

Psikologi Shalat

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بَبَابِ أَحَدِكُمْ ، يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا ، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقَى مِنْ دَرْنِهِ . « قَالَ لَا يُبْقَى مِنْ دَرْنِهِ شَيْئًا . قَالَ » فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخُمْسِ ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا

“Tahukah kalian, seandainya ada sebuah sungai di dekat pintu salah seorang di antara kalian, lalu ia mandi dari air sungai itu setiap hari lima kali, apakah akan tersisa kotorannya walau sedikit?” Para sahabat menjawab, “Tidak akan tersisa sedikit pun kotorannya.” Beliau berkata, “Maka begitulah perumpamaan shalat lima waktu, dengannya Allah menghapuskan dosa.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari Jabir *radhiyallahu 'anhu*,

مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخُمْسِ كَمِثْلِ نَهْرِ جَارِ غَمْرٍ عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ . « قَالَ قَالَ الْحَسَنُ وَمَا يُبْقَى ذَلِكَ مِنَ الدَّرَنِ

“Permisalan shalat yang lima waktu itu seperti sebuah sungai yang mengalir melimpah di dekat pintu rumah salah seorang di antara kalian. Ia mandi dari air sungai itu setiap hari lima kali.” Al Hasan berkata, “Tentu tidak tersisa kotoran sedikit pun (di badannya).” (HR. Muslim).

Hidup di era modern membawa banyak kemudahan, di lain sisi menghadirkan pula tekanan yang luar biasa dengan berbagai tuntutan yang hadir.

Tekanan yang semakin memberatkan tersebut tak jarang membuat seseorang merasa depresi. Salah satu solusi yang ditawarkan oleh Islam adalah dengan mengerjakan shalat dengan benar.

Menurut laporan “Digital 2024: Indonesia” yang dirilis oleh We Are Social, warganet Indonesia menghabiskan waktu hingga 7 jam 38 menit per hari untuk internetan.

Dari banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan internet, media sosial adalah layanan yang paling sering dibuka setiap harinya.

Pada tahun 2024, orang Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 11 menit di media sosial setiap harinya.

Durasi ini bisa terbilang cukup tinggi mengingat waktu rata-rata global untuk menggunakan media sosial hanya 2 jam 31 menit.

Alasan utama orang Indonesia banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial adalah untuk mengisi waktu luang.

Orang Indonesia juga merasa membutuhkan media sosial agar tetap terhubung dengan teman dan keluarga serta untuk melihat apa yang sedang dibicarakan.

Melalui media sosial, kita dapat tetap menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekat dan melihat bagaimana orang-orang menjalani kehidupan melalui apa yang mereka posting di media sosial.

Tren dalam media sosial pun menyebar dengan sangat cepat, sehingga tidak heran ada yang menggunakan media sosial karena FOMO atau *fear of missing out*.

Penggunaan media sosial yang tinggi memiliki dua sisi: positif dan negatif. Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, dan memperluas jejaring pertemanan. Namun, di sisi lain, banyak studi menunjukkan bahwa paparan berlebihan terhadap media sosial bisa menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi.

Psikologi Shalat dan Kesehatan Mental

Agama Islam telah memberikan solusi dari berbagai masalah yang dihadapi oleh umatnya, tak terkecuali menghadapi rasa penat dan depresi. Sebagai ibadah dan pilar utama Islam, shalat dapat menjadi terapi kesehatan mental.

Melalui shalat, seorang muslim menemukan pelabuhan untuk meredakan kegelisahan, memulihkan semangat, dan memperbarui energi spiritual di tengah hiruk pikuk dunia. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Dan mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk," (Q.S. Al-Baqarah: 45).

Ayat ini menegaskan bahwa shalat adalah solusi yang Allah tawarkan untuk menghadapi tekanan hidup.

Ketika seseorang melaksanakan shalat dengan khusyuk, ia memasuki keadaan di mana jiwanya terhubung langsung dengan Allah, Sang Pencipta.

Lebih ditegaskan dalam sebuah hadist,

Dari Anas bin Malik , Rasulullah SAW bersabda:"Yang pertama kali akan dihisab dari seseorang pada hari kiamat adalah shalat. Jika shalatnya baik, akan baik pula seluruh amalnya. Jika shalatnya rusak, akan rusak pula seluruh amal perbuatannya."

Sentot Haryanto, dalam *Psikologi Shalat* (2001), mengungkapkan bahwa shalat mengandung aspek-aspek psikologis yang mampu mengembangkan mental sehat.

Aspek-aspek dalam shalat adalah

1. **Aspek olahraga.** Artinya, gerakan-gerakan shalat, mulai dari takbiratul ihram sampai salam, memberikan efek positif bagi kesehatan jasmani dan ruhani;
2. **Aspek relaksasi otot.** Menurut Walker, aspek ini dapat mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi sifat hiperaktif pada anak, dan mengurangi toleransi rasa sakit;
3. **Aspek relaksasi kesadaran indera.** Artinya, pada saat melaksanakan shalat, ruh kita “terbang” menghadap Zat Yang Mahatinggi tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa dihayati dan dimengerti. Ingatan pun fokus pada Allah semata;
4. **Aspek meditasi.** Shalat memiliki efek seperti meditasi, bahkan shalat adalah meditasi tertinggi dengan efek luar biasa apabila dilakukan dengan benar dan khusyuk;
5. **Aspek autosugesti.** Artinya, shalat dapat membimbing diri melalui proses pengulangan doa-doa atau bacaan shalat yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan positif;
6. **Aspek penyaluran emosi (katarsis).** Shalat menjadi sarana penghubung atau sarana komunikasi antara seorang hamba dan Tuhannya. Saat itulah ia dapat mengadu dan mengungkapkan isi hatinya kepada Allah secara langsung sehingga beban emosi dapat tersalurkan secara tepat;
7. **Aspek pembentukan kepribadian.** Artinya, melalui shalat, seorang hamba akan memiliki kedisiplinan, cinta kebersihan, cinta persaudaraan, bertutur kata yang baik, dan bersungguh-sungguh dalam hidup;

8. **Aspek terapi air (hydro therapy).** Sebelum shalat, seseorang harus berwudhu. Wudhu ini memiliki efek penyegaran (refreshing), mampu membersihkan badan dan jiwa, serta memulihkan tenaga.

Dengan menjalani shalat secara teratur, seseorang dapat mengembangkan kemampuan untuk menghadapi konflik atau situasi stres dengan lebih tenang dan bijaksana.

Di era modern dengan penggunaan media sosial yang tinggi, banyak orang merasa tertekan secara fisik dan mental.

Meskipun teknologi memudahkan hidup, hal itu sering menciptakan kekosongan batin yang sulit diatasi dengan cara duniawi.

Shalat menjadi sumber ketenangan sejati bagi seorang Muslim, shalat memberikan momen untuk berhenti sejenak dari kesibukan dunia dan fokus kepada Allah.

Shalat menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan mengajarkan kesabaran serta konsentrasi.

Secara psikologis, shalat juga meningkatkan optimisme, rasa aman, dan kesadaran diri.

Dalam hiruk-pikuk dunia, shalat adalah jalan terbaik untuk menjaga keseimbangan jiwa, meningkatkan kesehatan mental, dan kembali menemukan ketenangan di tengah hiruk-pikuk dunia.

Demikianlah shalat sebagai sarana terapi kesehatan mental. Di tengah keramaian media sosial serta tuntutan dari perkembangan zaman yang semakin cepat, kedekatan dengan Sang Pencipta menjadi obat penenang yang terbaik. Wallahu'alam.