utsman Najati". *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*. Vol. 20 No. 2.
- Bayyinah, Iffatul. 2020. "Madzhab Tafsir Nusantara : Analisis Tafsir Al-Qur'an Al-Majid Al Nur Karya M. Hasbi Ash-Shiddieqy". *Jurnal Ilmu Agama Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*. Vol. 21. No. 2.
- Damra, Rani Rufaidah dkk. 2021. "Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyu' Terhadap Kecemasan Akademis Pada Mahasiswa Magister Profesi Universitas X". *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 4. No 01 Juni.
- Faliyandra, Faisal. 2019. "Konsep Kecerdasan Sosial Goleman Dalam Perspektif Islam (Sebuah Kajian Analisis Psikologi Islam)". *Jurnal Inteligencia*. Vol. 7. No. 2. September.
- Halik, Al. 2020. "A Counseling Service For Developing The Qona'ah Attitude Of Millennial Generation In Attaining Happiness", *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 2.
- Hidayanti, Ema. 2013. "Strategi Coping Stress Perempuan Dengan HIV/AIDS", *Jurnal Sawwa*, Vol. 9, No. 1, Oktober.
- Komarudin. 2012. "Pengalaman Bersua Tuhan : Perspektif William James dan Al-Ghazali". *Walisongo*. Vol. 20. No. 2. November.
- Mahmudah dkk. 2015. "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental". *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 35, No. 1, Januari-Juni.
- Malkan. 2009. "Tafsir Al-Azhar : Suatu Tinjauan Biografis Dan Metodologis". *Jurnal Hunafa*. Vol. 6 No. 3. Desember.
- Maullasari, Sri dan Fiana, Anis Lud. 2020. "Mental Health With Covid 19: Health Crisis Intervention", *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 2.
- Nihayah, Ulin. 2014. "Konsep Seni Qasidah Burdah Imam Al-Bushiri Sebagai Alternatif Menumbuhkan Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 34, No. 1, Januari- Juni.
- Nihayah, Ulin. 2016. "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli", *Islamic Communication Journal*, Vol. 1, No. 1, Mei – Oktober.
- Nihayah, Ulin dkk. 2021. "Menyoal Gangguan Kesehatan Mental Deviasi Seksual Fetish", *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2.
- Reza, Iredho Fani. 2015. "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental". *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 1. No. 1.
- Sari, Milya dan Asmendri. 2020. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA". *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Penelitian IPA*. Vol. 6 No. 1.
- Sucipto, Ade. 2020. "Dzikir As A Therapy In Sufistic Counseling", *Jurnal Of Advanced Guidance and Counseling*, Vol. 1, No, 1.

- Supangat. 2017. "Pelaksanaan Shalat Khusyu' Ditinjau dari Psikologi Kepribadian". *Jurnal Pendidikan Islam Al-I'tibar*. Vol. 3. No. 1.
- Utomo, R Hendro Rumpoko Perwito dan Meiyuntari, Tatik. 2015. "Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi". *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 4. No. 3. September.
- Wulandari, Siska Wahyuningtyas Retno. 2021. "Mengatasi Stres di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Hipnoterapi". *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* Vol. 6 No. 2 Juni.
- Zulkarnain. 2020. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa". *Tawshiyah*. Vol. 15 No. 1.

E-book :

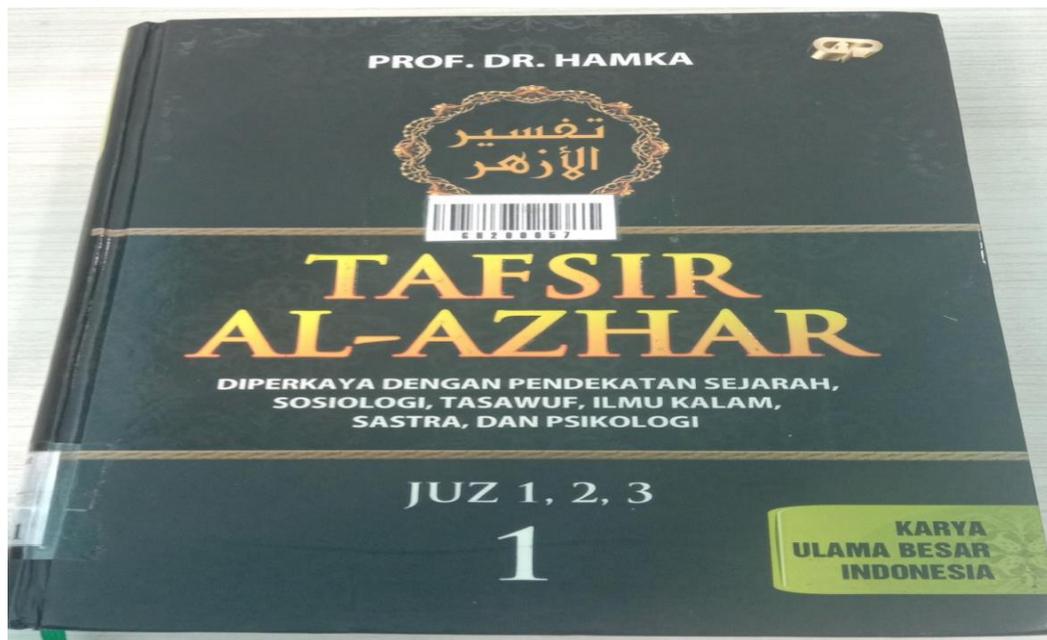
E-book Mardibros. 2008. "*Shalat Khusyuk Itu Mudah*".

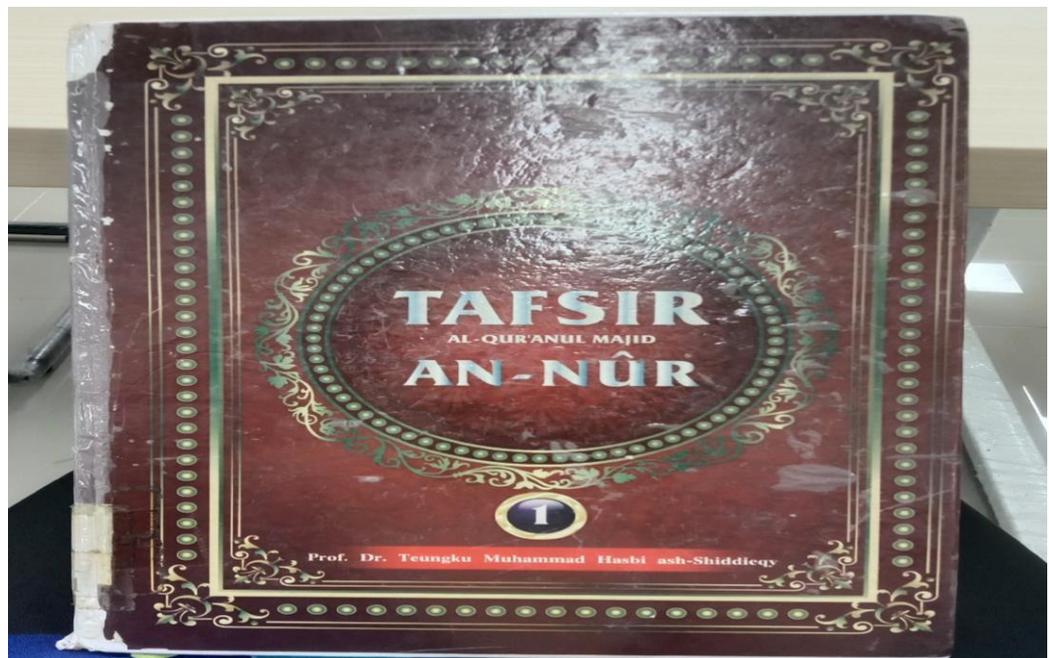
Website :

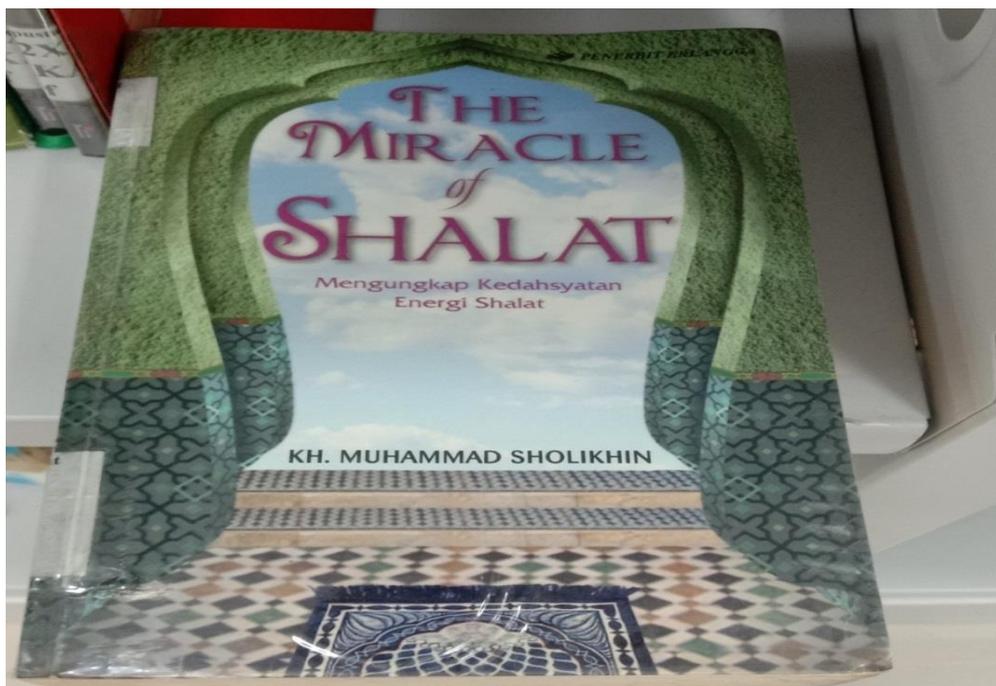
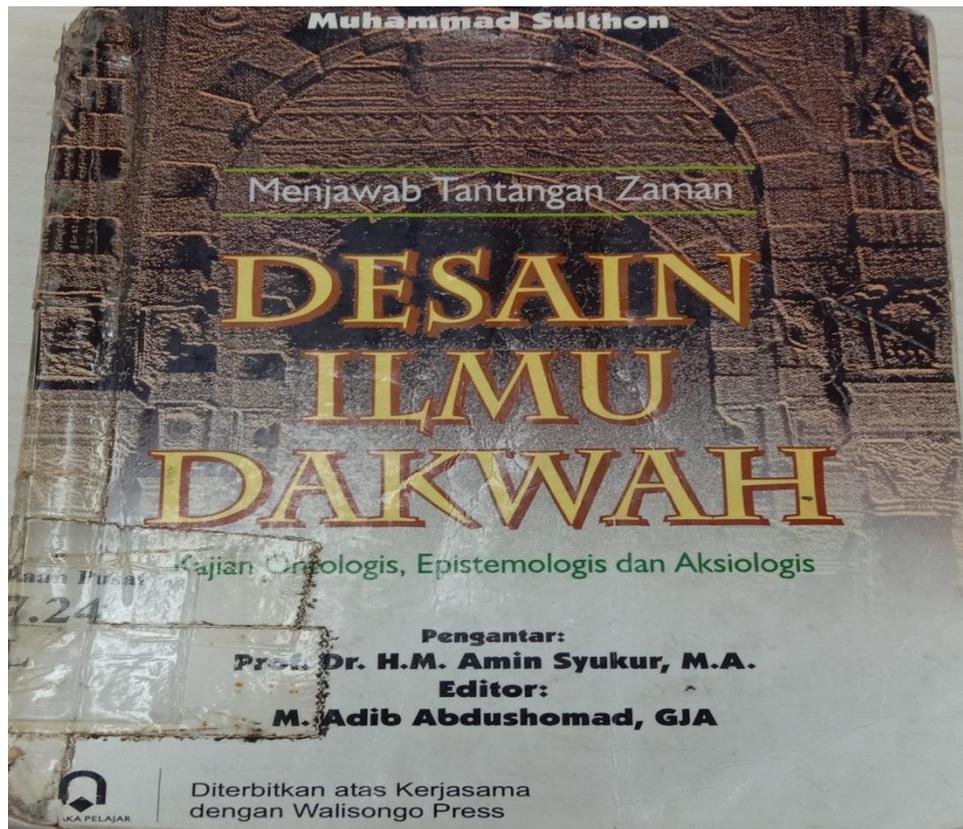
- <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> diakses pada tanggal 3 Oktober 2021, Pukul 12.16 WIB.
- Al-Qur'an Kemenag <https://quran.kemenag.go.id/> diakses pada tanggal 2 Januari 2021 pukul 16.00 WIB.

LAMPIRAN

Gambar 1. Buku-buku Utama







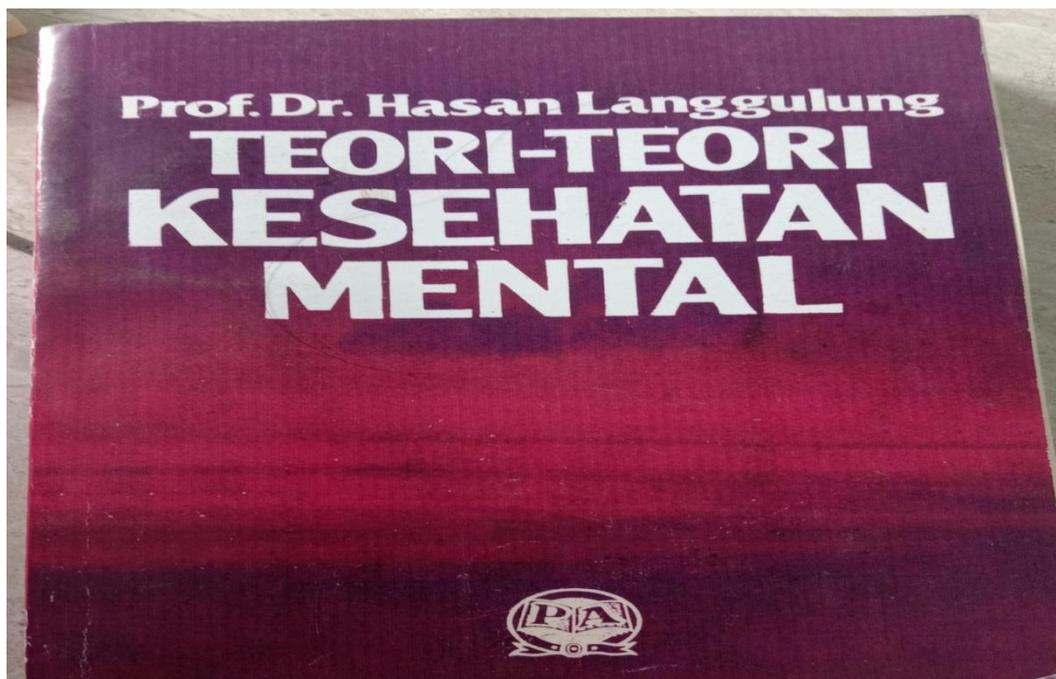
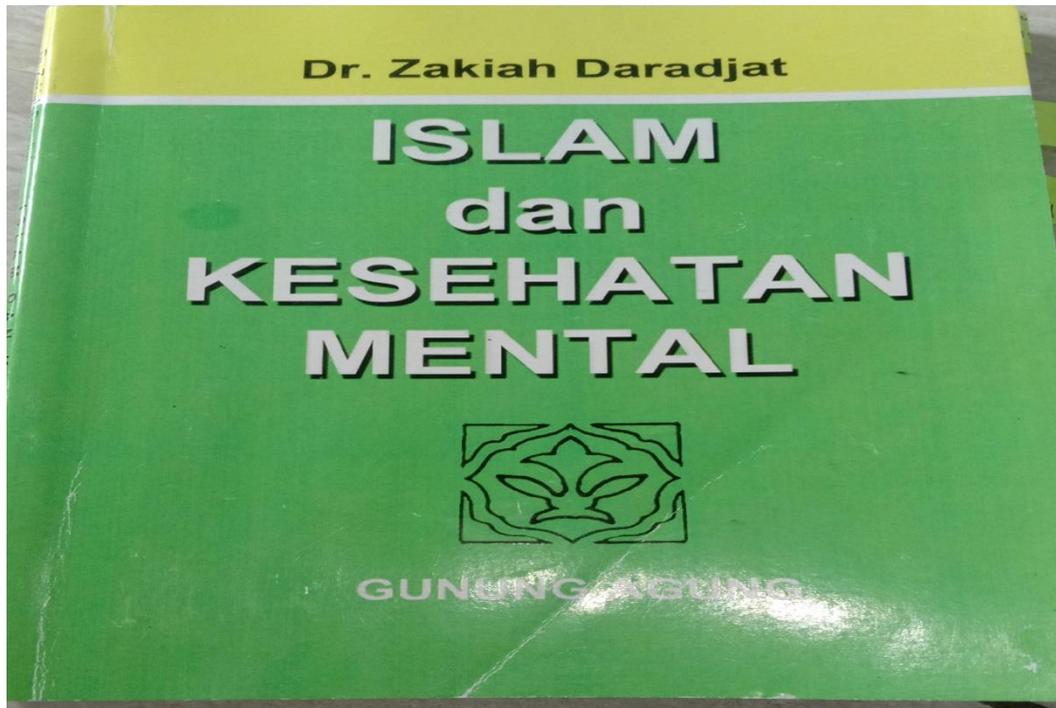


M. QURAISH SHIHAB

Menabur
Pesan
ILAHII

AL-QURAN
DAN DINAMIKA
KEHIDUPAN
MASYARAKAT

Gambar 2. Buku-buku Pendukung



Pelatihan Shalat Khusyu'

Shalat sebagai meditasi tertinggi dalam Islam

Langkah-
langkah
praktis
menemukan
relaksasi dan
meningkatkan
kebahagiaan
A n d a



Best
Seller

Abu Sangkan

BEROBAT DENGAN SHALAT

Terapi Shalat
Untuk Kesehatan
Tubuh, Pikiran,
dan Jiwa

M. Thobroni



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Asa Ayyandiani
NIM : 1701016139
TTL : Brebes, 23 Juli 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. Handphone : 085228417522
E-mail : zieayyahdiani@gmail.com
Alamat : Desa Pangebatan RT 02/ RW 04 Kecamatan
Bantarkawung Kabupaten Brebes.

B. Jenjang Pendidikan:

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. SD Negeri Pangebatan 05 | Lulus 2010 |
| 2. SMP Bustanul Ulum Buaran | Lulus 2013 |
| 3. MAN 2 Brebes | Lulus 2016 |
| 4. UIN Walisongo Semarang | Lulus 2021 |

C. Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Alm. Bapak Rusdi Assobur
2. Nama Ibu : Siti Rodiyah

Semarang 23 November 2021

Penulis



Asa Ayyandiani

NIM : 1701016139