

**TERAPI SHALAT KHUSYU' DALAM MENURUNKAN  
KECEMASAN PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**DIAN ZUHROTUL FATWA**

**NIM: E07217009**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NGEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2021**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Zuhrotul Fatwa  
NIM : E07217009  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat  
Institusi : Universtas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul *Terapi Shalat Khusyu' Untuk Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam* adalah hasil karya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 06 Juli 2021

Saya yang menyatakan



**Dian Zuhrotul Fatwa**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui:

Nama : Dian Zuhrotul Fatwa

NIM : E07217009

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Terapi Shalat Khusyu' dalam Menurunkan Kecemasan:  
Perspektif Psikoterapi Islam

Disetujui pada 06 Juli 2021, oleh:

**Pembimbing,**



Dr. Suhermanto, M.Hum

NIP. 196708201995031001

## PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi berjudul “Terapi Shalat Khusyu’ dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam.” Yang ditulis oleh Dian Zuhrotul Fatwa telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Juli 2021

Tim Penguji:

1. Dr. Suhermanto, M.Hum (Penguji I)
2. Isa Anshori, M. Ag (Penguji II)
3. Syaifullah Yazid, M.A, MA (Penguji III):
4. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I. (Penguji IX):



Surabaya, 21 Juli, 2021



*Kunawi*  
Dr. Kunawi Basyir, M. Ag.  
NIP. 196409181992031002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dian Zuhrotul Fatwa  
NIM : E07217009  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : fatwadian8@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi       Tesis       Desertasi       Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Terapi Shalat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 16 Juli 2021

Penulis

(Dian Zuhrotul Fatwa)

## ABSTRAK

Dian Zuhrotul Fatwa (E07217009), Terapi Shalat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Negeri Islam Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini mengkaji tentang terapi shalat khusyu' terhadap kecemasan. Di zaman modern saat ini ketidak mampuan seseorang dalam menyeimbangkan aktivitas, berpikir dengan kecemasan spiritual membuat banyak orang mengalami gangguan kesehatan mental, salah satunya yakni kecemasan. Shalat dalam Psikoterapi Islam memiliki banyak hikmah yang baik bagi kesehatan fisik dan psikis manusia. permasalahan utama dalam skripsi ini, yaitu *pertama* bagaimana makna shalat perspektif Psikoterapi Islam. *Kedua* bagaimana pengaruh shalat khusyu' terhadap kecemasan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian studi lapangan (*feild research*) dengan jenis penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data, teknik yang dilakukan pada penelinitian ini berupa obsevasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber primer seluruhnya berasal dari subjek penelitian yang mengalami kecemasan. Sedangkan sumber sekunder berasal dari beberapa karya yang masih relevan dengan penelitian ini. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa shalat memiliki aspek terapiutik dalam Psikoterapi Islam. Shalat juga memiliki hikmah yang besar dalam kesehatan fisik dan psikis manusia. Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh shalat yang dikerjakan dengan tingkat kefokusannya, kekhusyu'an serta semangat yang tinggi mampu mengurangi kecemasan serta mengembalikan kondisi tubuh dan psikis dari pengaruh kecemasan.

**Kata Kunci:** Shalat Khusyu', Psikoterapi Islam, Kecemasan

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Penelitian Terdahulu.....	7
G. Metodologi.....	12
H. Sistematika Pembahasan.....	17
<b>BAB II SHALAT DAN KECEMASAN DALAM PSIKOTERAPI ISLAM</b>	
A. Shalat Khusyu’	
1. Konsep Shalat.....	18
2. Macam-macam Shalat.....	19
3. Pengertian Shalat Khusyu’.....	20
B. Psikotrapi Islam	
1. Pengertian.....	23
2. Tujuan dan Fungsi.....	24
3. Bentuk.....	25
C. Shalat Perspektif Psikoterapi Islam.....	26

D. Kecemasan	
1. Pengertian.....	35
2. Jenis.....	36
3. Faktor Penyebab.....	37
4. Gejala .....	39
<b>BAB III DATA SUBJEK PENELITIAN</b>	
A. Aspek Subjek Penelitian .....	41
B. Deskripsi Subjek Penelitian .....	42
<b>BAB IV ANALISA PENGARUH SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN</b>	
A. Pengaruh Shalat Khusyu' Terhadap Kecemasan .....	62
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada tahun 1991 di Amerika Serikat, jumlah kasus orang yang mengalami gangguan kecemasan dilaporkan mencapai 2,9% dari seluruh populasi, usia dewasa menjadi yang lebih banyak menyumbang jumlah angka presentase kecemasan. Di Indonesia diperkirakan sebanyak 6-7% jumlah kasus. Perempuan cenderung lebih banyak gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki. Banyaknya kasus gangguan kecemasan terdapat pada usia sekitar 16-40 tahun.<sup>1</sup> Pada tahun 2014 di Indonesia tingkat kecenderungan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan depresi dan kecemasan ada sebanyak 6% dikalangan usia 15 tahun ke atas, kurang lebih sekitar 14 juta orang.<sup>2</sup>

*Anxiety* merupakan rasa khawatir atau keadaan *aprehensi* tentang keluhan terhadap sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Umumnya sebuah kecemasan memiliki manfaat bagi manusia apabila sebuah kecemasan mampu memotivasi seseorang dalam melakukan hal-hal produktif, seperti halnya belajar. Contohnya ketika menjelang ujian, kecemasan yang muncul memotivasi kita untuk lebih giat belajar agar tidak mendapat nilai yang buruk. Kecemasan dapat juga dimaksudkan sebagai ketegangan yang dapat membuat individu melakukan suatu hal karena merasa termotivasi dengan adanya perasaan tersebut.<sup>3</sup> Respon tubuh terhadap suatu hal yang dianggap berbahaya atau mengancam juga merupakan bagian dari

---

<sup>1</sup> Luana NA, dkk. "Kecemasan Pada Penderita Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Universitas Kristen Indonesia" *Jurnal Media Medika Indonesia* Vol. 46, No. 03, 2012, 151.

<sup>2</sup> [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) diakses pada 20 juni 2020.

<sup>3</sup> GERAL COREY, *Teori dan Praktik Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), 17.

kecemasan. Kecemasan dapat berubah menjadi tidak normal, apabila rasa cemas yang muncul sudah melampaui batas, baik dalam bentuk kecemasan maupun bentuk respon tersebut.<sup>4</sup>

Pada dasarnya kecemasan bukan sebuah bentuk hal yang bersifat negatif, sebab kecemasan adalah sifat manusia yang kita semua memilikinya. Kecemasan menyebabkan seseorang berevolusi, berubah, dan tumbuh. Kecemasan dapat membuat seseorang lebih sadar akan tugasnya dan bersemangat untuk menerima tanggung jawab atas pilihan yang mereka buat. Kecemasan yang berubah menjadi *maladatif*, membuat fungsi diri menjadi terhambat serta mengancam kesejahteraan kehidupan yang menjadikan kecemasan berubah menjadi suatu hal yang negatif. Maka ini yang dinamakan sebagai gangguan kecemasan yang juga termasuk dalam suatu gangguan mental.<sup>5</sup>

Kondisi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, serta sikap dan perilaku kecemasan yang terlihat menonjol. *Anxiety* bukan hanya sebuah kecemasan yang berlebihan, melainkan juga sebuah *compulsif disorder*, trauma dan kepanikan yang berlebihan. Kecemasan secara berlebih dapat muncul disertai dengan perubahan kondisi fisik, seperti keringat yang berlebih, jantung yang berdebar, tubuh yang bergemetaran, sulit dalam berkonsentrasi dan gangguan kesulitan dalam tidur yang disertai perasaan tegang.<sup>6</sup>

Kecemasan membuat seseorang menjadi lemah, oleh karena itu ia tidak memiliki kemampuan dan keberanian untuk mengambil keputusan yang masuk akal. Kondisi ini membuat seseorang bersikap tidak seperti biasanya. Kecemasan

---

<sup>4</sup> Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 162.

<sup>5</sup> *Ibid.*,163.

<sup>6</sup> *Ibid.*,169.

adalah sebuah implementasi dari sebuah konflik yang terdapat dalam dirinya sendiri, di mana membuat seseorang terjebak dalam yang kondisi sulit untuk mengambil sebuah keputusan untuk mendamaikannya.<sup>7</sup> Kecemasan memiliki ciri utama yakni perasaan khawatir dan takut yang tidak dapat dikendalikan, berlangsung secara terus menerus, sangat kuat tanpa tidak disebabkan oleh sesuatu yang bersifat fisik, seperti penyakit, obat-obatan atau mengonsumsi kafein yang berlebihan.<sup>8</sup>

Salah satu bentuk ibadah yang disyari'atkan dan diutamakan adalah shalat. Sebab posisi shalat yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Shalat merupakan ibadah langsung yang dikerjakan sebagai bentuk kecintaan dan pengabdian kepada Allah. shalat dapat menjadi sarana berjumpa dengan Allah. pengamalan shalat tidak hanya sekedar pengamalan untuk mendapatkan pahala, melainkan juga sebagai media penenang hati dengan selalu mengingat Allah. Maka sebuah keberuntungan bagi umat Muslim yang mengerjakannya. Shalat secara harfiah adalah do'a yang disampaikan dalam bentuk bacaan dan gerakan yang sesuai dengan tatacara, rukun dan syarat yang sudah ditetapkan. Jiwa dan ruh manusia akan ikut serta dalam melaksanakan shalat dari awal hingga akhir. Maka tidak hanya fisik yang menjadi alat dalam melaksanakan shalat, jiwa ruh pun ikut serta didalamnya.<sup>9</sup> shalat secara istilah merupakan sarana penghubung antara individu dengan Pencipta-nya. Ketika melakukan shalat, khusyu'an yang tumbuh memberikan sebuah energi kekuatan, taufik dan hidayah. Selain itu,

---

<sup>7</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Refika Aditama, 2007), 67.

<sup>8</sup> Sholeh Fikri, Erwina Rafni "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan" *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 2, No 2 (2020) , 232.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 228.

ketika berdoa, seseorang akan memiliki energi spiritual yang dapat membawa kebahagiaan, kenyamanan, dan kedamaian.<sup>10</sup>

Shalat berperan penting dalam kesehatan manusia, baik secara fisik maupun spiritual. Selanjutnya, segala hal negatif yang berhubungan dengan tubuh diganti dengan energi positif. Bagi umat Islam, shalat memiliki manfaat kesehatan selain sebagai bentuk kesetiaan kepada Allah. Semakin khusyuk seseorang dalam shalat, semakin ia merasa dekat dengan Allah, dan semakin sehat fisik dan mentalnya.<sup>11</sup>

Psikoterapi, menurut Hamdan Bakri, adalah proses pengobatan penyakit melalui spiritualitas atau penerapan beberapa teknik khusus dalam pengobatan gangguan kesehatan mental, atau untuk seseorang yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan pribadi, diskusi dengan guru atau teman.<sup>12</sup> Lebih lanjut beliau juga menyoroti bahwa psikoterapi Islami adalah suatu proses berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah untuk mengobati dan menyembuhkan penyakit, baik secara fisik, mental, dan spiritual.<sup>13</sup> Psikoterapi Islam dalam pelaksanaannya dilakukan melalui pendekatan akal dan keimanan sekaligus. Al-Qur'an, Sunnah, dan gagasan para ulama yang telah teruji sebagai pedoman dan sumber referensi digunakan bersama dengan pendekatan yang benar untuk memanfaatkan akal secara objektif dan ilmiah.<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid., 229.

<sup>11</sup> Sulaiman Al-Kumayi, *Saat Penyembahan dan Penyembuhan* (Semarang: Erlangga, 2004), 3.

<sup>12</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, dkk, *Konseling dan Terapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 228.

<sup>13</sup> Ibid., 282.

<sup>14</sup> Ibid., 285.

Baik Psikoterapi Islam maupun umum memiliki tujuan yang sama, yakni membantu seseorang dalam mengatasi kondisi kesehatan psikologis melalui berbagai metode penyembuhan dan pendekatan psikologis. Psikoterapi Islam, di sisi lain, berbeda dari psikoterapi umum. Psikoterapi Islam lebih banyak berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunnah, seperti yang dapat diamati dari perspektif pengetahuan agama.<sup>15</sup>

Penyembuhan (kuratif), pencegahan (preventif), dan pemulihan adalah semua sifat shalat sebagai bentuk terapi psikologis (konstruktif). Shalat dapat digunakan sebagai bentuk pengobatan psikis untuk membantu pengembangan perhatian dan pemahaman yang sempurna.. Dengan niat dan kekhusyuan, segala proses pelatihan tersebut akan tercapai dengan sempurna. Sholat memiliki kemampuan untuk menjaga potensi kesehatan psikis manusia seperti potensi hati (perasaan), potensi akal (pikiran), potensi nafsu, dan potensi ghadab (niat). Do'a yang terkandung dalam shalat dapat digunakan untuk membebaskan manusia dari rasa kecemasan serta menyembuhkan penyakit batin.<sup>16</sup> Sehingga hikmah yang terdapat dalam shalat dapat dirasakan secara fisik dan psikis manusia berupa kebugaran tubuh dan saraf, serta ketenangan, kenyamanan, dan damai sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita *Kecemasan*.

Peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam dan lebih jauh lagi tentang pengetahuan shalat dalam mengatasi gangguan kecemasan, yang merupakan kondisi psikologis dari perspektif Psikoterapi Islam, dalam beberapa ulasan di

---

<sup>15</sup> Meisil B Wuruh, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 2.

<sup>16</sup> Ros Mayasari, "Islam dan Pspikoterapi" *Jurnal Al-Munzir*, Vol 06, No 02, 2013, 250.

atas. Maka dari itu peneliti mengambil judul **“Terapi Shalat Khusyu’ Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam”**

**B. Identifikasi Masalah.**

1. Kecemasan merupakan bentuk respon tubuh terhadap suatu ancaman atau bahaya pada situasi atau kondisi tertentu.
2. Shalat merupakan salah satu bentuk Psikoterapi Islam yang memiliki aspek terapeutik bagi pengidap gangguan kesehatan mental, salah satunya yakni kecemasan.
3. Shalat memiliki hikmah yang besar bagi manusia, baik dalam kesehatan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh, serta kesehatan psikis yang dapat memberikan ketenangan hati.

**C. Rumusan Masalah.**

1. Bagaimana makna shalat perspektif Psikoterapi Islam?
2. Bagaimana pengaruh shalat khusyu’ terhadap penderita kecemasan?

**D. Tujuan Penelitian.**

1. Untuk menjawab makna shalat perspektif psikoterapi Islam
2. Untuk menjawab pengaruh shalat khusyu’ terhadap penderita kecemasan

**E. Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan yang mampu memberi pencerahan secara mendalam mengenai shalat khusyu’ secara teoritis dan praktis. Serta dapat menjadi bentuk usaha dalam mengatasi kecemasan..

### 1. Manfaat Teoritis

Temuan peneliti menambah pengetahuan ilmiah tentang hikmah shalat dan kecemasan sebagai hasil dari penelitian ini. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian. Tentu saja, penyelidikan belum selesai. Diperlukan investigasi yang lebih mendalam. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi dapat belajar lebih banyak tentang nilai shalat bagi penderita kecemasan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu inovasi bagi penderita kecemasan dari semua lapisan masyarakat untuk menghilangkan dan mengurangi kecemasan..

### 2. Manfaat Praktis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa, guru, dan masyarakat UIN Ampel Surabaya secara keseluruhan dalam hal mengurangi kecemasan.

## **F. Penelitian Terdahulu**

Kecemasan adalah suatu hal yang lumrah dan normal dialami oleh manusia sebagai bentuk respon diri terhadap suatu ancaman. Dapat dipastikan semua individu pasti pernah mengalami hal tersebut. Setiap individu pun memiliki sebab masing-masing muncul nya kecemasan.

Setiap penelitian memiliki kaitan yang relevan dengan penelitian sebelumnya. Pada hal ini peneliti menemukan dan menggunakan beberapa macam karya yang serupa dalam pembahasannya. Diawali dengan penelitian oleh Zulkarnain yang berjudul *Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress*

Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. pada penelitian ini dijelaskan mengenai bentuk penyembuhan stres dalam Psikoterapi Islam. Didapatkan dari hasil penelitian bahwa shalat mampu dijadikan sebagai bentuk penyembuhan dari hasil berbagai teori yang kupas. Namun secara pasti keefektifan shalat untuk mengurangi stres belum diungkapkan secara jelas. Seperti bukti responden yang merasa tingkat stres yang dirasakan menurun dengan mengamalkan shalat.<sup>17</sup> Maka dalam penelitian saya, responden menjadi peran utama penentu keefektifan shalat dalam mengatasi kecemasan sesuai dengan teori Psikoterapi Islam yang ada.

Selain itu, Siti Chodijah melakukan kajian tentang pengertian Sholat Tahajud dengan pendekatan psikoterapi dalam kaitannya dengan psikologi kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). Menurut penelitian ini, membaca tahajud di malam hari di lingkungan yang damai dapat menimbulkan rasa tenang, yang telah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Perasaan tenang yang didapatkan ketika shalat menjadikan tubuh lebih sehat, meningkatkan kualitas hidup dan dapat mengurangi resiko terserang penyakit jantung.<sup>18</sup> Penerapan shalat tahajud hanya sebagian kecil pengamalan dari banyaknya macam shalat baik sunnah maupun wajib. Maka dalam penelitian ini penerapan shalat wajib dan sunnah dilakukan agar mendapatkan kemaksimalan manfaat yang dirasakan.

---

<sup>17</sup> Zulkarnain, "Psychotherapy S,at Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020.

<sup>18</sup> Siti Chodijah, "Konsep S,at Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)." *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. Vol 1, No 1, 2017.

“Psikoterapi Sholat: Fungsi Shalat di Klinik Kesehatan Arang Sidoarjo Garang” adalah judul skripsi Nurul Choiriyah. Skripsi ini menemukan bahwa di Klinik Kesehatan Garang Arang Sidoarjo, pendekatan psikoterapi yang digunakan sebagai cara pengobatan tidak hanya dengan shalat, tetapi juga metode lain, seperti pengobatan herbal. Namun shalat menjadi pusat penyembuhan dan pengobatan yang dilakukan di Klinik Terapi Pengobatan Garang Arang Sidoarjo sebagai penyembuhan masalah fisik dan non fisik.<sup>19</sup>

Safiruddin Al Baqi dalam penelitiannya yang berjudul Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. Dalam penelitian menunjukkan dalam aspek psikologi shalat memiliki manfaat yang banyak, seperti meningkatkan rasa kepekan terhadap lingkungan sekitar serta mengurangi stress. Sehingga shalat dapat menjadi pengobatan alternatif dalam psikoterapi dalam proses terapi untuk penyembuhan kesehatan mental.<sup>20</sup> Pada penelitian ini lebih mengedepankan sudut pandang manfaat shalat pada segi psikis. Padahal dari segi fisik shalat memberikan pengaruh besar dalam penyembuhan kesehatan mental seperti cemas, gelisah, stres dan depresi.

Di Desa Gunung Anyar, Surabaya, Nur Jannah Solihah menulis skripsi berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi Doa Bahagia Mengatasi Kecemasan Istri Akibat KDRT”. skripsi diakhiri dengan perubahan dan pengaruh penting pada klien yang terjadi

---

<sup>19</sup>, Nurul Choiriyah. “Psikoterapi Shalat: Fungsi Shalat dalam Klinik Pengobatan Garang Arang Sidoarjo”. *Diss. UIN Sunan Ampel*, 2015.

<sup>20</sup> Safiruddin Al Baqi, “Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim” *Jurnal Pendidikan*, Vol. 11, No 1, 2019

selama proses konseling menggunakan teknik CBT dan terapi shalat bahagia. Bukti perubahan yang dihasilkan adalah perubahan sikap klien pada aspek sosial yang semakin terbuka dan klien dapat mengontrol kekhawatiran dan kecemasan yang timbul.<sup>21</sup> Dalam mengatasi kecemasan tidak hanya penerapan ibadah yang digunakan sebagai metode penyembuhan, dalam sudut pandang psikolog banyak metode-metode yang bisa digunakan sebagai proses penyembuhan kecemasan. Pada penelitian ini kombinasi penerapan penyembuhan dengan CBT dan terapi shalat bahagia adalah suatu konsep penyembuhan yang sempurna.

Selanjutnya Pismi Riani tentang Shalat Sebagai Terapi Pembentuk Kecerdasan Perilaku. Skripsi ini menunjukkan bahwa pengerjaan shalat dengan khusyu' memberikan keefektifan dalam meningkatkan dan mempertahankan kecerdasan perilaku. Selain itu dalam pengerjaan shalat, seseorang dapat mengontrol dirinya dengan kuat. Untuk mencapai ke khusyu'an dalam shalat maka seseorang harus memahami serta menghayati setiap bacaan shalat. Shalat menjadi sarana terapi untuk membentuk kecerdasan perilaku pada manusia sehingga dapat tercipta kepribadian yang sehat dan baik.

Ismail Hasan dalam penelitiannya yang berjudul Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan). Penelitian ini menggambarkan penerapan dan pengaruh bimbingan dan konseling melalui terapi relaksasi gerakan shalat untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi

---

<sup>21</sup> Nur Jannah Solihah, "Bimbingan dan konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi S,at Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambora Surabaya" *Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel*, 2020.

ujian. Kesimpulan tulisan ini adalah sikap rileks dan santai siswa dalam menghadapi ujian merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan. Sikap tersebut tidak menunjukkan adanya kecemasan dalam menghadapi ujian. Perasaan ini umumnya menimbulkan beberapa gejala fisiologis dan gejala psikologis. Terapi gerakan shalat dengan menekankan tujuh gerakan inti shalat yang kemudian dieksplor untuk merelaksasi otot kita yakni berdiri tegak, takbiratul ihram, rukuk, i'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, dan i'tidal dilanjut salam. Hal ini terbukti dengan relaksasi otot melalui terapi gerakan shalat yang diberikan dalam penelitian ini terbukti mampu menghasilkan perubahan yang signifikan terhadap kecemasan.<sup>22</sup> Pada penelitian ini penerapan yang digunakan hanya bentuk relaksasi otot untuk mengurangi kecemasan, yakni melalui penerapan fisik. Sedangkan pada penelitian saya tidak hanya mengkaji tentang penerapan dalam fisik melainkan juga penerapan psikis dalam mengatasi kecemasan.

Dari beberapa kajian pustaka ini, peneliti perlu adanya kajian lanjutan, meski sudah banyak yang mengkaji tentang shalat dan kecemasan. Namun sebuah penelitian dikatakan baik jika memantik peneliti selanjutnya untuk mengkaji secara lebih dalam. Menurut peneliti sejauh ini belum ada penelitian yang mengupas hikmah shalat secara luas baik dalam segi fisik dan psikis yang dapat dirasakan oleh penderita *Kecemasan*. Maka dari itu posisi penulis

---

<sup>22</sup> Ismail, Ismail Hasan. "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 2.1 (2016)

di sini adalah membahas lebih luas tentang shalat terhadap *Kecemasan* serta penerapan shalat dalam sudut pandang Psikoterapi Islam.

## **G. Metodologi**

Dalam penelitian pasti diperlukan metode untuk menyelesaikannya. Adanya penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Maka metode penelitian ini sangat diperlukan dalam sebuah penelitian untuk menunjang hasil yang maksimal. Jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan analisis data merupakan beberapa pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini.

### **1. Jenis Penelitian**

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, bahwa sebuah penelitian akan mencapai suatu hasil yang maksimal apabila menggunakan metode-metode sebagai alat untuk menyelesaikan permasalahannya. Oleh karena itu, penelitian ini merupakan studi lapangan (Field Study) yang menjelaskan dan menggambarkan kejadian secara lebih rinci. Peneliti mengambil metode kualitatif dalam penelitian ini. Ini adalah jenis penelitian yang tidak bergantung pada prosedur perhitungan, melainkan bergantung pada lingkungan atau peristiwa alam. Gaya ini lebih menitikberatkan pada fenomena dengan menekankan apresiasi dan pemahaman yang menyeluruh terhadap objek.<sup>23</sup>

### **2. Sumber Data**

---

<sup>23</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), 80

Sumber data adalah tempat dimana peneliti mendapatkan informasinya. Untuk mendapatkan hasil penelitian diperlukan sumber data. Akibatnya, penelitian ini menggunakan sumber data sebagai petunjuk untuk menulis penelitian. Sumber data yang digunakan peneliti, diantaranya:

a. Data Primer

Data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian disebut sebagai data utama. Lima penderita kecemasan yang digunakan sebagai subjek dalam penelitian ini didapatkan melalui kualifikasi berdasarkan skala ukur HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*) penelitian ini dilakukan dengan metode amalan praktik shalat khusyu' yang dilaksanakan selama tujuh hari dan wawancara dilakukan selama tiga hari.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari penelitian orang lain yang dapat digunakan untuk mendukung poin utama penelitian ini. Dokumen pribadi, dokumen resmi, data fisik, dan data arsip penelitian adalah contohnya beberapa buku, jurnal, makalah, dan *website* yang relevan digunakan sebagai sumber data sekunder dalam penelitian ini.

c. Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian disebut sebagai informan. Informan memberikan informasi atau data yang dibutuhkan oleh penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita

Kecemasan yang terdiri dari lima orang yang sudah disesuaikan berdasarkan kalsifikasi penderita kecemasan. Subjek penelitian terdiri dari lima orang.

Pemilihan subjek penelitian pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, kemudian peneliti memilih subjek yang mengalami permasalahan psikologi dan kecemasan untuk diteliti lebih lanjut faktor yang mempengaruhi permasalahan yang dialami. Kategori subjek penelitian berdasarkan usia 20-25 tahun yang merupakan usia peralihan dari remaja menuju dewasa, dimana setiap usia memiliki tingkatan permasalahan kecemasan yang berbeda-beda. Penentuan subjek penelitian ini berdasarkan bentuk kecemasan, faktor penyebab serta gejala yang dialami oleh subjek penelitian, baik gejala fisik maupun psikis melalui skala ukur HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*).

### 3. Metode Pengumpulan Data

Data adalah suatu hal yang penting dalam penelitian. Data bukan diperlukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan suatu validitas penelitian semata, kuantitatif pun juga sama. Meskipun di antara keduanya memiliki perbedaan kriteria dalam menentukan data yang akan di olah. Pada jenis penelitian kali ini maka penulis memerlukan data dalam bentuk informasi dari subjek penelitian atau key informan. Terdapat beberapa metode dalam

pengumpulan data penelitian kualitatif. Maka dalam hal ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

a. Pengamatan (Observasi)

Observasi secara langsung sangat diperlukan dalam penelitian kualitatif. Observasi merupakan metode pengambilan data yang dilaksanakan dengan cara mengamati secara langsung dan mencatat suatu fenomena yang diselidiki. Teknik ini sangat amat diperlukan sebagai bahan penunjang dalam memperoleh data yang lebih jelas dan mendalam. Maka dari itu penulis melakukan pengamatan tentang penderita *Kecemasan*.

b. Wawancara

Wawancara juga merupakan teknik pengumpulan data yang posisinya cukup penting. Selain observasi, wawancara menjadi teknik pengumpulan data yang diperlukan. Tidak cukup hanya dengan mengamati, namun juga mencari sumber keterangan lain dari pokok pembahsana yang diteliti.

Selain itu juga, teknik ini juga digunakan pada hampir semua penelitian jenis kualitatif. Fungsi dari teknik ini adalah untuk menggali data lebih mendalam pokok pembahsana penelitian. Hal ini dilakukan dengan bercakap-cakap antar dua orang dimana salah satu menjadi

narasumber atau informan sedangkan satunya menjadi penggali informasi.<sup>24</sup>

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi berbentuk dokumen, buku, dan artikel yang dibuat dengan membaca, menggali, dan mendokumentasikan berbagai kajian, jurnal, dan sumber bacaan lain yang relevan dengan topik, kemudian dirangkum dan disaring dalam kerangka deduktif.<sup>25</sup> Teknik pengumpulan data ini dilaksanakan guna memperkuat bukti untuk mengetahui hikmah shalat terhadap penderita *Kecemasan* dalam kajian Psikoterapi Islam.

Disamping dokumen berupa buku, penulis juga mengambil sumber data serta informasi yang memiliki keterkaitan dengan pembahasan peneliti melalui berbagai *website*. Sumber informasi dan data yang dicari berupa pembahasan mengenai shalat, Psikoterapi Islam, dan *Kecemasan* yang dapat dijadikan peneliti sebagai referensi serta landasan dalam mengupas dan menggali lebih dalam segala hal yang berkaitan dengan pokok pembahasan.

#### 4. Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yaitu analisis yang menggunakan kata-kata atau kalimat untuk menggambarkan suatu fenomena atau skenario, yang kemudian diurutkan berdasarkan kategori untuk sampai pada temuan. Data-data tersebut dikaji dan diinterpretasikan berdasarkan realitas terkini

---

<sup>24</sup> Heri Hardiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011) hal 118.

<sup>25</sup> Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research* (Bandung: Alumni, 1998), 78.

sebelum dikaitkan dengan isu utama, yaitu hikmah shalat pada *Kecemasan* dari perspektif Psikoterapi Islam.

#### H. Sistematika Pembahasan.

Bab pertama, yakni Pendahuluan meliputi latar belakang hikmah shalat terhadap *Kecemasan* perspektif Psikoterapi Islam. Kemudian identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian ini, kajian terdahulu yang relevan sebagai acuan melakukan penelitian ini. Kemudian metodologi dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang kajian teori. Membahas terkait shalat dan *Kecemasan* dalam Psikoterapi Islam. Shalat meliputi pengertian dan hukum. Psikoterapi Islam meliputi pengertian, tujuan dan fungsi serta bentuk. Pembahasan *Anxiety Disorder* meliputi pengertian, jenis, penyebab dan gejala.

Bab ketiga, yang merupakan penyajian data berisi tentang deskripsi subjek penelitian. Dalam hal ini terdiri dari data identitas, latar belakang subjek, faktor penyebab dan gejala yang dialami.

Bab keempat berisikan tentang Analisa Data, yakni menganalisis tentang temuan terhadap subjek yang berisi analisis pengaruh shalat terhadap *Kecemasan*.

Bab kelima, merupakan bab terakhir yang mencakup dua sub bab yakni kesimpulan dan saran.

## BAB II

### SHALAT DAN KECEMASAN DALAM PSIKOTERAPI ISLAM.

#### A. Shalat

##### 1. Pengertian Shalat.

Kata shalat terdapat lebih kurang ada 90 ayat dalam al-qur'an. Dari berbagai bentuk tersebut terkandung arti shalat yakni do'a, rahmat, tasbih, bacaan dan dapat pula berarti ibadah.<sup>26</sup> Shalat dalam segi bahasa berasal dari kata *s{ollaa, yus{olli, s{olatan, tas{liyyatan* yang artinya rahmat dan do'a. Shalat secara etimologi memiliki arti do'a.<sup>27</sup> Dapat dimaknai juga bahwa shalat merupakan ibadah yang setiap gerakannya mengandung do'a.<sup>28</sup> Dalam segi istilah syara', shalat merupakan ibadah yang pelaksanaannya dari takbir sampai dengan salam.<sup>29</sup>

*Ash-Shiddieqy* menyatakan bahwa dalam bahasa arab shalat memiliki arti do'a meminta kebajikan dan pujian. Sedangkan shalat hakikatnya memuat pengertian berhadap hati (jiwa), mengundang takut serta memelihara dalam jiwa rasa keagungan dan kebesaran Allah SWT<sup>30</sup>. Shalat melukiskan ruh shalat atau jiwa shalat, yakni berharap dengan ketulusan hati, sepenuh jiwa dan raga dengan segala rasa khusyu dan keikhlasan serta hati yang selalu berdzikir dan memuji kepada Allah SWT.

---

<sup>26</sup> Isep Zainul Arifin, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit* (Bandung: Fokus Media, 2017), 76.

<sup>27</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam" *Jurnal Syifa' Medika*, Vol 3, No 2 (2013), 125.

<sup>28</sup> Moh Ali Aziz, *60 Menit Terapi Sholat Bahagia* (Surabaya: PT Duta Aksara Mulia, 2013), 75.

<sup>29</sup> Syarilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam* (Aceh: Ar Raniry Press, 2013), 63.

<sup>30</sup> Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), 59.

Shalat, menurut Abdul Malik Az Zaghabi dalam jurnal Zulkarnain, merupakan ikatan yang kuat antara seorang hamba dengan Tuhannya, suatu hubungan yang menunjukkan kehinaan hamba dan keagungan Allah, yang bersifat langsung dan tanpa perantara..<sup>31</sup>

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa sesungguhnya shalat adalah dzikir, bacaan munajat dan dialog.<sup>32</sup> Demikian shalat merupakan korelasi dialog secara langsung tanpa perantara antara individu dengan Sang Pencipta. Tujuannya untuk memuji, mengagungkan, memohon rahmat, ampunan, dan ibadah yang dilakukan untuk memberikan hikmah di dunia maupun di akhirat.

kesimpulannya bahwa shalat merupakan bentuk komunikasi pribadi antara individu dengan Tuhannya yang bertujuan memuji keagungan serta bentuk hormat seorang hamba melalui do'a yang disertai dengan ucapan dan gerakan yang sesuai dengan rukun serta syarat sudah ditetapkan. Seseorang dituntut untuk melaksanakan shalat dengan khusyu' tanpa tergesah-gesah serta berkonsentrasi untuk mengendalikan diri baik dalam hal pikiran maupun perilaku.

## 2. Macam-Macam

Dari jenis hukum, shalat terbagi menjadi dua yaitu fardhu dan sunnah.

Shalat yang dilakukan setiap hari dari subuh hingga malam merupakan

---

<sup>31</sup> Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020. 9

<sup>32</sup> Imam Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husein Al-Hamid, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 55.

shalat yang diperintahkan oleh Allah melalui anjuran Rasulullah. Berikut macam-macam shalat fardhu dan sunnah, diantaranya:<sup>33</sup>

a. Shalat Fardhu

Merupakan shalat yang hukumnya wajib dikerjakan oleh setiap Muslim sehari semalam, karena shalat fardhu merupakan bentuk perintah Allah SWT. Ada lima macam shalat fardhu, yakni: shalat subuh dengan dua rakaat, shalat dzuhur dengan empat rakaat, shalat ashar dengan empat rakaat, shalat maghrib dengan tiga rakaat dan shalat isya' dengan empat rakaat. Shalat fardhu wajib dikerjakan dimanapun dan dalam kondisi apapun. Ketika sakitpun sebagai umat Muslim tetap diwajibkan melaksanakan shalat, namun dengan cara tertentu.

b. Shalat Sunnah

Shalat sunnah dapat dikatakan sebagai shalat pelengkap atau pendukung untuk shalat fardhu yang apabila dikerjakan akan mendapat pahala, namun apabila di tinggalkan tidak akan mendapat dosa. Macam-macam shalat sunnah yang biasa dikerjakan setiap hari, yakni shalat sunnah rawatib, dhuha, tahajud dan taubah.<sup>34</sup>

3. Pengertian Shalat Khusyu'

Khusyu' dalam arti etimologis berarti diam dan tunduk, penuh ketundukan dan tekad, rendah diri, dan tenang. Khusyu' menurut istilah adalah keadaan pikiran yang tenang dan rendah hati, yang kemudian

---

<sup>33</sup> Hanafi, *Tuntunan Shalat Lengkap Dzikir dan Wirid* (Jakarta: Bintang Indonesia, 2000), 30.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 79

efek khusyu' di hati akan terlihat pada bagian tubuh lainnya.<sup>35</sup> Kata khusyu' dalam istilah Islam ada beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ulama, beberapa di antaranya mengatakan bahwa khusyu' adalah merasa berada di hadirat Allah.

Kata khusyu' disebutkan dalam Al-Qur'an dalam 16 ayat. Makna bahasa berkisar pada penghinaan/subjek, rendah/tenang, kering/mati, takut dan rendah hati dan tunduk. Arti kerendahan hati adalah hadir di hadapan Allah dengan sepenuh hati ketika berdoa, dengan rasa tunduk dan hina serta mendalami dan memahami semua bacaan ayat Al-Qur'an, bacaan doa, dan dzikir.<sup>36</sup>

Shalat khusyu' merupakan sikap ketundukan dan kerendahan hati' serta memelihara ketenangan jiwa kepada Allah, mewujudkan ruh sholat dan esensinya. Ada beberapa pengertian khusyu' menurut sebagian ulama, ada yang mengatakan bahwa khusyu' berarti tunduk dan merendahkan diri tanpa mengangkat mata dari tempat sujud dan tidak menoleh ke kanan dan ke kiri.<sup>37</sup>

Khusyu' adalah pemusatan pikiran pada shalat yang dilakukan sehingga tidak diketahui siapa yang di kanan dan di kiri. Kekhidmatan hati juga dipengaruhi oleh kondisi fisik. Tubuh yang segar dan bersih akan berpengaruh terhadap kekhidmatan hati, kondisi fisik saling mempengaruhi kondisi spiritual yang berlangsung selama shalat.

---

<sup>35</sup> Salim, *Khusyu' Cahaya Kehidupan*, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2008), 17.

<sup>36</sup> E-book Mardibros, *Shalat Khusyu' itu Mudah*, (2008), 10.

<sup>37</sup> Iwan Kurniawan, *The Miracle of Shalat*, (Bandung: Marja, 2015), 62.

Khusyu' dalam shalat, hakikatnya adalah hadirnya hati dihadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekatkan diri kepada-Nya agar hati menjadi tenang, jiwa merangkul kedamaian, gerak menjadi tenang dan berpaling berkurang, untuk menjaga kesopanan dalam beribadah. Hadirat Tuhannya dan menghayati setiap perkataan dan gerakan dalam doa dari awal sampai akhir.<sup>38</sup>

Shalat khusyu' adalah ketika seseorang secara sadar mengalami berdiri di hadapan Allah, memahami makna bacaan dalam shalat, dan berkomunikasi dengan Allah dengan menghadirkan hati dan melakukan apa yang harus dilakukan.<sup>39</sup> 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.

Keikhlasan seseorang dalam berdoa menentukan kualitas doa tersebut; kerendahan hati adalah semangat doa. Khusyu akan tercapai dalam doa ketika hati benar-benar kosong dari semua pikiran selain doa. Ketika ini tercapai, seseorang akan merasa tenang dan damai di dalam hati mereka. Banyak faktor yang berperan dalam mencapai kekhidmatan dalam shalat, antara lain konsentrasi atau konsentrasi, keadaan hati orang yang berdoa, kemurnian jiwanya, termasuk bagaimana seseorang menyikapi perhiasan dunia, apakah ia benar-benar mencintai dunia atau memilikinya. zuhud terhadap dunia, dan keadaan

---

<sup>38</sup> Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), 20.

<sup>39</sup> *Ibid.*, 21.

sekitar orang yang shalat, apakah ada hal-hal zahir yang mengganggu atau tidak .<sup>40</sup>

## B. Psikoterapi Islam

### 1. Pengertian

Psikoterapi terbagi menjadi dua kata yakni *psyco* dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi merupakan pengobatan gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis. Istilah tersebut mencakup teknik dalam pengolahan emosional dengan cara memodifikasi pikiran, perilaku dan emosinya, sehingga dapat terwujud pengembangan diri dalam mengatasi masalah psikis.<sup>41</sup> Pendapat lain, psikoterapi merupakan bentuk pengobatan penyakit dengan cara kebhatinan, atau menerapkan teknik khusus pada proses penyembuhan penyakit mental atau pada ketidakmampuan dalam penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru dan teman.<sup>42</sup>

Lewis Wolbeng menyatakan, psikoterapi adalah perawatan yang menggunakan alat-alat psikologis terhadap persoalan yang berawal dari emosional, di mana seorang ahli melakukan interaksi profesional dengan pasien. Tujuannya ialah untuk menurunkan bahkan menghilangkan gejala gangguan kesehatan mental, perbaikan sikap dan tingkah laku, serta peningkatan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> Muhammad Rusli Amin dkk., *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*, (Jakarta: AMP Press, 2014), 157.

<sup>41</sup> Ros Mayasari. "Islam dan Psikoterapi" *Jurnal Al-Munzir*, Vol 6, No 2 (2013), 245.

<sup>42</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al Manar), 228.

<sup>43</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 88.

Psikoterapi Islam dalam pandangan Isep Zainal adalah proses penyembuhan dan perawatan atas penyakit mental dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik penyembuhan yang di dasarkan pada al-Qur'an dan Sunnah Nabi.<sup>44</sup>

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Psikoterapi Islam adalah suatu bentuk penyembuhan kesehatan mental yang bersumber dari permasalahan kehidupan dengan metode dan teknik yang berpedoman pada al-Qu'an dan Sunnah.

## 2. Fungsi dan Tujuan

Adapun tiga fungsi utama yang dimiliki oleh Psikoterapi Islam diantaranya yakni fungsi kuratif (menyembuhkan), preventif (mencegah) dan fungsi penyucian diri atau pembersihan. Fungsi kuratif atau penyembuhan akan membantu seseorang dalam pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan mental, spiritual dan kejiwaan. Fungsi preventif atau pencegahan ialah dengan mempelajari, memahami dan menerapkan ilmu ini, seseorang akan senantiasa terhindar dari berbagai hal, keadaan atau peristiwa yang dapat membahayakan atau mengancam diri, jiwa, mental serta moralnya. Fungsi penyucian atau pembersihan (*Sterilisasi* atau *prefication*) dilakukan sebagai bentuk usaha menyucian diri dari dosa dan kedurhakaan. Penyucian diri atau pembersihan dengan istinja atau penyucian najis, mandi atau penyucian terhadap hal-hal kotor, wudlu atau penyucian yang bersih, shalat taubat

---

<sup>44</sup> Isep Zainul Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 23.

atau penyucian yang fitri dan *Dzikirullah* atau penyucian kepada yang maha suci.<sup>45</sup>

Psikoterapi Islam merupakan ilmu yang bertujuan untuk mengetahui, menganalisis serta memahami secara mendalam gejala gangguan psikis serta mencari suatu kebenaran dan pencerahan jiwa.<sup>46</sup> Adapun tujuan psikoerapi Islam berdasarkan fungsi psikoterapi Islam adalah:<sup>47</sup>

- a. Memberi bantuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sehat mental, spiritual dan moral, serta sehat jiwa dan raga.
- b. Mengembangkan potensi diri esensial sumberdaya insani
- c. Mengantarkan individu pada perubahan kontruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Menaikan kualitas keimanan, ke-Islam-an, ketauhidan, serta keikhlasan dalam kehidupan sehari hari.
- e. Membantu seseorang untuk mengenal, mencintai jati diri, serta lebih mengangungkan Sang Pencipta, yakni Allah SAW.

### 3. Bentuk

Dalam ajaran Islam, terdapat dua bentuk psikoterapi yakni psikoterapi ukhrawi dan psikoterapi duniawi. Psikoterapi ukhrawi sebuah petunjuk (hidayah) dan anugrah (wahhab) dari Allah SWT, yang isinya merupakan sebuah kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi adalah hasil ijtihad

---

<sup>45</sup> Ibid., 271.

<sup>46</sup> Meisil B Wuruh, *Psikoterapi Islam*, 11.

<sup>47</sup> Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Antasari Press, 2012), 59

daya upaya manusia berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua bentuk psikoterapi ini sama pentingnya, maka dari itu psikoterapi islam didasarkan atas kerangka psiko – teo – antropo – sentris, yaitu psikologi yang berdasarkan ke-Maha Kuasa-an Tuhan dan upayah manusia.<sup>48</sup>

Adapun Ibnu Qayyim al-Jauzzy menuturkan tentang bentuk penyembuhan gangguan kesehatan mental ada dua macam yakni ta'biyah dan syar'iyah. Ta'biyah merupakan pengobatan pada gangguan kesehatan mental yang dapat diamati seperti cemas, gelisah, stress, depresi, sedih marah, dll. Bentuk penyembuhan ini dilakukan dengan mencari penyebab atau akar dari permasalahan, lalu memberi jalan keluar yang terbaik dari segala pihak. Sedangkan syar'iyah adalah penyembuhan terhadap penyakit mental yang tidak dapat diamati atau dirasakan, nemaum memiliki dampak buruk yang besar dengan merusak hati (bodoh, ragu, syahwat). Bentuk penyembuhan ini dilakukan dengan memberikan wawasan tentang agama dan penyejuk spiritualitas.<sup>49</sup>

### C. Shalat Perspektif Psikoterapi Islam

Di zaman modern seperti ini kemampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara aktifitas, berfikir dengan kecerdasan spirtual semakin menurun. Hal itu membuat banyaknya manusia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan yang sering dan sedikit-banyak dialami oleh manusia

---

<sup>48</sup> Ibid., 59.

<sup>49</sup> Imam Malik, Pengantar Psikologi Umum (Yogyakarta: Teras, 2011), 269.

adalah kecemasan. Biasanya gangguan seperti hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk mengatasi konflik dalam dirinya, ketidaksiapan diri dalam menghadapi permasalahan serta ketidakmampuan dalam mengontrol pikiran. Kecemasan yang muncul secara tidak sadar mengganggu kesehatan fisik dan psikis, lebih parah lagi dapat merusak hubungan interaksi sosial.

Agama Islam dalam ajarannya menawarkan berbagai macam pengobatan kejiwaan dan ketenangan hati, salah satunya yakni ibadah shalat. Shalat merupakan bentuk komunikasi antara individu dengan Sang Pencipta. Karena shalat adalah cara pelepasan hati yang akan mengembalikan ketentraman dan ketenangan hati kepada orang yang melakukannya. Penjelasan Ibnu Qayyim al-Jauzzy mengenai shalat bahwa shalat dapat mendatangkan rejeki, mengusir penyakit, memelihara kesehatan, membangun kekuatan, menolak kemalasan, melapangkan dada, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menjauhkan dari godaan setan dan mendekatkan diri kepada Sang Khalik.<sup>50</sup>

Zakiah Drajat menuturkan, bahwa melaksanakan shalat yang dilakukan setiap hari dapat memperkuat pertahanan tubuh seseorang dari gangguan kesehatan mental dan juga dapat mengembalikan hati yang cemas, gelisah, stres, dan depresi. Semua hal tersebut secara umum berawal dari ketidakpuasan dan kekecewaan pada suatu hal.<sup>51</sup>

Menurut Djamaluddin Ancok dalam buku Psikologi Shalat, Setot Hariyanto menyatakan bahwa ada beberapa aspek terapeutik dalam shalat, diantaranya:

---

<sup>50</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), 23.

<sup>51</sup> Zakiah Drajat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1994), 78.

## 1. Aspek Olahraga

Shalat adalah ibadah yang menuntut suatu aktivitas fisik, seperti gerakan-gerakan shalat yang mengandung unsur olahraga dari mulai takbiratul ihram sampai mengucapkan salam. Menurut Saboe dalam Jurnal Zulkarnain menyebutkan bahwa banyak hikmah yang didapatkan dari gerakan shalat bagi kesehatan tubuh, dan tanpa disadari dapat juga memberikan efek pada kesehatan mental seseorang.<sup>52</sup> Dari sudut pandang ilmu kesehatan sendiri menyebutkan bahwa cara yang paling sempurna dalam memelihara kesehatan tubuh adalah melalui setiap sikap, gerakan dan perubahan posisi pada shalat.<sup>53</sup>

## 2. Aspek Relaksasi

Aspek relaksasi terbagi menjadi dua, yakni relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra. Efek yang muncul pada relaksasi otot yakni kontraksi otot, tekanan pada beberapa tubuh tertentu dan pijatan dalam melaksanakan shalat. Walker menuturkan dalam bahwa ada beberapa bagian tubuh tertentu yang harus digerakan atau dikontraksikan saat relaksasi otot, diantaranya bagian kepala meliputi seluruh bagian tubuh yang berada di kepala. Tubuh bagian tangan dari leher sampai jari tangan, Tubuh bagian tengah dari dada sampai pinggang. Serta tubuh bagian bawah dari pantat sampai jari kaki.<sup>54</sup> Walker juga menjelaskan bahwa dengan relaksasi otot dapat membuat seseorang menjadi rilek

---

<sup>52</sup> Zulkarnain, "Psychotherapy S,at Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020.

<sup>53</sup> Sentot Hariyanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007) hal 65.

<sup>54</sup> *Ibid.*, 77.

serta mengurangi gangguan penyakit dalam tubuh. seperti insomnia, cemas, dan stres.

Aspek relaksasi kesadaran indra biasanya seseorang akan merasa sedang menghadap langsung kepada Allah tanpa perantara ketika shalat. Kemudian menghayati, memahami setiap bacaan dan gerakan agar senantiasa selalu ingat kepada Allah. hal ini menunjukkan gambaran bahwa shalat benar-benar merupakan sebuah bentuk dialog antara seorang hamba dengan tuhanya. Proses yang memiliki kemiripan dengan relaksasi kesadaran indra ini secara tidak langsung dapat mengatasi kecemasan, stres, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.<sup>55</sup>

### 3. Aspek Meditasi

Cara alternatif yang sampai sekarang masih digunakan untuk mengatasi persoalan yang dihadapi oleh orang-orang sibuk adalah meditasi. Meditasi mempunyai pengaruh besar terhadap gelombang-gelombang otak atau EEG (*electro-encephalogram*). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada gelombang otak setelah melakukan meditasi. Perubahan yang terjadi ialah otak lebih banyak mengeluarkan gelombang alfa yang memiliki keterkaitan dalam membuat tubuh menjadi tenang dan rileks.<sup>56</sup>

Shalat merupakan salah satu bentuk psikoterapi dalam Islam, hal itu terbukti dari adanya aspek-aspek terapeutik yang dapat digunakan sebagai bentuk penyembuhan gangguan kesehatan mental. Selain itu memiliki hikmah yang

---

<sup>55</sup> Ibid., 78.

<sup>56</sup> Ibid., 83.

banyak baik bagi manusia. Shalat memiliki manfaat yang besar untuk manusia baik untuk kesehatan fisik dan psikis. Secara fisik gerakan pada shalat mengandug gerakan-gerakan olahraga mulai dari takbir, berdiri, rukuk', sujud, duduk diantara dua sujud, duduk akhir (*tasyahud*), sampai dengan mengucap salam. Secara psikis shalat sangat efektif dalam mengatasi rasa sedih, cemas, gelisah yang dirasakan oleh manusia. Shalat yang didirikan dengan menyempurnakan wudlu, niat dengan ikhlas, seseuai adab seperti tuma'nina (berhenti sejenak) tanpa tergesah-gesah, memahami bacaan shalat akan mendatangkan kekhusyu'an dan dapat menjadi terapi sendiri bagi jiwa.<sup>57</sup> Sehingga orang yang melakukan shalat dapat terhindar dari kecemasan, stres ataupun gangguan mental lainnya.

a. Hikmah Shalat dalam Kesehatan Fisik.

Bentuk ibadah yang paling utama dalam ajaran Islam adalah shalat. Shalat yang dikerjakan dengan rasa cinta dan kekhusyu'an akan meningkatkan beberapa hormon yang ada di dalam tubuh manusia. Hormon tersebut ialah hormon *dopamin* dan *serotonin*, dapat disebut juga sebagai hormon bahagia. Fungsinya ialah membuat tubuh merasa lebih nyaman dan tenang.

Gerakan-gerakan shalat merupakan salah satu hikmah yang bisa dirasakan pada kesehatan fisik manusia. Banyak hikmah yang didapat dari gerakan shalat untuk kesehatan fisik manusia, dan tanpa disadari dapat memberikan efek pula pada kesehatan mental. Gerakan pada shalat merupakan salah satu cara dalam menjaga kesehatan fisik dan meningkatkan semangat pada tubuh. Sahalat dapat

---

<sup>57</sup> Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam" *Jurnal Syifa' Medika*, Vol 3, No 2 (2013) hal 125.

memperlancar aliran darah, memperbaiki pencernaan, serta permasalahan pada tubuh lainnya.<sup>58</sup>

Hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan shalat yakni adab shalat. Posisi ketika shalat yakni kedua lutut dan punggung harus tegak lurus. Kepala boleh diposisikan menunduk ataupun diangkat lurus. Ketika kepala pada posisi menunduk, berarti kita lebih dekat dengan kekhusyu'an dan lebih menenangkan mata. Posisi kepala diangkat lurus menghadap ke dinding apabila melakukan shalat tanpa alas atau sajadah. Tujuannya agar mendapat garis pembatasnya untuk menjaga pandangan lebih khusyu' kedepan, tidak menoleh ke kanan atau kiri sampai hendak melakukan gerakan selanjutnya.<sup>59</sup>

#### 1. Berdiri Tegak

Posisi awal yakni ketika berdiri tegak, tubuh akan terasa lebih ringan karena posisi kaki yang sama yang membuat tubuh seimbang. Posisi punggung tegak lurus akan memperbaiki postur punggung yg salah. Pandangan fokus pada tempat sujud juga membuat otot-otot punggung bagian atas dan bawah lebih rileks.

#### 2. Takbiratul Ihram

Posisi kedua tangan berada di atas dada atau di bawah pusar. Adapun manfaatnya yakni memperpanjang konsentrasi serta merilekskan otot punggung dan kaki. Pada membaca al-Qur'an atau bacaan shalat, akan merangsang tubuh, pikiran, dan jiwa menjadi lebih tenang. Suara vokal ketika membaca bacaan shalat

---

<sup>58</sup> Meisil B Wuruh, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015) hal 27.

<sup>59</sup> Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terjemahan Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Kharisma, 1984) hal 35.

akan memicu kerja jantung, kelenjar bawah otak, *thyroid*, pineal, adrenal dan paru-paru.

### 3. Ruku'

Posisi rukuk dapat meregangkan otot punggung bagian bawah, paha, betis, otot perut abdomen dan ginjal. Bentuk posisi ini membuat tulang punggung (vertebrata) tetap pada posisinya dengan kondisi baik. Hal ini dikarenakan persendian diantara badan ruas tulang belakang menjadi lentur. Pada posisi ini juga lairan darah akan dipompa menuju tubuh bagian atas.

### 4. I'tidal

Kembali dari posisi ruku' aliran darah akan kembali ke batang tubuh pada postur sebelumnya. Toksin akan ikut bersama aliran darah kembali ke semula. Dan pada posisi ini badan kembali santai, rileks dan melepaskan ketegangan otot dan syaraf.

### 5. Sujud

Posisi sujud membuat peredaran darah naik ke tubuh bagian atas, terutama pada bagian kepala. Manfaat lain ketika sujud yakni dapat mengurangi tekanan darah tinggi dan pada ibu hamil membuat posisi janin lebih baik.

### 6. Duduk *Tasyahud* Awal

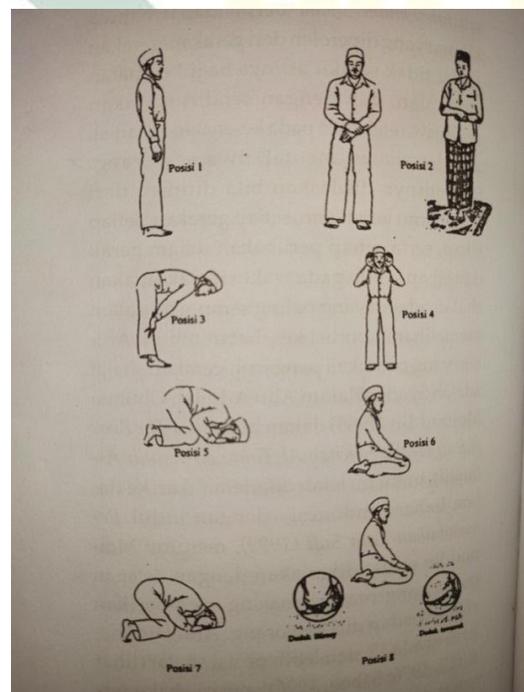
Pada laki-laki, tumit tumit seblah kanan dilipat serta tumbuh bertumpu pada tumit tersebut. Sikap seperti ini bermanfaat pada bagian hati dengan menghilangkan racun, serta memancing gerakan peristaltik pada usus besar. Sedangkan pada perempuan, kaki disatukan dibawah tubuhnya. Posisi ini membuat tubuh kembali rileks dan membantu proses pencernaan.

## 7. Sujud yang ke-dua

Pengulangan sudut dengan rentan waktu yang cukup lama dalam beberapa detik akan membantu sistem pernapasan, aliran darah dan syaraf. Penyebaran oksigen ke sesluruh tubuh akan menyeimbangkan syaraf simpatik dan parasimpatik.

## 8. Duduk *Tahiyat Akhir*

Pada sikap ini posisi badan duduk pada otot paha. Syaraf pangkal paha yang besar (*nervus ischiadicus*) di atas kedua tumit menjadi salah satu syarat yang beradapada bagian paha. Pada tumit dilapisi otot yang berfungsi sebagai bantalan. Posisi ini membuat tumit menekan otot dan syaraf pangkal paha. Manfaat dari sikap ini adalah dapat menyembuhkan dan menghindarkan dri dari penyakit syaraf pangkal paha (*neuralgia*) yang terasa sakit dan nyeri.



<sup>60</sup> Sentot Hariyanto, *Psikologi Shalat*, 2007, hal 66.

## b. Hikmah Shalat dalam Kesehaan Psikis

Shalat merupakan bentuk ketaatan seorang Muslim kepada Allah SWT. Berdirinya seorang muslim dihadapan Allah ketika mengerjakan shalat, maka ia akan terbekali dengan suatu energi spiritual. Hal tersebut akan menimbulkan rasa kebahagiaanm kenyamanan, ketenangan dan kesehatan mental yang baik.<sup>61</sup>

Manfaat shalat yakni mempunyai *isotorik* yang dapat menghasilkan bionergi (sumber energi dalam tubuh). Selain itu juga, ketika seseorang mengerjakan salat seluruh pikiran dan jiwanya mendapatkan ketenangan yang akan mengurangi perasaan cemas yang bersifat isometrik (ketegangan otot).<sup>62</sup> Shalat memberikan efek meditasi dan relaksasi seperti yoga. Shalat dikatakan sebagai yoga tingkatan tertinggi, apabila dilakukan dengan penuh kekhusyukan. Adapun selain memeberikan efek meditasi dan relaksasi, shalat juga memiliki efek seperti obat-obat penenang dan yang dirasakan ketika melakukan shalat adalah efek ketenangan (depresan).<sup>63</sup>

Shalat merupakan sarana yang menghubungkan antara individu dengan dengan Tuhan-nya. Ketika seoelang hamba meleaksanakan shalat dengan penuh kekyusu'an dan kerendahan hati, maka akan menciptakan kekuatan spiritual yang memberikan efek kebahagiaan, ketentraman serta ketenangan hati. Dengan shalat seseorang akan bertawajjuh dengan organ tubuh dan indranya keapada Allah semata. Karena itu manusia akan melepaskan semua urusan duniawi dan berfokus kepada Allah SWT.

---

<sup>61</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2019) hal 289.

<sup>62</sup> Meisil B Wuruh, *Psikoterapi Islam*, hal 31.

<sup>63</sup> Sentot Hariyanto, *Psikologi Shalat*, hal 84.

Shalat merupakan media yang paling penting untuk menebarkan relaksasi pada saraf tubuh. Dengan melepaskan total kehidupan dunia dan permasalahan kehidupan, maka akan mendapatkan kelegaan jiwa, ketentraman dan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan shalat merupakan kebahagiaan yang hakiki. Hal tersebut diperoleh karena kedekatannya kepada Allah SWT. Semakin sering seseorang melaksanakan shalat, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dicapainya. Selama shalat yang dikerjakan dengan khusyu', tawadhu' dan ikhlas maka kebahagiaan tersebut juga akan semakin melekat pada diri Muslim tersebut<sup>64</sup>

#### D. Kecemasan

##### 1. Pengertian

Zakiah Daradja menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu gangguan perasaan yang disebabkan oleh kesehatan mental. Suatu keadaan dimana perasaan cemas yang dialami menjadi tidak tentu, ketakutan tanpa sebab yang jelas, panik serta tidak mampu mengontrol rasa cemas tersebut.<sup>65</sup>

Pendapat lain dikemukakan oleh Nevid Jeffrey S yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang memiliki ciri gejala fisik, perasaan tegang yang membuat tidak nyaman dan perasaan khawatir pada suatu hal yang akan terjadi. Selain itu juga kecemasan adalah reaksi tubuh terhadap suatu ancaman, namun kecemasan menjadi suatu hal yang tidak biasa apabila respon dan kemunculan yang ditimbulkan tidak tepat, baik intensitas maupun gejala yang muncul.<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Bumi Aksara, 2019) hal 295.

<sup>65</sup> Zakiah Daradja, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1970), 13.

<sup>66</sup> Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 163.

Dalam kajian psikologi Islam, kecemasan diartikan sebagai emosi takut. Abdul Hasyim menyatakan dalam Cahyandari bahwa kata *khasfayah* di dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 39 kali. Makna takut di sini lebih ke takut kepada Allah, takut akan siksaan dan takut tidak mendapat keridha Allah. Dijelaskan juga dalam surah Al-Baqarah ayat 155 bahwa Allah pasti memberikan cobaan kepada hambanya berupa perasaan cemas dan takut akan suatu hal agar umatnya bisa lebih bersabar.<sup>67</sup>

Kecemasan merupakan suatu hal yang berbeda dengan stres. Stres mempunyai arti ketegangan atau tekanan. Suatu keadaan terekan baik secara fisik maupun psikologis seseorang yang sifatnya non spesifik yang dialami seseorang dengan suatu kendala, tuntutan yang mengalami bebannya berlebihan dikaitkan dengan diinginkannya yang tidak dapat dilakukan akan membuat kondisi ketegangan pada dampak menguasai emosional diri seseorang. Sedangkan kecemasan dalam penelitian ini dimaknai dengan takut yang *irrasional* yang dialami oleh seseorang yang menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, serta respon alami yang muncul atas suatu hal atau kondisi tertentu.

## 2. Jenis

Menurut Freud, kecemasan terbagi menjadi tiga jenis diantaranya yakni kecemasan realistik, kecemasan neurotik dan juga kecemasan moral.

### a. Kecemasan Realistik

---

<sup>67</sup> Rinova Cahyandari K, Peran Spiritual Emotional Freedom Technique, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol 5, No 2, 2019,

Kecemasan realistik merupakan perasaan tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Perasaan kecemasan realistik cenderung pada perasaan takut terhadap adanya ancaman atau bahaya dari luar.

b. Kecemasan Neurotik

Kecemasan neurotik merupakan perasaan cemas yang muncul akibat ancaman dan bahaya yang tidak diketahui. Perasaan tersebut berada pada ego, namun muncul akibat dorongan dari id. Kecemasan neurosis merupakan perasaan takut pada suatu akibat yang akan muncul dari suatu tindakan yang dilakukan.

c. Kecemasan Moral.

Merupakan kecemasan yang berakar dari ego dan superego. Perasaan yang muncul akibat kegagalan berkonsentrasi pada suatu hal yang diyakini benar secara moral. Kecemasan moral lebih pada perasaan takut pada suara hati.

3. Faktor Penyebab

Umumnya, untuk membedakan antara kecemasan yang normal dengan kecemasan abnormal cukup sulit. Tidak sedikit pemicu dari munculnya kecemasan abnormal berawal dari kecemasan normal. Adapun faktor penyebab gangguan kecemasan menurut Savitri Ramaiah diantaranya: <sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Cara Mengatasinya* (Jakarta: Pustaka Obor Populer, 2003), 11.

### 1. Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor eksternal yang dapat berpengaruh pada cara berfikir individu tentang dirinya atau orang lain. Hal tersebut disebabkan karena adanya pengalaman buruk pada individu dengan lingkungan sekitarnya, baik itu keluarga, masyarakat atau teman kerja. Sehingga individu merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya.

### 2. Emosi yang ditekan

Emosi yang ditekan menjadi salah satu faktor internal munculnya kecemasan. Kecemasan terjadi apabila individu tidak dapat mengatasi perasaan atas dirinya sendiri dalam hubungan personal, terutama ketika individu menekan rasa marah ataupun frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

### 3. Sebab-sebab fisik

Tubuh dan pikiran senantiasa memiliki interaksi antar keduanya dan dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan. Seperti contoh kehamilan, kecacatan, semasa remaja atau dalam proses pemulihan kesehatan fisik. Selama proses tersebut perubahan perasaan sering terjadi sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Adapun Zakiah Daradjat pendapat mengenai faktor kecemasan lainnya, dijelaskan bahwa ada tiga hal yang menjadi faktor penyebab munculnya kecemasan yakni:

- a. Kecemasan yang diakibatkan merasakan ancaman atau bahaya yang mengintainya. Perasaan yang mengerah pada rasa takut yang muncul dari dalam pikirannya.
- b. Kecemasan karena merasa bersalah atau *guilty feelling*. Biasanya kecemasan ini kerap diiringi dengan gejala gangguan mental yang seringkali terlihat dalam bentuk umum.
- c. Kecemasan yang memanifestasikan dirinya sebagai penyakit atau penderitaan. Hal ini disebabkan oleh kejadian tidak jelas yang tidak ada hubungannya dengan apa pun yang menyebabkan seseorang mengalami ancaman. Kecemasan muncul sebagai akibat dari emosi yang meluap-luap.<sup>69</sup>

#### 4. Gejala

Setiap penderita kecemasan pasti memiliki tingkatan kecemasan masing-masing. Selain itu setiap tingkatan tersebut dapat disertai dengan gejala atau tanda-tanda kecemasan yang nampak. Menurut Buklew dalam jurnal Siska disebutkan bahwa terdapat dua sisi yang dapat menunjukkan tanda-tanda kecemasan yakni tingkat psikologis dan tingkat fisiologis. Tingkat psikologis biasanya berupa perasaan tegang, bingung, khawatir dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan dalam tingkat fisiologis yakni kecemasan yang sudah mempengaruhi kondisi fisik, terutama pada fungsi saraf. Tanda kecemasan yang dirasakan berupa sulit tidur, jantung

---

<sup>69</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2001)

berdebar, berkeringat hebat, tubuh bergemetar, sesak pada dada dan pusing.<sup>70</sup>

Adapun Nevid Jeffrey S, dkk yang mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan menjadi tiga yakni Gejala fisik, Gejala behavioral, Gejala kognitif. Gejala fisik merupakan gejala kecemasan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti kegelisahan, anggota tubuh bergemetar, berkeringat hebat, jantung berdebar, lemas, mudah tersinggung dan marah. Gejala behavioral yakni kecemasan yang membuat individu berperilaku menghindar, merasa terganggu. Gejala kognitif yakni kekhawatiran akan suatu hal, perasaan takut akan bahaya yang akan datang, ketidak mampuan dalam mengatasi permasalahan, beban pikiran yang rumit atau kebingungan dan sulit berkonsentrasi.

---

<sup>70</sup> Siska, dkk, Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, Vol 3, No 2, 2003, 68.

## **BAB III**

### **DATA SUBJEK PENELITIAN**

#### **A. Aspek Subjek Penelitian**

##### **1. Usia**

Usia mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, semakin bertambahnya usia, semakin banyak juga beban permasalahan yang di alami. Pada penelitian ini, peneliti mendapat subjek penelitian yang terdiri dari berbagai usia. Diantaranya usia 18-23 tahun. Setiap usia memiliki permasalahan yang berbeda-beda seperti konflik dengan lingkungan sekitar, permasalahan pribadi, dll.

##### **2. Keaktifan Shalat**

Keaktifan shalat setiap individu sangatlah berbeda-beda. Tingkat keaktifan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesibukan kerja, hingga kedisiplinan melaksanakan yang kurang. Keaktifan shalat memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan. Karena semakin aktif seseorang melaksanakan shalat maka dengan tidak sadar akan membangun kekhyusu'an serta memberikan manfaat yang besar bagi tubu

##### **3. Pengetahuan Tentang Tata Cara**

Tata cara pelaksanaan shalat sudah banyak dijelaskan dalam buku-buku tata cara shalat yang sudah tersebar dikalangan masyarakat. Namun masih banyak yang masih kurang paham betul mengenai pengetahuan tata cara shalat. Hal ini dibuktikan dari masih banyaknya klien yang dalam melaksanakan shalat dilakukan dengan terburu-buru.

## B. Deskripsi Subjek Penelitian

Kecemasan adalah suatu perasaan yang normal dimiliki oleh manusia. Setiap manusia juga pasti pernah mengalami hal tersebut. Namun pastinya juga setiap orang memiliki sebab yang berbeda-beda sehingga munculkan sebuah kecemasan. Shalat menjadi peran dalam penelitian ini, untuk mengetahui keefektifannya terhadap kecemasan. Alasan pemilihan penentuan subjek diawali dengan mengukur tingkat kecemasan responden yang mengeluhkan bahwa dirinya sedang mengalami kecemasan dengan menggunakan skala ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Hal ini perlu dilakukan karena untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek sebelum menerapkan metode dalam penelitian ini.

Beberapa klien penelitian ini mengemukakan beberapa penyebab serta gejala yang dirasakan, diantaranya:

### 1. Klien Pertama

Nama : Dzahwinda Nur Amalia  
Alamat : Wadak Kidul, Duduk Sampeyan, Gresik  
Usia : 23 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan

### *HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)*

Skor :

0 = tidak ada 1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor :

< 14 = tidak ada kecemasan 14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27= kecemasan sedang  
 28 – 41 = kecemasan berat  
 42 – 56 = kecemasan berat sekali

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung		V	V V		V
2.	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah	V V V V		V V	V	V
3.	Ketakutan - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak	V V V V V V				
4.	Gangguan Tidur - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun Dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan	V V V V V	V			
5.	Gangguan Kecerdasan - Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk				V V	
6.	Perasaan Depresi - Hilangnya Minat - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari		V	V V		
7.	Gejala Somatik (Otot)	V				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>	V				
8.	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>	V			V	V
9.	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>	V				
10.	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>		V			V
11.	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembang</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>	V				
12.	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin(Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoeks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> </ul>	V		V		

	- Impotensi	V				
13.	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri	V	V V V V			
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah	V V V V V	V V		V	

**Total Skor = 54**

Klien pertama adalah seorang ibu hamil. Klien akhir-akhir ini sering mengalami kecemasan. Faktor penyebabnya adalah kondisi klien yang sedang hamil. Perasaan cemas itu muncul terhadap kondisi anaknya yang sedang dikandung. Klien takut mengenai kesehatan anaknya perasaan cemas dan takut ini terkadang membuatnya sulit tidur dan gelisah. Perasaan cemasnya terkadang hilang ketika dia memeriksakan kehamilannya. Namun pemeriksaan dilakukan sekali dalam satu bulan. Selama satu bulan tersebut kecemasan terkadang muncul. Hal yang membuatnya cemas biasanya ketika membaca berita tentang penyakit atau kondisi yang bisa terjadi pada anak di dalam kandungan.

Keaktifan Klien dalam beribadah sangat aktif, selama hamil dia banyak beribadah seperti shalat dan membaca al-Qur'an. Namun seringkali klien merasa kurangnya kekhusyu'an ketika shalat.<sup>71</sup>

## 2. Klien Kedua

Nama : Saniatul Ilmiah  
 Alamat : Tumapel, Duduk Sampeyan, Gresik  
 Usia : 22 tahun  
 Jenis kelamin : Perempuan

### HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Skor :  
 0 = tidak ada  
 1 = ringan  
 2 = sedang  
 3 = berat  
 4 = berat sekali

Total Skor :  
 < 14 = tidak ada kecemasan  
 14 – 20 = kecemasan ringan  
 21 – 27 = kecemasan sedang  
 28 – 41 = kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung		V	V		V

<sup>71</sup> Wawancara pada Sabtu, 12 Juni 2021, pukul 08.00, bertempat di rumah klien.

2.	<p>Ketegangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa Tegang</li> <li>- Lesu</li> <li>- Tak Bisa Istirahat Tenang</li> <li>- Mudah Terkejut</li> <li>- Mudah Menangis</li> <li>- Gemetar</li> <li>- Gelisah</li> </ul>	V		V		V	
3.	<p>Ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada Gelap</li> <li>- Pada Orang Asing</li> <li>- Ditinggal Sendiri</li> <li>- Pada Binatang Besar</li> <li>- Pada Keramaian Lalu Lintas</li> <li>- Pada Kerumunan Orang Banyak</li> </ul>	V					
4.	<p>Gangguan Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Masuk Tidur</li> <li>- Terbangun Malam Hari</li> <li>- Tidak Nyenyak</li> <li>- Bangun Dengan Lesu</li> <li>- Banyak Mimpi-Mimpi</li> <li>- Mimpi Buruk</li> <li>- Mimpi Menakutkan</li> </ul>	V	V				
5.	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>					\	
6.	<p>Perasaan Depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>	V		V		V	
7.	Gejala Somatik (Otot)	V					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>	V				
8.	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>	V			V	V
9.	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>	V				
10.	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>	V			V	V
11.	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembang</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>	V				
12.	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin(Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoeks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> </ul>	V				

	- Impotensi	V				
13.	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri	V	V V V V			
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah	V V V V V	V V V			

**Total Skor = 41**

Klien adalah seseorang yang sering mengalami kecemasan. Salah satu penyebabnya adalah stres. Stres merupakan sesuatu yang dapat membuat seseorang merasa tertekan. Tekanan dalam hal ini berupa tugas kuliah yang menumpuk serta konflik dalam hubungan percintaan. Klien merasa cemas terhadap suatu hal yang akan terjadi. Seperti dalam tugas kuliah, klien merasa cemas tidak dapat menyelesaikan tugas dan harus mengulang mata kuliah tersebut. Hal ini selalu berulang setiap kali ada tugas kuliah yang klien anggap banyak. Dalam hal percintaan, klien cemas ketika ada konflik pasangannya memutuskan untuk berpisah. Hal ini terkadang membuatnya menjadi serba salah dan terkadang memilih diam.

Klien terkenal sangat aktif dalam shalat. Dalam satu hari lima waktu shalat, dia sering melaksanakan shalat maghrib berjamaah di masjid. Selebihnya dia kerjakan sendiri di rumah. Klien juga menuturkan bahwa ketika shalat sendiri sering lupa rakaat karena kurang khusyu<sup>72</sup>

### 3. Klien Ketiga

Nama : Rofiqoh  
 Alamat : Wadak Kidul, Duduk Sampeyan, Gresik  
 Usia : 23 tahun  
 Jenis kelamin : Perempuan

#### HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Skor :

- 0 = tidak ada
- 1 = ringan
- 2 = sedang
- 3 = berat
- 4 = berat sekali

Total Skor :

- < 14 = tidak ada kecemasan
- 14 – 20 = kecemasan ringan
- 21 – 27 = kecemasan sedang
- 28 – 41 = kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas			V		
	- Cemas		V		V	
	- Firasat Buruk					
	- Takut Akan Pikiran Sendiri			V		
	- Mudah Tersinggung					

<sup>72</sup> Wawancara pada Sabtu, 12 Juni 2021, pukul 12.30 melalui via whatsapp.

2.	<b>Ketegangan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa Tegang</li> <li>- Lesu</li> <li>- Tak Bisa Istirahat Tenang</li> <li>- Mudah Terkejut</li> <li>- Mudah Menangis</li> <li>- Gemetar</li> <li>- Gelisah</li> </ul>	V		V			V
3.	<b>Ketakutan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada Gelap</li> <li>- Pada Orang Asing</li> <li>- Ditinggal Sendiri</li> <li>- Pada Binatang Besar</li> <li>- Pada Keramaian Lalu Lintas</li> <li>- Pada Kerumunan Orang Banyak</li> </ul>	V					
4.	<b>Gangguan Tidur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Masuk Tidur</li> <li>- Terbangun Malam Hari</li> <li>- Tidak Nyenyak</li> <li>- Bangun Dengan Lesu</li> <li>- Banyak Mimpi-Mimpi</li> <li>- Mimpi Buruk</li> <li>- Mimpi Menakutkan</li> </ul>	V	V				
5.	<b>Gangguan Kecerdasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>		V				
6.	<b>Perasaan Depresi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>	V					
7.	<b>Gejala Somatik (Otot)</b>	V					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>	V				
8.	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>	V				
9.	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>	V				
10.	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>	V				
11.	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembang</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>	V				
12.	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin (Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoeks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> </ul>	V				

	- Impotensi	V				
13.	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri	V V V V V	V			
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah	V V V V V V V	V	V		

**Total Skor : 27**

Latar belakang klien adalah seorang istri, yang belum mempunyai anak. Faktor penyebab klien merasa cemas adalah lingkungan sekitar tempat tinggalnya, perkataan orang-orang mengenai dirinya yang sudah dua tahun menikah masih belum dikaruniai anak. Klien bercerita bahwa dia sempat tidak mau berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Kecemasan tersebut membuatnya sulit berkonsentrasi, sulit untuk tidur dan terkadang mudah tersinggung apabila ada sangkut pautnya dengan anak. Selama ini dia selalu meminta kepada Allah dalam ibadahnya agar segera diberi anak. Ibadah shalat dapat dikatakan aktif meskipun hanya ibadah shalat wajib yang dikerjakan.<sup>73</sup>

<sup>73</sup> Wawancara pada Sabtu, 12 Juni 2021, pukul 15.00 bertempat di rumah klien.

#### 4. Klien Keempat

Nama : Urifatul Aslamiyah

Alamat : Kramat, Duduk Sampeyan, Gresik

Usia : 22 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

#### HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Skor :

0 = tidak ada 1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = berat sekali

Total Skor :

< 14 = tidak ada kecemasan

14 – 20= kecemasan ringan

21 – 27= kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung		V	V	V	V
2.	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah	V V V	V	V V	V	V

3.	<b>Ketakutan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada Gelap</li> <li>- Pada Orang Asing</li> <li>- Ditinggal Sendiri</li> <li>- Pada Binatang Besar</li> <li>- Pada Keramaian LaluLintas</li> <li>- Pada Kerumunan Orang Banyak</li> </ul>	V				
4.	<b>Gangguan Tidur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Masuk Tidur</li> <li>- Terbangun Malam Hari</li> <li>- Tidak Nyenyak</li> <li>- Bangun Dengan Lesu</li> <li>- Banyak Mimpi-Mimpi</li> <li>- Mimpi Buruk</li> <li>- Mimpi Menakutkan</li> </ul>	V	V			
5.	<b>Gangguan Kecerdasan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>	V			\	V
6.	<b>Perasaan Depresi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan PadaHobi</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>	V				
7.	<b>Gejala Somatik (Otot)</b>	V				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>	V				
8.	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>	V	V			
9.	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>	V				
10.	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>	V	V			
11.	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembang</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>	V				
12.	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin(Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoeks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> </ul>	V				

	- Impotensi	V				
13.	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri	V V  V	V V			
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah	V V V V V V V V	V			

Total Skore :32

Klien adalah seorang pekerja rantau dengan latar belakang keluarga yang kurang mampu. Ayahnya sudah meninggal dan ibunya tidak bekerja. Dia memiliki satu saudara yang masih duduk di bangku SMP. Dia menjaditulang punggung keluarga setelah lulus SMA. Faktor yang membuatnya merasa cemas adalah kesehatan ibunya, kecemasan terhadap ibunya yang sudah mulai sakit-sakitan, sedangkan dia dituntut untuk bekerja diluar kota oleh perusahaan tempatnya bekerja. Kecemasan itu membuatnya terkadang sulit berkonsentrasi ketika kerja. Dia hendak ingin berhenti bekerja di perusahaan tempatnya bekerja sekarang dan mencari tempat kerja yang lebih dekat dengan rumahnya, namun hal itu membuatnya kembali cemas akankah dia mendapatkan pekerjaan dan apakah gajinya cukup untuk keluarganya. Dia masih bimbang dan ragu akan pilihannya untuk berhenti bekerja atau tidak. Selama dirantau klien mengaku bahwa dia

jarang mengerjakan shalat, apalagi ketika sudah lelah setelah bekerja, klien mengabaikan mengerjakan shalat <sup>74</sup>

#### 5. Klien Kelima

Nama: : Khoirotum Mazidah  
 Alamat : Kramat, Duduk Sampeyan, Gresik  
 Usia : 22 tahun  
 Jenis kelamin : Perempuan

#### HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

Skor :  
 0 = tidak ada 1 = ringan  
 2 = sedang  
 3 = berat  
 4 = berat sekali

Total Skor :  
 < 14 = tidak ada kecemasan 14 – 20= kecemasan ringan  
 21 – 27= kecemasan sedang  
 28 – 41 = kecemasan berat

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung			V V V V		
2.	Ketegangan - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah	V   V V V		V  V V		V

<sup>74</sup> Wawancara pada Sabtu, 12 Juni 2021 pukul 21.00 melalui via telfon.

3.	Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada Gelap</li> <li>- Pada Orang Asing</li> <li>- Ditinggal Sendiri</li> <li>- Pada Binatang Besar</li> <li>- Pada Keramaian LaluLintas</li> <li>- Pada Kerumunan Orang Banyak</li> </ul>	V				
4.	Gangguan Tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Masuk Tidur</li> <li>- Terbangun Malam Hari</li> <li>- Tidak Nyenyak</li> <li>- Bangun Dengan Lesu</li> <li>- Banyak Mimpi-Mimpi</li> <li>- Mimpi Buruk</li> <li>- Mimpi Menakutkan</li> </ul>	V	V			
5.	Gangguan Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>	V		V	\	
6.	Perasaan Depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>	V		V		V
7.	Gejala Somatik (Otot)	V				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan Nyeri di Otot-Otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>	V				
8.	<p>Gejala Somatik (Sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>	V				
9.	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takhikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>	V				
10.	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>	V	V			
11.	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembang</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>	V				
12.	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin(Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoeks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> </ul>	V				

	- Impotensi	V				
13.	Gejala Otonom - Mulut Kering - Muka Merah - Mudah Berkeringat - Pusing, Sakit Kepala - Bulu-Bulu Berdiri	V V V V V	V V			
14.	Tingkah Laku Pada Wawancara - Gelisah - Tidak Tenang - Jari Gemetar - Kerut Kening - Muka Tegang - Tonus Otot Meningkat - Napas Pendek dan Cepat - Muka Merah	V V V V V V V	V V			

**Total Skor :31**

Klien adalah seorang mahasiswa semester akhir di suatu perguruan tinggi negeri. Beberapa minggu ini dia mengalami kecemasan yang dianggap lebih berat dari pada yang biasa dialami. Kecemasan yang alami berupa kecemasan dalam pengerjaan skripsi. Dalam hal ini lebih mengarah kepada dosen pembimbing. Klien bercerita bahwa dalam pengerjaan skripsi ini dia mendapat dosen pembimbing yang terkenal emosional. Lantas hal itu membuatnya takut dan cemas ketika akan melakukan konsultasi bimbingan kepada dosen pembimbing. Kecemasan tersebut membuat klien sering mengeluh dan selalu merasa salah, serta ketika melakukan bimbingan badannya sampai gemetaran dan jantungnya berdetak lebih cepat. Dia menuturkan bahwa keaktifan shalatnya biasa saja, terkadang meninggalkan shalat ketika keluar bersama temannya atau ketika ada kegiatan yang membuatnya sibuk.<sup>75</sup>

<sup>75</sup> Wawancara pada Minggu, 13 Juni 2021 pukul 8.17 melalui via whatsapp.

## **BAB IV**

### **ANALISA PENGARUH SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN**

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan perasaan yang disebabkan oleh gangguan pada kesehatan mental. Perasaan yang dirasakan berupa cemas, gelisah, khawatir terhadap suatu hal atau situasi tertentu. Secara umum kecemasan merupakan suatu hal yang normal dan lumrah dialami oleh manusia sebagai bentuk pembelaan diri. Setiap manusia pun masing-masing memiliki sebab munculnya kecemasan tersebut. Ada yang cemas ketika akan menghadapi ujian, ada yang cemas karena berdiri di depan umum, cemas berada di lingkungan baru, dan adapun cemas dengan apa yang belum dihadapi. Kecemasan dapat menjadi abnormal apabila sudah melampaui batas wajar dari sebuah perasaan cemas biasa dan gejalanya bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan abnormal terjadi tanpa adanya sebab yang jelas.

Umumnya kecemasan memiliki dampak positif bagi kehidupan manusia. hal tersebut dikarenakan perasaan cemas yang muncul dapat mengeluarkan kekuatan kognitif dan motorik untuk dapat memberikan respon yang sesuai, sehingga dapat menghilangkan sumber kecemasan dan meringankan gejala kecemasan yang muncul. Gejala pada penderita kecemasan menyerang pada kondisi fisik dan psikis. Jari-jari dingin, detak jantung lebih cepat, keringat dingin, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mengantuk, nafsu makan berkurang, dan dada sesak adalah beberapa gejala fisik. Sedangkan tanda-tanda psikologis seperti harga diri rendah, sering mengeluh, mudah marah, dan histeria saat emosi hadir.

Gejala yang menyerang fisik dan psikis ini dapat menjadi penghambat aktivitas kehidupan sehari-hari oleh penderita kecemasan. Selain itu juga dapat mengganggu interaksi antar sosial dengan masyarakat. Terlebih lagi apabila tidak ada penanganan, akan membuat penderita mengalami depresi mendalam.

Shalat adalah bentuk ibadah yang paling istimewa. Bagi umat Islam, shalat merupakan bentuk ibadah yang wajib dan dikerjakan sesuai petunjuk al Qur'an dan Sunnah. Tak hanya itu, shalat juga merupakan bentuk komunikasi rohani antara seorang hamba dengan Tuhan-nya. Shalat memberikan hikmah besar bagi penderita kecemasan dalam mengatasi permasalahan fisik dan psikis. Tidak hanya sebagai bentuk ibadah saja, shalat dapat dijadikan obat dan terapi bagi permasalahan kesehatan mental.

Dengan ini dapat dilihat bahwa shalat yang menjadi kewajiban yang diperintahkan oleh Allah tidak hanya mendatangkan pahala saja. Tetapi juga mendatangkan manfaat pada kesehatan fisik bagi yang melakukannya. Shalat dapat dijadikan sebagai bentuk olahraga yang menjadikan tubuh lebih sehat.

Penelitian ini memfokuskan shalat khusus yang dapat dirasakan oleh penderita kecemasan. Mengingat responden merupakan penderita kecemasan yang sudah diklasifikasi berdasarkan skala ukur HARS bentuk kecemasan, faktor penyebab dan gejala yang dialami, tentu menjadi sebuah pertanyaan besar, apakah shalat berpengaruh pada penderita kecemasan. Setiap penderita dalam pandangan peneliti memiliki kecenderungan berbeda-beda saat kecemasan itu muncul, baik dalam sebab dan gejala yang muncul. Inilah yang melatar belakangi peneliti menjadikannya sebagai objek dalam penelitian.

Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu tujuh hari dengan tiga hari dilakukan wawancara dengan klien. Klien dalam penelitian ini sebanyak lima penderita kecemasan. Peneliti sebelumnya melaksanakan wawancara perlu menyiapkan beberapa penderita kecemasan sebagai klien. Setelah itu mengatur jadwal pertemuan khusus baik secara langsung maupun secara virtual melalui media *vidio call*, pesan, maupun telepon.

Pertemuan pertama diawali dengan konseling. Klien menceritakan bentuk kecemasan itu muncul, faktor penyebab dan gejala yang dialami saat merasa cemas. Selain itu juga pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan alat ukur HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Dari sesi pertama ini banyak diketahui bahwa setiap individu memiliki tingkatan kecemasan, faktor penyebab serta gejala yang berbeda-beda antar klien dari yang ringan sampai berat.

Metode shalat yang digunakan pada penelitian ini sama halnya dengan shalat pada umumnya, namun intensitas kekhusyuan, kefokusannya serta semangat klien dalam menjalankan ibadah shalat menjadi tolak ukur dalam penelitian ini. Setelah konseling, peneliti bersepakat dengan klien untuk mencatat kegiatan harian yang harus dilaksanakan oleh klien. Dalam hal ini kegiatan yang dilakukan adalah amalan shalat harian. Di sini menggunakan ibadah shalat dhuha, shalat qobliyah dan ba'diyah, serta shalat tahajud. Dikombinasikan dengan amalan-amalan lain seperti zikir, tilawah al-Qur'an dan mendo'akan orang lain. Shalat dijadikan fokus utama dalam percobaan ini, namun langkah lebih baik lagi apabila disertai dengan amalan ibadah lain. Peneliti terlibat partisipatif dalam penelitian ini. Peneliti ikut andil dengan memberikan metode-metode yang dilakukan dalam

proses penelitian ini. siklus penelitian ini terdiri dari perencanaan yang diawali dengan sesi konseling atau wawancara mengenai tentang kecemasan yang dialami selama ini. Sesi konseling dan wawancara dilakukan selama tiga hari dari semua jumlah klien. Selanjutnya yakni metode praktik amalan ibadah shalat yang dilakukan oleh masing-masing subjek penelitian selama tujuh hari. Setelah metode praktik tujuh hari amalan ibadah shalat, maka sesi refleksi yakni dengan mengambil hasil yang dirasakan oleh subjek penelitian.

Faktor penyebab munculnya kecemasan setiap penderita berbeda-beda. Dilihat dari penyebabnya bisa dikarenakan kondisi fisik, lingkungan, tugas, dosen ataupun dengan dirinya sendiri. penelitian ini menawarkan cara dalam mengurangi atau mengobati kecemasan dengan cara shalat. Bukan hanya sekedar mengobati saja, namun juga sebagai media preventif dalam kehidupan sehari-hari.

Para klien dalam data praktik mendapati hasil yang berbeda-beda setiap individu. Data menunjukkan masih ada yang mengerjakan shalat wajib dan sunnah namun masih sering merasa cemas. Maka dari sini dapat disimpulkan bahwa tingkat kekhusyuk'an, kefokusannya dan semangat beribadah pada klien menjadi faktor utama hasil yang dirasakan klien berbeda-beda

Klien pertama menuturkan bahwa selama praktik ini selama satu minggu penuh mengerjakan shalat fardhu dan sunnah. Sebelumnya berdasarkan skala ukur HARS klien pertama tergolong kedalam kecemasan yang sangat berat. Setelah melakukan metode dalam penelitian ini hasil yang dicapai oleh klien sendiri adalah perasaan tenang dan optimis terhadap kondisi kehamilannya saat ini. Walaupun terkadang masih terbesit kekhawatiran namun mampu klien hilangkan.

Klien menyampaikan bahwa dirinya Selalu berusaha mengerjakan shalat tepat waktu dan amalan ibadah yang sering dilakukannya adalah membaca al-Qur'an.

Sama dengan klien yang kedua. Pada pengukuran skala HARS, klien kedua masuk kedalam kategori kecemasan berat. Klien mengalami kecemasan sealama lima hari karena tugas akhir semester kuliah yang menumpuk. Klien bercerita ketika malam dia tidak dapat tidur karena memikirkan tugas tersebut maka dia mengerjakan shalat tahajud, selain itu shalat fardhu, dhuha juga dikerjakan. Perasaan yang dirasakan ketika selesai mengerjakan shalat menjadi lebih tenang dan senantiasa gejala yang dialami seperti kesulitan tidur, sedih dan suka mengeluh menjadi berkurang.

Sama halnya dengan klien yang ketiga. Dia merasakan ketenangan setelah pengerjaan shalat selama tujuh hari praktik shalat. Sebelumnya sebelum mengikuti metode penelitian ini kecemasan klien tergolong kecemasan sedang. Dia menuturkan bahwa dalam melakukan metode ini, dia selalu mengerjakan shalat fardhu, dhuha dan tahajud. Selama praktik tujuh har, dia merasa hatiya lebih tenang dan lebih sabar. Selain itu klien juga sudah jarang memikirkan perkataan orang lain tentang dirinya dan berusaha lebih bersyukur

Berbeda dengan yang terjadi pada klien keempat. Dia menyatakan bahwa selama tujuh hari dia sering meninggalkan shalat karena kesibukan dalam bekerja. Dia menuturkan bahwa pada jam istirahat kerja, dia sering tertidur dan tidak mengerjakan shalat. Hal ini membuatnya masih sering merasa cemas. Sebelumnya berdasarkan alat ukur skala HARS, kecemasan yang di alami klien masuk dalam

kategori kecemasan berat. Namun dalam metode ini klien kurang begitu maksimal, maka hasil yang didapatkan juga kurang maksimal.

Ketenangan adalah kunci dari persoalannya. Hal ini dituturkan oleh klien kelima bahwa selama dia melaksanakan praktik shalat fardhu, sunnah dan amalan lain dia merasa jauh lebih tenang dan lebih bisa bersabar. Sebelum itu kecemasan klien termasuk dalam kecemasan berat berdasarkan skala ukur HARS. Dia merasa setelah praktik ini kefokusannya dengan pengerjaan skripsi lebih meingkat dan membuatnya lebih tenang dalam mengerjakan. Menegenai dosen pembimbing yang dikeluhkannya, dia mencoba mengabil sisi positif dari apa yang disampaikan dosen pembimbing meskipun dengan cara yang membuatnya dia tidak nyaman. Hal ini menandakan shalat mampu mengembalikan konsentrasi dan ketenangan dalam hati serta membuat individu lebih bersabar.

Lima klien yang djadikan sebagai media praktik shalat ini, sebagian besar dari mereka merasakan efek yang luar biasa dari pengerjaan shalat. Dari setiap klien yang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Sebagian besar klien menyebutkan bahwa dengan ini perasaan kecemasan yang dirasakan dapat berkurang dan hilang, namun ada beberapa klien juga yang masih belum merasakan hikmah shalat secara maksimal dalam penelitian ini. Banyak faktor yang membuat pengaruh shalat menjadi kurang maksimal. Seperti mengenai cara pelaksanaan. Dalam penelitian ini masih terdapat klien yang hanya sekadar shalat tanpa meresapi, fokus, dan khusyu' dalam melaksanakannya. Sehingga perasaan cemas masih menetap dalam dirinya meski telah melakukannya. Selanjutnya mengenai waktu pelaksanaan. Masih ada pula klien yang dalam melaksanakannya

secara terburu-buru. Selain itu hanya sekadar shalat fardhu yang diamalkan tanpa dibarengi dengan shalat sunnah atau amalan-amalan ibadah lain. Hal ini lagi-lagi membuat kecemasan dalam diri klien belum berkurang atau hilang.

Berdasarkan aspek subjek penelitian pengaruh tidaknya shalat sebagai bentuk pengobatan dalam menurunkan kecemasan bergantung kepada penderita sendiri. Klien yang melaksanakan shalat dengan khusyu' membuatnya lebih tenang dan membuat tubuhnya lebih bugar dan bersemangat. Namun sebaliknya jika pelaksanaannya dilakukan dengan terburu-buru akhirnya hanya sekadar membaca dan bergerak tentu berimbas kepada kecemasan yang dialami. Hal itu dibuktikan dari beberapa klien yang menyatakan hasil yang dicapai setelah melakukan tujuh hari praktik amalan shalat. Selain itu, perilaku shalat pada klien dengan perbedaan usia, dan latar belakang kehidupan tidak sama. Hal tersebut terbukti dari tingkat kefokusannya, kekhusyu'an dan semangat individu dalam melaksanakan shalat yang berbeda-beda.

Kefokusannya, kekhusyu'an dan semangat dalam menjalankan ibadah shalat menjadi kunci utama dalam meredakan kecemasan pada penderita kecemasan. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa klien yang melaksanakan shalat dengan fokus dan khusyu' lebih banyak merasakan ketenangan dalam hatinya, sedangkan klien yang tingkat kefokusannya dan kekhusyu'annya rendah belum dapat merasakan secara maksimal hikmah yang terkandung pada shalat.

Usman Najati mengungkapkan bahwa shalat yang dikerjakan dengan khusyu' memiliki pengaruh besar pada keefektifan dalam terapi gelisah dan

kecemasan. Saat seseorang mengerjakan shalat dengan khusyu' dan memfokuskan pikirannya dengan menyingkirkan kesibukan dunia dan semua permasalahannya, maka saat itulah seseorang akan memperoleh ketenangan dan ketentraman hati, sehingga dapat meredakan perasaan gelisan dan cemas serta ketegangan saraf yang diakibatkan oleh tekanan dan persoalan kehidupan.<sup>76</sup> Seseorang yang selalu mengingat Allah dan selalu berdzikir dengan tenang, terjadi perpaduan gelombang alfa. Syaifuddin Aman menyatakan bahwa ketika otak berada dalam kondisi beta, maka lakukanlah relaksasi dengan shalat dan berdzikir untuk mencapai gelombang alfa.

Hikmah yang terkandung dalam shalat baik dalam kesehatan fisik maupun psikis akan dapat dirasakan dengan maksimal apabila dalam mengerjakan shalat dilakukan dengan penuh kefokuskan, kekhusyu'an dan semangat yang tinggi. Sehingga dalam mengatasi kecemasan, shalat mampu menenangkan hati serta mengurangi gejala fisiologis pada penderita kecemasan. Selain itu hati akan selalu merasa dekat dengan Allah, karena sesungguhnya hanya kepada Allah kita memohon pertolongan.

---

<sup>76</sup> Usman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran*, Terj. Addys Aldizar dan Tohirin Suparta (Jakarta: Puataka Azzam, 2005), 82.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### A. Kesimpulan

Penulis dalam penelitian ini menyimpulkan dua hal yakni shalat perspektif Psikoterapi Islam dan pengaruh shalat pada penderita *Kecemasan*, diantaranya:

*Pertama*, salah satu bentuk penyembuhan penyakit dan gangguan kesehatan mental dalam Psikoterapi Islam bisa dilakukan melalui shalat. Shalat memiliki aspek terapiutik dalam perspektif Psikoterapi Islam diantaranya yakni aspek olahraga, relaksasi otot dan kesadaran indra, serta meditasi. Selain itu shalat dalam Psikoterapi Islam memberikan hikmah besar bagi tubuh yakni, hikmah shalat bagi kesehatan fisik dan hikmah shalat bagi kesehatan psikis.

*Kedua*, shalat merupakan dialog spiritual antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk pemujaan, mengingat serta mengagungkan-Nya. Selain itu shalat mengandung energi positif yang dapat memberikan ketenangan pada penderita kecemasan. Pelaksanaan shalat dengan khusyu' dan fokus akan memberikan ketenangan hati. Selain itu juga perubahan gelombang alfa pada tubuh yang dapat membuat tubuh menjadi tenang dan rileks. Maka pengaruh shalat terhadap kecemasan dapat dirasakan klien dengan kunci kekhushyu'an, kefokusannya, serta semangat yang tinggi dalam melaksanakannya.

## B. Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti. Ada beberapa saran yang bisa peneliti sampaikan kepada para penderita kecemasan dan pembaca, bahwa shalat tidak hanya sebuah bentuk ibadah yang semata-mata dikerjakan hanya untuk mendapat pahala, namun juga ada banyak hikmah yang terkandung dan tanpa disadari oleh banyak orang. Dan dengan kesungguhan dan kekhusyu'an dalam melaksanakan shalat, maka akan tercapai semua kenikmatan dunia dan akhirat. Evaluasi terhadap penderita dengan hasil yang kurang maksimal adalah setiap manusia memiliki tingkat kefokusian dan kekhusyu'an yang berbeda, namun alangkah lebih baik jika selalu berusaha lebih giat lagi dalam shalat, agar hikmah yang terdapat dalam shalat dapat menjadi terapi yang ampuh dalam mengatasi kecemasan

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, Surakarta, Shahih, 2014
- Al-Ghazali, *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husein Al-Hamid, Jakarta, Pustaka Amani, 2007.
- Adz-Dzaky Hamdani Bakran, dkk, *Konseling dan Terapi Islam*, Yogyakarta Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Al-Kumayi Sulaiman, *Saat Penyembuhan dan Penyembuhan*, Semarang, Erlangga, 2004.
- Ariadi Purmansyah, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam" *Jurnal Syifa' Medika*, Vol 3, No 2, 2013.
- Arifin, Isep Zainul, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, Bandung, Fokus Media, 2017.
- Arifin, Isep Zainul, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Aziz Moh Ali, *60 Menit Terapi Sholat Bahagia*, Surabaya, PT Duta Aksara Mulia, 2013.
- Corey Geral, *Teori dan Praktik Psikoterapi*, Bandung, PT. Refika Aditama, 2005.
- Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1970.
- Daradjat Zakiah, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta, Gunung Agung, 1994.
- Daradjat Zakiah, *Pendidikan Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Bulan Bintang, 2001.
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, Jakarta Bumi Aksara, 2007.
- Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Antasari Press, 2012.
- Hariyanto Sentot, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Hardiansyah Heri, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta Salemba Humanika, 2011.
- Kurniawan Iwan, *The Miracle of Shalat*, Bandung, Marja, 2015.
- Kartono, Kartini *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Kartini, Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas seksual*, Bandung: Mandar Maju, 2009.
- Kartono Kartini, , *Pengantar Metodologi Research*, Bandung, Alumni, 1998.
- Majid Abdul, Jusuf Mudakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta Raja Grafindo Persada, 2001.
- Malik Imam, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta, Teras, 2011.
- Musbikin Imam, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2003.
- Meisil B Wuruh, *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta Deepublish, 2015.
- Nevid Jeffrey S. dkk, *Psikologi Abnormal*, Jakarta, Penerbit Erlangga, 2005.
- Najati Usman, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran*, Terj. Addys Aldizar dan Tohirin Suparta, Jakarta: Puataka Azzam, 2005.

Rajab Khairunnas, *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta, Bumi Aksara, 2019. Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Cara Mengatasinya*, Jakarta Pustaka Obor Populer, 2003.

Salim, *Khusyu' Cahaya Kehidupan*, Surakarta, Ziyad Visi Media, 2008

Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta, Amzah, 2010. Wiramihardja Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung, Refika Aditama, 2007.

Syarilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Aceh, Ar Raniry Press, 2013.

### **Skripsi**

Choiriyah, Nurul. "Psikoterapi S,at: Fungsi S,at dalam Klinik Pengobatan Garang Arang Sidoarjo". *Diss. UIN Sunan Ampel*, 2015.

Solihah, Nur Jannah, "Bimbingan dan konseling Islam dengan Pendekatan CBT dan Terapi S,at Bahagia untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Istri Akibat KDRT di Kelurahan Gunung Anyar Tambak Surabaya" *Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel*, 2020.

### **Jurnal**

Ariadi Purmansyah, "Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam" *Jurnal Syifa' Medika*, Vol 3, No 2, 2013.

Chodijah, Siti "Konsep S,at Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)." *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. Vol. 1. No. 1. 2017.

Cahyandari Rinova K, Peran Spiritual Emotional Freedom Technique, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol 5, No 2, 2019

Fikri Sholeh, Erwina Rafni "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan" *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 2, No 2. 2020

Ismail, Ismail Hasan. "Bimbingan Dan Konseling Islam (Aplikasi Terapi Gerakan Shalat dalam Bentuk Gerakan Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* Vol 2. No 1, 2016.

Inayah Anik, Pudji Rahmawati, Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) di Surabaya, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3, No 1 2013.

Luana NA, dkk. "Kecemasan Pada Penderita Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di RS Universitas Kristen Indonesia" *Jurnal Media Medika Indonesia* Vol. 46, No. 03. 2012.

Ros Mayasari. "Islam dan Psikoterapi." *Jurnal Al-Munzir*, Vol 6, No 2, 2013

Safiruddin Al Baqi, "Manfaat S,at Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim" *Jurnal Pendidikan*, Vol. 11, No 1, 2019

Siska, dkk, Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi*, Vol 3, No 2, 2003.

Zulkarnain, "Psychotherapy S,at Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020.

**Website**

[www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

