

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dilahirkan didunia dengan fitrah dan dibekali akal, pikiran, dan perasaan. Dimana fitrah ini adalah kecendrungan terhadap agama islam, dan atau sifat yang menyifati segala yang ada pada saat selesai diciptakan.¹ Menurut mustafa al-Maraghy, fitrah berarti kesanggupan atau presdoposisi untuk menerima kebenaran² Dengan fitrah dan bekal itulah manusia disebut sebagai makhluk yang paling sempurna dan diamati oleh Sang Pencipta sebagai pemimpin di muka bumi. Dalam al-Quran kata manusia disebutkan ada tiga kata: insan, basyar dan bani adam. Penciptaan manusia juga dijelaskan dalam QS at-Tiin ayat 1-5 :

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا
الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun 2 Dan demi bukit Sinai, 3. Dan demi kota (Mekah) Ini yang aman,4. Sesungguhnya kami Telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.5. Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka),6. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.”(QS. at-tin:)³

¹Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2013), *Cetakan ke-10*, h. 35-36

²*Ibid.*

³Departemen Agama RI, *Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), h. 597

Akan tetapi seiring dengan bekal akal, pikiran dan perasaan itu pula manusia diselimuti oleh berbagai macam masalah, bahkan manusia dikatakan sebagai makhluk dengan segudang masalah. Persoalan filsafat yang paling mendasar saat ini adalah persoalan tentang manusia itu sendiri, Siapa manusia? Kapan dan mengapa dia ada ? Semua pertanyaan itu terus menjadi persoalan manusia yang dikaji dalam berbagai perspektif psikologi, sosiologis, biologis, dan kajian-kajian lainnya.

Didalam berbagai aliran psikologi, seperti psikoanalisa (klasik) Sigmund Freud, memandang perilaku manusia banyak dipengaruhi masa lalu, alam tak sadar, dorongan-dorongan biologis yang selalu menuntut kenikmatan untuk segera dipenuhi, dengan demikian tak heran bila psikoanalisa menganggap hakikat manusia adalah buruk, liar, kejam, kelim, non etis, egois, sarat nafsu, dan berkiblat pada kenikmatan jasmani.⁴

Sementara aliran behaviorial atau perilaku menganggap manusia pada hakikatnya adalah netral, baik-buruknya perilaku terpengaruh dari pengaruh situasi dan perlakuan yang dialami⁵. Lain halnya dengan aliran humanistik yang memiliki asumsi bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi-potensi yang baik, minimal lebih banyak baiknya dari pada buruknya dan karena itu aliran ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi-potensi yang baik, minimal lebih banyak baiknya dari pada buruknya dan karena itu aliran ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupannya sendiri. Banyak hal yang membedakan antara konsep islam dengan semua teori-

⁴Lumongga Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2014), h. 140-142

⁵*Ibid*, h. 143-144

teori psikologi. Islam memandang manusia tidak bersifat deterministik, sebagaimana aliran psikoanalisa, juga tidak semata-mata membentuk kepribadian membentuk lingkungan (behavioral), juga tidak memberi kebebasan sepenuhnya kepada manusia untuk mengikuti seluruh keinginan pribadinya (humanistik). Akan tetapi Islam memberikan kemuliaan kepada manusia sebagai makhluk paling mulia, yaitu pengganti kedudukan Tuhan di muka bumi. Manusia juga memiliki bentuk yang terbaik dari seluruh makhluk-Nya dan mempunyai kekuatan untuk merubah diri sendiri kondisi dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S al-Baqarah: 30

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya : *"Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbeeh dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (Q.S al-Baqarah: 30)*⁶

Masalah yang dialami manusia di zaman sekarang ini sangatlah kompleks, bisa timbul dari diri sendiri, dan bisa dari lingkungan. Menyangkut faktor internal dan faktor external. Dan bagaimanakah jika masalah tersebut di hubungkan

⁶Departemen Agama RI, *op. cit.*, h. 6

dengan ayat-ayat-Quran. Maka pentinglah kiranya masalah tersebut untuk dikaji dari hakekat manusia, dan problem manusia yang ditimbulkan. Sebagaimana yang di Firmankan Allah dalam Q.S al-Ma'arij ayat 19-21.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾ ﴿ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴾ ﴿ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴾

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah. Apabila ia disentuh kesususahan ia sangat berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.*” (Q.S al-Ma'arij ayat 19-21)⁷

Berbagai masalah itu ada yang bisa mereka atasi dengan sendirinya atau mereka memerlukan bantuan orang lain (konselor) untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Dan pemberian bantuan dari orang yang ahli (konselor) kepada individu yang membutuhkan (klien) itulah yang dinamakan “konseling”.⁸ Dalam memecahkan masalahnya, manusia memiliki banyak pilihan cara, salah satunya dengan cara Islam. Mengapa Islam? karena Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia tak terkecuali berkenaan dengan bimbingan dan konseling. Islam memberi petunjuknya dengan peninggalan pemimpinnya yakni Nabi Muhammad SAW, dimana peninggalan itu berupa kitab yang difirmankan oleh Allah SWT dan dari sabda Nabi sendiri yakni al-Qur'an dan Hadist. Didalam al-Qur'an dan hadist banyak membahas tentang seluk beluk dunia dan kehidupan manusia, tak terkecuali membantu manusia dalam menjalankan kehidupan yang fana ini.

⁷Ibid, h. 569

⁸Ramayulis, *op.cit*, h. 569

Didalam menyelesaikan permasalahannya, nabi mengajak umatnya untuk kembali kepada Sang Penciptanya, Allah SWT. Karena peran dari Rasul sendiri untuk umatnya menurut ulama adalah mengajak manusia kepada tauhid, menyampaikan segala perintah dan larangan Allah SWT, berupa hukum-hukum, dan menunjuki dan membimbing manusia ke jalan lurus yang terang oleh hidayah, serta menjadi *uswah dan qudwah* (contoh, teladan yang baik) bagi manusia.⁹

Dengan berbagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, salah satunya adalah dengan shalat, sebagai mana yang diterangkan dalam Q.S al-Ma'arij ayat 22-23, al-Baqarah ayat 45, dan Q.S al-A'la ayat 14-15¹⁰

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya : “22. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. 23. Yaitu orang-orang yang mengerjakan shalat secara konsisten.” (Q.S al-Ma'arij ayat 22-23)¹¹

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “45. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',” (al-Baqarah ayat 45)¹²

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿١٤﴾ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى ﴿١٥﴾

⁹Bustamam Risman, *Hand Book Mata Kuliah*, (Padang: Sinars Institut, 2009), h. 3-4

¹⁰*Ibid.*

¹¹Departemen Agama RI, *op. cit*, h. 569

¹²*Ibid*, h. 7

Artinya: “14. *Sungguh beruntung orang yang menyucikan diri (dengan beriman), 15. dan mengingat nama Tuhannya, lalu Dia shalat.*” (Q.S al-A’la ayat 14-15)¹³

Ayat-ayat diatas menerangkan kepada umat islam terutamanya bahwa dalam hidup ada kendala-kendala yang dialami, dan ada pula solusi atau jalan keluar yang diberikan dalam mengatasi kendala tersebut. Solusi tersebut kita dapati dengan mendekati diri kepada Sang Maha Pencipta. Didalam ayat menerangkan bahwa manusia ini bersifat keluh kesah, didalam ayat keluh kesah ini berarti ditimpa musibah, klemiskinan, kelaparan, dan lain dari pada itu termasuk juga pada persoalan hidup yang sehari-hari dirasakan seperti, permasalahan akan diri pribadi, teman, sosial masyarakat, karir, pendidikan, ekonomi atau apapun jenis permasalahan. Semua itu akan mengganggu proses kehidupan manusia yang baik, sehingga menjalani kehidupan tidak lebih tenang dan tentram.

Didalam ayat diatas menerangkan juga bahwa setiap manusia dalam menerima kesulitan-kesulitan, diperintahkan untuk sabar dan shalat, sabar disini maksudnya menahan bias juga dengan memerintahkan untuk berpuasa, kemudian perintah shalat ditujukan untuk manusia agar mendapati kekhusyukan didalam shalat tersebut sehingga dia merasa tenang dengan bantuan yang Allah berikan karena mendapati kekhusyukan tersebut.

¹³*Ibid*, h. 591

Selanjutnya, berangkat dari hal yang dipaparkan diatas, maka proposal penelitian ini penulis beri judul **“Shalat Sebagai Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Problem Manusia“**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan permasalahan penelitian yaitu : Bagaimana shalat sebagai psikoterapi islami dalam mengatasi problem manusia?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, penulis membatasi masalah penelitian ini, yaitu:

1. Shalat dalam mengembangkan pemahaman diri manusia.
2. Shalat dalam meningkatkan pengendalian diri manusia.
3. Shalat dalam meningkatkan tindakan pencegahan, penyelesaian dan penyembuhan bagi manusia.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka Tujuan Penelitian yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui shalat dalam mengembangkan fungsi pemahaman diri manusia.
2. Untuk mengetahui fungsi shalat dalam meningkatkan pengendalian diri manusia.

3. Untuk mengetahui fungsi shalat dalam memberikan pencegahan, penyelesaian, dan penyembuhan bagi masalah manusia.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan lebih lagi ilmu pengetahuan penulis dan pembaca mengenai ayat mengenai perintah shalat. Penelitian ini juga berguna bagi penulis dan pembaca dalam menuangkan buah pikiran secara tertulis, serta sebagai bahan pertimbangan dalam mempersiapkan diri penulis untuk terjun ke lapangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berguna untuk memenuhi tugas akhir penulis yang duduk dibangku perkuliahan Strata 1.

F. Penjelasan Judul

Judul penelitian ini adalah shalat sebagai psikoterapi islami dalam mengatasi problem manusia, dalam rangka menghindari kemungkinan terjadinya pemahaman atau penafsiran yang tidak sesuai dengan makna yang penulis maksudkan, maka dipandang perlu istilah-istilah dalam judul penelitian ini penulis tegaskan sebagai berikut :

Shalat Shalat adalah ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan tertentu dengan mengahdirkan hati secara ikhlas dan khusyuk, dimulai dengan takbiratul ihram dan

diakhiri dengan salam, menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan Allah dan Rasul-Nya.¹⁴ Shalat merupakan sarana komunikasi dan pendekatan diri antara hamba dan al-Khaliq yang Maha Pencipta. Penghambaan itu dilakukan dalam bentuk kepatuhan dan ketaatan secara utuh, baik jiwa maupun raga, juga dalam bentuk munajat (permohonan) sesuai aturan dan ketentuan yang telah digariskan dalam Firman-Nya dan dijelaskan didalam Sunnah Rasul-Nya.

Psikoterapi islami Bantuan untuk mengatasi kesulitan secara mental yang dihadapi dengan pendekatan agama Islam.¹⁵ Proses pengobatan dan penyembuhan penyakit jiwa, mental, spritual melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad saw, atau secara empirik melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya Nabi dan Rasulnya, atau ahli waris para Nabi-Nya.¹⁶ Pemberian bantuan kepada manusia sehingga ia dapat mengubah pola hidup yang dirasa tidak bahagia dengan mengembangkan perasaan-perasaan yang lebih

¹⁴Hasan Ibnu, *op.cit*, h. 11-12

¹⁵Daradjat Zakiah, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h. 7

¹⁶Adz Dzaky, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Terapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 228

memuaskan tentang dirinya sendiri dan tentang hubungan kemasyarakatan dengan pendekatan religion atau pendekatan kepada Tuhan.¹⁷

Problem manusia Dalam konseling ditujukan dengan berbagai gejala penyimpangan yang merentang dari kategori ringan sampai berat.

Dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengacu kepada ayat al-quran yang berhubungan dengan shalat dan bagaimana psikoterapi dalam shalat membantu problema kehidupan manusai sehari-hari. Dengan mempelajari manfaat lain dari shalat yang mampu mengatasi problema manusia yang sejatinya pendekatan diri kepada Tuhan dapat membantu kehidupan sehari-hari yang efektif.

¹⁷Amin Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 133-134