



Peran Sholat Dalam Mengatasi Depresi

 Laella Nur Hidayah¹, Lola Monica Anjelia², Ulin Nihayah³

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia¹

 laelanurr18@gmail.com

 lolamonica1212@gmail.com

 ulinnihayah@walisongo.ac.id

Abstract

Article Information:

Received : November 18, 2023

Revised : 07 Desember, 2023

Accepted: 10 Desember 2023

Keywords: *Depression, role of prayer, mental disorders*

Depression is a mental health disorder that affects millions of people worldwide. In recent decades, there has been an increasing trend toward a comprehensive approach to managing depression. Depression is a natural emotional problem. Depression must be treated appropriately and correctly in order to provide therapeutic benefits. One area that is receiving more attention is the role of religious activities, such as prayer, in helping individuals overcome depressive symptoms. Prayer therapy contains messages built on concepts that aim to form a person with character. Prayer is effective in healing someone who suffers from mental disorders such as depression and problems in of life. The role of prayer for health is that there are four therapeutic aspects to prayer: the exercise aspect, the meditative aspect, the suggestive aspect, and the joyful aspect. By living a passionate life, we can realize each individual's abilities and potential in a variety of different lifestyles. The goal to be achieved is to develop studies on individuals suffering from mental disorders (depression) so that they become positive individuals for each individual with underlying conditions, as well as the possibility of optimal happiness through prayer. From the role of prayer, a person can overcome the problems faced in life and become a healthy person.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. There is no health without mental health, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) bahwa "health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.(Ayuningtyas et al., 2018)

Kesehatan mental erat kaitannya dengan istilah kesehatan fisik dan penyakit. Penelitian mengenai hubungan antara kesehatan mental dan fisik seseorang telah banyak terungkap. Keluhan medis menunjukkan adanya gangguan mental, serta penyakit psikiatri yang berdampak pada kesehatan fisik.

E-ISSN: 2798-3250

Published by: UIN Datokarama Palu

Dalam ranah sosial, individu-individu bersaing untuk saling mempengaruhi, inilah yang disebut dengan Person in environment. Dinamika sosial terjadi ketika manusia saling bertemu. Apabila salah satu individu mengalami kesulitan dan akhirnya gagal berinteraksi, menyebabkan gangguan mental. Orang yang sakit baik jasmani maupun mental juga bisa disebabkan oleh kurangnya menjaga kesehatan dan tidak mengatur waktu luang dengan baik. (Desti Azania & Naan, 2021) Zakiah Daradjat berpendapat bahwa gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psychose) adalah akibat dari tidak mampunya seseorang menghadapi kekurangan-kekurangannya dengan wajar atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. (Hasanah, 2017)

Stres dan trauma pada tenaga kesehatan juga menjadi isu penting di Indonesia. Pengalaman global tentang kasus kesehatan mental di Korea, Singapura, Taiwan dan beberapa negara lainnya membuat pelayanan kesehatan menjadi terganggu. Potensi depresi dan kasus bunuh diri pada tenaga medis dan kesehatan juga seharusnya menjadi prioritas. Selain itu stigma dan diskriminasi juga menjadi bagian lain selain risiko tugas yang harus ditanggung oleh tenaga medis dan kesehatan. (Ridlo, 2020)

Depresi adalah masalah kesehatan mental yang semakin umum dan mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Ini adalah gangguan mental yang dapat menyebabkan perasaan sedih, kehilangan minat atau antusiasme dalam hidup, ketidakmampuan untuk tidur, dan sejumlah gejala fisik dan emosional lainnya. Depresi tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga dapat membahayakan hubungan antarpribadi, pekerjaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penting untuk menemukan solusi efektif untuk mengatasi depresi, karena depresi mempunyai dampak buruk terhadap individu dan masyarakat secara keseluruhan. Jika sholat terbukti bermanfaat dalam konteks ini, maka sholat bisa menjadi pendekatan holistik yang potensial untuk mengatasi depresi. Selain itu, juga perlu menggarisbawahi pentingnya memahami dan menghormati keragaman keyakinan agama dalam perawatan kesehatan mental. (Ridlo, 2020)

Namun, meski banyak umat Islam yang rutin shalat, hubungan antara shalat dan kesehatan mental, terutama dalam konteks depresi, belum sepenuhnya dipahami. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti berdoa dapat berdampak positif pada kesehatan mental, namun masih belum ada bukti ilmiah yang kuat. Oleh karena itu, tujuan jurnal ini adalah untuk mengeksplorasi peran sholat dalam mengatasi depresi dan memahami dampaknya terhadap penderita gangguan mental ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Literature review atau studi literatur. Adapun dilaksanakan dengan cara mengkaji berbagai teori melalui kepustakaan dari buku, jurnal ilmiah, e-book, internet serta bermacam fakta yang ditemukan. Hasil dari berbagai kajian literatur ini digunakan untuk menjelaskan konsep psikoterapi dalam islam. Adapun langkah-langkah adalah sebagai berikut Penelusuran dilakukan di Google Scholar. Google Scholar adalah tempat database elektronik terhadap jurnal, buku dan hasil produk ilmiah lainnya.

PEMBAHASAN

Setiap permasalahan yang menimpa manusia dalam kehidupan dapat menimbulkan masalah pada organ tubuh. Depresi merupakan reaksi mental seseorang terhadap peristiwa yang dialaminya. Kecemasan dan depresi adalah dua gangguan mental yang saling berkaitan. Penderita gangguan jiwa akan mudah merasa lelah, berdampak baik secara fisik maupun psikis. Pada tahap paling akut, seseorang dengan salah satu dari beberapa gangguan jiwa akan menghadapi gejala seperti jantung berdebar-debar, kesulitan bernapas, tubuh gemetar, dan ketidakmampuan melakukan tugas ringan.

Peristiwa negatif sehari-hari adalah faktor risiko paling umum dan penting dalam perkembangan depresi. Islam mempunyai peranan yang sangat penting dalam membantu umat

Islam mengatasi kejadian-kejadian negatif sehari-hari. Umat Islam bukanlah seorang superhero, namun jika seseorang menghadapi kejadian yang bersifat negatif hendaknya selalu melihat sisi positifnya (hikmah dibalik musibah tersebut) atau jika permasalahan tersebut berkaitan dengan masalah yang serius, jika iya sebaiknya mencari bantuan profesional, seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (Ash-sharh: 5-6).

Kegoncangan jiwa (depresi) dapat menimpa kepada siapa saja. Orang yang depresi biasanya adalah mereka yang tidak memiliki kemampuan mental dalam menghadapi segala macam tantangan, hambatan, kesulitan, cobaan atau ujian hidup yang telah melilitnya. Tanda-tanda orang yang seperti ini adalah orang yang memiliki tingkat keimanan yang lemah, yang mudah goyah, mereka tidak memiliki sandaran dan pegangan hidup pada ajaran agama yang dianutnya. Egonya tidak berfungsi untuk mengontrol dan mengendalikan pikiran dan perasaannya. Ketidakmampuan inilah yang akan membawa dampak sangat negatif bagi kehidupan, yaitu kehilangan fokus dalam memikirkan masa depan yang diinginkan semula Dengan mencermati dampak negatif tersebut, sebagai konselor atau psikoterapist dituntut untuk berpartisipasi aktif mencarikan solusi yang terbaik guna membebaskan klien dari depresi.

Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental

Dalam perspektif Islam, kesehatan adalah kesejahteraan fisik dan mental. Sehat saat lahir berarti seluruh komponen fisik atau tubuh berfungsi dengan baik. Kesehatan jiwa merupakan perlindungan kesehatan jiwa dan rohani terhadap berbagai penyakit. Dan pikiran yang sehat adalah jiwa yang terlindungi dari segala gangguan jiwa. Kesehatan rohani adalah jiwa yang bersih dari berbagai penyakit rohani. Keseluruhan komponen tersebut diikuti dengan kemampuan menjalankan perintah dan kewajiban agama. Dari sudut pandang kesehatan jiwa dalam Islam, manusia mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik, namun jika tidak menaati peraturan dan kewajiban agama maka dapat dianggap sakit.

Keyakinan agama, keyakinan, dan pengalaman memiliki pengaruh yang sama terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental. Secara umum, kita dapat mengatakan bahwa orang yang beragama lebih sehat dibandingkan orang yang tidak beragama. Secara khusus, religiusitas dan orang-orang yang rutin menjalankan dan berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik.

Dengan beriman kepada Allah dan selalu berakhlak baik maka dapat melahirkan ketenangan hati, dapat mengembangkan potensi diri dan memperoleh kebahagiaan sesuai janji Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya yang setia, yaitu kehidupan yang baik dalam hal ini dunia dan pahala yang layak di akhirat. Kesehatan jiwa meliputi pengetahuan dan tindakan, khususnya bertujuan untuk dapat mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi, bakat, dan sifat yang ada untuk mendatangkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain serta terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.

Agama Islam dengan segenap ajarannya mampu memberikan kontribusi pengobatan terhadap kesehatan mental, meliputi dua aspek yaitu keimanan, aqidah dan ibadah. Aqidah merupakan keyakinan, sedangkan ibadah adalah pelaksanaan dari suatu keyakinan. Orang-orang yang beriman akan meyakini dengan benar keyakinannya, bahwa hasil dari pada ibadahnya akan mempengaruhi hidupnya.

Pandangan Islam Terhadap Gangguan Mental Depresi

Dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa kecemasan dan depresi adalah emosi terkuat yang mempengaruhi kehidupan manusia. Lebih lanjut, kecemasan dan depresi mewakili dua kutub waktu, yaitu kecemasan merupakan emosi negatif manusia yang berkaitan dengan masa depan, sedangkan depresi sering kali dikaitkan dengan masa lalu. Allah SWT berbicara tentang kekhawatiran (khauf) dalam bentuk kata benda dan berbicara tentang kesedihan (huzn) dalam bentuk kata kerja. Hal ini menunjukkan bahwa ketakutan dan kecemasan merupakan respon manusia terhadap bahaya dan ancaman, dan merupakan respon bawah sadar. Oleh karena itu,

dalam Al-Qur'an , ketakutan dan kegelisahan sering disebut dengan bentuk kata benda (khauf), sedangkan kesedihan dan perasaan depresi adalah tindakan yang dilakukan secara sadar. Bisa jadi seseorang sedang berduka dan orang lain mungkin tidak berada dalam keadaan yang sama. Oleh karena itu dalam bentuk lisan (yahzan). (Ulfi Putra Sany, 2022) Dalam Islam, agama dan ilmu pengetahuan merupakan dua hal yang berjalan beriringan dan tidak dapat dipisahkan. Adapun apa yang diajarkan Islam tentang kesehatan jiwa tentunya dapat dijelaskan melalui ilmu pengetahuan.

Islam juga menganjurkan umatnya untuk tetap berharap, meskipun seseorang berbuat dosa besar dan menghadapi masalah berat, Allah tetap akan memberikan ampunan (berkah). Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir." (Yusuf: 87). (Safiruddin & Sholihah, 2019)

Untuk mengkonter pikiran maladaptif terkait keputusan dan perasaan tidak mampu menghadapi kehidupan, tidak ada tempat untuk putus asa bagi muslim karena ia percaya bahwa ada Tuhan yang Maha Segalanya, Maha Melihat, Maha Tahu, dan Maha Pengasih dan Penyayang. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an "...Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (At-Talaq: 2-3).

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai. Rasa gundah, stres, cemas dan galau akan senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh dan perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Pandangan Islam terhadap gangguan mental, termasuk depresi, melibatkan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Dalam Islam, kesehatan mental dilihat sebagai bagian integral dari kesehatan keseluruhan individu. Berikut adalah beberapa poin penting tentang pandangan Islam terhadap depresi:

1. Keteguhan Iman dan Tawakal: Islam mengajarkan pentingnya keteguhan iman dan tawakal (percaya sepenuhnya pada Allah) dalam menghadapi cobaan, termasuk cobaan dalam bentuk gangguan mental. Keyakinan yang kuat pada takdir dan kebijaksanaan Allah dapat memberikan dukungan spiritual yang signifikan.
2. Doa dan Dzikir: Islam mendorong umatnya untuk berdoa dan berdzikir sebagai cara untuk menemukan ketenangan batin. Berbagai doa dan dzikir dapat membantu seseorang untuk mengatasi stres dan kecemasan.
3. Bantuan Psikologis: Islam memberikan legitimasi untuk mencari bantuan profesional, termasuk bantuan psikologis. Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya kesehatan mental dan dukungan sosial.
4. Sosial dan Lingkungan Positif: Islam menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat dan berada di lingkungan positif. Keterlibatan dalam komunitas, keluarga, dan interaksi sosial yang positif dapat mendukung kesehatan mental.
5. Pemahaman tentang Ujian dan Keterbatasan: Islam mengajarkan bahwa hidup ini adalah ujian, dan setiap ujian membawa hikmah yang mungkin tidak dapat kita pahami sepenuhnya. Melalui pemahaman ini, individu diingatkan untuk tetap sabar dan berserah diri kepada Allah.

Problem Depresi Dalam Kehidupan

Depresi adalah keadaan emosional yang sering ditandai dengan kesedihan yang ekstrim, perasaan tidak berarti, dan rasa bersalah (penarikan diri, sulit tidur, kehilangan nafsu, minat dalam aktivitas sehari-hari), menurut Gerald C. Davison. Menurut Rice PL, Depresi adalah gangguan mood, keadaan emosi yang bertahan lama yang mempengaruhi seluruh proses mental seseorang (pikiran, perasaan dan perilaku). Biasanya mood dominan yang muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan. Lebih lanjut menurut Kartono, Depresi yaitu kemuraman hati (kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan) yang patologis sifatnya. Biasanya timbul oleh; rasa inferior, sakit hati yang dalam, penyalahan diri sendiri dan trauma psikis. Jika depresi itu psikotis sifatnya, maka disebut melankholi. (Dirgayunita, 2016)

Depresi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk bagi penderitanya, seperti terganggunya fungsi sosial, fungsi pekerjaan, kesulitan konsentrasi, impotensi, bahkan bunuh diri yang mengakibatkan kematian. Haye mengemukakan bahwa penyebab depresi adalah adanya tujuan yang tidak dapat dicapai yang menyebabkan frustrasi dan kegagalan yang menyebabkan kurangnya harga diri. Orang dengan harga diri rendah cenderung menganggap dirinya, fokus pada kelemahannya. (Fitriah & Hariyono, 2019) Menurut penelitian Dopheide diketahui bahwa gejala yang dimunculkan adalah adanya mood depresi atau anhedonia, banyaknya keluhan somatik, atau perubahan perilaku seperti bullying, agresi, atau menarik diri dari lingkungan sosialnya. Oleh karena perilaku yang ditunjukkan tidak memiliki kekhasan tertentu, seringkali gejala depresi ini tidak terdeteksi oleh orang-orang di sekitar remaja. Orang tua, keluarga, ataupun teman seringkali tidak peka terhadap perubahan yang ditunjukkan oleh remaja yang mengalami depresi.

Sedangkan pada lansia, dapat dikatakan bahwa permasalahannya yang banyak dialami oleh lansia di panti jompo dibuktikan dengan masih adanya sebagian lansia yang kurang harapan, tidak jelas tentang arti dan tujuan hidup, serta ketenangan jiwa namun belum sampai mencapai puncak ketenangan, pengampunan diri, dan keberanian, lalu kemarahan dan adaptasi. (Ilmi et al., 2018)

Faktor Yang Mempengaruhi Depresi

Depresi merupakan gangguan mental kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor biologis, psikologis, maupun lingkungan. Sementara penjelasan ini bersifat umum dan bukan sebagai pengganti nasihat medis profesional, berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi depresi:

1. **Faktor Genetik:** Beberapa penelitian menunjukkan adanya faktor genetik dalam perkembangan depresi. Jika seseorang memiliki riwayat keluarga dengan gangguan depresi, maka kemungkinan mereka untuk mengalami depresi juga lebih tinggi. Namun, gen tidak bersifat deterministik, dan interaksi dengan faktor lingkungan juga memainkan peran penting.
2. **Ketidakseimbangan Kimia Otak:** Ketidakseimbangan neurotransmitter tertentu, seperti serotonin, dopamine, dan norepinefrin, telah dikaitkan dengan depresi. Gangguan dalam sistem neurotransmitter ini dapat mempengaruhi regulasi suasana hati dan emosi.
3. **Stres dan Trauma:** Pengalaman stres atau trauma, baik dalam kehidupan masa kecil maupun masa dewasa, dapat meningkatkan risiko depresi. Hal ini dapat mencakup kehilangan orang yang dicintai, pelecehan, atau peristiwa traumatis lainnya.
4. **Faktor Lingkungan:** Faktor lingkungan, seperti isolasi sosial, konflik interpersonal, dan kondisi kehidupan yang sulit, dapat berkontribusi pada perkembangan depresi.
5. **Gaya Hidup:** Faktor gaya hidup, termasuk kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, dan konsumsi alkohol atau obat-obatan tertentu, juga dapat berperan dalam munculnya depresi.
6. **Gangguan Kesehatan Fisik:** Beberapa kondisi kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, diabetes, atau gangguan hormonal, dapat meningkatkan risiko depresi.

Ada beberapa factor yang mempengaruhi terjadinya depresi antara lain (1) Penderita penyakit kronik empat kali lebih beresiko mengalami depresi dari pada penyakit akut (Anderson, 2001) (2) Jenis kelamin. Perempuan lebih banyak mengalami depresi dan stress dari pada laki-laki (Paminto 2007).(3) Status marital. Depresi lebih sering pada orang yang bercerai (4). Tingkat pendidikan. Pendidikan yang rendah lebih mudah mengalami depresi (Rubin & Peyrot, 2001) (5) Depresi lebih sering pada individu yang memiliki coping destruktif dari pada konstruktif (Chatib, 1998). (6). Sosial ekonomi. Sosial ekonomi yang lebih rendah lebih mengalami depresi (Li, et al 2009). (7). Komplikasi. Individu yang kronis kemudian ada komplikasi lebih mudah mengalami depresi. Penelitian (Anderson, 2001) Melaporkan bahwa komplikasi penyakit fisik pada seseorang maka ia semakin rentan terjadi depresi.

Manfaat Psikologis dari Shalat

Manfaat spiritual atau sosial dapat menimbulkan manfaat psikologis seperti perasaan bahagia atau puas pada diri informan. Misalnya saja tiga orang informan yang mengaku merasa senang karena telah memperoleh ilmu agama yang belum pernah mereka ketahui sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa informan tersebut memperoleh manfaat psikologis dan manfaat spiritual.(Sulandari et al., 2017)

Sholat merupakan salah satu bentuk ibadah yang menjadi metode pendekatan dan hubungan langsung antara hamba dengan Allah. Semakin terhubung dan dekat seseorang dengan Allah, maka semakin mudah pula jalan menuju ketenangan pikiran sehingga dapat menemukan solusi atas permasalahannya. Lain halnya jika seseorang terpisah dari Tuhan maka hidupnya tidak membuahkan hasil dan sulit.(Tias, 2022)

Shalat mampu membantu seorang muslim untuk melawan depresi dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: "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-Baqarah : 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan bahwa saat seorang muslim mengalami stress dan depresi, maka dengan shalat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dan depresi dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.

Sholat (salat) dalam Islam tidak hanya memiliki dimensi keagamaan, tetapi juga membawa manfaat psikologis yang signifikan. Berikut adalah beberapa aspek psikologis dari sholat beserta penjelasannya:

1. Meditasi dan Konsentrasi:
2. Sholat melibatkan gerakan, bacaan ayat-ayat suci, dan sikap tertentu yang memerlukan konsentrasi dan perhatian penuh. Aktivitas ini dapat dianggap sebagai bentuk meditasi yang membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus.
3. Routine dan Keteraturan:
4. Sholat dilakukan lima kali sehari pada waktu yang terjadwal secara teratur. Rutinitas ini dapat memberikan rasa keteraturan dan stabilitas dalam kehidupan sehari-hari, membantu mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.
5. Hubungan dengan Tuhan:
6. Sholat memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan. Rasa ketaatan, pengabdian, dan kepercayaan pada keadilan Tuhan dapat memberikan dukungan psikologis dalam menghadapi tantangan hidup.
7. Pengalaman Kebersamaan dan Komunitas:
8. Sholat berjamaah di masjid menciptakan ikatan sosial dan pengalaman kebersamaan dalam komunitas. Interaksi sosial ini dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
9. Pengaruh Positif pada Mood:

10. Aktivitas fisik, seperti sujud dan ruku', dalam sholat dapat merangsang pelepasan endorfin, yang dapat meningkatkan mood dan memberikan perasaan kesejahteraan.

11. Refleksi dan Kontemplasi:

12. Sholat tidak hanya melibatkan gerakan fisik, tetapi juga membuka kesempatan untuk introspeksi dan kontemplasi. Saat berdoa, individu dapat merenungkan tindakan dan perilaku mereka, membantu pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi.

Sholat, ketika dihayati dengan penuh kesadaran dan rasa ketaatan, dapat memberikan kontribusi positif pada kesejahteraan psikologis seseorang. Namun, perlu diingat bahwa pengalaman individu dapat bervariasi, dan faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan mental dan sosial juga dapat memainkan peran penting.

Sholat Sebagai Upaya Mengatasi Depresi

Hasan (2008) menyebutkan, dalam Islam terdapat tiga tata cara yang dapat dilakukan untuk berkomunikasi dengan Allah, salah satunya adalah sholat. Menurut Sukadiyanto (2010), bahwa salah satu upaya membangun kedekatan dengan Allah adalah Sholat Tahajud. Sholat tahajud yang dijalankan dengan merasakan dan melakukan cara bernapas yang baik dan benar, maka individu akan terhindar dari stres yang berat. Sholeh (2010) juga menyebutkan bahwa sholat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinyu maka dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan coping. Dan, respons emosi positif (positive thinking), dapat menghindarkan reaksi stres. Dalam hal mengontrol respons emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi.

Depresi adalah peristiwa fisik dan psikologis apapun yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesehatan fisik atau emosional. Aspek-aspek stres dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Sarafino (2006) dimana aspek stres terdiri dari 2 macam meliputi biologis, dan psikologis (kognisi, emosi dan tingkah laku). Nevid. Rathus dan Greene (2005) menyebutkan, adanya sumber stres fisik seperti udara dingin atau suara keras, apalagi bila terjadi secara intens dan dalam jangka waktu lama, akan mengurangi fungsi kekebalan. Demikian juga berbagai stressor psikologis mulai dari sulit tidur sampai ujian akhir. Stres mengalami peristiwa traumatis seperti gempa bumi, angin badai, atau bencana alam dan bencana teknologi lainnya atau kekerasan juga menurunkan fungsi kekebalan tubuh. Cara mengatasi depresi dalam perspektif Islam adalah menjalin hubungan baik dengan Allah SWT (Sholat), melakukan pengaturan perilaku dan mencari dukungan sosial (Hasan, 2008).

Shalat adalah ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Nabi Muhammad secara langsung dari Tuhan maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut Ash-Shiddieqy (1983) seluruh fardhu dan ibadah selain shalat diperintahkan oleh Allah SWT kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah shalat ini Jibril diperintahkan menjemput Muhammad untuk menghadap Allah. Sholat juga dapat membuat umat Islam merasa tenang, pikiran jernih, dan seimbang secara mental. Bagi seorang muslim, shalat dianggap sebagai oase dimana ketika melaksanakannya ia menemukan ketenangan, kesenangan dan kesejukan cintanya memenuhi hatinya.(Hayati, 2020)

Allah telah memberikan petunjuk hidup untuk mengatasi masalah ini dalam surat al-Baqarah ayat 153 yang artinya “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Ayat ini memberi inspirasi kepada kita bahwa untuk menghadapi dan menyikapi kesulitan hidup, penderitaan, cobaan, kesengsaraan, perlu adanya kesabaran, keikhlasan, karena dengan sikap seperti itu pada taraf yang demikian akan mengedepankan ketenangan pikiran, kejernihan batin bahkan akan berusaha untuk menjadi lebih tenang. Dengan adanya ketenangan batin maka akan meningkatkan metabolisme fisik dan psikis penderita depresi, sehingga proses pemulihan akan cepat.(Abidin, 2018)

Terdapat ayat tentang perintah untuk menjalankan shalat di dalam al-Qur'an. Ada 12 perintah dalam al-Qur'an dengan lafaz “Aqimu Ash-Shalata” (dirikanlah shalat) dengan khitab kepada

orang banyak, yaitu pada Qur'an surat: Al-Baqarah [2] ayat 43, 83, dan 110, An-Nisa' [4] ayat 177 dan 103, Al-An'am [6] ayat 72, Yunus [10] ayat 87, Al-Hajj [22] ayat 78, An-Nuur [24] ayat 56, Luqman [31] ayat 31, Al-Mujadilah [58] ayat 13, dan Al-Muzzammil [73] ayat 20. Ada 5 perintah shalat dengan lafaz "Aqim Ash-Shalata" (dirikanlah shalat) dengan khitab kepada satu orang, yaitu pada Qur'an surat: Huud [11] ayat 114. Al-Isra' [17] ayat 78, Thaha [20] ayat 14, Al-Ankabut [29] ayat 45, dan Luqman [31] ayat 17.

Dalam Islam, terdapat perintah untuk beribadah, semata-mata untuk kemaslahatan setiap muslim. Seorang muslim yang selalu menjalankan ibadah berarti ingin selalu dekat dengan Tuhannya, baik di saat senang maupun di saat sedih, karena Allah-lah yang disyukuri dan dimintai pertolongan-Nya. Jika seorang muslim tekun shalatnya dengan benar, maka Allah akan selalu mengingatkannya. Dengan sholat dan berdoa, seseorang akan memperoleh ketenangan hati dan jiwanya, karena akan merasa terlindungi dari segala cobaan. Seseorang merasa waspada bahkan ketika tidak ada yang merawatnya.

Sholat mempunyai pengaruh penting dan efektif dalam penyembuhan gangguan jiwa. Sikap berdiri shalat dihadapan Allah dalam keadaan khusus, pasrah dan mengosongkan diri dari hiruk pikuk dan permasalahan hidup dapat menimbulkan rasa tenteram, tenteram dalam jiwa dan dapat menghilangkan rasa sedih dan cemas. Rasulullah seperti yang diriwayatkan Hudzaifah, selalu berdoa ketika menghadapi kesulitan. Dalam hal ini sholat mempunyai efek terapeutik dalam mengatasi stres. Abdul Mujib dkk berbicara tentang tanda-tanda kesehatan jiwa dalam Islam, antara lain kemantapan, ketenangan pikiran, dan kemudahan dalam menjalankan kewajiban terhadap diri sendiri, masyarakat, dan orang lain. (Mayang Sari et al., 2023)

Shalat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Umumnya, setelah menyelesaikan shalat, seorang hamba akan berzikir mengingat tuhan serta bertasbeih diiringi munajatnya kepada Allah yang dilanjutkan dengan membaca sebagian ayat akhirat serta memberikan peringatan kepada mereka dari semua bahaya yang mungkin bisa menimpa agama, dunia dan akhirat mereka.

Korelasi seseorang dengan Tuhan dalam doa menghasilkan kekuatan spiritual yang besar sehingga mempengaruhi perubahan yang signifikan pada sifat fisik dan psikis seseorang. Kekuatan spiritual ini seringkali mengurangi stres, menghilangkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit. Para dokter juga mengatakan bahwa ada penyembuhan yang sangat cepat untuk banyak penyakit melalui sholat. Doa tidak hanya sebatas mengampuni dosa seseorang, tetapi juga memiliki hal yang membantu membersihkan penyakit jiwa dari stres, kecemasan, kegelisahan dan depresi. (Mayang Sari et al., 2023)

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang yang melaksanakan shalat mengalami penurunan depresi dibandingkan dengan orang yang tidak melaksanakan shalat. Waktu salat adalah saat orang paling dekat dengan Allah. Dekat dengan Allah tentu membawa manfaat yang luar biasa dalam kehidupan. Kedekatan dengan Allah membuat manusia semakin optimis karena Allah lebih mudah mengabulkan doa. Kedekatan dengan Allah menjadikan seseorang berani karena bertawakal pada pertolongan Allah. Kedekatannya dengan Allah tidak membuat manusia bingung karena selalu ada kejelasan yaitu mendapat keridhaan Allah. Sehingga kedekatan dengan Allah menguatkan manusia dalam menghadapi berbagai rintangan dan rintangan. Apapun yang terjadi, diyakini itu yang terbaik. Tidak ada yang perlu ditakutkan, semuanya terjadi untuk Anda. Manusia yakin dalam mengambil langkah karena setiap langkahnya mendapat dukungan dan bimbingan dari Allah (Hawari, 2012).

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009), sikap optimis memungkinkan orang untuk mengevaluasi peristiwa depresi secara lebih positif dan membantu memobilisasi sumber daya mereka untuk menghadapi pemicu stres. Seperti yang diamati dalam penelitian ini, aspek psikologis depresi yang dialami banyak orang juga mengalami penurunan setelah melaksanakan shalat. Beberapa aspek psikologis yang mengalami penurunan antara lain kecemasan berkurang,

lebih banyak kesabaran, relaksasi, ketenangan, keberanian, konsentrasi lebih mudah, aktivitas lebih menyenangkan dan perasaan lebih bahagia serta kemampuan mengendalikan perilaku. Taylor, Peplau, dan Sears (2009) menambahkan bahwa orang yang tenang dan sabar lebih aktif dalam menjaga kesehatannya dibandingkan orang yang tidak sabar dan tenang. Maka bagi orang yang lebih bersabar setelah melaksanakan shalat, menjaga perilakunya dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan sakit perut, melakukan aktivitas seperti biasa, istirahat yang cukup dan minum secukupnya.

Sholat dapat menjadikan individu kuat dan optimis sehingga mengurangi depresi. Resiliensi merupakan sikap yang membuat seseorang tahan terhadap stres. Sikap tangguh mencakup rasa komitmen, respon positif terhadap tantangan, dan pengendalian diri yang kuat. Pengendalian diri yang kuat memungkinkan individu untuk melawan dampak negatif stres (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Individu yang menjalankan shalat, mempunyai kontrol diri yang kuat, lebih tenang dan sabar. Individu dengan kontrol personal, biasanya lebih sukses mengatasi depresi, bahkan bisa mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol.

Menjaga shalat fardhu dan memperbanyak shalat sunnah terbukti dapat mengatasi stres. Banyak kajian dari pakar psikologi Barat yang telah memperlakukan fadhilah shalat dalam memberi ketenangan jiwa dan pemikiran seseorang. Menurut kesimpulan beberapa kajian sarjana Barat, shalat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan rasa aman dan damai, ketika seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus kepada satu hal, yaitu Allah Swt. Dengan hanya berfokus pada satu hal tersebut, maka Anda dapat melupakan semua tekanan hidup atau masalah hidup yang telah menyebabkan stres. Shalat juga dapat membantu memberikan intervensi positif terhadap sistem pernapasan, aliran oksigen dalam badan, degup jantung, dan gelombang otak.

Dalam konteks Islam, dengan mendirikan shalat fardhu dan diiringi dengan shalat-shalat sunnah, maka seseorang akan diberikan pertolongan oleh Allah Swt. dalam mengatasi berbagai kesusahan, termasuk stres. Menurut Mustamir Pedak, melalui shalat kita diperintahkan untuk meminta pertolongan karena firman-Nya menyuruh kita untuk meminta pertolongan dengan sabar dan penuh doa. Shalat ini akan membahagiakan hati orang-orang yang beriman. Shalatlah yang menghibur kesedihan hati, penangkal duka lara, dan penyembuh nestapa orang-orang yang percaya akan kasih sayang Tuhan. Dengan demikian, stres yang sedang melanda diri seseorang dapat sirna seketika.

Shalat adalah ibadah yang sangat dimuliakan. Perintah shalat tidak melalui malaikat, tetapi langsung datang dari Allah Swt. Shalat adalah ibadah yang istimewa dan sangat sentral dalam agama Islam. Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda, "Pembatas antara orang muslim dengan kesyirikan serta kekafiran adalah meninggalkan shalat." (HR. Muslim).

Shalat merupakan salah satu amalan ibadah yang melibatkan seluruh potensi manusia, baik jasmani, mental, maupun spiritual. Shalat yang sangat istimewa bagi mereka yang mencari Allah SWT. lebih baik mati daripada tidak shalat. Shalat yang dilakukan tanpa memahami maknanya tidak banyak membantu kita dalam mengendalikan stres. Oleh karena itu, jika ingin stres hilang, berdoalah dengan sungguh-sungguh, sungguh-sungguh dan syukuri maknanya.

KESIMPULAN

Kesehatan mental untuk mencapai kepribadian yang sehat secara psikologis. Kesehatan mental merupakan keadaan batin yang selalu tenang, aman dan tenteram serta upaya mencari ketenangan batin. Sebagai salah satu cara menjaga kesehatan mental masyarakat yaitu depresi, shalat mempunyai manfaat memperkuat kesehatan jiwa dan meningkatkan kesehatan jiwa. Shalat mempunyai manfaat yang sangat besar bagi kesehatan, hampir seluruh bagian tubuh merasakan manfaat shalat, juga dari segi fisik, shalat jelas memberikan manfaat bagi tubuh, dan dari segi spiritual, shalat membawa manfaat yaitu itu bisa melatih semua orang. Individu harus konsentrasi, adapun manfaat doa yang dibawa shalat dapat menjadi bagian penting dari strategi holistik untuk menghadapi depresi. Ke dalam hati dapat melatih seseorang untuk ikhlas, khusyu', tentu saja dapat

memberikan hikmah tentang keseimbangan batin yang sejati. Sholat dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, memberikan rasa ketenangan, dan menghubungkan individu dengan Tuhan. Dengan merenungkan, berdoa, dan mencari kedekatan dengan Tuhan, sholat dapat memberikan rasa ketenangan, pengurangan stres, serta perasaan dukungan spiritual yang dapat membantu memperbaiki kesejahteraan mental. Meskipun bukan pengganti perawatan medis atau psikoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2018). Upaya Terapi Depresi Secara Islami. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(1), 73–86. <https://doi.org/10.24090/kom.v11i1.1280>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Desti Azania, & Naan, N. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26–45. <https://doi.org/10.55210/humanistika.v7i1.384>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). HUBUNGAN SELF ESTEEM TERHADAP KECENDERUNGAN DEPRESI PADA MAHASISWA (Relationship of Self Esteem Against the Trend of Depression in Students). *Psycho Holistic*, 1(1), 8–17. <http://journal.umbjm.ac.id/index.php/psychoholistic8>
- Hasanah, M. (2017). Muhimmatul Hasanah. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 2017–2214.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Ilmi, N., Masri, M., Nur Aisyah Hamid, S., Adama, W., & Sutria, E. (2018). Problem Depression of elderly and the solution with spiritual therapy. *Journal of Islamic Nursing*, 3(1), 32.
- Mayang Sari, S., Warsah, I., & Purnama Sari, D. (2023). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9–20. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.594>
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Safiruddin, A. B., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Sulandari, S., Wijayanti, M., & Pornamasari, R. D. (2017). Keterlibatan Lansia Dalam Pengajian: Manfaat Spiritual, Sosial, Dan Psikologis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.2906>
- Tias, B. (2022). Tinjauan Literatur: Analisis Dampak Ketaatan Melaksanakan Shalat Bagi Seorang Muslim: Perspektif Psikologi. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 8–14. <https://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/tar/article/view/2208%0Ahttps://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/tar/article/download/2208/1019>
- Ulfi Putra Sany. (2022). “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an.” *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia 7.1. Jurnal Ilmiah Indonesia, February*, 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Abidin, Zaenal, ‘Upaya Terapi Depresi Secara Islami’, *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11.1 (2018), 73–86 <<https://doi.org/10.24090/kom.v11i1.1280>>

Azam, Mohammad Sabiq, and Zaenal Abidin, 'Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul', *Jurnal Empati*, 4.1 (2015), 154–60 <<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13133>><<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/13133/12691>>

Faqih Purnomosidi, 'Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta', *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3.1 (2018), 1–124

Hasanah, Muhimmatul, 'Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam', *Jurnal Ummul Qura*, XIII.1 (2019), 104–16 <<http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>>

Ismaya, Annisa, and Arnika Dwi Asti, 'Penerapan Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Tanda Dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Di Rumah Singgah Dosaraso Kebumen', *Keperawatan*, 2019, 39915587

Lansia, Pada, 'Lanjut Usia Merupakan Masa Dimana Semua Orang Berharap Akan Menjalani Hidup Dengan Tenang, Damai, Dan Sejahtera. Akan Tetapi, Berbagai Persoalan Hidup Yang Mendera Lanjut Usia Sepanjang Hayatnya Seperti Karena Kesepian Dan Putus Asa, Karena Hilangnya Teman Hidup Dan Sanak Keluarga, Serta Kemunduran Fisik, Hilangnya Pekerjaan Akibat Umur Yang Sudah Lanjut Dan Hilangnya Peran Sosial Yang Bisa Memicu Terjadinya Depresi Pada Lansia. Lansia Yang Tinggal Di Institusi Dengan Sekitar 50-75 % Penghuni Perawatan Jangka Panjang Memiliki Gejala Depresi Ringan Sampai Sedang (Azizah, 2011).'

Rumiani, Qurotul Uyun, 'Sabar Dan Shalat Sebagai Model Untuk Meningkatkan Resiliensi Di Daerah Bencana, Yogyakarta Sabr (Patience) and Salat (Praying) As a Model for Increasing Resilience in Disaster Area Yogyakarta', *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4.2 (2012), 253–67

Tanamal, Nini Adelina, 'Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19', *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1.1 (2021), 25–39 <<https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>>

Wulandari, Priharyanti, Piji Fihastutik, and Arifianto Arifianto, 'Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja Di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen', *Journal of Holistic Nursing Science*, 6.2 (2019), 64–73 <<https://doi.org/10.31603/nursing.v6i2.2649>>

Rizem Aizid. (2015). *Melawan stres & Depresi. Saufa.*

Whooley MA, Wong JM. *Depression and cardiovascular disorders*. *Annu Rev Clin Psychol*. 2013;9:327-354.

Kessler RC, McLaughlin KA, Green JG, et al. *Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys*. *Br J Psychiatry*. 2010;197(5):378-385

Berk M, Williams LJ, Jacka FN, et al. *So depression is an inflammatory disease, but where does the inflammation come from?*. *BMC Med*. 2013;11:200.