

**SHALAT KHUSYU' SEBAGAI TERAPI KETENANGAN
JIWA (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2)**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

**Nurul Hidayah
NIM. 160402049**

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1442 H/2021 M**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelara sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

**NURUL HIDAYAH
NIM. 160402049**

Pada Hari/Tanggal

**Kamis, 28 Januari 2021 M
15 Jumadil Akhir 1442 H**

**di
Darssalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,



**Drs. Mahdi NK, M. Kes
NIP. 196108081993031001**

Anggota I



**Dr. Mira Fauziah, M.Ag
NIP. 197203111998032002**

Sekretaris,



**M. Yusuf MY, MA
NIDN. 2106048401**

Anggota II



Asriyana, M.Pd

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry**



**Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :
Nama : Nurul Hidayah
NIM : 160402049
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi berjudul "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Banda Aceh, Januari 2021

ang menyatakan,



Nurul Hidayah
NIM. 160402049

ABSTRAK

Nurul Hidayah/Nim: 160402049, Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)

Shalat merupakan kewajiban yang di fardhukan ke atas setiap muslim. Shalat bukan hanya sekedar ritual formal, melainkan ada muatan aktual di dalamnya, yaitu bukti nyata yang bisa dirasakan. Shalat memiliki pengaruh dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya. Ketenangan jiwa merupakan sumber kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup manusia. Semua orang menginginkan ketenangan dalam hidup. Namun, permasalahan nya sekarang sebagian besar orang tidak mengerjakan shalat dengan khusyu', yang shalat hanya badannya saja, tetapi hati dan pikirannya tidak ikut shalat. Ia tidak menghadirkan hati ketika shalat dan sibuk memikirkan berbagai macam hal lain atau urusan yang belum selesai. Sehingga shalatnya menjadi gagal untuk menentramkan hati dan menenangkan jiwa. Maka fokus masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan: 1) bagaimana penafsiran shalat khusyu' dari surat al-Mu'minin ayat 2, 2) bagaimana keterkaitan antara shalat khusyu' dengan ketenangan jiwa. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penafsiran shalat khusyu' dari surat al-Mu'minin ayat 2, untuk mengetahui keterkaitan antara shalat khusyu' dengan ketenangan jiwa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, penelitian ini menggunakan metode analisis isi, yaitu proses untuk membuat kesimpulan berdasarkan pembahasan sebelumnya dengan cara mengidentifikasi informasi dalam konteksnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa shalat khusyu' berhubungan dengan kesehatan jiwa, yaitu shalat dapat menjadi terapi bila dilakukan dengan khusyu'. Shalat khusyu' dan ikhlas dapat mendatangkan mental yang sehat dan memberikan ketenangan pada jiwa seseorang. shalat khusyu' dapat menjadi terapi jiwa , artinya dapat digunakan sebagai salah satu metode psikoterapi.

Kata Kunci: Shalat Khusyu', Terapi, Ketenangan Jiwa.

AR - RANIRY

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana
untuk ibu dan ayah tercinta
serta adik-adik saya
tidak ada yang sebanding dengan kalian
terima kasih, kalian segalanya bagiku.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua serta kesehatan, kesempatan, dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam tidak lupa disampaikan kepada Nabi Muhammad saw. keluarga dan sahabatnya sekalian yang telah membawa umat manusia dari alam jahiliyyah ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Alhamdulillah dengan petunjuk dan karunia-Nya, penulis telah selesai menyusun skripsi yang sederhana ini untuk memenuhi dan melengkapi syarat-syarat guna mendapat gelar sarjana pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, dengan judul **“Shalat Khusyu’ Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)”**.

Dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kesulitan dan hambatan yang disebabkan keterbatasan ilmu penulis, namun berkat adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. Mahdi NK, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak M. Yusuf MY, MA selaku pembimbing II. Penulis ingin mengucapkan terima kasih

telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberi arahan, ide, dan masukannya dalam membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan cepat dan baik.

2. Bapak Dr. M. Jamil Yusuf, M.Pd selaku penasehat akademik (PA) yang telah membantu proses perkuliahan dalam menyelesaikan jenjang pendidikan (S1) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Terimakasih kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah membekali kami dengan ilmu mulai dari awal hingga akhir semester dan membantu penulis hingga dapat menyelesaikan semua urusan perkuliahan.
4. Penghargaan dan terimakasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada kedua insan penawar hati dan penyemangat hidup yaitu ayahanda Syahril dan ibunda Fatriah, adik-adik saya Nurul Hafidzah, Muhammad Alfi dan Nurul Humaira, yang telah memberikan semangat yang begitu besar serta dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan S-1 pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Sahabat-sahabat saya Khaira Nurliza, Zahratul Hafifah, Ema Lestari Pitri, Putri Hanah Anggara, Fitria Husna, Zakirah Mawardi, Rahmida, Yulia Agustin, Hilmawati, Yusniana, Resi Novita, Bella Mulyana, Zawita Afna, Rahmatul Hijrati, Alyani Asyrifa, Ghina Surayya, Nurlaili, Zahratul Vonna, dan Zaki Fardhiya yang telah banyak membantu dan memberi ide-ide dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak membantu penulis dan memberi semangat dalam menjalani proses kuliah ini sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

Akhir kata penulis memohon maaf atas segala salah yang pernah penulis lakukan. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran untuk perbaikan dimasa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan seluruh pembaca umumnya. Hanya kepada Allah swt. penulis memohon ridha-Nya.



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSEMBAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
F. Penelitian Terdahulu	10
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	14
A. Shalat Khusyu'	14
1. Konsep Shalat.....	14
2. Pengertian Shalat Khusyu'	21
3. Pengaruh dan Manfaat Shalat Khusyu'	24
4. Dalil tentang Shalat Khusyu' dan Ketenangan Jiwa	28
B. Terapi Ketenangan Jiwa.....	30
1. Pengertian Terapi	30
2. Pengertian Ketenangan Jiwa	32
3. Ciri-Ciri Ketenangan Jiwa.....	33
4. Indikator Ketenangan Jiwa.....	34
5. Metode Islam dalam Kesehatan Jiwa	35

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN.....	36
A. Jenis Metode Penelitian	36
B. Sumber Data Penelitian.....	37
C. Teknik Pengumpulan Data.....	37
D. Teknik Analisis Data.....	38
E. Teknik Penulisan.....	40
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Penafsiran Shalat Khusyu' dari Surat Al-Mu'minun Ayat 2	41
1. Asbabun Nuzul Surat Al-Mu'minun Ayat 2	41
2. Penafsiran Mufassir Terhadap Surat Al-Mu'minun ayat 2	43
B. Keterkaitan Antara Shalat Khusyu' dengan Ketenangan Jiwa	50
1. Dampak Shalat Khusyu' Terhadap Jiwa	50
2. Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa.....	53
BAB V : PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan (SK) Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Agama Islam adalah agama yang memiliki pokok ajaran yang sempurna. Salah satu ajarannya adalah ibadah shalat, yang merupakan rukun Islam yang kedua setelah dua kalimat syahadat. Shalat merupakan kewajiban yang di fardhukan ke atas setiap muslim serta ibadah yang memiliki kedudukan tinggi dan paling mulia diantara rukun-rukun islam lainnya.

Shalat adalah sebaik-baiknya ibadah badaniyah. Shalat merupakan amalan yang pertama kali dihisab. Sehingga shalat menjadi ibadah yang paling utama, dan menjadi patokan amal yang lainnya. Shalat menjadi pintu pembuka dalam setiap bentuk amal kebaikan lain yang dilakukan seorang hamba.

Dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menyebutkan tentang shalat, yang berarti mengandung maksud bahwa shalat mempunyai kedudukan, fungsi, serta peranan yang sangat penting dalam Islam. Dalam Al-Qur'an terdapat 93 pengulangan kata shalat yang beberapa diantaranya berdampingan dengan kata sabar dan zakat. Oleh sebab itu jika kewajiban shalat ini diingkari, maka akan menyebabkan orang yang mengingkarinya menjadi kufur.

Ibadah shalat merupakan perwujudan langsung hubungan manusia dengan Allah. Shalat adalah ibadah yang menunjukkan adanya ikatan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam shalat, hamba seolah berada di hadapan Tuhannya dan memohon kepada-Nya. Ketika seseorang mampu khusyu' di dalam shalatnya,

maka Allah akan mengampuni dosa-dosanya, menghapus kesalahan-kesalahannya, dan amalan shalatnya ditulis di timbangan kebaikan.

Shalat, baik yang wajib maupun sunnah, dapat membersihkan kotoran dan penyakit dalam diri manusia. Kebersihan memiliki dua bagian; Pertama, kebersihan inderawi (al-bissiyah), yaitu kebersihan fisik manusia dari segala macam kotoran dan najis. Kedua, kebersihan maknawi (al-ma'nawiyah), yaitu kebersihan psikis manusia dari segala maksiat dan perbuatan tercela. Kebersihan pertama berkaitan dengan syarat-syarat sah shalat, sedangkan kebersihan kedua berkaitan dengan kualitas ke khusyuan dalam shalat.¹

Seseorang yang shalat dengan mengenakan pakaian atau bertempat di tempat yang najis maka secara lahiriah shalatnya tidak sah, demikian pula seseorang yang shalat namun di dalam batinnya menyimpan rasa riya atau sombong maka shalatnya tidak diterima. Kebersihan dalam shalat merupakan proses untuk mencapai kesehatan, sedangkan kesehatan merupakan hasil dari kebersihan. Karena itu, shalat merupakan terapi bagi penyakit manusia, baik penyakit fisik maupun psikis. Shalat merupakan terapi psikis yang bersifat preventif, kuratif, dan konstruktif.²

Shalat memiliki pengaruh dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya. Shalat memiliki peranan yang efisien dalam menanggulangi keraguan hati, stress dan depresi yang banyak dialami oleh manusia. Shalat dapat mendatangkan rezeki, menjaga kesehatan, menolak

¹Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakhir, (mengutip Wahbah Al-Zuhailiy), *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 224-225.

² *Ibid.* Hal. 225-226.

bencana, menjauhkan penyakit, menguatkan hati, menyinari wajah, mengistirahatkan jiwa, dan menghilangkan kemalasan.³

Shalat hanya akan terasa dampaknya apabila dilakukan dengan benar. Shalat yang dilaksanakan dengan khusyu' akan memberikan efek positif bagi jasmani dan rohani. Sebaliknya, shalat yang dilaksanakan dengan tidak khusyu' maka tidak akan memberikan efek yang berarti bagi keduanya. Shalat bukan hanya sekedar ritual formal, melainkan ada muatan aktual, yaitu bukti nyata yang bisa dirasakan.⁴

Shalat yang dilakukan dengan khusyu' akan memberikan efek yang nyata dan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Shalat akan kurang memberi dampak pada orang yang melaksanakannya hanya untuk sekedar penggugur kewajiban dengan tidak memperhatikan kualitas shalatnya.⁵

Shalat khusyu' adalah dengan menghadirkan hati dan menunaikan apa yang seharusnya dilakukan (kewajiban) serta ketika seseorang secara sadar merasakan berdiri di hadapan Allah, mengetahui makna bacaan dalam shalatnya dan seolah berkomunikasi dengan Allah.⁶

Ketenangan jiwa merupakan keadaan dimana jiwa merasakan ketenteraman dan kedamaian. Orang yang tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi jiwanya. Dalam kondisi ini orang bisa membedakan mana yang harus dilakukan dan mana yang tidak serta mana yang

³ Fadhil Zainal Abidin, (mengutip Ibnu Qayyim, *Zaadul Ma'ad*), *Terapi Shalat Khusyuk Menarik Rezeki Bertubi-Tubi*, (Jakarta: Wahyu Qalbu, 2019), hal. 6.

⁴ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Naskah Aceh, 2013), hal. 80.

⁵ Fadhil Zainal Abidin, *Terapi Shalat Khusyuk...*, hal. 2-4.

⁶ Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat, Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), hal. 21.

baik dan mana yang buruk. Untuk mencapai ketenangan jiwa maka fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu, bimbang, dan pertentangan batin.⁷

Ketenangan jiwa merupakan sumber kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup manusia. Seseorang tidak akan mengalami kebahagiaan dalam dirinya apabila tidak adanya ketenangan didalam jiwanya. Manusia pada hakikatnya ingin merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam hidupnya. Namun dengan banyaknya tuntutan, permasalahan dan persoalan yang dihadapi manusia sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Setiap manusia menginginkan ketenangan dalam hatinya agar bisa merasakan kebahagiaan. Ketenangan hati bisa didapatkan melalui shalat, membaca al-Qur'an, dzikir, dan amalan baik lainnya. Segala bentuk beribadah kepada Allah pasti akan memberikan ketenangan, Allah menjanjikan kebahagiaan bagi hamba yang selalu berusaha untuk dekat padanya.

Perasaan gelisah dalam hati memang bisa dirasakan oleh siapapun. Karena hal itu merupakan salah satu kodrat yang dimiliki manusia. Ada yang mampu mengatasi rasa gelisahnya dan ada pula yang tidak mampu mengatasinya. Penyebab rasa gelisah di dalam hati dapat disebabkan oleh berbagai alasan dan faktor-faktor tertentu. Apalagi dalam kehidupan saat ini di mana banyaknya pilihan atau hal-hal baru yang terkadang meragukan pikiran manusia sehingga membuat hati menjadi

⁷ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*, (Bandung: Yrama Widya, 2013), hal. 44.

gelisah. Dalam keadaan seperti ini ilmu pengetahuan agama sangat dibutuhkan manusia agar mampu menghadapi berbagai persoalan tersebut. Walaupun badan seseorang sehat, tetapi jika tidak adanya ketenangan jiwa, maka akan merasa ada yang kurang dalam hidupnya.

Setiap manusia menginginkan kebahagiaan dan ketenangan dalam hidup, untuk mencapai hal tersebut tidaklah mudah dan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Kesungguhan tersebut harus dilakukan dengan niat yang ikhlas dan tulus serta dilakukan dengan khusyu', sehingga ibadah yang dilakukan dapat membuat ketenangan pada jiwanya dan mampu menghadapi masalah dalam hidupnya.

Firman Allah dalam Q.S. Al-mu'munun ayat 1-2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya,”

Dalam tafsir as-Sa'di dijelaskan bahwa kaum mukminin telah memperoleh kemenangan, kebahagiaan dan keberuntungan serta telah berhasil menggapai apa yang dicita-citakan. Khusyu' dalam shalat, hakikatnya ialah hadirnya hati di hadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekatinya sehingga dengan itu hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketentraman, gerakannya menjadi tenang serta keberpalingannya berkurang, untuk menjaga kesopanan di hadapan Rabbnya dan menghayati setiap ucapan dan gerakan shalatnya dari awal sampai selesai.⁸

⁸ Abdurrahman, *Tafsir Al-Qur'an (5) Surat Al-Mu'minun - Saba*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2012), hal. 2-3.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak orang yang selalu shalat dan bahkan tepat waktu. Namun kehidupannya tidak seindah seperti yang dijanjikan Allah dalam surat Al-Mu'minun ayat 1-2. Hidupnya dirudung berbagai masalah yang tidak kunjung selesai, selalu dalam kesulitan dan hidup dalam keadaan tertekan. Padahal di dalam ayat tersebut, Allah menjamin keberuntungan dan kebahagiaan bagi orang yang beriman dan khusyu' di dalam shalatnya.

Permasalahannya sekarang adalah sebagian besar orang tidak mengerjakan shalat dengan khusyu', yang shalat hanya badannya saja, tetapi hati dan pikirannya tidak ikut shalat. Seseorang sudah benar dalam melaksanakan shalat sesuai dengan rukun shalat tapi tidak sepenuhnya memahami makna bacaan shalat. Ketika shalat hatinya tidak fokus dan pikirannya menerawang sehingga tidak dapat menghayati shalatnya. Ia tidak menghadirkan hati ketika shalat dan sibuk memikirkan berbagai macam hal lain atau urusan yang belum selesai. Sehingga shalat menjadi gagal fungsi serta tidak dapat menentramkan hati dan menenangkan jiwa.

Melihat dari besarnya pengaruh shalat khusyu' terhadap kondisi kejiwaan individu dan berangkat dari permasalahan shalat yang belum khusyu' sehingga shalat seolah belum memberi manfaat bagi seseorang, maka mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun ayat 2).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran shalat khusyu' dari surat al-Mu'minun ayat 2?
2. Bagaimana keterkaitan antara shalat khusyu' dengan ketenangan jiwa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran shalat khusyu' dari surat al-Mu'minun ayat 2.
2. Untuk mengetahui keterkaitan antara shalat khusyu' dengan ketenangan jiwa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama kuliah di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
 - b. Dapat menambah wawasan khususnya bagi penulis tentang shalat khusyu' dan terapi ketenangan jiwa.
2. Manfaat praktis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau referensi bagi penelitian selanjutnya.

- b. Menambah wawasan tentang shalat khusyu' dan terapi ketenangan jiwa bagi pembaca.

E. Definisi Operasional

1. Shalat Khusyu'

Shalat secara bahasa berarti doa.⁹ Dalam istilah syariat shalat merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁰

Khusyu' berarti jiwa raga tunduk dan patuh taat dalam mengerjakan shalat dihadapan Allah. Rasa tenang dan merunduk karena merasa rendah di hadapan Allah.¹¹ Shalat khusyu' adalah shalat yang tenang, konsentrasi dan fokus tanpa terganggu hal-hal diluar shalat yang tidak terkait dengan shalat.¹²

Shalat khusyu' yang dimaksud dalam penelitian ini adalah shalat yang dilakukan dengan ikhlas, sungguh-sungguh dan penuh kesadaran menghadap Allah. Shalat khusyu' ialah seseorang yang dalam shalatnya, pikiran dan hatinya fokus pada bacaan yang diucapkan dalam shalat.

⁹ Hasan Ayyub, *Fikih Ibadah*, Terj. Abdul Rosyad Shiddiq, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003), hal. 115

¹⁰ Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*, Terj. Khairul Amru Harahap dkk., (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), hal. 158.

¹¹ Moh. Shaleh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Mizan Publika, 2016), hal. 97.

¹² Fajar Kurnianto, *Makna Bacaan Salat Pesan Moral dan Spiritual Bacaan Salat*, (Jakarta: Gramedia, 2015), hal. 15.

2. Terapi

Terapi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; dan perawatan penyakit.

Menurut istilah terapi secara umum menunjuk pada suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, sangat lazim dipakai dalam bidang medikal; kerap kali pula digunakan secara bertukar pakai dengan konseling dan psikoterapi.¹³

Terapi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapi jiwa atau psikoterapi yaitu suatu metode pengobatan, perawatan dan penyembuhan terhadap aspek kejiwaan individu.

3. Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata tenang, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ketenangan memiliki dua arti yaitu hal (keadaan dan sebagainya) dan ketentuan (hati, batin dan pikiran). Menurut Wahbah Al-Zuhaili dalam *Tafsir Al-Munir* mengartikan ketenangan dengan arti “sakinah” dengan suasana penuh kemandapan hati atau ketenangan jiwa.

Jiwa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah roh manusia; nyawa; kehidupan batin manusia. Jiwa berasal dari kata psyche yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Jiwa dalam bahasa Arab disebut dengan an -Nafs.¹⁴

¹³ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 334.

¹⁴ Irwanto dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Grafindo Pustaka Utama, 1991), hal. 3.

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan jiwa dalam perspektif ini kata tenang adalah sakinah yang mencakup pengertian ketenangan jiwa dari rasa takut dan gelisah.¹⁵

Ketenangan jiwa yang dalam penelitian ini adalah keadaan jiwa yang tenang yaitu jiwa yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram dan damai. Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup.

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa ada beberapa penelitian terdahulu yang terkait, namun penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama. Penelitian yang terkait diantaranya:

Pertama penelitian Suriyanti (2009) dalam penulisan skripsi yang berjudul “Dampak Kekhusyu’an Shalat Fardhu Terhadap Ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal” penelitian kuantitatif ini menjelaskan bahwa kekhusyu’an shalat fardhu mempunyai dampak positif yang signifikan terhadap ketenangan jiwa. Kekhusyu’an shalat fardhu dengan konsentrasi penuh (ingat) pada Allah swt. selama shalat dapat meningkatkan ketenangan jiwa. Hipotesis dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kekhusyu’an

¹⁵ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam...*, hal. 183.

shalat fardhu berdampak positif terhadap ketenangan jiwa keluarga pasien rawat inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal.

Kedua penelitian Umami Latifah (2016) dalam penulisan skripsi yang berjudul “Shalat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa” penelitian ini menerangkan tentang ibadah shalat tahajjud yang dijadikan sebagai media terapi untuk menenangkan jiwa manusia. Serta hikmah-hikmah shalat tahajjud, cara menenangkan jiwa, keterkaitan antara shalat tahajjud dengan ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan shalat tahajjud memiliki kaitan dengan ketenangan jiwa dan shalat tahajjud dapat dijadikan solusi terhadap masalah yang dialami manusia.

Ketiga penelitian Purahman (2018) dalam penulisan skripsi yang berjudul “Salat Khusyuk Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains ” penelitian ini menjelaskan secara mendalam tentang salat khusyuk dalam perspektif Al-Quran dan sains. Serta penyajian tafsirnya dengan pendekatan tematik yang dilakukan untuk menjelaskan kandungan ayat-ayat Al-Quran secara keseluruhan dengan menghimpun ayat-ayat yang setema. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat khusyuk dalam pandangan Al-Quran ialah salat yang dilakukan dengan sepenuh hati, merendahkan dirinya di hadapan-Nya dengan segenap jiwa dan raganya, patuh (karena takut kepada-Nya), serta menghadirkan kebersamaan dan keagungan Allah swt.

Keempat penelitian Dewi Wulandari (2019) dalam penulisan skripsi yang berjudul “Perspektif Imam Al-Ghazali Tentang Amalan Shalat Sebagai Terapi Batin” penelitian ini membahas secara sistematis perspektif Imam al-Ghazali tentang amalan batin dalam shalat, yang menurutnya bahwa amalan batin dalam

shalat itu meliputi enam kategori: hudhurul qalb, tafahhum, ta'zhim, haibah, raja', dan haya'. Hasil penelitian ini, pengaruh shalat secara intrinsik, shalat tersebut membuat pelakunya mendapatkan ketenangan jiwa. Dan secara instrumental, shalat tersebut menjadikan pelakunya sampai pada akhlak ihsan.

Kelima penelitian Tiara Sukmawati (2020) dalam penulisan skripsi yang berjudul "Salat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik *Ruh Al-Ma'ani* Karya Al-Alusi" penelitian ini membahas secara sistematis tentang shalat sebagai media terapi jiwa menggunakan mufassir al-Alusi yang coraknya sufi. Hasil penelitian, menurut Imam al-Alusi shalat tidak bisa jika hanya dilaksanakan dengan datangnya jasmani tanpa hati. Shalat harus didirikan dengan khusyuk. Shalat merupakan ibadah yang tidak dapat diremehkan dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan kajian pustaka di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian pertama menjelaskan bahwa kekhusyuan shalat fardhu memiliki dampak positif terhadap ketenangan jiwa keluarga pasien rawat inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal. Penelitian kedua menerangkan tentang ibadah shalat tahajjud yang dapat menjadi media terapi untuk menenangkan jiwa. Penelitian ketiga menyatakan bahwa kesehatan dan penyakit tubuh berasal dari penyakit jiwa, dan banyak penyakit tubuh dapat disembuhkan melalui ketenangan jiwa maka salat khusyuk dapat dilihat sebagai sarana kesehatan tubuh juga. Penelitian keempat membahas perspektif Imam al-Ghazali tentang amalan batin dalam shalat sebagai terapi. Penelitian kelima membahas penafsiran Imam al-Alusi bahwa hakikat shalat akan tercapai apabila mendirikannya dengan khusyuk. Sedangkan penelitian yang diteliti

oleh peneliti ini akan membahas tentang shalat khusyu' sebagai media terapi ketenangan jiwa dengan kajian surat al-Mu'minun ayat 2.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini dimaksudkan agar memudahkan para pembaca dalam menelaah penelitian ini. Maka penulis menjabarkan sistematika pembahasan pada skripsi ini yang dibagi menjadi beberapa bagian. Sehingga masalah yang ada didalamnya menjadi lebih jelas, teratur, berurutan dan mudah dipahami. Skripsi ini ditulis dalam lima bab. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

Bab I, merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan.

Bab II, merupakan pembahasan tentang penelitian yang berisi kajian teoritis yang meliputi, konsep shalat, pengertian shalat khusyu', pengaruh dan manfaat shalat khusyu' dan ayat-ayat al-qur'an tentang shalat khusyu' dan ketenangan jiwa. Selanjutnya pengertian terapi, pengertian ketenangan jiwa, ciri-ciri ketenangan jiwa, indikator ketenangan jiwa dan metode islam dalam kesehatan jiwa.

Bab III, merupakan metodologi penelitian yang terdiri dari jenis metode penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik penulisan.

Bab IV, merupakan hasil penelitian dan pembahasan, yang menjelaskan tentang penelitian dan pengkajian, serta hasilnya.

Dan terakhir bab V, merupakan penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Shalat Khusyu'

1. Konsep Shalat

a. Pengertian Shalat

Shalat menurut bahasa Arab berarti doa. Shalat merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁶ Shalat merupakan ibadah yang terdapat didalamnya ucapan-ucapan dan gerakan-gerakan tertentu. Shalat diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.¹⁷

Shalat ialah sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah ia merupakan amalan yang tersusun dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syara'.¹⁸ Shalat ialah berhadap hati (jiwa) kepada Allah, mendatangkan takut kepada-Nya, menumbuhkan didalam jiwa keagungan-Nya, kebesaran-Nya dan Kesempurnaan-Nya atau mendzahirkan hajat dan keperluan kepada Allah dengan perkataan dan perbuatan.¹⁹

¹⁶ Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*, Terj. Khairul Amru Harahap dkk., (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), hal. 158.

¹⁷ Sayyid Sabiq, *Fiqh Sholat*, Terj. Zaenal Muttaqin, (Bandung: Jabal, 2013), hal. 13.

¹⁸ Ali Imran, *Fiqh*, (Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, 2011), hal. 39.

¹⁹ Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2010), hal. 53.

b. Kedudukan dan Keutamaan Shalat

Secara syariat, kedudukan shalat dalam Islam sangat istimewa, tidak dapat ditandingi oleh kedudukan ibadah apapun. Shalat adalah tiangnya agama sebab agama hanya akan berdiri tegak karenanya. Shalat merupakan ibadah pertama yang diwajibkan Allah.²⁰ Shalat merupakan rukun terpenting di antara rukun-rukun Islam lainnya. Menempati urutan kedua setelah dua kalimat syahadat dan urutan setelahnya adalah zakat, puasa dan haji.²¹

Shalat merupakan tiang agama, kunci surga, dan amal seorang hamba yang pertama kali dihisab di hari kiamat. Shalat dalam agama islam menduduki posisi penting dan memiliki banyak karakteristik. Shalat merupakan satu-satunya ibadah yang diwajibkan di langit tertinggi pada malam isra' dan mi'raj. Shalat adalah ibadah yang disyariatkan azan baginya dan dilaksanakan di masjid. Shalat juga merupakan satu-satunya ibadah yang bebannya tidak dapat digugurkan baik bagi yang menetap maupun yang dalam perjalanan, yang sehat maupun sakit, yang dalam kondisi aman maupun kondisi ketakutan. Allah telah memerintahkan kewajiban ini, menyerukannya, dan menjelaskan kedudukannya pada beberapa ayat di Al-Qur'an.²²

²⁰ Sulaiman, *Ringkasan Fiqih Sunnah*, Terj. Ahmad Zaeni Dachlan, (Depok: Senja Media Utama, 2017), hal. 120.

²¹ Hasan Ayyub, *Fikih Ibadah*, Terj. Abdul Rosyad Shiddiq, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003), hal. 127.

²² Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, Terj. Emiel Threeska, (Jakarta: Akbar Media, 2010), hal. 76.

c. Hukum Shalat

Hukum shalat adalah wajib, hal ini sesuai dengan al-Qur'an, as-sunnah dan ijma' para ulama. Berdasarkan beberapa firman Allah dalam al-Qur'an dinyatakan bahwa setiap muslim yang mukallaf wajib melaksanakan shalat lima waktu sehari semalam. Shalat fardhu adalah shalat dengan status hukum fardhu, yakni yang wajib dilaksanakan. Sedangkan shalat sunnah menurut hukumnya terbagi dua, yakni muakkad dan ghairu muakkad.

Firman Allah dalam Al-Qur'an:

فَإِذَا قُضِيَتْمُ الصَّلَاةُ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا
 أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
 مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (An-Nisa: 103)

AR-RANIRY
 Adapun dari as-sunnah adalah sabda Rasulullah saw,

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : سَمِعْتُ
 رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : بُيِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى حَمْسٍ : شَهَادَةٌ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
 اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَحَجَّ الْبَيْتِ وَصَوْمَ رَمَضَانَ
 (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ)

Dari Abu Abdurrahman Abdullah bin Umar bin Khattab *radhiyallahu 'anhuma*, ia mengatakan bahwa ia mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “Islam dibangun di atas lima perkara: bersaksi bahwa tidak ada yang berhak disembah melainkan Allah dan bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan Allah; dan menunaikan shalat; dan menunaikan zakat; dan menunaikan haji ke Baitullah; dan berpuasa Ramadhan.” (HR. Bukhari dan Muslim)²³

Begitu pula para Ulama telah sepakat bahwa Allah telah mewajibkan shalat lima waktu kepada kaum muslimin. Shalat diwajibkan kepada setiap umat muslim yang baligh dan berakal. Shalat tidak diwajibkan kepada orang gila dan orang kafir. Shalat yang wajib adalah shalat lima waktu yang harus ditunaikan oleh setiap muslim selama sehari semalam.²⁴

d. Macam-Macam Shalat

Shalat di bagi menjadi dua jenis hukum yaitu fardhu dan sunnah. Shalat yang didirikan sehari semalam merupakan shalat yang mengikuti perintah Allah maupun anjuran Rasulullah. Macam-macam shalat fardhu dan shalat sunnah antara lain sebagai berikut:²⁵

1) Shalat Fardhu

Shalat fardhu merupakan shalat yang wajib di kerjakan sehari semalam oleh umat muslim karena merupakan perintah Allah swt.,

²³ Imam Nawawi, *Hadits Arbain Nawawiyah*, Terj. Tim Pustaka Nuun, (Semarang: Pustaka Nuun, 2012), hal. 5-6.

²⁴ Hasan Ayyub, *Fikih Ibadah...*, hal. 116.

²⁵ Hanafi, *Tuntunan Shalat Lengkap Dzikir dan Wirid*, (Jakarta: Bintang Indonesia, 2000), hal. 30.

shalat fardhu dibagi menjadi lima macam, yakni: shalat subuh 2 rakaat, shalat dzuhur 4 rakaat, shalat asar 4 rakaat, shalat maghrib 3 rakaat, dan shalat isya 4 rakaat.

2) Shalat Sunnah

Shalat sunnah dapat di katakan sebagai shalat pendukung untuk shalat fardhu yang dikerjakan mendapat pahala dan jika ditinggalkan tidak berdosa. Macam-macam shalat sunnah yang biasa dikerjakan sehari-hari, yaitu:²⁶ shalat sunnah rawatib, shalat sunnah dhuha, shalat sunnah tahajud, shalat sunnah taubah.

e. Fiqih Shalat

1) Rukun-Rukun Shalat

Rukun-rukun shalat bagian-bagian shalat yang utama. Apabila bagian ini tidak dilakukan, baik itu sengaja atau karena lupa maka shalatnya batal.²⁷

Rukun-rukun shalat antara lain: niat, takbiratul ihram, berdiri tegak, membaca surat al-fatihah, ruku' dengan tumakninah, i'tidal dengan tumakninah, sujud dengan tumakninah, duduk antara dua sujud, duduk tasyahud akhir, membaca tasyahud akhir, membaca shalawat nabi, membaca salam yang pertama, dan tertib (berurutan mengerjakan rukun-rukun tersebut).²⁸

²⁶ *Ibid.* Hal. 79.

²⁷ E-book Fahad Salim Bahammam, *Shalat*, (Modern Guide: 2015), hal. 120.

2) Sunah-Sunah Shalat

Sunnah-sunnah shalat adalah segala sesuatu yang bukan bagian dari rukun dalam shalat. Jika tidak dikerjakan, maka shalat tetap sah.²⁹

Dalam shalat ada dua sunah, yaitu sunah ab'adh dan sunah hai'at.³⁰

a) Sunah Ab'adh

Membaca tasyahud awal, membaca shalawat pada tasyahud awal, membaca shalawat atas keluarga nabi saw. pada tasyahud akhir, membaca qunut pada shalat subuh, dan shalat witir dalam peretngahan bulan ramadhan hingga akhir bulan ramadhan.³¹

b) Sunah Hai'at

Mengangkat kedua tangan ketika takbiratul ihram, ketika akan ruku', dan ketika berdiri dari ruku'. Meletakkan telapak tangan kanan diatas pergelangan tangan kiri ketika berdekap. Membaca doa iftitah sehabis takbiratul ihram. Membaca ta'awudz ketika hendak membaca fatihah. Membaca amin sesudah membaca fatihah. Membaca surat Al-Qur'an pada rakaat pertama dan kedua sehabis membaca fatihah. Mengeraskan bacaan fatihah dan surat pendek pada raka'at pertama dan kedua pada shalat maghrib, isya dan subuh

²⁸ Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, (Semarang: Karya Toha Putra Semarang, 2009), hal. 33-34.

²⁹ E-book Fahad Salim Bahammam, *Shalat...*, hal. 123-124.

³⁰ Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap...*, hal. 34.

³¹ *Ibid.* Hal. 35.

bagi imam. Membaca takbir ketika gerakan naik turun. Membaca tasbih ketika ruku' dan sujud. Membaca "Sami'allahu liman hamidah" ketika bangkit dari ruku' dan membaca "Rabbana lakal hamdu..." ketika i'tidal. Meletakkan telapak tangan di atas paha waktu duduk bertasyahud awal dan akhir, dengan membentangkan yang kiri dan menggenggamkan yang kanan kecuali jari telunjuk. Duduk iftirasy dalam semua duduk shalat. Duduk tawarruk pada waktu tasyahud akhir. Membaca salam yang kedua. Memalingkan muka ke kanan dan ke kiri waktu membaca salam.³²

3) Syarat Wajib Shalat

Syarat wajib shalat islam, baligh, dan berakal.

4) Syarat Sah Shalat

Masuk waktu shalat, menutup aurat, suci dari hadats kecil dan hadats besar, suci badan, pakaian dan tempat dari najis, menghadap kiblat dan mengetahui mana yang rukun dan mana yang sunah.³³

5) Hal Yang Membatalkan Shalat

Hal-hal yang membatalkan shalat antara lain: Berhadats kecil maupun besar. Terkena najis yang tidak dimaafkan. Berkata-kata dengan sengaja diluar bacaan shalat, Terbuka auratnya. Mengubah niat, misalnya ingin memutuskan shalat. Makan atau minum. Tertawa terbahak-bahak. Bergerak tiga kali berturut-turut.

³² *Ibid.* Hal. 35.

³³ *Ibid.* Hal. 33.

Membelakangi kiblat. Menambah rukun yang berupa perbuatan. Sengaja meninggalkan rukun atau syarat. Mendahului imam sampai dua rukun. dan terakhir murtad, artinya keluar dari Islam.³⁴

2. Pengertian Shalat Khusyu'

Khusyu' dalam arti etimologis bermakna diam dan tunduk, penuh penyerahan dan kebulatan hati, rendah diri, dan tenang.³⁵ Khusyu' menurut terminologis adalah keadaan jiwa yang tenang dan tawadhu', yang kemudian pengaruh khusyu' di hati tadi akan menjadi tampak pada anggota tubuh lainnya.³⁶ Kata khusyu' dalam istilah agama Islam terdapat beberapa definisi yang dikemukakan oleh para Ulama, diantaranya ada yang mengatakan bahwa khusyu' ialah merasakan bahwa diri berada di hadapan Allah.

Kata khusyu' disebutkan di dalam Al-Qur'an pada 16 ayat. Makna bahasanya berkisar pada hina/menunduk, rendah/tenang, kering/mati, ketakutan serta merendahkan dan menundukkan diri.³⁷ Makna khusyu' adalah hadir di hadapan Allah dengan segenap hati ketika shalat, dengan rasa tunduk dan hina serta mendalami dan memahami semua bacaan ayat-ayat al-Qur'an, bacaan doa, dan zikir.³⁸

³⁴ *Ibid.* Hal. 34.

³⁵ Salim, *Khusyuk Cahaya Kehidupan*, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2008), hal. 17.

³⁶ Misa Abdu, *Menjernihkan Batin dengan Shalat Khusyuk*, Terj. Jujuk Najibah Ardianingsih, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), hal. 19.

³⁷ E-book Mardibros, *Shalat Khusyu' itu Mudah*, (2008), hal. 10.

³⁸ E-book Fahad Salim Bahammam, *Shalat...*, hal. 188.

Shalat khusyu' adalah sikap tunduk dan tawadhu' serta menjaga ketenangan hati kepada Allah, mewujudkan jiwa shalat dan hakikatnya. Ada beberapa makna khusyu' menurut beberapa ulama, ada yang mengatakan bahwa khusyu' artinya tunduk dan merendahkan diri tanpa mengangkat penglihatan dari tempat sujud dan tidak menoleh ke kanan dan ke kiri.³⁹

Khusyu' adalah terpusatnya pikiran terhadap shalat yang sedang dilaksanakan hingga tidak diketahui siapa orang yang di sebelah kanan dan di sebelah kiri. Kekhusyu'an hati juga dipengaruhi oleh kondisi jasmani. Jasmani yang segar dan bersih akan memberikan pengaruh pada kekhusyu'an hati, kondisi jasmani saling mempengaruhi kondisi rohani yang berlangsung selama shalat.⁴⁰

Hati yang khusyu' dalam mengerjakan shalat yaitu dapat menghayati apa yang dilakukan dalam shalat, merasakan isi bacaan, hati benar-benar hadir dan merasa sedang menghadap Allah Swt. dan anggota badan tenang, tidak mengadakan gerakan-gerakan diluar tuntunan shalat serta gerakan-gerakan yang dituntunkan dengan sempurna.⁴¹

Para ulama menafsirkan khusyu' dalam shalat dengan diamnya anggota badan yang disertai ketenangan hati. Maksudnya menghadirkan hati dalam shalat dan menjadikan anggota badan tenang. Sehingga tidak ada perbuatan

³⁹ Iwan Kurniawan, *The Miracle of Shalat*, (Bandung: Marja, 2015), hal. 62.

⁴⁰ Abdul Aziz Dahlan, *Ensiklopedi Hukum Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996), hal. 938-939.

⁴¹ Aunur Faqih dan Amir Mu'alim, *Ibadah dan Akhlak dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1998), hal. 37.

sia-sia dan bermain-main dalam shalat. Badan dan hati hadir berkonsentrasi menghadap kepada Allah. Saat hati sudah menghadap kepada Allah yang maha mengetahui isi hati, pasti seorang hamba akan khusyu' dan memusatkan pikirannya kepada Allah yang dia munajati.⁴²

Khusyu' dalam shalat, hakikatnya ialah hadirnya hati di hadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekati-Nya sehingga dengan itu hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketenangan, gerakan-gerakannya menjadi tenang serta keberpalingannya berkurang, untuk menjaga kesopanan di hadapan Rabbnya dan menghayati setiap ucapan dan gerakan dalam shalatnya dari awal sampai selesai. Dengan begitu, bisikan-bisikan setan dan pikiran-pikiran hina lenyap.⁴³

Shalat khusyu' adalah dengan 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.⁴⁴ Seseorang yang shalat harus mampu menghadirkan makna dari apa yang ia ucapkan dan perbuat, harus mampu menghadirkan dirinya dihadapan Allah, karena kekhusyu'an termasuk dari bagian kesempurnaan shalat.

⁴² Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), hal. 20.

⁴³ Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an (5) Surat Al-Mu'minun - Saba*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk, (Jakarta: Darul Haq, 2012), hal. 3.

⁴⁴ Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku...*, hal. 21.

Kualitas shalat terletak pada kekhusyu'an dalam menunaikannya, khusyu' adalah roh dari shalat itu sendiri. Khusyu' dalam shalat akan dapat diperoleh bila hati benar-benar kosong dari memikirkan hal lain selain shalat. Ketika hal itu bisa dilakukan maka seseorang akan merasakan kenyamanan dan ketentraman dalam hati.

Terdapat banyak faktor yang berperan untuk meraih khusyuk di dalam shalat, seperti konsentrasi atau pemusatan perhatian, keadaan hati orang yang shalat, kesucian jiwanya, termasuk cara seseorang menyikapi hiasan-hiasan dunia, sangat cinta dunia atau zuhud terhadap dunia, dan keadaan di sekitar orang shalat, apakah ada hal-hal zahir yang mengganggu atau tidak.⁴⁵

3. Pengaruh dan Manfaat Shalat Khusyu'

Shalat bukanlah kegiatan rutin yang tidak bermakna, tetapi merupakan suatu kegiatan yang besar sekali faedahnya, baik bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan shalat manusia menerima pahala dan rahmat Allah serta ditentramkan hatinya.⁴⁶ Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup dari awal pelaksanaannya.

Shalat memiliki pengaruh yang sangat mengagumkan dalam menjaga kesehatan fisik dan hati dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya.⁴⁷ Shalat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang

⁴⁵ Muhammad Rusli Amin dkk., *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*, (Jakarta: AMP Press, 2014), hal. 157.

⁴⁶ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: Uin Malang Press, 2008), hal. 326.

timbul dari tekanan permasalahan hidup keseharian. Shalat memiliki peranan besar dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan depresi yang banyak dialami oleh manusia. Ibnuul Jauziyah memaparkan faedah shalat seperti yang dikutip oleh Musfir bin Said, “shalat akan membuka hati, melapangkannya, memberikannya kegembiraan dan kemanisan iman.”⁴⁸

Shalat adalah suatu kegiatan fisik-mental spiritual yang memberikan makna bagi hubungan antara seorang muslim dengan Allah.⁴⁹ Mendirikan shalat ialah menunaikannya secara teratur, dengan melengkapi syarat-syarat, rukun-rukun serta adab-adabnya, baik yang zahir maupun yang batin, seperti khusyu' dan memperhatikan apa yang dibaca.⁵⁰

Dalam shalat terdapat manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan manfaat shalat, dari segi fisik shalat memberikan manfaat kebugaran tubuh, dari segi fikiran shalat memberikan efek ketenangan dan melatih konsentrasi, sementara manfaat shalat yang diberikan kepada hati dapat melatih seseorang untuk bersikap ikhlas, khusyu' dan dapat memberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.⁵¹

⁴⁷ Musfir, *Konseling Terapi*, Terj. Sari Narulita, Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 486.

⁴⁸ *Ibid.* Hal. 485.

⁴⁹ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam...*, hal. 331.

⁵⁰ Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Naskah Aceh, 2013), hal. 63.

⁵¹ Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), hal. 61.

Kekhusyu'an dalam shalat mengandung unsur meditasi. Menurut Robert H. Thoules sebagaimana yang dikutip oleh Moh. Sholeh dan Imam Musbikin meditasi cukup efektif untuk mengurangi gangguan mental dan berbagai efek mental meskipun diperlukan seorang pembimbing.⁵²

Shalat memiliki efek seperti meditasi, bahkan termasuk dalam meditasi tingkat tinggi apabila dilaksanakan secara benar dan khusyu'. Dalam keadaan khusyu', seseorang hanya akan mengingat Allah semata. Sentot Haryanto mengaitkan meditasi dalam shalat dengan para korban penyalahgunaan narkoba yang selalu mencoba mencari kenikmatan, ketenangan, dan pengalaman batin lewat penyalahgunaan tersebut.⁵³

Apabila shalat dilaksanakan sesuai dengan tuntunan yang diberikan Nabi saw. urgensi shalat akan dapat dirasakan baik dari aspek jasmasni maupun rohani. Shalat dilakukan dan dipenuhi syarat dan rukunnya serta dilakukan dengan hati yang khusyu', pikiran yang terpusatkan, bacaan yang dimengerti maknanya, dan gerak anggota badan yang tenang.⁵⁴

Menurut Dr. Muhammad Usman Najati bahwa shalat khusyu' memiliki pengaruh yang besar dan efektif dalam terapi kegelisahan dan kecemasan. Di saat seseorang melaksanakan shalat dengan khusyu' dan memusatkan seluruh konsentrasi dengan menyingkirkan kesibukan duniawi dan problematikanya,

⁵² Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 241.

⁵³ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hal. 82.

⁵⁴ Aunur Faqih dan Amir Mu'alim, *Ibadah dan Akhlak dalam Islam...*, hal. 37.

maka pada saat itulah individu akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman yang semua itu menjadi pereda kecemasan dan ketegangan saraf yang ditimbulkan oleh tekanan dan masalah kehidupan.⁵⁵

Menurut Dr. Moh shaleh, shalat yang dijalankan dengan khusyu' dan tuma'ninah akan membawa ketenangan fisik dan psikis, jantung dapat bekerja untuk memompa darah keseluruh tubuh sesuai dengan fungsi untuk kebutuhan tubuh, sehingga akan mencapai sehat lahir dan batin.⁵⁶

Melakukan shalat dengan khusyu' supaya shalat tersebut bisa menjadi sebuah terapi, maksudnya adalah bahwa berkomunikasi dengan Allah dalam melakukan shalat, merasa tenang dalam shalat, meminta pertolongan dan bermunajat kepada Allah dalam shalat merupakan indikator shalat khusyu'. Umat islam akan senantiasa sehat rohaninya apabila bisa melakukan shalat dengan khusyu', karena shalat dengan khusyu' akan membawa umat islam kepada ketaqwaan dan yang bertaqwa akan selalu sehat.⁵⁷

Jika dihayati shalat memainkan peran dalam tubuh terutama dalam hal kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Shalat yang dilaksanakan dengan khusyu' akan banyak memberikan pengaruh yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Shalat dapat menjadi media terapi jiwa untuk seseorang yang melaksanakannya dengan khusyu'.

⁵⁵ Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Terj. Addys Aldizar dan Tohirin Suparta, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hal. 82.

⁵⁶ Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi...*, hal. 191.

⁵⁷ Hembing Wijayakusuma, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997), hal. 125.

4. Dalil Tentang Shalat Khusyu' dan Ketenangan Jiwa

Didalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang berkenaan dengan shalat khusyu' dan ketenangan jiwa diantaranya sebagai berikut:

a. QS. Al-Baqarah: 45, 238

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ خَشِعِينَ ﴿٢٣٨﴾

Peliharalah semua shalat dan shalat wustha. Dan dirikanlah (shalat) karena Allah dengan khusyu'.

b. QS. Al-Mu'minun: 2

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

(yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya,

c. QS. Ar-ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

d. QS. Al-Fath: 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ

جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang beriman supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana.

Dalam Al-Qur'an kata khusyu' disebutkan sebanyak kurang lebih 17 kali dalam bentuk kata yang berbeda-beda. Diantara tiga ayat mengenai shalat khusyu' diatas penulis memilih surat al-Mu'minun ayat 2 sebagai bahan kajian dalam penelitian ini karena ayat ini menyatakan tentang shalat khusyu' orang-orang beriman yang beruntung.

Adapun dalil dari hadits Rasulullah saw. mengenai shalat khusyu',

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ رَأَى رَجُلًا يَبْعَثُ بِلِحْيَتِهِ فِي الصَّلَاةِ فَقَالَ : لَوْ حَشَعَ قَلْبُ هَذَا لَحَشَعَتْ جَوَارِحُهُ (رواه الترميذي)

Dari Abi Hurairah radhiyallahu anhu bahwa Nabi saw melihat seseorang memainkan jenggotnya ketika shalat. maka beliau mengatakan, “Seandainya hatinya khusyu’, maka khusyu’ pula anggota badannya (tidak bergerak-gerak)”. (HR. At-Tirmidzi)⁵⁸

Rasulullah saw. mengingatkan dalam salah satu hadits

“Dari Amar bin Yasir ra., ia mendengar Rasulullah saw. bersabda: “Sesungguhnya seseorang yang selesai dari shalatnya ia tidak mendapatkan pahala kecuali hanya sepersepuluh, sepersembilan, seperdelapan, septujuh, seperenam, seperlima, seperempat, sepertiga, dan seperdua shalatnya itu”. (HR. Abu Dawud)⁵⁹

⁵⁸ Ahmat Sarwat, “ Konsultasi Fiqih Shalat Khusyu’ Sesuai Rasulullah SAW”, <https://rumahfiqih.com/konsultasi-733-shalat-khusyu-sesuai-rasulullah-saw.html>. Diakses pada 7 February 2021

⁵⁹ Fadhil Zainal Abidin, *Terapi Shalat Khusyuk Menarik Rezeki Bertubi-Tubi*, (Jakarta: Wahyu Qalbu, 2019), hlm. 2.

Hadits tersebut menggambarkan kondisi shalat kebanyakan orang. Mengerjakan shalat tetapi tidak mendapat manfaat dari shalatnya itu selain hanya sepersepuluh atau lebih dan kurang dari itu. Menurut hadits ini, ada beberapa tingkatan manusia yang memperoleh hasil dari shalatnya. Tentunya tingkatan ini berkaitan dengan khusyu' nya shalat.

Allah swt. mengingatkan dalam salah satu hadits Qudsi

“Allah ‘Azza wa Jalla berfirman: “Tidak semua orang yang shalat itu bershalat. Aku hanya menerima shalatnya orang yang merendahkan diri kepada keagungan-Ku, menahan syahwatnya dari perbuatan haram larangan-Ku dan tidak terus menerus bermaksiat terhadap-Ku, memberi makan kepada yang lapar dan memberi pakaian orang yang telanjang, mengasihi orang yang terkena musibah dan menampung orang asing. Semua itu dilakukan karena Aku.”⁶⁰

B. Terapi Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Terapi

Kata terapi berasal dari kata *therapy* dalam bahasa Inggris yang artinya penyembuhan, pengobatan, atau perawatan. Sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *Al-Istisfa* yang berasal dari *Syafa- Yasyfi- Syifan* yang artinya mengobati atau menyembuhkan.⁶¹ Terapi dapat di artikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.⁶²

⁶⁰ *Ibid.* Hal. 3.

⁶¹ M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), hal. 221.

⁶² Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2003), hal. 340.

Menurut istilah terapi secara umum menunjuk pada suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, sangat lazim dipakai dalam bidang medikal; kerap kali pula digunakan secara bertukar pakai dengan konseling dan psikoterapi.⁶³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, dan perawatan penyakit.

Dalam kamus ilmu sosial kata terapi berarti perlakuan atau cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu.⁶⁴ Dalam kamus lengkap psikologi kata terapi berarti suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.⁶⁵ Dalam dunia psikologis terapi merupakan bentuk metode penyembuhan yang sering disebut psikoterapi.

Terapi adalah metode penyembuhan dari gangguan kejiwaan. Merupakan upaya pengobatan yang sistematis dan terencana untuk membantu dalam mengatasi problem-problem yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan meningkatkan kondisi klien agar kembali pulih serta agar akal dan hatinya memperoleh ketenangan dan ketentraman.

⁶³ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 334.

⁶⁴ Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Qur'an untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), hal. 227.

⁶⁵ Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 34.

2. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Dalam bahasa Arab disebut *an-nafs*.⁶⁶ Jiwa manusia merupakan sumber kebahagiaan dan kesengsaraan.

Tenang dalam kamus besar bahasa Indonesia bermakna tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenteram. Jiwa dalam kamus besar bahasa Indonesia bermakna roh manusia (*nyawa*), seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, dan angan-angan).

Jiwa adalah sesuatu yang terdapat di dalam diri manusia, yang tidak dapat diketahui wujudnya, yang dapat menerima arahan kepada kebaikan dan keburukan, dan memiliki berbagai sifat dan karakter kemanusiaan, juga memiliki pengaruh yang nyata pada perilaku manusia.⁶⁷

Ketenangan adalah ketertambatan hati kepada Rabb, kepercayaan hati yang sangat kuat kepada Yang Maha Pengasih, atau ketenangan nurani karena bertawakkal kepada Yang Mampu.⁶⁸ Jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka fungsi jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang tampak.⁶⁹

⁶⁶ Irwanto dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: Grafindo Pustaka Utama, 1991), hal. 3.

⁶⁷ Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs...*, hal. 1.

⁶⁸ Aidh al-Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih*, Terj. Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hal. 303.

⁶⁹ Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hal. 15.

Ketenangan yaitu sebuah kondisi jiwa yang tenang dan nyaman yang Allah turunkan dalam hati seseorang saat mengalami goncangan akibat ketakutan. Allah tidak akan mengambilnya kembali, tapi akan menambah kualitas keimanan, keyakinan, dan ketegarannya.⁷⁰

Jiwa yang tenang atau muthmainnah adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilakunya, sikap dan gerak-gerik yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif serta menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.⁷¹

3. Ciri-Ciri Ketenangan Jiwa

Dalam sidang WHO (World Health Organization) pada tahun 1959 di Geneva merumuskan bahwa orang yang tenang jiwanya atau sehat jiwanya memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut:⁷²

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.

⁷⁰ Salim, *Khusyuk Cahaya Kehidupan...*, hal. 83.

⁷¹ M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), hal. 458.

⁷² Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), hal. 13

- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas, dan depresi.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan dan digunakan sebagai pelajaran kemudian hari.
- g. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

4. Indikator Ketenangan Jiwa

Indikator ketenangan jiwa menurut Utsman Labib Faraj sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Utsman Najati antara lain:⁷³

- a. Merasa aman, damai dan tenteram
- b. Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernilai, menyadari akan kemampuan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan diantara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain.
- c. Mampu menguasai diri secara profesional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu.
- d. Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.

⁷³ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 325.

- e. Memiliki pandangan yang realistis dalam menjalani kehidupan dan bisa menghadapi berbagai problema hidup dengan wajar sehingga mampu memunculkan solusi terbaik.
- f. Memiliki kematangan emosional yaitu kemampuan untuk menguasai diri dalam menghadapi berbagai macam situasi yang bisa memancing emosi dan tidak akan mudah terprovokasi.

5. Metode Islam Dalam Kesehatan Jiwa

Adapun metode Islam dalam mencapai kesehatan jiwa yaitu:⁷⁴

- a. Metode pertama, yaitu dengan memperkuat sisi spiritualitas pada diri individu dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah dan ketauhidan atas-Nya serta tidak menyekutukan-Nya.
- b. Metode kedua, yaitu dengan menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri individu dengan cara mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya. Juga mengalahkan keinginan syahwat dan hawa nafsu yang berlebihan.
- c. Metode ketiga, yaitu dengan mempelajari cara-cara dan kebiasaan yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa. Dengan memiliki jiwa yang sehat, maka individu telah memiliki kematangan emosi dan sosial. Dengan jiwa yang sehat maka setiap individu akan mendapatkan ketenangan dan rasa aman dalam jiwanya.

⁷⁴ Musfir, *Konseling Terapi...*, hal. 452-455.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang tidak menggunakan angka dalam mengumpulkan data dan memberikan penafsiran terhadap hasilnya.⁷⁵ Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Kajian dalam penelitian ini merupakan riset (penelaahan) terhadap literatur-literatur kepustakaan yang relevan dengan penelitian sekaligus merupakan sumber data utama dalam penelitian. Penelitian kepustakaan bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dalam bantuan macam-macam materi yang terdapat dalam literatur.⁷⁶

Metode penelitian yang digunakan adalah metode content analysis (analisis isi). Analisis isi merupakan teknik penelitian untuk mendapatkan gambaran objektif, sistematis, dan kualitatif mengenai isi suatu komunikasi. Jenis-jenis data dalam penelitian ini dikumpulkan dari berbagai literatur yang ada, meliputi data tertulis berupa al-Quran dan tafsirnya, hadits, dan buku-buku lain yang relevan, kemudian literatur tersebut dibaca, dipelajari, dikaji dan ditelaah secara seksama.

⁷⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 12.

⁷⁶ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hal. 28.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian adalah sumber dari mana peneliti memperoleh data.⁷⁷

Sumber data dalam penelitian terbagi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data utama dalam penelitian sedangkan sumber data sekunder adalah sumber data yang mendukung atau melengkapi data primer. Pada penelitian kepustakaan data diperoleh melalui literatur pustaka. Sumber data dalam penelitian ini berbentuk teks tertulis yang tersebar dalam berbagai literatur.

Sumber data primer dalam penelitian ini berupa Al-Qur'an, Hadits, Kitab Tafsir dan buku-buku Islam lainnya yang berhubungan dengan pembahasan. Sumber data sekunder berupa buku-buku dan beberapa karya ilmiah yang membahas shalat sebagai media terapi. Beberapa buku yang menjadi rujukan dalam penelitian ini diantaranya: Fiqih Shalat, Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, Konseling Terapi, Psikiatri Islam, The Miracle of Shalat, Tazkiyatun Nafs, Pengantar Psikologi Kesehatan Islami, beberapa tafsir dan literatur-literatur lain yang relevan dengan penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.⁷⁸ Pengumpulan data

⁷⁷ *Ibid.* Hal. 107.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal. 308.

merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.⁷⁹ Dalam penelitian studi analisis penulis yang bertindak sebagai instrument penelitian artinya peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilih data, menetapkan data, menganalisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan.⁸⁰

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik studi kepustakaan. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap sumber kepustakaan yang ada hubungannya dengan masalah yang akan dipecahkan.⁸¹ Sumber kepustakaan dapat diperoleh dari: buku, tafsir, jurnal, hasil penelitian, internet dan sumber lainnya yang sesuai. Dalam teknik pengumpulan data penelitian ini, yang dilakukan ialah melakukan studi penelaahan terhadap literatur-literatur pustaka yakni mencari buku-buku, karangan ilmiah, penelitian tertentu dan sumber-sumber tertulis lainnya baik yang tercetak ataupun elektronik yang berkaitan dengan penelitian. Untuk itu metode yang digunakan ialah metode pemeriksaan keabsahan data.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian berkaitan erat dengan teknik pengumpulan data, bahkan teknik pengumpulan data sekaligus menjadi teknik analisis data.⁸²

⁷⁹ Moh Nasir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2011), hal. 211.

⁸⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Obor, 2004), hal. 3.

⁸¹ Moh Nasir, *Metode Penelitian...*, hal. 111.

⁸² Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2007), hal. 222.

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Data-data yang telah terhimpun dari kegiatan pengumpulan data mungkin terlalu banyak atau sedikit jumlahnya dan walaupun telah cukup jumlahnya, data atau informasi tersebut harus diolah atau diproses lagi agar menjadi informasi bermakna.⁸³ Menurut Spradley yang dikutip oleh Sugiono analisis dalam penelitian apapun merupakan cara berfikir, hal itu berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan antar bagian, dan hubungannya dengan keseluruhan.⁸⁴

Pedoman yang digunakan dalam analisis data secara kualitatif adalah analisis data non statistik yang berdasarkan pada pola berpikir ilmiah, yang mempunyai ciri sistematis dan logis.⁸⁵ Kegiatan analisis data dilakukan dengan bentuk deskriptif, yaitu mendeskripsikan atau menggambarkan data yang ada.⁸⁶

Deskripsi data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyusun dan mengelompokkan data yang ada. Setelah semua data terkumpul, maka dilakukan analisis dan dikaji sehingga dapat diambil kesimpulan dari persoalan diatas. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi. Analisis isi merupakan suatu teknik analisis untuk membuat kesimpulan atau keputusan dari berbagai dokumen tertulis maupun rekaman dengan cara

⁸³ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2014), hal. 79.

⁸⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*..., hal. 333.

⁸⁵ Moh Kasiram, *Metodologi Penelitian Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 136.

⁸⁶ Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hal. 86.

mengidentifikasi secara sistematis dan objektif suatu pesan atau data atau informasi dalam konteksnya.⁸⁷ Langkah-langkah dalam melakukan kegiatan analisis data dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Menetapkan rumusan yang akan dibahas. Rumusan masalah dalam penelitian ini terdiri dari: penafsiran shalat khusyu' dari surat al-Mu'minin ayat 2 dan keterkaitan antara shalat khusyu' dengan ketenangan jiwa.
2. Mempelajari semua data yang telah dikumpulkan secara keseluruhan selanjutnya menganalisis ulang semua data kemudian memadukan pemahaman dari semua data hingga didapat kesimpulan tentang shalat khusyu' sebagai terapi ketenangan jiwa.

E. Teknik Penulisan

Panduan penulisan skripsi UIN Ar-Raniry, menyatakan sistematika penulisan ini dimaksudkan sebagai suatu cara yang ditempuh untuk menyusun suatu karya tulis, sehingga masalah yang ada di dalamnya menjadi lebih jelas, teratur, berurutan dan mudah dipahami. Pedoman penulisan dalam skripsi ini, penulis menggunakan buku panduan penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2013.

⁸⁷ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), hal. 442.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penafsiran Shalat Khusyu' Dari Surat Al-Mu'minun Ayat 2

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam shalatnya, (QS. Al-Mu'minun: 2)

1. Asbabun Nuzul Surat Al-Mu'minun Ayat 2

Asbabun nuzul terdiri dari dua kata, yakni *asbab* bentuk jamak dari kata *sabab* yang berarti sebab dan *nuzul* yang berarti turun.

Asbabun nuzul itu bertautan dengan sesuatu yang menjadi sebab turunnya sebuah ayat atau beberapa ayat, atau suatu pertanyaan yang menjadi sebab turunnya ayat sebagai jawaban, atau sebagai penjelasan yang diturunkan pada waktu terjadinya suatu peristiwa.⁸⁸

Dari pengertian tersebut dapat ditarik dua kategori tentang sebab turunnya ayat. Pertama, suatu ayat turun karena adanya suatu peristiwa atau kejadian. Kedua, ayat yang turun karena adanya suatu pertanyaan kepada Rasulullah, dan ayat ini turun sebagai jawaban serta keterangan hukum atas pertanyaan tersebut.

“Sebab turunnya ayat ini, Al-Hakim meriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah, apabila shalat, mengangkat kepalanya memandang

⁸⁸ Muhammad Chirzin (mengutip Subhi Shalih), *Buku Pintar Asbabun Nuzul*, (Jakarta: Zaman, 2010), hal. 15-16.

ke arah langit. Maka turunlah ayat berikut, “(yaitu) orang-orang yang khusyu’ dalam shalatnya.” Maka beliau menundukkan kepalanya.”⁸⁹

“Ibnu Mardawih meriwayatkan dengan lafazh, “Rasulullah dahulu menoleh pada waktu shalat.” Sa’id bin Manshur dan Ibnu Sirin meriwayatkannya secara mursal dengan lafazh, “Beliau dahulu membolak-balikkan pandangannya, maka turunlah ayat ini.” Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibnu Sirin secara mursal, “Para sahabat dahulu memandang ke arah langit pada waktu shalat, maka turunlah ayat ini.”⁹⁰

“Al-Qurthubi mengatakan, dalam riwayat Hasyim, “dahulu kaum muslimin menoleh dan memandang pada waktu shalat, hingga Allah menurunkan ayat (al-Mu’minun ayat 1) hingga firman-Nya, (al-Mu’minun ayat 2) setelah itu mereka, kalau shalat memandang ke depan.” Ia menambahkan dalam riwayat Ibnu Sirin, “maka Rasulullah memandang ketika sujud.” Ibnu Katsir mengatakan, “mereka menundukkan pandangan ke tempat sujud.”⁹¹

Dalam suatu riwayat dikemukakan bahwa apabila Rasulullah shalat, beliau suka memandang ke langit. Maka turunlah ayat ini sebagai petunjuk bagi orang yang shalat. Sejak saat itu beliau shalat dengan menundukkan kepala. Dalam riwayat lain dikemukakan bahwa apabila para sahabat shalat, mereka suka memandang ke langit. Maka turunlah ayat ini sebagai petunjuk bagaimana seharusnya melaksanakan shalat.⁹²

⁸⁹ Jalaluddin As-Suyuthi, *Sebab Turunnya Ayat Al-Qur’an*, Terj. Abdul Hayyie, (Jakarta: Gema Insani, 2008), hal. 384.

⁹⁰ *Ibid.* Hal. 384.

⁹¹ *Ibid.* Hal. 384.

⁹² Shaleh, dkk., *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat Al-Qur’an*, (Bandung: Diponegoro, 2000), hal. 363.

2. Penafsiran Mufassir Terhadap Surat Al-Mu'minun ayat 2

Penulis menggunakan beberapa tafsir untuk menafsirkan ayat ini, yaitu *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir Ibnu Katsir* karya Abdullah bin Muhammad yang diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al-Atsari, *Tafsir As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di yang diterjemahkan oleh Muhammad Iqbal, dkk, *Tafsir al-Azhar* karya Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) dan *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb yang diterjemahkan oleh As'ad Yasin, dkk.

Tafsir Al-Mishbah merupakan tafsir bi ar-ra'yi yaitu penafsiran yang menggunakan pemahaman dan pemikiran mufassir, sumber pendapat ulama, dan hadits. Tafsir Ibnu Katsir merupakan tafsir bi al-ma'tsur yaitu penafsiran yang menggunakan periwayatan yang meliputi ayat dengan ayat, sunnah Rasul dan riwayat sahabat. Tafsir As-Sa'di merupakan perpaduan dari tafsir ar-ra'yi dan al-ma'tsur. Tafsir Al-Azhar merupakan tafsir bi ar-ra'yi. Tafsir Fi Zhilalil Qur'an merupakan perpaduan dari tafsir ar-ra'yi dan al-ma'tsur. Berikut penjelasan penafsiran mufassir tersebut terhadap ayat ini.

a) Tafsir Al-Mishbah

“Kata *shalatihim* menisbahkan shalat itu kepada pelakunya, bukan kepada Allah, walaupun pada hakikatnya shalat tersebut ditujukan kepada-Nya. Ayat ini bermaksud menggarisbawahi aktivitas pelaku, apalagi mereka itulah yang akan memperoleh manfaat shalatnya, bukan Allah. Kata *khasyi'un* terambil dari kata *khasya'a* yang berarti diam dan tenang. Ia adalah kesan khusus dalam hati siapa yang khusyu' terhadap siapa yang dia khusyu' kepadanya,

sehingga yang bersangkutan mengarah sepenuh hati kepada siapa yang dia khusyu' kepadanya sambil mengabaikan selainnya.”⁹³

“Sementara ulama menyatakan bahwa khusyu' yang dimaksud ayat ini adalah rasa takut jangan sampai shalat yang dilakukannya tertolak. Rasa takut ini antara lain ditandai dengan ketundukan mata ke tempat sujud. Rasa takut itu bercampur dengan kesigapan dan kerendahan hati. Ibn Katsir menulis bahwa khusyu' dalam shalat baru terlaksana bagi yang mengkonsentrasikan jiwanya bagi shalat itu dan mengabaikan segala sesuatu selain yang berkaitan dengan shalat. Imam ar-Razi menulis bahwa apabila seorang sedang melaksanakan shalat, maka terbukalah tabir antara dia dengan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, tabir itupun tertutup.”⁹⁴

“Ulama-ulama fiqh berbeda pendapat tentang khusyu' dalam shalat. Apakah dia wajib atau sunnah. Mayoritas ulama tidak mewajibkannya, namun ulama-ulama tasawuf mewajibkannya. Para ulama fiqh tidak memasukkan kehyusyu'an pada bahasan rukun atau syarat shalat, karena mereka menyadari bahwa khusyu' lebih banyak berkaitan dengan kalbu, sedangkan mereka pada dasarnya hanya mengarahkan pandangan ke sisi lahiriah manusia.”⁹⁵

“Sebenarnya para ulama fiqh pun secara tidak langsung telah menetapkan ketentuan-ketentuan yang mengarah kepada keharusan khusyu' dalam shalat, tetapi dalam bahasa fiqh dan keterbatasannya pada hal-hal yang bersifat lahiriah. Hal ini antara lain dapat terlihat dalam penekanan para fuqaha tentang perlunya memelihara gerak di luar gerak shalat, sehingga tidak melampaui batas tertentu, misal tiga kali gerak yang besar. Mereka menekankan bahwa khusyu' tergambar pada sikap antara lain tidak menoleh, menguap, atau membunyikan jari-jari tangan, tidak memandang ke atas tetapi ke tempat sujud.”⁹⁶

“Demikian antara lain ulama fiqh menetapkan makna khusyu' dalam disiplin ilmu mereka. Nabi Muhammad saw. menjadikan gerakan anggota badan, diluar gerak shalat, sebagai pertanda

⁹³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 9, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 147.

⁹⁴ *Ibid.* Hal. 147.

⁹⁵ *Ibid.* Hal. 147.

⁹⁶ *Ibid.* Hal. 147-148.

lahiriah dari ketiadaan khusyu'. Di sisi lain perlu dicatat bahwa khusyu' yang merupakan upaya menghadirkan kebesaran Allah dalam benak, pada hakikatnya bertingkat-tingkat. Para ulama fiqh ketika menetapkan sunnahnya khusyu', melihat pada khusyu' yang peringkatnya tinggi, dan ketika mereka menetapkan larangan banyak bergerak dalam shalat, maka pada hakikatnya mereka menetapkan bentuk khusyu' dalam peringkat minimal. Dari sini dapat dimengerti pandangan Imam Malik ketika menyatakan bahwa khusyu'an pada dasarnya adalah wajib, walaupun dalam rinciannya sunnah."⁹⁷

"Tentu saja kehusyu'an yang disebut ayat ini bukanlah kekhushyu'an pada peringkat yang rendah, karena yang dibicarakan oleh ayat ini adalah al-Mu'minin, yakni orang-orang yang telah mantap imannya, bukan *alladzina amanu* (orang-orang beriman) walau masih belum mantap."⁹⁸

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa khusyu' ialah tenang, rendah hati lahir dan batin, serta yang perhatiannya terarah kepada shalat yang sedang dikerjakan. Dan khusyu' dalam shalat itu bertingkat-tingkat tergantung kualitas keimanan seseorang.

b) Tafsir Ibnu Katsir

"Ali bin Abi Thalhah menceritakan dari Ibnu Abbas r.a.: (*khasyi'un*) "Orang-orang yang khusyu'," yaitu, orang-orang yang takut lagi penuh ketenangan." Dari Ali bin Abi Thalib r.a. "Yang dimaksud dengan khusyu' di sini adalah kekhushyu'an hati." Sedangkan al-Hasan al-Bashri, mengungkapkan "Kekhusyu'an mereka itu berada di dalam hati mereka, sehingga karenanya mereka menundukkan pandangan serta merendahkan diri mereka." Khusyu' dalam shalat hanya dapat dilakukan oleh orang yang mengkonsentrasikan hati padanya seraya melupakan berbagai

⁹⁷ *Ibid.* Hal. 148.

⁹⁸ *Ibid.* Hal. 149.

aktivitas selain shalat, serta mengutamakan shalat atas aktivitas yang lain. Pada saat itulah akan terwujud ketenangan dan kebahagiaan baginya.”⁹⁹

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa khusyu’ dalam shalat hanya akan terwujud apabila seseorang benar-benar memfokuskan hati dan pikiran terhadap bacaan shalat serta mencurahkan perhatiannya kepada shalat dan memprioritaskan shalat daripada perbuatan lain, baginya tidak ada hal lain yang lebih penting dari shalatnya.

c) Tafsir As-Sa’di

“Khusyu’ dalam shalat, hakikatnya ialah hadirnya hati di hadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekati Nya sehingga dengan itu, hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketentraman, dan gerakan-gerakannya menjadi tenang serta keberpalingannya berkurang, untuk menjaga kesopanan di hadapan Rabbnya dan menghayati setiap ucapan dan gerakan shalatnya dari awal sampai selesai. Berkat itu, bisikan-bisikan setan dan pikiran-pikiran yang hina lenyap. Inilah ruh (substansi) shalat yang menjadi tujuan pelaksanaannya. Shalat yang tidak memuat unsur khusyu’an sama sekali, dan tanpa penghayatan hati, kendatipun sudah cukup menggugurkan kewajiban dan mendatangkan pahala, namun sungguh besar kecilnya pahala tergantung dengan sejauh mana hati menghayati shalatnya.”¹⁰⁰

⁹⁹ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6, Terj. M. Abdul Ghoffar, Abu Ihsan al-Atsari, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 202.

¹⁰⁰ Abdurrahman, *Tafsir Al-Qur’an (5) Surat Al-Mu’minun-Saba*, Terj. Muhammad Iqbal dkk., (Jakarta: Darul Haq, 2012), hal. 2-3.

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa orang-orang beriman yang sebagian dari kesempurnaan sifat mereka adalah yang khusyu' dalam shalatnya. Dan semakin besar kekhusyu'an seseorang, maka semakin besar pula pahalanya.

d) Tafsir Al-Azhar

“Dengan mengerjakan shalat maka seluruh rasa takut telah terpusat kepada Tuhan, maka tidaklah ada lagi yang kita takuti dalam hidup ini. Karena satu-satunya yang harus ditakuti hanya Allah bukan hal lainnya. Dengan shalat yang khusyu' rasa takut menjadi hilang, lalu timbul perasaan yang lain seperti berani, berkehendak, pengharapan dan keyakinan penuh.”¹⁰¹

“Shalat lima waktu adalah ibarat stasiun pemberhentian istirahat jiwa di dalam perjuangan yang tidak henti-hentinya ini. Shalat adalah saat untuk mengambil kekuatan baru melanjutkan perjuangan lagi. Shalat yang dimulai dengan “Allahu Akbar” itu adalah saat membulatkan lagi jiwa supaya lebih kuat, karena hanya Allah Yang Maha Besar, sedangkan segala perkara yang lain ialah urusan kecil belaka. Tidak ada kesulitan yang tidak dapat diatasi.”¹⁰²

“Khusyu' artinya ialah hati yang patuh dengan sikap badan yang tunduk. Shalat yang khusyu', setelah menghilangkan rasa takut maka menyebabkan berganti menjadi berani, dan jiwa jadi bebas. Jiwa tegak terus naik ke atas, lepas dari ikatan alam, langsung menuju Tuhan. Dengan shalat barulah manusia merasakan nilai kepercayaan (iman) yang tadinya telah tumbuh dalam hati. Orang yang beriman pasti shalat, tetapi shalat tidak ada artinya kalau hanya semata gerak badan berdiri, duduk, ruku' dan sujud. Shalat harus disertai dengan khusyu'. Shalat dengan khusyu' adalah ibarat tubuh dengan nyawa.”¹⁰³

¹⁰¹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6, (Singapura: Kerjaya Printing Industries, 1990), hal. 4754.

¹⁰² *Ibid.* Hal. 4754.

¹⁰³ *Ibid.* Hal. 4754.

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan shalat khusyu' kita tidak akan takut terhadap apapun lagi dalam hidup ini kecuali Allah. Karena kita merasa yakin bahwa semua yang terjadi di dunia ini adalah karena kehendak Allah.

e) Tafsir Fi Zhilalil Qur'an

“Hati-hati mu'min merasakan keagungan dan kedahsyatan bersikap dalam shalat di hadapan Allah. Sehingga, hati itu menjadi tunduk dan khusyu'. Dari situ mengalirlah khusyu' tersebut ke seluruh anggota tubuh, isyarat, dan gerakan. Ruh mereka tenggelam dalam keagungan Allah di hadirat-Nya. Maka, segala kesibukan menjadi hilang dari pikiran mereka, dan mereka tidak sibuk melainkan hanya dengan-Nya. Mereka benar-benar tenggelam dalam perasaan kehadiran-Nya dan sibuk memohon pertolongan dari-Nya.”¹⁰⁴

“Pada momen yang penuh dengan kesucian itu, segala suasana sekitar dan apa pun yang terjadi atas mereka hilang dari perasaan mereka. Mereka tidak bersaksi melainkan hanya Allah semata dan tidak merasakan sesuatu melainkan kepada-Nya serta tidak menikmati melainkan makna-Nya. Pikiran mereka suci dari segala kotoran. Mereka membuang dari diri mereka segala yang meragukan. Mereka sama sekali tidak mencampur baurkan hal itu dengan keagungan Allah. Pada saat itulah inti yang nyasar dan hilang bertemu dengan sumbernya, roh yang bingung menemukan jalan petunjuknya, dan hati yang liar menyadari tempat berlindung. Pada saat itulah segala nilai, segala sesuatu, dan seluruh manusia menjadi kecil, kecuali yang berhubungan dengan Allah.”¹⁰⁵

¹⁰⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, Terj. As'ad Yasin, dkk, Jilid 8, (Jakarta: Gema Insani, 2004), hal. 161.

¹⁰⁵ *Ibid.* Hal. 161.

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa khusyu' yang dimaksud adalah hati yang tunduk dan khusyu' dihadapan Allah. Sehingga ruh mereka tenggelam dalam keagungan Allah. Tidak merasakan apapun yang ada disekitar dan melupakan hal keduniaan.

Dari lima tafsir yang tersebut di atas para mufassir memaparkan arti dan makna yang berbeda mengenai ayat ini. Beberapa pendapat ada yang hampir sama dan berdekatan namun ada juga yang jauh berbeda. Ayat kedua dalam surat Al-Mu'minin merupakan kelanjutan dari ayat pertama yang masih terkait dan berlanjut hingga ayat kesebelas. Ayat-ayat ini mengemukakan dampak dari keimanan dan sifat-sifat orang yang beriman.

Dalam surat al-Mu'minin ayat 2, Allah menyebutkan sifat yang pertama bagi orang yang beriman. Yang mana ia akan beruntung dan bahagia jika ia benar-benar dapat khusyu' dalam shalatnya, pikirannya selalu mengingat Allah, serta memusatkan pikiran dan pancaindranya sekaligus bermunajat kepada Allah.

Dapat disimpulkan bahwa khusyu' yang dimaksud dalam surat al-mu'minin ayat 2 adalah kesan khusus dalam hati seseorang yang sedang menunaikan shalat dengan mengerahkan seluruh fikiran dan isi hatinya pada bacaan shalat dan mengabaikan hal-hal selainnya. Khusyu' disini bermaksud serius dalam melaksanakan shalat, tidak ada kesombongan dan niat bermain-main didalamnya.

Beberapa ulama mengatakan bahwa khusyu' yang dimaksud dalam ayat ini adalah rasa takut jangan sampai shalat yang dilakukan tertolak. Rasa takut ini antara lain ditandai dengan ketundukan mata ke tempat sujud. Rasa takut itu bercampur dengan kesigapan diri dan kerendahan hati serta harapan agar shalatnya diterima Allah.

Khusyu' merupakan kondisi kejiwaan yang tidak dapat terjangkau hakikatnya oleh pandangan manusia. Khusyu' ialah kondisi kejiwaan yang dikehendaki dan diinginkan oleh muslim ketika sedang menunaikan shalat. Khusyu' itu letaknya didalam hati, jika seseorang telah khusyu' maka seluruh anggota tubuhnya akan tunduk mengikutinya.

B. Keterkaitan Antara Shalat Khusyu' Dengan Ketenangan Jiwa

1. Dampak Shalat Khusyu' Terhadap Jiwa

Shalat adalah suatu kegiatan fisik-mental spiritual yang memberikan makna bagi hubungan antara seorang muslim dengan Allah, dengan sesama manusia maupun dengan diri sendiri.¹⁰⁶ Bagi orang-orang yang beriman, shalat merupakan aktivitas yang dinanti-nantikan karena dengan shalat itu adalah ajang perjumpaan dengan Allah.

Shalat bukan hanya sekedar ritual formal, melainkan ada muatan aktual, yaitu bukti nyata yang bisa dirasakan.¹⁰⁷ Shalat bukan hanya gerakan yang harus dilakukan dan sebatas kegiatan harian yang tidak bermakna, tetapi lebih

¹⁰⁶ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: Uin Malang Press, 2008), hal. 331.

¹⁰⁷ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Naskah Aceh, 2013), hlm. 80.

dari itu ia adalah kegiatan yang besar sekali faedahnya, baik bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Rasulullah selalu shalat apabila merasakan keraguan dalam hatinya.

Menunaikan ibadah apapun yang diwajibkan oleh Allah sesungguhnya mampu membersihkan dan menjernihkan jiwa. Jiwa yang bersih dan suci merupakan jiwa yang sehat dan tenang. Untuk mendapatkan kondisi jiwa yang seperti itu maka harus dilakukan penyucian jiwa. Dan jiwa yang suci bisa didapatkan dengan ilmu yang bermanfaat dan amal shaleh.

Melaksanakan shalat fardhu seharusnya bukan hanya untuk sekedar menggugurkan kewajiban agar tidak mendapat dosa. Saat mengerjakannya harus disertai dengan keikhlasan hati bukan karena terpaksa sehingga hanya akan menjadi beban dan tidak dapat menjadi penawar baginya.

Shalat adalah alat untuk memperbaiki energi bagi orang beriman yang dapat memberikan kekuatan baru. Kepuasan sejati yang didapatkan dengan mendekati diri kepada Allah akan menghilangkan berbagai penyakit mental. Ketika seseorang mendapatkan kepuasan dengan mendekati dirinya, maka jiwanya akan merasa damai dan tentram.¹⁰⁸

Shalat yang berkualitas adalah shalat yang khusyu', yakni shalat yang dapat dirasakan manfaatnya. Nilai dan manfaat khusyu' dalam shalat sangat banyak, baik manfaat tersebut dirasakan langsung dalam kehidupan di dunia maupun berupa pahala di akhirat kelak.

¹⁰⁸ Aliyah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 139.

Shalat khusyu' berperan dalam menekan segala bentuk stress dan depresi yang timbul akibat tekanan dan tuntutan dalam kehidupan. Dampak shalat khusyu' terhadap jiwa yakni memiliki peranan yang efisien dalam menanggulangi keraguan dan kecemasan.

Orang yang mengerjakan shalat dengan khusyu' tidak merasakan sendiri. Ia seolah sedang berhadapan langsung dan melakukan dialog dengan Tuhannya. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong seseorang untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian ia mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Dengan shalat khusyu' orang akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa dirinya dekat dengan Allah dan memperoleh ampunan dari-Nya.¹⁰⁹

Seorang muslim yang shalat dengan niat yang benar dan dengan hati yang bersih maka akan mendapatkan pengaruh-pengaruh positif dalam diri, batin, sikap, perilaku dan memiliki sifat-sifat terpuji. Apabila seseorang telah melaksanakan shalat secara sempurna, khusyu' dalam shalatnya serta tulus dan ikhlas dalam pengamalannya maka shalatnya itu akan memberikan dampak positif terhadap suasana batin, kejiwaan dan psikologisnya menjadi tenang. Kondisi ini sangat mendukung bagi terbentuknya kepribadian individu yang utuh, sehat, produktif dan efektif.

¹⁰⁹ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hal. 189-190.

Shalat dapat menghapus dosa, menyucikan jiwa dan membangkitkan jiwa untuk selalu berharap meraih ampunan dan keridhaan Allah. Hubungan manusia dengan Allah ketika menjalankan shalat dapat meningkatkan kekuatan spiritual yang memiliki pengaruh besar dalam menciptakan perubahan jiwa dan raga. Kekuatan spiritual dapat menghilangkan perasaan terhimpit, perasaan tidak berdaya, membangkitkan harapan, menguatkan keinginan, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, kekuatan spiritual memberi rasa tanggung jawab dalam mengemban tugas dan tujuan manusia dalam kehidupan dunia dengan baik.

2. Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa

Dalam psikologi, shalat dapat berfungsi sebagai terapi, hal ini disebabkan dalam shalat terdapat nilai transendental, psikologis, fisiologis dan sosial.¹¹⁰ Keyakinan dalam shalat memiliki efek penyembuhan tertentu. Penelitian menunjukkan keyakinan dalam shalat dapat menyembuhkan baik ketika orang tersebut berdoa untuk kesembuhannya sendiri maupun mendoakan kesembuhan orang lain.¹¹¹

Ibadah shalat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia. Mengerjakan shalat secara khusyu', dengan

¹¹⁰ Tristiadi Ardi Ardani (mengutip Soetoro), *Psikiatri Islam*, hal. 328.

¹¹¹ *Ibid.* Hal. 139.

niat menghadap dan berserah diri total kepada Allah, serta meninggalkan semua kesibukan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai.¹¹²

Semakin besar kekhusyu'an seseorang maka semakin ringan pula ia mengerjakan shalat dan makin baguslah kualitas shalatnya. Ini berarti bahwa kualitas shalat menunjukkan kualitas kekhusyu'an seseorang. Sedangkan kualitas kekhusyu'an menunjukkan kualitas iman seseorang. Semakin tinggi kualitas iman seseorang maka semakin tinggi pula derajatnya disisi Allah.¹¹³

Shalat merupakan salah satu amal ibadah yang biasa dikerjakan dalam sehari semalam. Shalat dapat menjadi salah satu metode psikoterapi apabila dikerjakan dengan sempurna. Keterkaitan antara shalat dengan jiwa, yakni sebagai berikut:

a. Shalat berperan dalam penyucian jiwa

Ada dua syarat wajib yang harus dipenuhi agar shalat dapat berperan dalam penyucian jiwa, yaitu:¹¹⁴

- 1) Menyempurnakan shalat, merapkannya, menjaganya, dan tidak lalai, serta menunaikan hal-hal yang diharuskan, yaitu ikhlas dan mengikuti al-qur'an dan as-sunnah
- 2) Khusyu' di dalam menunaikan shalat

¹¹² Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 402.

¹¹³ Yusuf Abdussalam, *Suksesnya Tahajud dan Kayanya Dhuha*, (Yogyakarta: Media Insani, 2009), hal. 77.

¹¹⁴ Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, Terj. Emiel Threeska, (Jakarta: Akbar Media, 2010), hal. 76-78

b. Shalat khusyu sebagai terapi

Ada empat tips untuk meraih shalat khusyu agar dapat berperan sebagai terapi ketenangan jiwa, yaitu:¹¹⁵

- 1) Merasakan urgensi shalat
- 2) Menolak bisikan hati
- 3) Merenungkan ayat-ayat yang dibaca dan memikirkan maknanya
- 4) Meyakini bahwa ibadah shalat akan ditanyai di hari kiamat

c. Urgensi dan pengaruh shalat dalam penyucian jiwa

Ada tujuh urgensi dan pengaruh shalat dalam penyucian jiwa, antara lain sebagai berikut:¹¹⁶

- 1) Mematuhi perintah dan menunjukkan penghambaan kepada Allah
- 2) Bisikan seorang hamba kepada Tuhannya
- 3) Menenangkan dan menentramkan jiwa
- 4) Mencegah diri berbuat maksiat
- 5) Menghapus dosa dan menaikkan derajat
- 6) Latihan praktis berjihad melawan hawa nafsu
- 7) Membersihkan jiwa dari sifat egois dan dendam

Shalat memiliki berbagai manfaat bagi manusia, baik itu secara spiritual, fisik maupun psikis. Khusyu' merupakan hakikat dan keistimewaan dalam shalat, kekhusyu'an memiliki peranan yang penting dalam shalat.

¹¹⁵ *Ibid.* Hal. 79-82.

¹¹⁶ *Ibid.* Hal. 83-90.

Walaupun tujuan utama shalat adalah untuk menyembah Allah dan menggugurkan kewajiban sebagai hamba, namun shalat memiliki banyak manfaat tambahan bagi orang yang melakukannya dengan sempurna.

Allah telah memerintahkan kita untuk meminta pertolongan melalui shalat dan sabar ketika berbagai permasalahan menghampiri dan menghantui pikiran kita hingga menyebabkan kita merasa menanggung beban yang berat. Rasulullah saw senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang.

Seorang muslim harus memelihara shalatnya, menjaga waktunya dan berusaha untuk melakukannya dengan khusyu' agar mendapatkan manfaat yang maksimal dari shalat yang dilakukannya. Shalat akan menjadi hal yang sulit dan berat bagi mereka yang tidak memiliki kekhusyu'an.

Shalat yang khusyu' menyebabkan hamba memiliki hubungan yang lebih baik dengan Tuhannya. Dengan itu jiwanya menjadi lebih kuat untuk berjuang dalam hidup ini. Sehingga seseorang tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Banyak orang yang melaksanakan shalat namun tidak mendapatkan manfaat darinya karena kurangnya kekhusyu'an ketika melaksanakannya. Orang yang telah memperoleh manfaat shalat khusyu' akan mendapatkan keberuntungan dari Allah. Ia juga akan terhindar dari golongan orang-orang yang celaka karena telah melalaikan shalatnya.

Shalat memiliki pengaruh yang efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia ketika menghadapi problematika hidup.

Saat seseorang menjalankan shalat dengan khusyu' dan membebaskan dirinya dari urusan duniawi, maka jiwanya akan merasa damai dan tenang sehingga tidak akan mudah tertekan dengan beban yang ada.

Kekhusyu'an dapat menjadikan shalat memiliki peran penting dalam penyucian jiwa dan berperilaku, baik itu melalui shalat fardhu maupun shalat sunnah. Shalat yang dilakukan dengan khusyu' merupakan solusi bagi berbagai masalah kehidupan.

Dalam shalat terdapat interaksi hati dan ruh dengan Allah. Hati dan ruh menjadi dekat dengan Allah ketika seseorang mengerjakan shalat. Ia akan merasakan nikmat berdzikir dan merasa nyaman bermunajat kepada Allah. Ia akan menggunakan semua organ tubuh dan kekuatan yang dimilikinya untuk beribadah kepada Allah. Ia tidak akan larut dalam kesibukan dengan makhluk atau hal duniawi. Ia hanya akan memfokuskan hatinya untuk menjalin hubungan dengan Allah. Sehingga ia akan terbebas dari bayangan lain yang muncul ketika sedang shalat.

Pelaksanaan shalat yang tepat waktu dan sesuai dengan jadwal waktu shalat yang telah ditetapkan lima kali dalam sehari dapat melatih kedisiplinan. Seseorang akan terbiasa untuk tepat waktu dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Shalat yang dibiasakan di awal waktu dan tidak lalai dengan terus menunda nya akan membentuk jiwa yang disiplin dan waspada.

Ibadah shalat mendatangkan kemaslahatan dunia dan akhirat serta menolak kemudharatan dunia dan akhirat. Shalat akan mencegah pelakunya dari perbuatan dosa, mendatangkan penawar untuk hati yang sakit, menyinari

hati yang gelap, menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, membuat organ tubuh menjadi kuat, meredam gejolak hawa nafsu, mendorong orang untuk berbuat baik, dan menghindarkan kegundahan.

Melalui terapi shalat seseorang akan mendapatkan ketenangan batin karena dalam shalat ia menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah. Shalat dapat mencegah kemungkaran karena dalam shalat seseorang senantiasa mengingat Allah dan fokus kepada Allah sehingga setelah melaksanakan shalat, hati dan perilaku seseorang akan menjadi lebih baik lagi. Ia merasa selalu diawasi oleh Allah sehingga akan menjaga tingkah lakunya.

Shalat khusyu' dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan sistem syaraf, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyembuhkan berbagai penyakit. Seseorang yang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan mudah terguncang ketika menghadapi berbagai lika-liku permasalahan kehidupan. Jiwanya akan tenang karena ia yakin dengan sepenuhnya kepada Allah.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara kekhusyu'an shalat terhadap ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan pendapat Utsman Najati bahwa keadaan yang tenang dan jiwa tenang yang dihasilkan dari shalat mempunyai dampak terapeutik yang dapat meredakan ketegangan saraf, yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan serta kecemasan.

Ditinjau dari metode ketenangan jiwa, shalat dapat berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Dalam suatu terapi kejiwaan, biasanya terjadi dialog antara pasien dan konsultan. Pasien mengungkapkan

perasaan, keluhan dan permasalahan dirinya kepada konsultan. Konsultan mendengarkannya, memahaminya, dan memperhatikan perasaannya serta menerimanya. Dengan cara demikian, pasien akan merasa lega karena perasaan, keluhan, dan permasalahannya didengar, dipahami, diperhatikan, dan diterima. Dalam pertemuan beberapa kali pasien akan sembuh.

Dari segi pembinaan jiwa, pelaksanaan shalat yang khusyu' serta gerakannya yang dilakukan dengan penuh ketenangan dan penghayatan, akan membentuk jiwa yang tenang. Penghayatan terhadap makna dan doa dalam setiap bacaan shalat yang berisi pengagungan terhadap Allah, permohonan ampunan dari segala dosa, serta permohonan rahmat dan kebaikan akan membentuk jiwa yang suci.

Ritual shalat memiliki faedah yang sangat besar. Ibadah tersebut mampu menghilangkan perasaan berdosa pada diri seseorang, memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit fisik dan psikis, menyingkirkan rasa takut, memberi semangat dan menerangi hati agar dapat menerima ilmu Allah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa ibadah shalat berhubungan dengan kesehatan jiwa. Shalat yang khusyu' dan ikhlas dapat mendatangkan mental yang sehat dan memberikan ketenangan pada jiwa seseorang. Shalat khusyu' mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stress yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh secara natural.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, maka menurut penulis shalat khusyu' dapat menjadi terapi jiwa, artinya dapat digunakan sebagai salah satu metode psikoterapi. Namun selain shalat hendaknya harus disertai juga dengan ibadah lain seperti zikir, puasa dan amalan lainnya. Serta yang tidak boleh dilupakan selain hubungan dengan Allah adalah hubungan baik antar sesama manusia.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang telah penulis lakukan terkait shalat khusyu' sebagai terapi ketenangan jiwa, maka penulis memperoleh kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

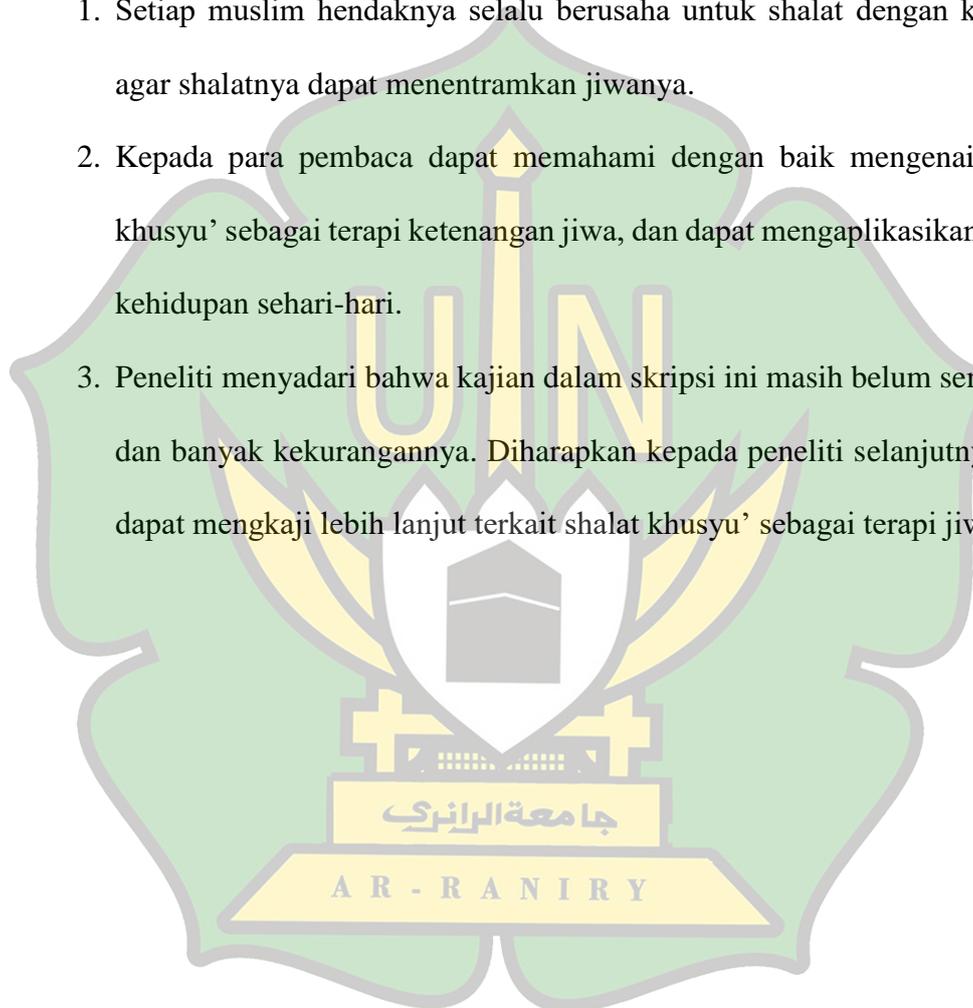
Khusyu' yang dimaksud dalam surat al-mu'minun ayat 2 adalah kesan khusus dalam hati seseorang yang sedang menunaikan shalat dengan mengerahkan seluruh pikiran dan isi hatinya untuk fokus pada bacaan shalat, memahami maknanya dan mengabaikan hal-hal selainnya. Shalat khusyu' ialah shalat yang dilakukan dengan sempurna yaitu dengan menghadirkan hati, merendahkan diri, menjadikan anggota badan tenang, menundukkan pandangan, dan memusatkan pikiran.

Dalam konteksnya shalat khusyu' sebagai terapi jiwa, yakni memosisikan shalat sebagai hal utama dalam menghadapi segala macam tuntutan dan tekanan hidup. Shalat yang khusyu' dapat dijadikan sebagai sumber ketentraman hati bagi seorang muslim. Shalat khusyu' berhubungan langsung dengan kesehatan jiwa individu. Dari segi pembinaan jiwa, pelaksanaan shalat yang khusyu' serta gerakannya yang dilakukan dengan penuh ketenangan dan penghayatan, akan membentuk jiwa yang tenang. Shalat khusyu' dapat mendatangkan mental yang sehat dan memberikan ketenangan pada jiwa. Shalat khusyu' mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stress yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh secara natural.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis akan mengemukakan beberapa hal dan saran dalam penulisan karya ilmiah ini mengenai shalat khusyu' sebagai terapi ketenangan jiwa, yaitu:

1. Setiap muslim hendaknya selalu berusaha untuk shalat dengan khusyu' agar shalatnya dapat menentramkan jiwanya.
2. Kepada para pembaca dapat memahami dengan baik mengenai shalat khusyu' sebagai terapi ketenangan jiwa, dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Peneliti menyadari bahwa kajian dalam skripsi ini masih belum sempurna dan banyak kekurangannya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji lebih lanjut terkait shalat khusyu' sebagai terapi jiwa.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdu, Misa, 2006, *Menjernihkan Batin Dengan Shalat Khusyuk*, (Terjemahan Jujuk Najibah Ardianingsih), Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Abdullah, 2008, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*, (Terjemahan M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al-Atsari), Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i.
- Abdurrahman, 2012, *Tafsir Al-Qur'an (5) Surat Al-Mu'minun-Saba*, (Terjemahan Muhammad Iqbal, dkk), Jakarta: Darul Haq.
- Abdussalam, Yusuf, 2009, *Suksesnya Tahajud dan Kayanya Dhuha*, Yogyakarta: Media Insani.
- Abidin, Fadhil Zainal, 2019 *Terapi Shalat Khusyuk Menarik Rezeki Bertubi-Tubi*, Jakarta: Wahyu Qalbu.
- Al-Isfari, Abu Muhammad, 2014, *Shalat, Solusi Hidupku*, Surakarta: Shahih.
- Al-Qarni, Aidh, 2004, *La Tahzan Jangan Bersedih*, (Terjemahan Samson Rahman), Jakarta: Qisthi Press.
- Amin, Muhammad Rusli dkk., 2014, *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*, Jakarta: AMP Press.
- Amrullah, Abdul Malik Karim, 1990, *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*, Singapura: Kerjaya Printing Industries.
- Aqib, Zainal, 2013, *Konseling Kesehatan Mental: untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*, Bandung: Yrama Widya.
- Ardani, Tristiadi Ardi, 2008, *Psikiatri Islam*, Malang: Uin Malang Press.

- As-Suyuthi, Jalaluddin, 2008. *Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, (Terjemahan Abdul Hayyie), Jakarta: Gema Insani.
- Ayyub, Hasan, 2003, *Fikih Ibadah*, (Terjemahan Abdul Rosyad Shiddiq), Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Bahammam, Fahad Salim, 2015, *Shalat*, <https://play.google.com/store/books/>
- Bakran, M. Hamdani, 2006. *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Bungin, Burhan, 2007, *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Chirzin, Muhammad, 2010, *Buku Pintar Asbabun Nuzul*, Jakarta: Zaman.
- Dahlan, Abdul Aziz, 1996, *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve.
- Faqih, Aunur dan Amir Mu'alim, 1998, *Ibadah dan Akhlak dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press.
- Faried, Ahmad, 2004, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, Surabaya: Risalah Gusti.
- Hanafi, 2000, *Tuntunan Shalat Lengkap Dzikir dan Wirid*, Jakarta: Bintang Indonesia.
- Haryanto, Sentot, 2007, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hasan, Aliah B. Purwakania, 2008, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang, 2005, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Imran, Ali, 2011, *Fiqih*, Bandung: Citra Pustaka Media Perintis.

- Irwanto, dkk., 1991, *Psikologi Umum*, Jakarta: Grafindo Pustaka Utama.
- J.P, Chaplin, 2006, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemahan Kartini Kartono), Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Karzon, Anas Ahmad, 2010, *Tazkiyatun Nafs*, (Terjemahan Emiel Threeska), Jakarta: Akbar Media.
- Kurnianto, Fajar, 2015, *Makna Bacaan Salat Pesan Moral dan Spiritual Bacaan Salat*, Jakarta: Gramedia.
- Kurniawan, Iwan, 2015, *The Miracle of Shalat*, Bandung: Marja. 2015
- Latifah, Ummi, 2016, *Shalat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, IAIN Padangsidempuan, Padang Sidempuan.
- Mappiare, Andi, 2006, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mardibros, 2008, *Shalat Khusyu' itu Mudah*, <https://www.goodreads.com/book/>
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir, 2002, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Musfir. 2005, *Konseling Terapi*, (Terjemahan Sari Narulita dan Miftahul Jannah), Jakarta: Gema Insani.
- Najati, Muhammad Utsman, 2003, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Terjemahan Wawan Djunaedi Soffandi), Jakarta: Mustaqim.
- _____, 2005, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Terjemahan Addys Aldizar dan Tohirin Suparta), Jakarta: Pustaka Azzam.

- Nawawi, 2012, *Hadits Arbain Nawawiyah*, (Terjemahan Tim Pustaka Nuun), Semarang: Pustaka Nuun.
- Purahman, 2018, *Salat Khusyuk Dalam Perspektif Alquran Dan Sains*, Skripsi Jurusan Ilmu Alqur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Quthb, Sayyid, 2004, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Jilid 8*, (Terjemahan As'ad Yasin dkk.), Jakarta: Gema Insani.
- Rasyid, Sulaiman, 2010, *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Rifa'i, Moh, 2009, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang: Karya Toha Putra Semarang.
- Sabiq, Sayyid. 2011. *Fikih Sunnah*, (Terjemahan Khairul Amru Harahap dkk), Jakarta: Cakrawala Publishing.
- _____, 2013, *Fiqh Sholat*, (Terjemhan Zaenal Muttaqin), Bandung: Jabal.
- Safrihsyah, 2013, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Banda Aceh: Naskah Aceh.
- Salim, 2008, *Khusyuk Cahaya Kehidupan*, Surakarta: Ziyad Visi Media.
- Salim, Ahmad Husain Ali, 2006, *Terapi Al-Qur'an untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*, Jakarta: Asta Buana Sejahtera.
- Shaleh, Moh, 2016, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Mizan Publika.
- Shihab, M. Quraish, 2002, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Volume 9*, Jakarta: Lentera Hati.
- Sholeh, Moh dan Imam Musbikin, 2005, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Soewanto, Westy, 1988, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara.
- Sugiyono, 2016, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*, Bandung: Alfabeta.
- _____, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, 2017, *Ringkasan Fiqih Sunnah*, (Terjemahan Ahmad Zaeni Dachlan), Depok: Senja Media Utama.
- Sumawati, Tiara, 2020, *Salat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani Karya Al-Alusi*, Skripsi Jurusan Ilmu Alqur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Suriyanti, 2009, "Dampak Kekhusyu'an Shalat Fardlu Terhadap Ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal", Skripsi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah, IAIN Walisongo, Semarang.
- Sururin, 2004, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wijayakusuma, Hembing, 1997, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*, Jakarta: Pustaka Kartini.
- Wulandari, Dewi, 2019, *Perspektif Imam Al-Ghazali Tentang Amalan Shalat Sebagai Terapi Batin*, Skripsi Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Yusuf, Muri, 2014, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor : B- 359/Un.08/FDK/KP.00.4/01/2021

TENTANG

**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2021, Tanggal 23 November 2020

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2020/2021
- Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Drs. Mahdi NK, M. Kes**
2) **M. Yusuf MY, MA**

Sebagai *Pembimbing Utama*
Sebagai *Pembimbing Kedua*

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Nurul Hidayah

Nim/Jurusan : 160402049 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : *Shalat Khusyuh* sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2021;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada Tanggal : 25 Januari 2021 M

12 Jumadil Akhir 1442 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,



Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 25 Juli 2021