

# TERAPI PSIKIS DENGAN SHOLAWAT TERHADAP KETENANGAN JIWA

Oleh:

Yusril Agus Tri Ulumiyah

Istikomah

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024

# Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia tak terhindarkan dari berbagai masalah yang enggan di hadapi baik dari masalah kecil hingga masalah yang besar. Karena Allah akan terus memberikan ujian bagi Hamba-Nya untuk selalu taat kepada-Nya. hal ini sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat : 286, artinya "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya". Dari hal tersebut tidak semua manusia yang mau bersandar diri kepada Allah atas segala permasalahan ujian yang dihadapi didunia sehingga banyak manusia zaman sekarang yang mengalami masalah Kesehatan mental.

Kesehatan mental secara perspektif Islam merupakan suatu kemampuan setiap individu dalam mengelola keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis yang mendasar pada ketentuan Al-Qur'an dan Hadist sebagai pedoman hidup untuk menuju kebahagiaan dunia dan di akhirat. Oleh karena itu penting juga untuk selalu membaca sholawat untuk ketenangan mental atau psikis.

Sholawat merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang diimplementasikan sebagai bentuk hubungan antara hamba dan tuannya(H.M.Sattu Alang 2021). Dengan kata lain sholawat merupakan bentuk seruan doa yang ditunjukkan kepada Rasulullah SAW. Dengan maksud mendoakan atau memohon berkah kepada Allah SWT. tujuan bershawat selain untuk mengungkapkan rasa cinta kepada Rasulullah SAW. Tentu juga karena mengharap ridho Allah serta berbagai macam keberkahan dan razeki yang nantinya akan dilimpahkan kepada Hamba-Nya yang mau bershawat.

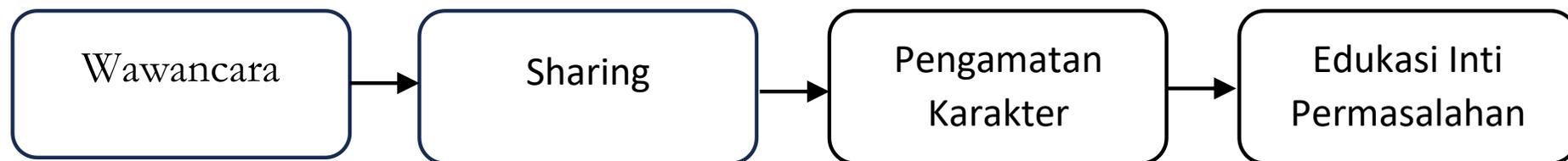
Sholawat Nabi yang diamalkan, merupakan sebuah bentuk kecintaan pengikutnya kepada Nabi Muhammad SAW. Bershawat juga menjadi cara kaum muslimin untuk mendekati diri kepada Allah SWT. orang yang sering melantunkan sholawat kepada Rasulullah SAW dinilai ibadah dan berpahala. Selain itu, bershawat juga membuat hati seseorang menjadi tentram dan berkah dalam segala urusan yang semakin dipermudah. Oleh karena itu sholawat dapat menyembuhkan atau sebagai terapi kejiwaan yang banyak dialami oleh banyak manusia.

Penelitian ini mengambil informasi dari segala informan seperti dari artikel, mengambil ayat pada Al-Qur'an sebagai dasar penelitian dan seseorang yang dijadikan sampel terkait yang memiliki problematika dalam kehidupannya. Sehingga dengan informasi yang begitu kongkrit dan menjadikan seseorang Kembali kepada koridor yang benar. Membaca sholawat dengan wirid tidak hanya sebatas pada pengucapan saja, melainkan juga mengetahui makna bershawat sehingga memberikan pengaruh positif bagi yang membacanya dan menjadikan segala penyakit hati menjadi sembuh(Sudirman 2020).

# Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode penelitian ini merupakan sebuah metode riset yang sifatnya deskriptif, menggunakan analisis, mengacu pada data (observasi, wawancara dan dokumen), dan memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan pendukung serta menghasilkan teori baru. Metode penelitian kualitatif ini bersifat interaktif subjektif dari sudut pandang partisipan secara deskriptif sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan dengan kata lain, metode riset ini lebih bersifat memberikan gambaran secara jelas dalam suatu permasalahan yang sesuai dengan fakta dilapangan.

## Tahap Pengumpulan data Responden



# Hasil

NO	Responden	Umur	Permasalahan Yang Di Hadapi	Masalah Kesehatan Mental
1.	S.P.A.S	17	Broken Home	Kurang percaya diri, gelisah berlarut-larut, trauma dalam masalah keluarga, aktivitas tidak beraturan.
2.	B.I.W	23	Ekonomi, tekanan keluarga, trauma akibat pembulian.	Gelisah, pikiran kacau, tidak bisa berpikir jernih.
3.	F.M.F	20	Kurang perhatian, tekanan mental dari keluarga, orang tua pasif (lengkap tapi seperti broken home).	Gelisah, kurang percaya diri, selalu menyendiri, kurang bersyukur.

Pada penelitian ini terkait pada ketiga subjek mengalami permasalahan hidup yang berbeda – beda dalam kehidupannya seperti pada subjek berinisial S.P.A.S berusia 17 tahun yang mengalami masalah keluarga dalam jalan hidupnya seperti broken home. Perceraian orang tua S.P.A.S ini membuat jiwa S.P.A.S menjadi tidak normal. Gangguan psikis yang dirasakan oleh S.P.A.S ini antara lain kegelisahan, kesedihan yang berlarut – larut, perasaan minder terhadap orang lain, table dan setiap aktivitas dalam kehidupannya menjadi tidak beraturan.

Pada subjek berinisial B.I.W laki – laki berusia 23 tahun mengalami permasalahan dalam hidupnya seperti masalah ekonomi, tekanan dari keluarga dan masalah pembulian dari factor eksternal yang membuat B.I.W ini mengalami gangguan psikis yang dirasakan seperti table, kesedihan yang berlarut – larut, kegelisahan dan pikiran selalu kacau yang membuatnya tidak bisa berpikiran jernih dalam kehidupan yang di jalannya.

Kemudian pada subjek ketiga yang berinisial F.M.F berusia 20 tahun juga mengalami permasalahan dalam hidupnya seperti masalah dalam keluarga, kurangnya perhatian dari orang tuanya, dan kekurangan dari segi ekonomi yang membuat psikis F.M.F menjadi terganggu. Dan dia selalu berpikiran overthinking yang berlebihan, perasaan minder yang membuatnya tak mau berbaur pada orang banyak, dan selalu merasa tertekan yang membuatnya terlarut dalam kegelisahan serta kurangnya rasa table yang di alami oleh F.M.F tersebut.

# Pembahasan

Dari ketiga permasalahan tersebut, peneliti memberikan edukasi dan wawasan terhadap masing – masing subjek dengan tujuan untuk memberikan motivasi dari problematika kehidupan yang dihadapi oleh masing – masing subjek. Langkah selanjutnya peneliti memberikan sebuah anjuran bersholawat terhadap ketiga subjek tersebut untuk dilakukan secara istikhomah setiap harinya entah selesai melakukan sholat wajib maupun sholat sunnah yang dibaca sebanyak seribu kali.

Terapi psikis dengan sholawat dapat dikatakan termasuk dalam jenis psikoterapi. Psikoterapi ini merupakan terapi atau pengobatan alam pikiran. Dengan kata lain psikoterapi ini juga merupakan sebuah perawatan gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis(Amiruddin 2020). Dalam perihal ini juga mencakup berbagai macam Teknik yang memiliki tujuan untuk membantu setiap individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya akan mengalami proses edukasi (pendidika awal), sehingga individu tersebut akan mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi berbagai masalah pada psikisnya.

Dalam agama Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalam Al-Qur'an merupakan sebuah obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang ada dalam diri manusia(Arinda 2023). Allah SWT berfirman dalam surat Yunus ayat 57 yang artinya “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang – orang beriman”. Oleh karena itu dalam upaya penyembuhan mental jiwa manusia dapat dimulai dari hati yang harus mengamalkan berbagai macam doa yang ada dalam Al-Qur'an untuk dijadikan sebuah terapi yang sesuai dengan konsep Islam.

Menurut Moh. Nurdhuka. M.Pd. I. “terapi agama merupakan solusi bagi manusia untuk mengatasi problematika keagamaan dengan melalui ajaran-ajaran agama”(Moh & Nurdhuka 2020). oleh karena itu terapi kejiwaan dengan sholawat juga penting dalam pemulihan Kembali keseimbangan jiwa manusia. Karena di era modern ini semakin lama agama Islam menjadi sesuatu hal yang asing dan banyak manusia yang melupakan kewajiban mereka dalam beribadah kepada Allah SWT.

Dalam terapi jiwa dengan sholawat dan berdzikir secara rutin tentunya akan membuat jiwa manusia akan selalu mengingat Allah SWT. hal ini sudah dijelaskan Firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28, yang artinya “(yaitu) orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. Dalam Al-Qur'an telah menjelaskan begitu penting untuk selalu mengingat Allah SWT, dan cara paling mudah untuk mengingat Allah SWT ialah dengan bersholawat dan berdzikir. Selain itu sholawat dan berdzikir senantiasa bisa untuk menenteramkan hati Hamba-Nya yang beriman

# Temuan Penting Penelitian

NO	Responden	Bacaan Sholawat	Masa Pemulihan	Hasil
1.	S.P.A.S	Ya sayyidi Ya Rasulullah 1000kali/hari Allahumma Sholli 'ala Muhammad 200 kali sesudah sholat Fardhu	10 hari	Psikis membaik, ketenangan dalam hati, percaya diri, berperilaku positive, memperlihatkan sikap yang berakhlak mulia dan menjalani hari-hari dengan baik tanpa ada keraguan dalam hati.
2.	B.I.W	Ya sayyidi Ya Rasulullah 1000kali/hari Allahumma Sholli 'ala Muhammad 200 kali sesudah sholat Fardhu.	3 Bulan	Memiliki ketenangan dalam hati. Psikis membaik dan percaya diri serta tidak takut dengan permasalahan apapun yang dihadapi.
3.	F.M.F	Ya sayyidi Ya Rasulullah 1000kali/hari Allahumma Sholli 'ala Muhammad 200 kali sesudah sholat Fardhu.	1 bulan	Psikis membaik, memiliki rasa ketenangan dalam hati, sikap dan perilaku berubah menjadi berakhlak, percaya akan diri sendiri atas rasa syukurnya.

Subjek berinisial S.P.A.S mengalami pemulihan dalam kurun waktu 10 hari. Dalam hal tersebut psikis dari S.P.A.S menjadi normal, selain itu juga mengalami perubahan sikap yang menjadi Islami. Kemudian pada subjek berinisial B.I.W ini mengalami masa pemulihan secara penuh dalam kurun waktu tiga bulan, dalam masa pemulihan dia merasakan banyak ketenangan dalam hidupnya, dan berbagai masalah yang dihadapinya menjadi ringan karena dia selalu ingat Allah SWT serta aktivitas dalam hal ibadah juga meningkat. Kemudian subjek terakhir yang berinisial F.M.F juga mengalami pemulihan terhadap psikisnya dalam kurun waktu satu bulan. Banyak hal perubahan yang dirasakan oleh F.M.F ini terkait dalam ketenangan dalam hatinya, menjadi lebih bersyukur terhadap atas apa yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya (F.M.F), serta sikap dan perbuatannya menjadi lebih baik dari sebelumnya dan menjadikan F.M.F ini lebih berakhlak.

Dari pernyataan diatas terhadap pemulihan atau terapi psikis terhadap ketiga subjek tersebut dapat disimpulkan bahwa betapa penting dan mujarabnya orang yang bershawat dapat membuat ketenangan dan kenyamanan terhadap psikis. Dan bershawat selain menjadi doa dan mengingat Allah SWT serta kekasih-Nya Rasulullah SAW. Juga dapat menjadi sarana untuk terapi psikis dalam problematika kehidupan yang dihadapi manusia.

# Referensi

- Afidah, 2021, 'PEMBINAAN MENTAL SPRITUAL MELALUI PSIKOTERAPI SUFISTIK BERBASIS ALQURAN BAGI PESERTA SEKOLAH IBU DI KECAMATAN COBLONG INFO ARTIKEL ABSTRAK', *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 8(3), 322–327.
- Amiruddin, 2020, *PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM*.
- Anila, 2022, *SHALAWAT TIBBIL QULUB SEBAGAI TERAPI PENENANG JIWA PENDERITA INSOMNIA*, Surabaya.
- Arinda, 2023, *Sholawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluk Transendental*, vol. 1.
- Hidayah, A., 2021, 'REDEFINING THE MEANING OF ASY-SYIFA' IN THE QUR'AN AS QUR'ANIC HEALING IN PHYSICAL AILMENTS', *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 22(1), 255.
- H.M.Sattu Alang, 2021, *METODE TERAPI ISLAM DALAM PEMBINAAN MENTAL*, vol. 8.
- Kamila, 2020, *PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN*, vol. 4.
- Moh & Nurdhuka, 2020, *TERAPI AGAMA TERHADAP PROBLEMATIKA JIWA MANUSIA*.
- Mustary, E., 2021, *Indonesian Journal of Islamic Counseling Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi*, vol. 3.
- Ratnawati, 2019, 'Metode Pewartan kesehatan mental dalam Islam', *Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam*.
- Saridudin, 2021, 'PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER PROFESSIONAL-RELIGIUS PADA JAMAAH MAJELIS TAKLIM SHIROTOL MUSTAQIM SEMARANG STRENGTHENING CHARACTER PROFESIONAL-RELIGIOUS EDUCATION OF JAMAAH MAJELIS TAKLIM SHIROTOL MUSTAQIM SEMARANG Saridudin, Ta'rif', *PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER PROFESSIONAL-RELIGIUS PADA JAMAAH MAJELIS TAKLIM SHIROTOL MUSTAQIM SEMARANG*.
- Shodiq Masrur, 2021, *PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ALQURAN PADA KISAH MARYAM BINTI IMRAN*, vol. 3.
- Siregar, 2020, *Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental*.

