

Shalat Dan Keteguhan Jiwa (Kajian Psikologis)

Sunki Mahmud Sulthon¹, Syamsurizal Yazid²

Universitas Muhammadiyah Malang^{1,2}

Sunkirere8314@gmail.com¹, Syamsurizal@umm.ac.id²

Abstrak

Shalat adalah ibadah yang paling dicintai, paling mulia dan paling dekat dengan Allah. Tidak diragukan lagi bahwa shalat dalam Islam merupakan ibadah dan ketaatan yang paling utama. Metode penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Di sebuah proyek kualitatif, dengan jenis/pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (*Library Research*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa manfaat secara psikologis shalat untuk meneguhkan hati manusia agar selalu berada di dalam jalan Allah SWT. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa beberapa manfaat shalat dalam meneguhkan jiwa seseorang dengan cara: 1) Pengalaman damai dan inspirasi. 2) Penyelesaian dan solusi terhadap masalah. 3) Kerendahan hati dan sensitivitas interpersonal. 4) Memaafkan diri sendiri dan orang lain.

Kata Kunci: *Shalat, Keteguhan Jiwa.*

Abstract

Prayer is the most beloved, noblest and closest worship to Allah. There is no doubt that prayer in Islam is the most important act of worship and obedience. The research method in this research is qualitative research. In a qualitative project, with the type/approach of research in the form of library research (*Library Research*). The purpose of this research is to find out some of the psychological benefits of prayer to strengthen the human heart to always be on the path of Allah SWT. The results of this research conclude that there are several benefits of prayer in strengthening a person's soul by: 1) The experience of peace and inspiration. 2) Completion and solutions to problems. 3) Humility and interpersonal sensitivity. 4) Forgive yourself and others..

Keywords: *Prayer; Firmness of Spirit.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, karena Allah memberikan kepada manusia akal untuk berfikir dan hati untuk merasakan. Ketika dilihat dari sudut pandang agama, Allah mewajibkan ibadah kepada setiap manusia, yang tentunya mengandung barbagai rahasia dan faedah yang sangat besar bagi semua umat Islam di dunia dan akhirat. Namun, mereka tidak akan bisa merasakan keindahan rahasia ibadah dan faedahnya yang besar kecuali jika ibadah itu dijalankan sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.¹

Seorang Muslim atau Muslimah yang telah menyandang status “mukallaf”, yakni orang yang telah terbebani hukum syariat, bertanggung jawab sepenuhnya terhadap segala perbuatannya. Status mukallaf yang didapat sebab seseorang telah mencapai

¹ Aqidatur Rofiqoh, “Shalat Dan Kesehatan Jasmani,” *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76, <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.

baligh itu juga menjadikannya wajib menjalankan shalat, puasa, zakat, haji jika mampu, dan lain sebagainya, yang dapat disebut ibadah wajib.²

Terdapat ayat yang memiliki indikasi tentang maksud atau tujuan penciptaan manusia. Indikasi tersebut antara lain termuat dalam ungkapan seperti al-ibadah ungkapan kata tersebut tertuang dalam beberapa ayat al-Quran. Ungkapan kata al-Ibadah beserta musytaq-nya dalam al-Quran terulang sebanyak 275 kali. Namun demikian, di sini hanya akan dipaparkan beberapa ayat yang paling relevan dengan pokok kajian.

وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (QS Al- Dzariyat: 56)

Kemudian pada ayat 56 surat Al- Dzariyat dijelaskan bahwa tujuan hakiki dari penciptaan jin dan manusia adalah dalam rangka berbudidaya kepada-Nya. Pada ayat sebelumnya diungkapkan bagaimana pengingkaran orang-orang Quraisy terhadap kerasulan Muhammad bahwa mereka menuding bahwa Muhammad adalah tukang sihir dan sebagainya. Hal itu bukanlah sesuatu yang baru, karena umat-umat sebelumnya juga berbuat serupa ketika menolak para nabi yang diutus. Lalu Nabi Muhammad diajak untuk berpaling dari mereka serta hendaklah ia senantiasa berzikir, sebab itulah yang dapat mendatangkan manfaat bagi kaum beriman.³

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Di sebuah proyek kualitatif, penulis akan menguraikan masalah penelitian yang paling dapat dipahami dengan mengeksplorasi suatu konsep atau fenomena.⁴

Pada penelitian ini, kami menggunakan jenis/pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan (*Library Research*). Peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif karena sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi pustaka yaitu dengan membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Mestika Zed (2004) menyatakan bahwa, riset kepustakaan atau sering disebut studi pustaka, ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan.⁵

² Amrulloh Amrulloh, “PENDIDIKAN HABITUASI IBADAH ANAK: MENELUSURI VALIDITAS DAN MENANGKAP PESAN HADITS PERINTAH SHALAT ANAK” 4, no. 1 (n.d.): 1–27.

³ Inong Satriadi, “Tujuan Penciptaan Manusia Dan Nilai Edukasinya (Kajian Tafsir Tematis),” *Ta’dib* 11, no. 2 (2009), <https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.153>.

⁴ John W. Creswell and J. David Creswell, *Mixed Methods Procedures, Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 2018.

⁵ E R SYAFITRI and W NURYONO, “Studi Kepustakaan Teori Konseling ‘Dialectical Behavior Therapy,’” *Jurnal BK Unesa*, 2020, 53–59, <https://core.ac.uk/download/pdf/287304825.pdf>.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Shalat adalah ibadah yang paling dicintai, paling mulia dan paling dekat dengan Allah. Tidak diragukan lagi bahwa shalat dalam Islam merupakan ibadah dan ketaatan yang paling utama. Faedah shalat beraneka ragam baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat tidak terhitung banyaknya. Urgensi shalat ditunjukkan oleh posisi shalat yang menempati urutan kedua dalam rukun Islam setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, Dalam sebuah hadits Shahih disebutkan:

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَحَجِّ الْبَيْتِ وَصَوْمِ رَمَضَانَ. (رواه البخاري ومسلم)

Abu Abdurrahman Abdullah bin Umar bin Khaththab Radhiyallahu anhuma berkata : Aku pernah mendengar Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Islam dibangun atas lima perkara. (1) Persaksian bahwa tiada Tuhan selain Allah, dan Muhammad Rasul Allah, (2) mendirikan shalat, (3) mengeluarkan zakat, (4) melaksanakan ibadah haji, dan (5) berpuasa Ramadhan”. [HR Bukhari dan Muslim].

Takhrij hadits

Dikutip dari *almanhaj.or.id*, hadits diatas terdapat pada beberapa kitab hadits sebagai berikut:

1. Shahihul Bukhari, Kitabul Iman, Bab al Iman wa Qaulin Nabiyyi Shallallahu ‘alaihi wa sallam, “Buniyal Islamu ‘ala khamsin”, no. 8.
2. Shahih Muslim, Kitabul Iman, Bab Bayanu Arkanil Islam, no.16.
3. Sunan at Tirmidzi, Kitabul Iman, Bab Ma Ja’a fi Buniyal Islam, no. 2612.
4. Sunan an Nasaa-i, Kitabul Iman, Bab ‘Ala Kam Buniyal Islam, VIII/108.
5. Musnad Imam Ahmad, II/26, 93, 120, 143.
6. Al Humaidi, no. 703.
7. Ibnu Hibban, no. 158 dan 1446.

Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur’an:

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

”Jika kamu takut (ada bahaya), shalatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (shalat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui” (Al-Baqoroh : 239).

Tafsir Ringkas Kementerian Agama RI / Surat Al-Baqarah Ayat 239

Namun, jika kamu takut ada bahaya, baik karena musuh, binatang buas, atau lainnya, maka shalatlah sambil berjalan kaki karena darurat atau ketika berada di kendaraan, baik menghadap kiblat maupun tidak kemudian apabila situasinya telah kembali aman, maka ingatlah Allah,

yakni salatlah, sebagaimana dia telah mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui, seperti cara melaksanakan salat dalam kondisi tidak aman. Ini menunjukkan pentingnya salat. Ia harus ditegakkan dimana saja dan kapan saja, serta dalam situasi apa pun.

Usai sejenak mengingatkan manusia agar tidak melalaikan salat karena persoalan keluarga, pada ayat ini Allah kembali menjelaskan hukum keluarga. Dan orang-orang yang akan mati, baik karena sudah renta maupun sakit menahun, di antara kamu, wahai para suami, dan kamu meninggalkan istri-istri, hendaklah ia sebelum meninggal dunia membuat wasiat untuk istri-istrinya untuk tetap tinggal di rumah, juga berpesan kepada anak-anak dan saudara-saudaranya agar memberi mereka nafkah berupa sandang dan pangan, paling tidak sampai setahun sejak suami wafat tanpa seorang pun boleh mengeluarkannya atau mengusirnya dari rumah itu. Tetapi jika mereka, yakni istri yang ditinggal mati suaminya, sebelum setahun keluar sendiri dari rumah tersebut untuk pindah ke tempat lain, maka tidak ada dosa bagimu, wahai para wali atau siapa saja, mengenai apa yang mereka lakukan terhadap diri mereka sendiri dalam hal-hal yang baik yang tidak melanggar syariat. Allah mahaperkasa sehingga harus ditaati, mahabijaksana dalam menetapkan hukum demi kemaslahatan hamba-Nya.⁶

Dalam surat Ar Ra'd ayat 28 Allah SWT. Juga berfirman

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dalam Tafsir Wajiz diterangkan bahwa mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat Allah hati menjadi tenteram.

Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

Menurut Al Baqi dan Munfaridatus Sholihah ada beberapa manfaat secara psikologis shalat untuk meneguhkan hati manusia agar selalu berada di dalam jalan Allah SWT. Dengan melakukan segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya, yaitu:

Pengalaman Damai dan Inspirasi

Shalat membuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi mereka dari rasa kesepian dan terisolasi. Hubungan yang dekat ini tertulis dalam Al-Qur'an;

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Terjemahan dalam Tafsir Ibnu Katsir

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *TAFSIR RINGKAS (JILID 1)*, vol. 27 (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2016).

Dan Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina."

Ini merupakan sebagian dari karunia dan kemurahan Allah Swt. Dia menganjurkan kepada hamba-hamba-Nya untuk meminta kepada-Nya dan Dia menjamin akan memperkenankan permintaan mereka, seperti apa yang dikatakan oleh Sufyan Ats-Tsauri, bahwa hai orang yang paling dicintai oleh-Nya di antara hamba-hamba-Nya, karena dia selalu meminta kepada-Nya dan banyak meminta kepada-Nya. Hai orang yang paling dimurkai oleh-Nya di antara hamba-hamba-Nya, karena dia tidak pernah meminta kepada-Nya, padahal tiada seorang pun yang bersifat demikian selain Engkau, ya Tuhanku. Demikianlah menurut apa yang telah diriwayatkan oleh Ibnu Abu Hatim (Al-Mu'min:60).

Kedekatan dengan Tuhan selama shalat ini disinyalir mampu menyembuhkan diri seseorang, karena ia yakin bahwa Tuhannya akan selalu bersamanya dan menolongnya.

Penyelesaian dan Solusi Terhadap Masalah

Shalat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi suatu masalah (efficacy). Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang merefleksikan hubungan antara shalat dan kebahagiaan,

الَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ
عَقَبَى الدَّارِ

“Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)” (Ar-Ra'd Ayat: 22).

Terjemahan Tafsir Wajiz

Dan orang yang sabar dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya karena mengharap keridaan Tuhannya, melaksanakan salat dengan konsisten, menginfakkan seacara wajib atau sunah sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, baik secara sembunyi atau terang-terangan, serta menolak kejahatan secara sungguh-sungguh tetapi penuh hikmah dengan cara membalas kejahatan dengan kebaikan; orang yang dalam diri mereka terdapat pada sifat-sifat itulah orang yang mendapat tempat kesudahan yang baik di akhirat.⁷

Gagasan bahwa shalat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) telah didukung oleh berbagai penelitian dalam psikologi. Seperti yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara shalat dan kepuasan hidup serta kedamaian, dan penelitian terhadap lansia muslim yang menunjukkan bahwa shalat mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka.⁸

Kerendahan Hati dan Sensitivitas Interpersonal

⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Wajiz) Jilid 2 Bagian 1*, Kemenag, 2016, <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/>.

⁸ Al Baqi Safiruddin and Abdah Munfaridatus Sholihah, "Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim," *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 11, no. 1 (2019): 83–92.

Energi spiritual mampu menumbuhkan kerandahan hati dan empati. Berikut adalah ayat yang mencerminkan bahwa muslim harus memiliki sifat rendah hati:

﴿يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝۳۱﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al A'raf: 31).

Terjemahan Tafsir Tahlili

Allah melarang berlebihan dalam makan dan minum. Larangan berlebihan itu mengandung beberapa arti, di antaranya: 1. Jangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Sebab, makan dan minum dengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit. Makan kalau sudah merasa lapar, dan kalau sudah makan, janganlah sampai terlalu kenyang. Begitu juga dengan minuman, minumlah kalau merasa haus dan bila rasa haus hilang, berhentilah minum, walaupun nafsu makan atau minum masih ada. 2. Jangan berlebihan dalam berbelanja untuk membeli makanan atau minuman, karena akan mendatangkan kerugian. Kalau pengeluaran lebih besar dari pendapatan, akan menyebabkan hutang yang banyak. Oleh sebab itu, setiap orang harus berusaha agar jangan besar pasak dari tiang. 3. Termasuk berlebihan juga adalah makan dan minum yang diharamkan Allah. Dalam hal ini Rasulullah telah bersabda: "Makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah dengan cara yang tidak sombong dan tidak berlebihan. Sesungguhnya Allah suka melihat penggunaan nikmat-Nya kepada hamba-Nya." (Riwayat Ahmad, at-Tirmidzi dan al-hakim dari Abu Hurairah) Perbuatan berlebihan yang melampaui batas selain merusak dan merugikan, juga Allah tidak menyukainya. Setiap pekerjaan yang tidak disukai Allah, kalau dikerjakan juga, tentu akan mendatangkan bahaya.⁹

Sejalan dengan pernyataan di atas, Hamdan menyatakan bahwa dengan shalat, seorang muslim akan mampu mengahayati kekuasaan tuhan sehingga mampu rendah diri dan meminimalisir egoisitas.

Memaafkan

Shalat membuat seseorang mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang lain karena membuat mereka merasakan bahwa Allah memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya memaafkan diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan personal karena mampu membuat seseorang menyelesaikan perasaan bersalah yang berperan dalam pembentukan depresi.¹⁰

Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang menyoroti masalah pemaafan:

﴿وَاقِمِ الصَّلٰوةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ اِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذٰلِكَ ذِكْرٰى لِلذَّكٰرِيْنَ ۝۱۱۴﴾

“Dan dirikanlah shalat pada kedua tepi siang dan pada bahagian permulaan malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat” (Huud : 114)

⁹ RI Departemen Agama, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 4 Juz 10-12*, Widya Cahaya, Jakarta, 2011.

¹⁰ Safiruddin and Sholihah, "Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim."

Dalam tafsir Tahlili dijelaskan bahwa Ayat ini menerangkan juga bahwa perbuatan-perbuatan yang baik, yang garis besarnya ialah mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangannya, antara lain melaksanakan salat, akan menghapuskan dosa-dosa kecil dan perbuatan-perbuatan buruk. Ini sejalan dengan sabda Nabi Muhammad saw: Iringilah perbuatan buruk itu dengan perbuatan yang baik, maka perbuatan baik itu akan menghapuskan (dosa) perbuatan buruk itu.¹¹

Shalat adalah ibadah yang wajib dikerjakan oleh setiap orang muslim Agar shalat dapat meneguhkan jiwa, shalat harus dilakukan dengan khusyuk. Menurut Al Qahthani Khusyuk dalam shalat sangat diingini oleh setiap orang yang melaksakannya. Karena pada saat kondisi khusyuk, maka kita lebih dekat pada-Nya. Al Qurthubi mengatakan bahwa khusyuk adalah suasana didalam jiwa yang tertampak pada anggota tubuhnya berupa ketenangan dan ketundukan. Oleh karena itu, khusyuk dalam sholat merupakan upaya untuk berkonsentrasi dalam hati, menghayati setiap gerakan dan ucapan dalam shalat disertai kerendahan diri dan pengagungan kepada Allah.¹²

Mengingat begitu pentingnya kedudukan shalat, sudah seharusnya para ulama dan mubaligh secara intensif untuk melakukan sosialisasi dan pelatihan shalat secara komprehensif. Sebab betapa ironinya, jika shalat yang merupakan ibadah terpenting dan teragung tidak mendapat perhatian yang semestinya maka akibatnya manfaat dan hikmah shalat tidak akan dapat diwujudkan oleh para mushalli, maka akibat lebih jauh kaum muslimin akan gagal untuk dapat mewujudkan akhlak dan kepribadian yang indah, sebagaimana yang seharusnya jika seseorang melaksanakan shalat secara baik dan benar.¹³

Selain khusyuk, Shalat harus dilakukan secara konsisten atau *istiqamah*. Agama islam merupakan agama yang begitu sempurna ajaran di dalamnya. Al-Qur'an memberikan cara-cara agar terhindar dari sifat keluh kesah dan sifat kikir, maka seorang muslim mengikuti sesuai dengan anjuran yang Allah berikan seperti dalam Qs. al-Ma'arij (70): 22-35, yaitu dengan mengerjakan Shalat secara terus menerus pada waktu yang ditetapkan Kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat dengan baik dan benar, sehingga dapat mengalahkan sifat negatif tersebut. Mereka yang tetap melaksanakan shalatnya secara istiqamah. Jika orang benar-benar khusyuk dalam shalatnya, berarti hati dan pikirannya tertuju hanya kepada Allah swt. semata. Ia merasa berhadapan langsung dengan Allah swt. dalam shalatnya. Timbul dalam hatinya takut karena dosa-dosa yang telah diperbuatnya di samping penuh harap akan limpahan pahala, rahmat, dan karuniaNya. Oleh karena itu, ia berjanji dalam hatinya akan menjauhi dan menghentikan larangan-larangan-Nya.¹⁴

¹¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 3 (7-9)*, Widya Cahaya, Jakarta, 2011.

¹² Hanny Rufaidah Damra, Naomi Imaniar, and Riza Fitriana, "PENGARUH PELATIHAN SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI UNIVERSITAS X," *Nathiqiyah : Jurnal Psikologi Islam*, 2016, 1–23.

¹³ Wage Wage and Makhful Makhful, "Pelatihan Shalat Komprehensif Bagi Warga Muhammadiyah Gandatapa Kabupaten Banyumas," *Jurnal Literasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 43–52, <https://doi.org/10.61813/jlppm.v1i1.1>.

¹⁴ Lisna Ekawati, Ummu Sa'idah, Maimunah, "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)," *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 1 (2019): 43, <https://doi.org/10.33477/kjim.v1i1.883>.

KESIMPULAN

Shalat adalah ibadah yang paling dicintai, paling mulia dan paling dekat dengan Allah. ada beberapa manfaat secara psikologis shalat untuk meneguhkan hati manusia: 1) Pengalaman Damai dan Inspirasi. 2) Penyelesaian dan Solusi Terhadap Masalah. 3) Kerendahan Hati dan Sensitivitas Interpersonal. 4) Memaafkan diri sendiri dan orang lain. Semua itu bisa diraih dengan shalat khusyuk dan dilakukan secara terus menerus atau *istiqamah*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, Lajnah Pentashihan Mushaf. *TAFSIR RINGKAS (JILID 1)*. Vol. 27. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2016.
- Amrulloh, Amrulloh. "PENDIDIKAN HABITUASI IBADAH ANAK: MENELUSURI VALIDITAS DAN MENANGKAP PESAN HADITS PERINTAH SHALAT ANAK" 4, no. 1 (n.d.): 1–27.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. *Mixed Methods Procedures. Research Defign: Qualitative, Quantitative, and Mixed M Ethods Approaches*, 2018.
- Damra, Hanny Rufaidah, Naomi Imaniar, and Riza Fitriana. "PENGARUH PELATIHAN SHALAT KHUSYU' TERHADAP KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI UNIVERSITAS X." *Nathiqiyyah : Jurnal Psikologi Islam*, 2016, 1–23.
- Departemen Agama, RI. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 4 Juz 10-12*). Widy Cahaya, Jakarta, 2011.
- Departemen Agama RI. *Al Qur'an Dan Tafsirnya Jilid 3 (7-9)*. Widy Cahaya, Jakarta, 2011.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim (Tafsir Wajiz Jilid 2 Bagian 1. Kemenag*, 2016. <https://pustakalajnah.kemenag.go.id/>.
- Maimunah, Lisna Ekawati, Ummu Sa'idah,. "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'Arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir Al-Maraghi)." *Kuttab: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 1 (2019): 43. <https://doi.org/10.33477/kjim.v1i1.883>.
- Rofiqoh, Aqidatur. "Shalat Dan Kesehatan Jasmani." *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76. <https://doi.org/10.30762/spr.v4i1.2324>.
- Safiruddin, Al Baqi, and Abdah Munfaridatus Sholihah. "Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim." *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama* 11, no. 1 (2019): 83–92.
- Satriadi, Inong. "Tujuan Penciptaan Manusia Dan Nilai Edukasinya (Kajian Tafsir Tematis)." *Ta'dib* 11, no. 2 (2009). <https://doi.org/10.31958/jt.v12i1.153>.
- SYAFITRI, E R, and W NURYONO. "Studi Kepustakaan Teori Konseling 'Dialectical Behavior Therapy.'" *Jurnal BK Unesa*, 2020, 53–59. <https://core.ac.uk/download/pdf/287304825.pdf>.
- Wage, Wage, and Makhful Makhful. "Pelatihan Shalat Komprehensif Bagi Warga Muhammadiyah Gandatapa Kabupaten Banyumas." *Jurnal Literasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2022): 43–52. <https://doi.org/10.61813/jlppm.v1i1.1>.