

Jawa), solidaritas sosial yang mendalam, persaudaraan, kekeluargaan, tolong-menolong, dan kasih sayang. Pelan namun pasti mulai terkikis dengan pola hidup baru, yang orang mengatakannya sebagai pola hidup modern, yang mengedepankan nilai materi dan memandang segala sesuatu dari sudut pandang material (*materialistis*), *egois* (mementingkan diri sendiri) *hedonis*, dan lain sebagainya.

Dalam sisi psikis putus asa akan dapat mempengaruhi kondisi emosional seseorang seperti kecemasan yang berlebihan, depresi kronis, ketakutan yang mendalam, menurunkan semangat, tidak mampu berkonsentrasi, sering melakukan kesalahan dalam pekerjaan, selalu bimbang dan ragu-ragu setiap kali mengambil keputusan, mudah marah tanpa sebab dan alasan yang jelas, kehilangan tujuan hidup, merasa hidup tidak bermakna/berarti (merasa kosong dan hampa), dan keputus-asaan yang menjurus pada tindakan nekat bunuh diri.

Dalam rangka tindakan pencegahan (*preventif*) terhadap kondisi putus asa atau gangguan kesehatan jiwa ini, Islam menawarkan beberapa jalan keluar (solusi) yang cukup sederhana, efektif dan telah terbukti mampu mengantarkan seseorang pada kehidupan yang lebih sehat secara jasmani dan rohani.

1) Memperteguh Keimanan

Iman terdiri atas 6 (enam) komponen atau rukun yang sering disebut dengan *Arkamul Iman* (rukun iman), yakni iman (percaya) kepada Allah, para malaikat-Nya, kitab-kitabNya, rasulNya, hari kiamat, dan

qadha' serta qadarNya Keenam hal tersebut memiliki korelasi yang sangat erat, sehingga menafikan salah satu dari rukun-rukun iman tersebut akan menimbulkan kepincangan dalam iman dan bahkan akan menyebabkan keingkaran terhadap Tuhan. Semisal bila seseorang ingkar terhadap adanya hari akhir atau hari kiamat, itu artinya ia ingkar kepada Allah yang telah menyampaikan wahyu kepada rasulNya Muhammad SAW sekaligus ingkar kepada Rasul yang telah menerima wahyu dari Allah, dan ingkar pula kepada para malaikat Allah yang menjadi perantara penyampaian wahyu Ilahiah, dengan begitu ia juga ingkar pada kitab-kitab yang merupakan risalah, dengan begitu ia juga ingkar pada kitab-kitab yang merupakan risalah para rasul.

Iman adalah keyakinan yang kuat di dalam hati, yang diucapkan dengan lisan dan dimanifestasikan dalam tindakan. Iman adalah fondasi atau dasar yang harus dimiliki oleh setiap muslim, karena itu pula orang Islam (muslim) harus menjadikannya sebagai pegangan serta pedoman dalam menjalani kehidupan di dunia fana ini.

Iman atau keyakinan yang teguh mempunyai dampak yang sangat positif bagi hidup seseorang karena iman dapat melenyapkan kepercayaan dan ketergantungan terhadap benda (materi duniawi), menanamkan semangat berani menghadapi tantangan, menanamkan *self-help*, memberikan ketenteraman jiwa, dan membentuk kehidupan yang baik. Iman yang teguh (iman yang sempurna) juga akan melahirkan sikap hidup yang penuh cinta dan kasih sayang terhadap sesamanya.

mengerjakannya. Dilihat dari sejarah turunnya perintah shalat ini, berbeda dengan perintah untuk menjalankan ibadah yang lainnya, jika perintah untuk menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan atau haji ke Baitullah, diterima Rasulullah melalui perantara Malaikat Jbril, maka perintah shalat tidak demikian adanya. Kewajiba atau perintah untuk melaksanakan shalat dalam sehari semalam 5 (lima) waktu ini, langsung disampaikan Allah kepada utusan-Nya yang mulia Muhammad SAW dalam peristiwa Isra' dan Mi'raj.

Selain shalat memiliki dimensi ibadah yang sangat tinggi nilainya, shalat juga memiliki dampak yang sangat positif bagi sisi kejiwaan (psikis) seseorang. Di dalam ritual ibadah shalat juga terkandung prinsip yang selaras dengan upaya pencegahan (*preventif*) dan penyembuhan (terapi) terhadap gangguan kesehatan jiwa.

Dengan perkataan lain, shalat yang dilakukan secara benar (mengikuti syarat dan rukunnya), tertib dan konsisten akan memiliki dampak dan pengaruh yang sangat positif bagi pembentukan kepribadian seseorang (berakhlak mulia). Dengan begitu, maka seseorang akan dapat terhindar dari gangguan kesejatan jiwa dan hati.

Shalat memiliki peranan besar dalam menyenangkan, menguatkan, melapangkan, dan memuaskan hati. Melalui shalat seseorang dapat merasakan hubungan dan kedekatan dengan Allah, dan merasakan kenikmatan berdzikir kepada-Nya, merasa senang bermunajat kepada-Nya, berdiri kokoh dihadap-Nya serta

