

Psychic Therapy with Sholawat for Peace of Mind Terapi Psikis Dengan Sholawat Terhadap Ketenangan Jiwa

Yusril Agus Tri Ulumiyah¹⁾, Istikomah^{*,2)}

¹⁾Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: istikomah1@umsida.ac.id

Abstract. *Practicing prayer with istikohmah can make the pattern of thinking and heart calm and make human morals better because praying makes a person remember Allah and His beloved Prophet SAW, which makes the human heart calm again. This study aims to describe psychic therapy with prayer for peace of mind as a reference for healing psychological problems experienced by humans related to life problems. The result of this study is that respondents studied in this study after being given education related to sholawat have practiced it mystically and can change their personalities for the better and make their souls balanced This research has descriptive qualitative elements and researchively has an interactive descriptive nature that contains data from respondents. This research can be used as an educational means of psychotherapy on the problems of life experienced by humans to make the human soul calm and make humans more noble morals.*

Keywords – *psychic; sholawat; therapy; mental health*

Abstrak. *Mengamalkan sholawat dengan istikohmah dapat menjadikan pola berpikir dan hati menjadi tenang serta menjadikan akhlak manusia menjadi lebih baik, sebab bersholawat membuat seseorang akan mengingat Allah dan kekasih-Nya Rasulullah SAW, yang dapat memberikan ketenangan hati terhadap jiwa manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terapi psikis dengan sholawat terhadap ketenangan jiwa sebagai acuan untuk penyembuhan masalah psikis yang dialami manusia terkait dengan problematika kehidupan. Hasil penelitian ini yaitu responden yang diteliti dalam penelitian ini setelah diberikan edukasi terkait dengan sholawat telah mengamalkannya secara istikohmah dan dapat mengubah pribadi mereka menjadi lebih baik dan membuat jiwa mereka menjadi seimbang Penelitian ini memiliki unsur kualitatif deskriptif dan secara riset memiliki sifat deskriptif interaktif yang memuat data dari responden. Penelitian ini dapat dijadikan edukasi sarana psikoterapi terhadap problematika kehidupan yang dialami manusia untuk membuat jiwa manusia menjadi tenang dan menjadikan manusia yang lebih berakhlak mulia.*

Kata Kunci – *psikis; sholawat; terapi; Kesehatan mental*

I. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna. Hal ini dinyatakan dalam Al-Qur'an surat At-Tiin 95 : 4, artinya "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya". Manusia ialah makhluk yang istimewa, berbeda dengan yang lainnya. Allah SWT memberikan kepada manusia nafsu dan juga akal untuk mengendalikannya. Psikis adalah bidang non-medis yang mempelajari perilaku dan perasaan seseorang, mulai dari pola pikir, aksi, reaksi, dan juga interaksi dan memiliki arti sama dengan psikologis.

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 ilmu pengetahuan yang diimplementasikan sebagai bentuk hubungan antara hamba dan tuannya[1]. Dengan kata lain sholawat merupakan bentuk ucapan doa yang ditunjukkan kepada Rasulullah SAW. Dengan maksud mendoakan atau memohon berkah kepada Allah SWT. tujuan bershalawat selain untuk mengungkapkan rasa cinta kepada Rasulullah SAW. Tentu juga karena mengharap ridho Allah serta berbagai macam keberkahan dan rezeki yang nantinya akan dilimpahkan kepada Hamba-Nya yang mau bershalawat.

Dalam ruang lingkup agama Islam dapat memberikan rasa keimanan dan rasa keyakinan kepada setiap individu untuk pasrah dan memohon pertolongan kepada Allah SWT dari segala problematika kehidupan yang dihadapinya.

Maka dari itu, terapi agama adalah salah satu solusi untuk menyembuhkan penyakit dengan metode psikologi yang dikaitkan dengan agama[2]. seperti, bersholawat yang dilakukan secara rutin akan menjadi terapi terhadap segala penyakit jiwa, seperti emosional, depresi dan lain sebagainya. Dari hal tersebut akan menyeimbangkan Kembali keseimbangan dalam jiwa manusia.

Dalam pengalaman ajaran Islam harus diselingi dengan banyak bacaan dalam setiap kegiatan sehingga tidak menjadi problematika yang dihadapi nantinya. Demikian pula yang terjadi pada penerapan nilai sholawat, sehingga dapat ditekankan Kembali nilai-nilai yang terkandung didalam sholawat, seperti dalam pengamalan sholawat yang dilakukan dengan wirid[3]. Penerapan nilai-nilai sholawat yang dirasakan oleh umat Islam akan membuat mental jiwa akan menjadi tenang sehingga sangat ampuh untuk dijadikan sebagai terapi jiwa Ketika umat Islam sedang menghadapi problematika dalam kehidupan.

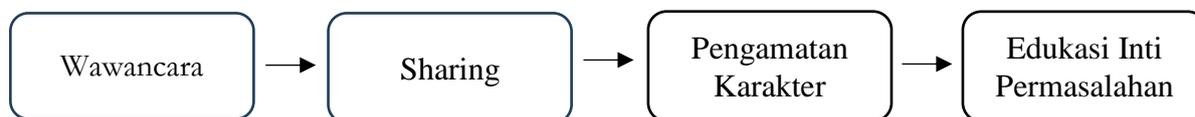
Penelitian ini mengambil informasi dari segala informan seperti dari artikel, mengambil ayat pada Al-Qur'an sebagai dasar penelitian dan seseorang yang dijadikan sampel terkait yang memiliki problematika dalam kehidupannya. Sehingga dengan informasi yang begitu kongkrit dan menjadikan seseorang kembali pada arah yang benar. Membaca sholawat dengan wirid tidak hanya sebatas pada pengucapan saja, melainkan sama mengetahui makna bersholawat sehingga memberikan pengaruh positif bagi yang membacanya dan menjadikan segala penyakit hati menjadi sembuh[4].

II. 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.

Dalam pengumpulan data, penulis melakukan observasi untuk pengamatan awal terhadap subjek. Dari penelitian ini penulis menemukan tiga subjek untuk dijadikan sampel dalam penelitian. Setelah pengamatan terhadap tiga subjek atau sampel, wawancara digunakan untuk menggali informasi lebih dalam terkait permasalahan atau problematika yang dihadapi. Dalam wawancara, jenis metode wawancara yang digunakan ialah wawancara tidak terstruktur. Karena dalam penggalan informasi juga diperlukan saling sharing dan terbuka secara santai agar subjek atau sampel merasa nyaman dan sebagai penulis akan mudah untuk menggali informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Tahap Pengumpulan data Responden



Dalam tahap pengumpulan data yang dilakukan pertama kali ialah melakukan wawancara terhadap responden yang dilakukan di tempat yang nyaman seperti di tempat cafe, ruangan tertentu atau ditempat terbuka lainnya yang sekiranya tidak membuat responden tertekan. Kemudian melakukan sharing secara relax tanpa ada tekanan apapun, disaat melakukan sharing peneliti juga mengamati karakter responden saat sharing yang berguna untuk membaca situasi apa yang dialami dan dirasakan oleh responden. di akhir sharing telah usai, peneliti memberikan sebuah edukasi dari inti permasalahan atau memberikan solusi untuk pemulihan karakter responden untuk menjadi lebih baik dan stabil dari segi psikisnya. Setelah itu responden diberikan tugas untuk memberikan informasi terkait perkembangannya selama hari tertentu.

Pada penelitian terhadap tiga subjek atau sampel. Penulis memberikan edukasi terhadap ketiga subjek untuk mengamalkan sholawat yang diamalkan setelah sholat wajib maupun sholat sunnah. Karena sebelumnya ketiga subjek ini memiliki permasalahan hidup yang berbeda – beda sehingga membuat psikis mereka terganggu. Oleh karena itu penting bagi mereka untuk mengamalkan sholawat secara rutin untuk memperbaiki psikis mereka secara perlahan. tujuandari penelitian ini adalah mendeskripsikan dan memberikan edukasi untuk terapi psikis yang mengimplementasikan sholawat dengan wirid terhadap ketenangan jiwa. Dalam riset ini metode yang digunakan ialah metode analisis data kualitatif deskriptif yang lebih berfokus pada subjektif. Dan hal tersebut juga perlu adanya pengamatan dalam setiap perkembangan subjek yang diteliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

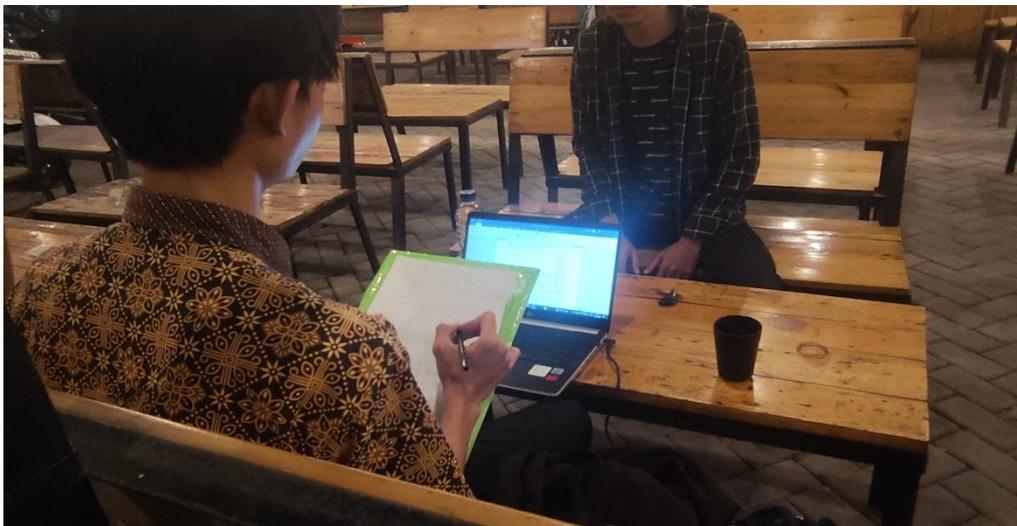
Naskah Sholawat dapat diartikan sebagai permohonan keberkahan, kemuliaan, kesejahteraan, dan ibadah. Selain itu, sholawat juga bisa berarti doa atau permohonan, doa untuk diri sendiri maupun orang lain. Dengan bersholawat

juga dapat menjadikan pola berpikir, perbuatan, dan perasaan setiap orang berbeda jauh lebih baik dari sebelumnya[5]. Perasaan yang muncul setelah efek bersholawat antara lain ketenangan batin. Bersholawat merupakan obat yang paling mudah dan murah untuk memulihkan penyakit yang dirasa, karena bersholawat bagian dari dzikir untuk mengingat Allah SWT yang sekaligus menyebut nama kekasih-Nya, Rasulullah SAW, untuk memohon agar mendapat kesembuhan. Jika Allah menurunkan suatu penyakit, maka Allah juga akan menurunkan atau memberikan obatnya.



Gambar .1

Berikut adalah gambar dalam mengamati aktivitas salah satu Responden berinisial S.P.A.S (wanita) yang masih sekolah di SMA Al-Islam Krian Kabupaten Sidoarjo. Selain dibidang akademik ada juga responden yang non-akademik dalam melakukan wawancara yang berguna untuk megumpulkan data permasalahan responden sebagai berikut:



Berikut adalah gambar yang sedang mewawancarai sekaligus tahap sharing terhadap salah satu responden yang non-akademik. Hal ini dilakukan ditempat terbuka sesuai dengan keinginan responden. Karena metode penelitian yang dilakukannya peneliti tidak terstruktur (alias terbuka) jadi tidak menjadi masalah. Karena yang terpenting responden bisa tenang dan tidak tertekan saat dilakukannya wawancara sekaligus sharing permasalahan yang dialami Responden. Di akhir pengumpulan informasi, peneliti memberikan edukasi untuk membantu pemulihan psikis yang sesuai dengan dialami oleh pihak responden. Adapun data yang telah diambil dari beberapa responden yang telah di dapat sebagai berikut.

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 pemulian.	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.

Tabel 1. Data hasil wawancara terhadap responden terkait permasalahan dan gangguan psikis yang dialami.

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, table4 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 pemulian dari factor eksternal yang membuat B.I.W ini mengalami gangguan psikis yang dirasakan seperti table4, 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 table4 yang di alami oleh F.M.F tersebut.

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[6]. Dalam perihal ini juga melingkupi Teknik yang memiliki tujuan untuk membantu setiap individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya akan mengalami proses edukasi (pendidikan awal), sehingga individu tersebut akan mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi berbagai masalah pada psikisnya.

Bersholawat yang dilakukan secara istikhomah dapat juga membuat hati menjadi tenang dan ingat Allah SWT serta jiwa yang sebelumnya yang tidak seimbang kini menjadi seimbang. Dalam hal tersebut juga terdapat pengalaman perkembangan atau perubahan dalam durasi yang berbeda seperti yang di alami oleh ketiga subjek tersebut yang mengalami perkembangan atau pemulihan dalam kurun waktu yang berbeda – beda. Adapun data responden yang telah mengalami masa pemulihan dalam kurun waktu yang berbeda, sebagai berikut.

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.

Tabel 2. Hasil wawancara kedua setelah responden mengalami pemulihan psikis yang rutin melakukan terapi dengan Sholawat.

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 bersholawat dapat membuat ketenangan dan kenyamanan terhadap psikis. Dan bersholawat 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.

Ruang lingkup Al-Qur'an merupakan sebuah obat bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang ada dalam diri manusia[7]. Allah SWT berfirman dalm 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 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"[8]. 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.

Bersholawat secara berkelanjutan dapat mengaktifkan hormone endorpin secara alami yang berguna untuk memberikan perasaan nyaman dan rileks sehingga perasaan dapat menuju ke gangguan perasaan depresi dapat diminimalkan.hal tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang beristikhomah dalam bersholawat hatinya akan menjadi tenang, dan psikis nya juga menjadi seimbang tanpa memiliki rasa cemas, kegelisahan atau yang lainnya.

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 tetap ingat pada Allah SWT ialah dengan bersholawat dan berdzikir. Selain itu sholawat dan berdzikir senantiasa bisa untuk menenteramkan hati Hamba-Nya yang beriman

Dalam berkehidupan di dunia manusia membutuhkan Agama untuk menuju jalan yang baik. Karena kehidupan manusia yang senantiasa berdampingan dengan agama untuk menjadi pedoman dalam hidup. Bahkan terdapat manfaat yang begitu mendasar bagi eksistensi sosial diri individu di dalam dunia yaitu kesadaran diri individu terhadap fenomena yang dianggap memiliki keberadaan dan dia tidak bergantung pada aktivitas diri individu yang di dasarkan pada kemampuan agama, menghubungkan konstruksi realitas rawan dari masyarakat empiris dengan realita pura[9].

Menjadikan sholawat itu sebagai wangi – wani pada mulut dan bibir dengan cara mengamalkannya secara rutin karena dalam ibadah tersebut (sholawat) mengandung kebaikan yang agung selain itu sholawat juga merupakan sebagai inti segala kebaikan dan pintu segala keutamaan untuk agama, dunia dan akhirat.

Orang yang mengamalkan sholat akan selalu dilimpahkan dengan berbagai kebaikan dalam hidupnya. Adapun khasiat dan keutamaannya sholat antara lain :

Terkabulnya dan dimudahkan segala hajatnya. Rasulullah SAW bersabda : “Barang siapa bersholawat untukku dalam sehari seratus kali, Allah akan mendatangkan hajatnya seratus hajat, yang tujuh puluh untuk akhirlah dan yang tiga puluh untuk dunianya.” (H.R. Ibnu Majah dari jabir),Menjadi sebab dikabulkannya doa. Rasulullah SAW bersabda : “Sesungguhnya doa itu terhenti antara langit dan bumi, tidak akan naik sedikit pun doa itu ke atas sehingga engkau bersholawat untuk Nabimu.” (H.R. Atturmudzi),Diampuni dosanya oleh Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda : “Barang siapa membaca sholat untukku pada tiap – tiap hari jum’at, Allah mengampuni dosanya meskipun dosa itu sebanyak buih lautan.” (H.R. dari Zaid bin Rafi’),Dihilangkan kesulitan dan kesusahan dalam hidupnya. Rasulullah SAW bersabda : “Perbanyaklah membaca sholat untukku. Sesungguhnya yang demikian itu akan melepaskan semua kesulitan dan hilangnya segala kesusahan”.

Dalam penjelasan di atas dapat disimpulkan pentingnya beristikhmah dalam sholat untuk mempermudah segala urusan di dunia maupun di akhirat. Selain itu, sholat juga berguna sebagai obat untuk ketenangan jiwa dan jiwa manusia dalam menjalani kehidupan di dunia atas segala rintangan yang di hadapi.

Dalam jiwa manusia memiliki beberapa karakteristik seperti yang dinyatakan oleh Ida Afidazh” esensi setiap individu Nampak pada emosi yang dimilikinya”[10]. Maka dari itu manusia perlu untuk belajar mengendalikan diri baik itu emosi atau hawa nafsu lainnya dalam menghadapi berbagai macam problematika dalam kehidupannya. Karena manusia mudah tergoda oleh godaan syetan sehingga banyak dari mereka yang tidak bisa mengendalikan segala bentuk emosi dan merasa jauh dari Allah SWT

Psikoterapi dalam Islam seperti bersholawat akan memberikan ketenangan pada jiwanya melalui terapi religious yang berbasis dan mendasar langsung Al-Qur’andan As-Sunnah[11]. Karena itu, fungsi terapi Islam seperti bersholawat dengan wirid ialah untuk mengembangkan dari apa yg dipahami,menyesuaikan, pengamalan, perkembangan dan Pendidikan pribadi untuk mencapai pribadi yang baik seseorang sehingga iman atau tauhidnya menjadi kuat, berakhlak mulia, dan pribadi ihsan yang terlihat di perkumpulan sehariannya.

Pada ruang lingkup mental health, problem psychic tidak jauh dari pandangan para ahli Kesehatan mental pada umumnya. Akan tetapi lebih ditekankan Kembali bahwa pengertian Kesehatan mental Islam ialah bahwa yang mengenai stigma gangguan jiwa yang timbul itu oleh asumsi bahwa hal itu adalah gangguan[12].

Jiwa yang tenang ialah kondisi yang dalam keadaan seperti air yang terdiam dalam menjalani aktivitas yang berat atau permasalahan hidup yang berat. Ketenangan jiwa juga dapat dari pola pikir dan suasana hati. Bila pola pikir dan suasana hati selalu dijaga tentu jiwa akan tenang dan tak mungkin untuk beriklan negative.

kecintaan pada maha kuasa dan kekasihnya termasuk bentuk cinta yang sangat penting dimiliki oleh manusia.Dan keduanya menempati tingkat teratas apabila dari perspektif spiritual. Pada tarap kecintaan tersebut, membaca sholat dengan wirid dapat dijadikan wadah bagi kaum muslimin agar selalu ingat dan patu pada ajaran yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW guna mendatangkan relaksasi di dalam dirinya. Dalam terapi psikis juga sama untuk merelaksasikan kejiwaan dengan menambah keyakinan dalam bentuk doa seperti melantunkan sholat dengan wirid.

Agama merupakan sumber kesehatan dalam Islam yang sudah dijelaskan secara jelas dalam ayat – ayat Al-Qur’an, diantaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah Q.S An Nahl 16:97 yang artinya “Barang siapa yang mengerjakan amal sholeh, baik laki – laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”. Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa laki – laki dan perempuan dalam Islam akan mendapatkan pahala yang sama dan bahwa amal yang sholeh harus di sertai dengan keimanan. Dalam ayat lain juga menjelaskan dari Q.S Ar Ra’ad 13:28, yang artinya “(Yaitu) orang – orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. Maksud dari ayat tersebut ialah.ketika manusia melupaksn Sang Maha Pencipta dan kehilangan keimanannya, kehidupannya akan menjadi hampa. Menjauhkan diri darisang Pencipta.Hal tersebut menadi rugi yang sangat besar. Oleh karena itu penting bagi manusia dalam menjalani aktivitas kehidupan maupun permasalahan kehidupan yang dihadapi hendaknya tetap mengingat Allah dan menyertakan Allah dalam hal apapun agar mendapatkan rahmat dari Allah.

Ibadah merupakan sarana psikoterapi dalam kehidupan manusia,Hal tersebut tergantung hamba-Nya yang mengamalkan ibadah tersebut. Amalan yang dilakukan seperti sholat tentu dapat sebagai terapi psikis untuk kejiwaan. Karena sholat merupakan ibadah yang dianjurkan dalam ajaran Islam. Tidak hanya bukti ketaatan kepadaAllah SWT dan Rasulullah SAW, dengan bersholawat adalah bukti cinta terhadap nabi. Dari rasa cinta itu dan amalan sholat dilakukan berulang kali seperti halnya wiridan akan membuat setiap jiwa manusia menjadi tenang, selain itu juga mendapatkan keistimewaan serta manfaat lainnya dari amalan sholat yang dilantunkan secara istikhomah. Nabi Muhammad SAW menganjurkan agar banyak membaca sholat, sesuai sabda beliau yakni “Manusia yang paling berhak bersamaku pada hari kiamat ialah yang paling banyak membaca sholat kepadaku”[13]. Oleh karena itu banyak keutamaannya dari apa yang sudah diamalkan dalam sholat, selain sebagai

psikoterapi dalam mental atau kejiwaan, sholat juga menjadi sebab diterimanya antara doa dan menjadi perantara antara manusia dan Allah SWT.

Banyak macam jenis masalah mental yang dipulihkan menggunakan spiritual. Hal ini juga membuktikan bahwa manusia pada hakikatnya ialah makhluk yang ber-Tuhan dan akan Kembali ke-Tuhan pada suatu saat. Dan dari Al-Qur'an itu sendiri juga sebagai obat untuk membantu masalah kerohanian dengan mengambil beberapa ayat yang sesuai dengan kebutuhan untuk dijadikan sebagai terapi dalam menyembuhkan penyakit tersebut. Selain itu juga bacaan doa yang dilakukan dengan wiridan juga akan membuat kita selalu ingat kepada Allah SWT. Keagamaan lebih melihatt aspek-aspek didalam lubuk hati Nurani, pribadi, sikap personal yang sedikit banyak mengandung misteri bagi orang lain, karena bernafaskan keintiman jiwa, cita rasa yang mencakup totalitas (termasuk rasio dan kemanusiawian) ke dalam pribadi manusia[14]. Dengan demikianlah dapat disimpulkan bahwa agama memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena menurut Purmansyah Ariadi “ karena fitrah manusia sebagai makhluk hidup ciptaan Allah SWT adalah manusia diciptakan dengan memiliki naluri beragama yaitu agama tauhid. Dan jika ada manusia tidak beragama tauhid itu merupakan hal yang wajar, dan mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh dari lingkungan”[15].

Dalam masalah Kesehatan mental atau masalah psikis yang di alami oleh manusia tentu dapat disembuhkan dengan mudah. Terapi psikis dalam ketenangan jiwa dapat di atasi dengan melakukan meditasi dan wiridan atau dzikir[16]. Dengan meditasi ini dapat menyatukan hati dan pikiran. Selain itu juga perlu diarahkan untuk melakukan wiridan atau dzikir dengan bacaan sholat tertentu dengan jumlah tertentu sehingga sangat dibutuhkan untuk konsentrasi penuh untuk melakukannya. Dalam ruang lingkup terapi psikis dengan membaca sholat yang dilakukan dengan wirid tentu akan membuat hati dan pikiran senantiasa menjadi tenang. Dalam menjalani terapi tersebut dapat dilakukan Ketika usai sholat lima waktu. Atau pun yang paling ampuh dilakukan Ketika sesudah sholat tahajjud, karena di waktu tersebut akan mendapat kekhusyukan dan ketenangan serta jiwa akan merasa dekat dengan Allah. Dalam hal tersebut tentu akan mendapatkan banyak keistimewaan dan banyak perlindungan dari Allah SWT sehingga pelaku sholat dengan wiridan yang melakukannya dengan cara rutin akan membuat jiwa atau psikisnya menjadi tenang walau pun banyak masalah yang dihadapi akan tetap terasa ringan. Hal itu dikarenakan manfaat melakukan sholat dengan wiridan yang senantiasa akan merasa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Model terapi psikis terhadap ketenangan jiwa dengan sholat ini sangat mudah dilakukan. Tapi juga banyak orang yang tidak melakukannya karena mereka malas, tidak ada waktu dll. Oleh karena itu penting juga bagi manusia untuk meniatkan dan melawan diri sendiri dari perbuatan yang tidak baik terutama pada kemalasan yang di bisikkan syetan ke telinga. Dengan begitu manusia akan senantia terbiasa dan istikhomah dalam menjalankan sholat dengan wiridan.

Kesehatan mental dalam perspektif Islam memang sangat penting untuk ketenangan jiwa manusia. Dalam menjalani terapi psikis terhadap ketenangan jiwa tentu juga ada metode tersendiri yang di perlukan, karena hal tersebut juga ada kaitannya dengan keimanan. Seperti yang dikatakan Ratnawati “terdapat tiga metode yang membuat jiwa manusia menjadi seimbang, yang pertama, metode takhalli, tahalli, dan tajalli; kedua, metode thariqoh, haqiqoh, syariah, dan ma'rifat; dan ketiga, metode Iman, Ihsan dan Islam”[17].

Oleh karena itu dalam terapi psikis terhadap ketenangan jiwa tentu juga oengaruh dari sikap manusia saat penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. dengan melakukan berserah diri sepenuhnya makan ketenangan jiwa yang didapatkan nanti akan membentuk hidup manusia menjadi seimbang baik di dunia maupun di akhirat.

Pada perkembangan zaman sampai pada era globalisasi telah menunjukkan gambaran – gambaran kehidupan manusia yang semakin bebas. Hal tersebut juga di pengaruhi oleh perkembangan teknologi dan di ikuti segala informasi media yang semakin cepat, yang menjadikan antar wilayah menjadi semakin dekat dan seperti tidak ada Batasan. Dalam perkembangan dunia, banyak manusia yang semakin lalai dengan kewajiban beragama. Seperti yang di katakana Nurdhuka “ krisis yang melanda masyarakat dunia turut pula merubah nilai – nilai keagamaan sehingga hubungan antar umat beragama serta kebudayaan semakin lama menjadi semakin merenggan karena nilai – nilai agama memudar”[8]. Oleh karena itu nilai kebudayaan yang bersumber dari agama telah menjadi nilai – nilai sosial yang sekuler yang menyebabkan terjadinya pergeseran nilai sacral terhadap nilai profan. Dengan demikian lah dalam perkembangan dunia yang semakin moder tentu juga mengubah segala pemikiran manusia terutama pada bab keagamaan, yang membuat agama itu sendiri semakin lama menjadi semakin asing dimata manusia. Oleh sebab itu terjadilah berbagai macam problematika yang mempengaruhi kejiwaan manusia dalam menjalani kehidupannya.

Dalam mengatasi gangguan kejiwaan atau masalah psikis yang di alami manusia tentu bermacam – macam seperti yang dijelaskan di atas. Namun cara termudah dalam mengatasi gangguan psikis yang terkait sebab masalah duniawi tentu perlu disadarkan dengan cara berwiridan. Dalam melakukan wirid, tentu ayat yang di ambil bersumber dari Al-Qur'an[18]. Karena Al-Qur'an itu sendiri juga sebagai obat, maka tentu kita perlu mengambil ayat yang dibutuhkan dan diamalkan sesuai dengan kebutuhan dalam kehidupan yang berguna untuk mempermudah proses jalannya kehidupan. Dari sisi lain juga sebagai terapi psikis, dalam hal tersebut juga diimbangi dengan mengamalkan sholat Nabi yang dilakukan berulang – ulang kali secara rutin atau biasanya yang disebut dengan wiridan. Oleh sebab itu perlu bagi kita selalu mendekatkan diri kepada Allah agar jiwa dan pikiran serta hati mendapat ketenangan atas

bimbingan Allah, dan setiap perjalanan Allah akan memberikan jalan yang terbaik bagi Hamba yang mengamalkan sholat dengan wirid atau pun berdzikir dengan wirid yang diamalkan secara Istikhomah. perihal dalam mengamalkan tersebut dapat dilakukan juga Ketika sesudah sholat lima waktu, atau pun sholat sunnah seperti seusai sholat dhuha atau sholat tahajjud. Dan menjadikannya wajib untuk dilakukan agar tetap Istikhomah. dengan demikian sholat dan dzikir tidak hanya sebagai terapi psikis terhadap ketenangan jiwa, namun juga dapat mendekatkan diri kepada Allah dan juga menuntun kita dalam setiap aktivitas perbuatan serta bimbingan dari Allah yang selalu mempermudah jalan kehidupan baik di dunia maupun dipermudah dalam urusan akhirat nanti. Untuk itu bagi kita semua tentu harus lebih memahami apa yang terjadi pada diri kita terutama pada kesadaran diri atas perubahan buruk yang menjadi jauh dari Allah agar kita bisa mengubahnya secepat mungkin menjadi lebih baik lagi sebelum terlambat. karena tidak ada kata terlambat untuk hamba-Nya yang ingin taubat. Dan sesungguhnya Allah juga Maha penerima taubat. Maha Besar Allah lagi Maha Pengasih dan lagi Maha Penyayang.

IV. SIMPULAN

Terapi psikis dengan sholat terhadap ketenangan jiwa memiliki peran penting terhadap seseorang yang mengalami gangguan psikis. Sholat selain sebagai penghormatan kepada Rasulullah SAW dan sebagai doa juga mampu mengubah pribadi menjadi berakhlak. Sholat dapat menjadi sebagai obat paling murah untuk memulihkan penyakit yang dirasa karena sholat dengan wirid dapat memberikan kesembuhan atas penyakit yang dialami.

Mengamalkan sholat dengan wirid yang dilakukan dengan Istikhomah akan selalu dilimpahkan berbagai kebaikan dalam kehidupan. Seperti khasiat dan keutamaannya dalam bersholawat antara lain ialah, dikabulkan dan dimudahkan segala hajatnya, menjadi sebab dikabulkannya doa, diampuni dosanya oleh Allah SWT, dihilangkan kesulitan dan kesusahan dalam hidupnya, membuat hati dan pola berpikir menjadi lebih positif. Dengan begitu kunci obat manusia adalah dari hati, maka yang harus dibenahi terlebih dahulu ialah dari hati dan pikiran yang perlu diisi dengan amalan sholat.

Penelitian ini memiliki unsur kualitatif deskriptif dan secara riset memiliki sifat deskriptif dan menggunakan analisis yang mengacu pada data lapangan. Selain itu juga penelitian ini memberikan point Islami yang merujuk pada Al-Qur'an kemudian di edukasikan kepada penderita seseorang gangguan psikis untuk diamalkan secara istikhomah yang berguna untuk sebagai sarana terapi psikis dengan sholat terhadap ketenangan jiwa. Dengan nilai – nilai Islam didalamnya selain sebagai penyembuhan psikis tentu dapat menjadikan seseorang dg pribadi yang berakhlak dan memiliki peningkatan iman kepada Allah SWT serta sebagai bentuk cara mengingat Allah SWT dan Rasulullah SAW dengan mudah. dengan begitu penelitian ini dapat menjadi sebuah edukasi terhadap manusia yang mengalami gangguan psikis, dengan mengamalkan sholat lah yang dapat memberikan ketenangan hati dan pikiran terhadap ketenangan jiwa.

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperkaya khasanah yang terkait dengan penelitian terapi psikis dengan sholat terhadap ketenangan jiwa, serta dapat menciptakan penelitian baru terhadap edukasi Islami dalam bab sholat untuk berbagi ilmu kepada sesama manusia untuk sebagai jalan kesembuhan atas gangguan psikis yang dialami manusia dalam berkehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala hormat dan Syukur, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah turut serta dalam perjalanan penelitian ini. Ucapan terima kasih ini disampaikan dengan tulus dan Ikhlas kepada Allah SWT, yang dengan Rahmat serta Karunia-Nya, memberikan kekuatan serta kesabaran dalam menyelesaikan penelitian ini. Tak lupa juga kepada seorang ibu, yang telah memberikan dukungan tak terhingga dan doa yang penuh keikhlasan sehingga keberhasilan ini adalah hasil dari cinta dan support yang diberikan. Serta dosen pembimbing, terimakasih atas bimbingan, arahan, dan masukan berharga yang telah membimbing peneliti melalui setiap tahap penelitian. Tak lupa juga kepada sahabat dan rekan seperjuangan yang memberikan semangat serta dukungan, terima kasih atas kehadiran dan bantuan yang menjadi pendorong semangat penelitian. Semua kontribusi dan dukungan ini sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini

REFERENSI

- [1] W.-K. Chen, *Linear Networks and Systems*. Belmont, CA: Wadsworth, 1993, pp. 123-135. 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.
- [2] Amiruddin, 2020, *PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM*.

- [3] Anila, 2022, *SHALAWAT TIBBIL QULUB SEBAGAI TERAPI PENENANG JIWA PENDERITA INSOMNIA*, Surabaya.
- [4] Arinda, 2023, *Sholawat Sebagai Penenang Jiwa Umat Muslim Wujud Dari Manusia Sebagai Makhluq Transendental*, vol. 1.
- [5] 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.
- [6] H.M.Sattu Alang, 2021, *METODE TERAPI ISLAM DALAM PEMBINAAN MENTAL*, vol. 8.
- [7] Kamila, 2020, *PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN*, vol. 4.
- [8] Moh & Nurdhuka, 2020, *TERAPI AGAMA TERHADAP PROBLEMATIKA JIWA MANUSIA*.
- [9] Mustary, E., 2021, *Indonesian Journal of Islamic Counseling Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi*, vol. 3.
- [10] Ratnawati, 2019, 'Metode Pewaratan kesehatan mental dalam Islam', *Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam*.
- [11] 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*.
- [12] Shodiq Masrur, 2021, *PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ALQURAN PADA KISAH MARYAM BINTI IMRAN*, vol. 3.
- [13] Siregar, 2020, *Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan Mental*.
- [14] Sucianing, 2022, *Swara Vidya / Volume II Nomor 1 2022 PENGARUH AGAMA TERHADAP PSIKIS MANUSIA (PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA)*.
- [15] Sudirman, 2020, *Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*, vol. 1.
- [16] Sunengsih, 2020, *MEMBACA SHALAWAT DALAM PERSPEKTIF HADIS*, vol. 6.
- [17] umiarso, 2022, 'REALITAS KEAGAMAAN DAN PROBLEMATIKA KEILMUAN ISLAMIC-STUDIES: KAJIAN SOSIOLOGIS METODOLOGI ILMU KEAGAMAAN ISLAM DI PERGURUAN TINGGI BERBASIS PESANTREN RELIGIOUS REALITY AND ISLAMIC-STUDIES SCIENTIFIC PROBLEMS: SOCIOLOGICAL STUDIES OF ISLAMIC RELIGIOUS SCIENCE METHODOLOGY IN PESANTREN-BASED UNIVERSITIES Umiarso', *REALITAS KEAGAMAAN DAN PROBLEMATIKA KEILMUAN ISLAMIC-STUDIES: KAJIAN SOSIOLOGIS METODOLOGI ILMU KEAGAMAAN ISLAM DI PERGURUAN TINGGI BERBASIS PESANTREN*.
- [18] Zaqiyah, N., 2023, *Sholawat Uhudiyah dalam Meningkatkan Self Esteem*, vol. 3.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.