

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Shalat dalam Mengembangkan Pemahaman Diri Manusia

Maslow menyebut pemahaman diri adalah *personal meaning* yang merupakan proses dimana manusia memiliki kesadaran untuk menjadi seseorang yang lebih bermakna dan bias memanfaatkan fungsi-fungsinya dengan baik. Maslow menggambarkan bahwa *meaning* dialami dari aktualisasi diri, individu yang termotivasi untuk mengetahui alasan atau maksud dari keberadaan dirinya. Ia juga mengatakan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhannya dari yang sederhana sampai kebutuhan yang kompleks. Aktualisasi diri adalah pencapaian suatu potensi terbesar dalam diri, menjadi yang terbaik yang dapat dilakukannya, dan mencapai tujuan hidup dirinya.¹ Selain itu Maria Antoinete menjelaskan bahwa orang yang memahami diri adalah mereka yang memiliki tujuan hidup, memiliki arah, rasa memiliki kewajiban dan alasan untuk ada (eksis), identitas diri yang jelas dan kesadaran sosial yang tinggi.² Menurut Santrock, Pemahaman diri (*self – understanding*) adalah gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, dasar, dan isi dari konsep diri remaja.³

Menurut Hartono pemahaman diri adalah pengenalan secara mendalam atas potensi-potensi dirinya yang mencakup ranah minat, abilitas, kepribadian, nilai

¹Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan Karir di Sekolah-sekolah*. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1994), h. 34

² *Ibid*, h. 35

³ *Ibid*.

dan sikap yang mana pengenalan atas pribadinya sendiri mencakup dua sisi yaitu pengenalan atas keunggulannya dan pengenalan atas kekurangannya sendiri. Kekuatan merupakan seperangkat kemampuan yang dimiliki baik yang bersifat potensial maupun aktual. Kekuatan menggambarkan keunggulan, kehebatan pribadi, sedang kekurangan adalah sejumlah keterbatasan yang dimiliki. Kekurangan menggambarkan ketidak mampuan yang menjadi hambatan dalam meraih cita-cita.⁴ Dalam modul layanan informasi tentang pemahaman diri yang disusun oleh tim konselor RSMABI Jawa Tengah menggambarkan bahwa pengenalan terhadap diri sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam mengeksplorasi potensi diri sendiri yang terdiri dari potensi fisik dan potensi psikis. Potensi psikis yaitu kelebihan pada anggota badan, panca indera beserta kekuatan/ kualitasnya, sedangkan potensi psikis yaitu seluruh kemampuan dan kekuatan yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan kemampuan kejiwaan antara lain : intelektual (IQ), bakat, minat, dan sifat, ciri-ciri kepribadian.⁵

Pemahaman diri dikaitkan akan kesadaran akan fitrahnya sebagai makhlukciptaan Alah. Manusia insan secara kodrati, sebagai ciptaan Allah SWT yang sempurna bentuknya dibandingkan dengan ciptaan Allah lainnya. Manusia juga sudah dilengkapi dengan kemampuan mengenal dan memahami kebenaran dan kebaikan yang terpancar dari ciptaan-Nya. Kemampuan lebih yang dimiliki

⁴ Marsudi, Saring, *Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Surakarta: Gramedia, 2003), h. 20

⁵ Surya. 1998. *Bimbingan Karier*. (Bandung : PPS UPI. Makalah tidak diterbitkan Universitas Muhammadiyah Surakarta

manusia itu adalah kemampuan akalnyanya. Untuk itulah manusia sering disebut sebagai *animal rationale*, hayawan al-nâtiq, yaitu binatang yang dapat berpikir. Melalui akalnyanya, manusia berusaha memahami realitas hidupnya, memahami dirinya serta segala sesuatu yang ada di sekitarnya.⁶ Yang banyak dibicarakan oleh Al Qur'an tentang manusia adalah sifat-sifatnya dan potensinya. Potensi manusia dijelaskan oleh Al-Qur'an antara lain melalui kisah Adam dan Hawa dalam Surat Al-Baqarah ayat 30-39. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa sebelum kejadian Adam, Allah telah merencanakan agar manusia memikul tanggung jawab kekhalifahan di bumi. Untuk maksud tersebut di samping tanah (jasmani) dan ruh Ilahi (akal dan ruhani), manusia dianugrahi pula:

Didalam al-Qur'an Allah SWT menerangkan tentang pentingnya pemahaman diri manusia, hakikat diri manusia sebagai hamba yang hanya menyembah kepada-Nya. Manusia tidak disebut manusia jika ia tidak memiliki jiwa sehingga raga tanpa jiwa tidaklah berarti. Dengan demikian jiwa seorang manusia adalah sesuatu yang diciptakan Allah SWT untuk mendiami raga dan jiwalah yang mengendalikan hati dan pikiran seseorang.

Allah berfirman dalam Q.S. al-A'raf ayat 29.

قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ
الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ ﴿٢٩﴾

⁶ Abuddin Nata. *Perspektif Islam tentang Strategi Pembelajaran*, (Jakarta: Prenada Media Group.2009), h.

Artinya: *"Tuhanku menyuruh menjalankan keadilan." Dan (katakanlah): "Luruskanlah muka (diri)mu di setiap sembahyang dan sembahlah Allah dengan mengikhlaskan ketaatanmu kepada-Nya. Sebagaimana Dia telah menciptakan kamu pada permulaan (demikian pulalah kamu akan kembali kepadaNya)."* (Q.S. al-A'raf ayat 29)⁷

Pada ayat ini Allah lebih menekankan kepada kita untuk menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah. Allah memerintahkan untuk meluruskan muka yang berarti menghadapkan diri lahir dan bathin kepada Sang Khaliq dengan melaksanakan ibadah shalat.

Manusia yang paham akan dirinya adalah yang mengakui terus ingat akan kebesaran Tuhannya. Pemahaman akan diri manusia sendiri bukan berarti hanya memahami potensi akan dirinya sendiri, melainkan mengetahui bahwa dia adalah seorang makhluk tak berdaya dan membutuhkan pertolongan Allah. Dengan demikian, untuk dapat memahami diri sendiri manusia senantiasa ingat selalu siapa penciptanya, firman Allah dalam Q.S Thaha ayat 14.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Artinya: *"14. Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku."*

Ayat ini diturunkan pada waktu nabi tertidur hingga terbit matahari dan tinggallah shalat subuhnya. Kemudian beliau mengerjakan shalat subuh itu setelah matahari terbit. Kemudian berfirman Allah untuk menyuruh mengerjakan shalat untuk mengingat-Nya. Dan diriwayatkan oleh Hammam bin Yahya atas

⁷ Departemen Agama RI, *Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006), h. 153

Anas bahwa nabi Muhammad bersabda, “*Barang siapa yang lupa mengerjakan shalat hendaklah dikerjakannya ketika dia ingat, tidak ada kafaratnya, hanyalah mengerjakan shalat itu,*” Kemudian beliau membaca ayat ini.

Shalat yang tujuannya untuk mengingat Allah merupakan keyakinan bahwa manusia adalah makhluk lemah dan tidak berdaya yang hanya bisa mengadu dan meminta pertolongan hanya kepada Allah.

Manusia yang sadar akan dirinya juga termasuk manusia yang tidak sombong diatas bumi ini. Dia sadar bahwa harta yang dimilikinya adalah pemberian San Khaliq. Seberat apapun cobaan yang kita rasakan tidaklah patut manusia menyombongkan diri sekalipun dia memiliki harta yang banyak. Firman Allah dalam Q.S. Thaha ayat 132

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَأَصْبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

Artinya: “132. dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezki kepadamu, kamilah yang memberi rezki kepadamu. dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.”(Q.S. Thaha ayat 132)⁸

Allah memerintahkan Shalat dan sabar, dan kenapa harus shalat? Karena shalat tidaklah membawa keuntungan benda. Asal sudah shalat tidaklah segera tampak hasilnya oleh mata. Melainkan shalat adalah urusan ketentraman jiwa dan merupakan doa.⁹ Jika tidak terkabul janganlah berkecil hati, maka bersabarlah karena Allah tidak meminta rezki kepada manusia melainkan Allah memberikan

⁸ Departemen Agama RI, *op.cit*, h. 321

⁹ Abdul Halim, *Tafsir Al-Hakam*, (Jakarta: Kencana, 2005), h. 533

rezki dan jangan ragu atau bimbang atas jaminan hidup jika manusia menyerahkan diri kepada Allah.¹⁰

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa shalat dalam mengembangkan fungsi pemahaman diri adalah shalat merupakan media bagi manusia, dimana manusia tersebut mengenal tentang potensinya, baik potensi fisik maupun potensi psikisnya sehingga manusia itu memahami arah dan tujuan dia hidup di dunia ini. Potensi fisik yaitu sejumlah kemampuan yang ada pada diri manusia dan panca indra manusia, sedangkan potensi psikis individu mencakup minat, abilitas, kepribadian, nilai dan sikap. Pemahaman yang dimaksudkan disini tidak hanya terbatas pada pengenalan atas keunggulannya saja tetapi juga mencakup pengenalan atas kekurangan yang ada dalam diri. Sehingga ibadah shalat yang manusia kerjakan selain merupakan ibadah wajib dalam menyembah Sang Khaliq juga bertujuan menyadarkan diri manusia bahwa dia memiliki kekurangan dan hanya kepada Allah dia mengadu. Dengan kesadaran yang dia miliki bahwa dia hanya hamba Allah, tidak ada kegelisahan yang bersifat duniawi yang dialami oleh manusia.

B. Shalat dalam Meningkatkan Pengendalian Diri Manusia

kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang membentuk dirinya sendiri.¹¹ Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan

¹⁰Hamka, *Tafsir Al-Azhar jilid 5*, (Jakarta: Gema Insani, 2015), h. 630-631

¹¹ Calhoun, J.F., Acocella, J.R, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, (New York : McGraw Hill, Inc.,1990), h. 45

bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.¹² Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.¹³ Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat.¹⁴ Menurut Walson, menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.¹⁵

Ketika berinteraksi dengan orang lain, individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi diri individu. Calhoun dan Acocella dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup dalam kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses

¹² Lazarus, R.S, *Paterns of Adjustment*, (Tokyo : McGraw Hill Kogakusha,Ltd., 1976), h. 107

¹³ *Ibid.*

¹⁴ Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D, *Human Development (9th ed.)*, (USA: McGraw Hill, 2004), h. 85

¹⁵ Sarafino, E.P, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction (4th ed.)*. (New York: John Wiley and Sons, 1994), h. 97

pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.¹⁶

1. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Block menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.¹⁷

- a. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam beraksi terhadap stimulus.
- b. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan Konsep Averill, terdapat 3 aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (behavior control), Kontrol kognitif (cognitive control), dan mengontrol keputusan (decisional control).¹⁸

a. *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (regulated

¹⁶ Calhoun, J.F., Acocella, *op. cit*, h. 48

¹⁷ Lazarus, R.S, *op. cit*, h. 119

¹⁸ Sarafino, E.P, *op. cit*, h. 102-110

administration) dan kemampuan memodifikasi stimulus (stimulus modifiability). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.

Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan memngatasi intensitasnya.

b. Cognitive control

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (information gain) dan melakukan penilaian (appraisal). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai

pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Decisional control

Merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Mengatur pelaksanaan
- b. Memodifikasi stimulus
- c. Memperoleh informasi
- d. Melakukan penilaian
- e. Menentukan pilihan dan memilih berbagai tindakan.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi

positif saja tidaklah cukup. Karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.¹⁹

Hurlock menyebutkan tiga kriteria emosi yang masak sebagai berikut:²⁰

1. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
2. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
3. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Didalam islam sifat mengontrol diri dinamakan dengan mengendalikan hawa nafsu, yang mana itu merupakan tabiat pada diri manusia. Manusia yang mengikuti kehendak hawa nafsunya itu sama dengan dia menjauh dari Allah dan dia mengikuti bisikan syetan kepada dirinya dan manusia yang demikian itu Allah mengunci mati hati manusia tersebut, sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Muhammad ayat 16 dan Q.S. al-Jatsiyah ayat 23:

وَمِنْهُمْ مَّن يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ حَتَّىٰ إِذَا خَرَجُوا مِنْ عِنْدِكَ قَالُوا لِلَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مَاذَا قَالَ آنِفًا ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ ﴿١٦﴾

¹⁹ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi kelima), (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1990), h. 89-103

²⁰*Ibid*, h. 103-104

Artinya: “Dan di antara mereka ada orang yang mendengarkan perkataanmu sehingga apabila mereka keluar dari sisimu orang-orang berkata kepada orang yang telah diberi ilmu pengetahuan (sahabat-sahabat Nabi): “Apakah yang dikatakannya tadi?” Mereka itulah orang-orang yang dikunci mati hati mereka oleh Allah dan mengikuti hawa nafsu mereka.” (Q.S. Muhammad ayat 16)²¹

أَفْرَأَيْتَ مَنْ آخَذَ إِلَهَهُ هَوْنَهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ
وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشْوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya: “Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya¹³⁸⁵ dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?” (Q.S. al-Jatsiyah ayat 23)²²

Dua ayat diatas menggambarkan manusia yang tidak dapat mengendalikan hawa nafsunya, tidak dapat mengendalikan emosional dan egonya, mereka mendapati hatinya terkunci dan tidak dapat lagi membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Disini Allah juga mengatakan menutup mata manusia yang artinya itu adalah manusia tidak dapat lagi melihat sebuah kebenaran. Dengan ditutupnya hati dan penglihatan itu, manusia tidak dapat lagi mengendalikan dirinya dalam membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

Salah satu cara agar manusia dapat mengendalikan hawa nafsunya atau dapat mengontrol dirinya adalah dengan mengerjakan shalat. Dengan mengerjakan shalat manusia mengingat Allah dan merasa takut untuk berbuat kesalahan

²¹ Departemen Agama RI, *op.cit*, h.508

²² *Ibid*, h. 501

sehingga dia dapat mengendlaikan dirinya dalam berbuat hal-hal buruk. Dengan sholat manusia akan selalu ingat kepada Allah, ingat akan dirinya sebagai hamba yang harus selalu mengabdikan kepada Allah. Sehingga mereka akan sadar akan dirinya dan selalu menjaga dirinya dari hawa nafsu. Firman Allah dalam Q.S al-Baqarah ayat 153 dan al-Ma'arij ayat 19-22

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S al-Baqarah ayat 153)²³

﴿١٩﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿٢٠﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢١﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢٢﴾

﴿٢٢﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٣﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya: “19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir,20. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir,22. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat,23. yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya,”(Q.S. -Ma'arij ayat 19-22)²⁴

Firman Allah diatas berisi anjuran mentaati-Nya dan menahan penderitaan dan mengendalikan diri terhadap cobaan yang menimpa dengan sabar dan shalat. Terhadap masalah yang dihadapi Allah perintahkan untuk sabar dan melaksanakan shalat agar dapat tetap tenang dalam menghadapinya dan dengan

²³ Ibid, h. 23

²⁴ Ibid, 569

shalat dapat mengabulkan permintaan karna Allah akan menolong, menjamin manusia sampai kepada yang dicita-citakan.²⁵

Selain dari mengendalikan diri dalam bentuk menjaga emosional, mendisiplinkan diri juga termasuk pada pengendalian diri. Disiplinkan diri berarti menjaga diri terhadap waktu. Firman Allah dalam Q.S. Hud ayat 114.

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ

لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Artinya: “114. dan dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.” (Q.S. Hud ayat 114)

Ayat ini menerangkan waktu-waktu shalat yang mana tergelincirnya matahari berarti waktu zuhur, , kemudian masuk waktu ashar, sampai terbenamnya matahari waktu maghrib. Allah menjelaskan waktu-waktu ini agar manusia dapat mengerjakan shalat tepat pada waktunya dan merupakan bentuk mendisiplinkan diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa shalat dalam meningkatkan fungsi kontrol diri adalah kemampuan manusia dalam menyusun, membimbing, mengatur, mengendalikan, menjaga, dan mengarahkan bentuk

²⁵ Abu Ja'far Muhammad, *Tafsir Ath-Thabari*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2007), h. 669-670

perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat membuat keputusan yang benar dan tidak merugikan dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

C. Shalat dalam Memberikan Pencegahan, Penyelesaian, dan Penyembuhan bagi Masalah Manusia

Dalam shalat terdapat suatu manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, dari segi fisik sudah jelas shalat memberikan manfaat kebugaran tubuh, kemudian dari segi fikiran shalat memberikan efek yang tak kalah bermanfaat yaitu dapat memberikan ketenangan dan melatih seseorang dalam berkonsentrasi, sementara manfaat shalat yang diberikan kepada hati itu lebih banyak karena shalat dapat melatih seseorang untuk beresikap ikhlas, khusyu' dan dapat memberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.²⁶ Sesungguhnya terdapat banyak manfaat yang diberikan oleh shalat kepada kesehatan, hampir semua dari gerakan, bacaan bahkan waktu shalat pun terdapat manfaat tersendiri bagi kesehatan dan hikmah yang sangat luar biasa yang perlu diketahui. Karena dengan shalat hati manusia yang awalnya dihinggapinya rasa malas, itu akan mereda atau lebih tenang dan tentram setelah melakukan shalat. Shalat juga merupakan suatu ritual yang wajib dilakukan oleh setiap orang Islam dan shalat juga sebagai terapi untuk orang sakit. Shalat memang supplier rohani dan pemompa mental.

²⁶ Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama' Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2004), hal. 61

Ibadah shalat yang Allah perintahkan sejatinya adalah untuk membantu manusia terhindar dari hal-hal buruk atau aturan yang Allah langgar bagi umat manusia. dengan melaksanakan shalat, Allah sampaikan kepada manusia bahwa shalat dapat mencegah manusia dari perbuatan-perbuatan buruk. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. al-Ankabut: 45 dan al-Baqarah ayat: 45.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar... “(Q.S al-Ankabut ayat 45)²⁷

Shalat disini berarti memperoleh ganjaran, yakni ganjaran terhindarnya dari perbuatan-perbuatan buruk yang menimpa manusia. dan bukan hanya itu, shalat juga berarti menghindari manusia untuk melakukan perbuatan buruk²⁸ Shalat merupakan timbangan dari keimanan dan dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, dapat dijadikan penolong dalam segala perkara kehidupan. Shalat itu mudah dan ringan bagi mereka yang khusyuk, dan takut kepada Allah, serta mengharap apa yang ada disisinya.²⁹

Tanpa shalat jiwa manusia mungkin saja tak mampu menanggung beban dalam menjalani hidup. Bagi orang yang kerap mengalami penderitaan kesedihan hati dan rasa keluh kesah yang merupakan fitrah manusia, shalatlah yang menjadi

²⁷ Departemen Agama RI, *op.cit*, h.401

²⁸ Abdurrahman Bin Nashir, *Tafsir Al-Qur'an*, (Jakarta: Darul Haq2014), h. 77

²⁹ *Ibid*, h. 135

tempat menumpahkan segala permasalahan, menjadi kesempatan mengadu dan waktu mencurahkan harapan. Bagi seorang pejuang, seorang juru dakwah, shalat juga yang menjadikannya kuat memikul semua masalah dan tantangan yang menghadangnya. Bersyukurlah kita, Allah SWT mewajibkan shalat lima waktu sehari. Dalam lima kesempatan itu artinya, kita memperoleh masukan energi baru. Semoga Allah menjadikan kita orang-orang yang merasakan nikmatnya shalat. Firman Alla dalam Q.S. al-Baqarah ayat 277.

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “277. Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”

Ayat ini menjelaskan tentang larangan riba bagi manusia, dan dengan ibadah shalat dapat menjauhkan diri manusia dari yang namanya perbuatan riba. Ini berarti dapat mencegah manusia untuk tidak mengerjakan larangan Allah.³⁰

Ketika berbicara manfaat kesehatan yang didapat dari shalat maka sudah selayaknya menelisik kembali hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah Radiyallahuanhu di mana Rasulullah saw memerintahkan beliau untuk shalat tatkala beliau mengadukan perutnya yang sakit.

Para ulama berpendapat setidaknya ada dua faedah dari hadits riwayat Ibnu Majah dimana Abu hurairah mengatakan. “Dari Abu Hurairah berkata; Tidaklah aku datang ditengah hari yang panas melainkan aku mendapati Rasulullah

³⁰ Ibid, h. 472

shallallahu ‘alaihi wasallam sedang shalat, ” Abu Hurairah berkata; Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam shalat kemudian bertanya: Isykat dard (“Apakah kamu sakit perut?”) Abu Hurairah berkata; maka aku menjawab; “Tidak, ” kemudian beliau bersabda: “Berdirilah terus shalat karena di dalam shalat terdapat kesembuhan.”(HR Ibnu Majah)³¹.

Pertama adalah bahwasannya Nab saw pernah berbicara bahasa Persia. Kedua, bahwa shalat mengobati sakit hati (liver) dan lambung serta usus. Dalam kajian shalat sebagai obat bagi perut yang sakit, para ulama mengungkapkan setidaknya ada beberapa alasan. Pertama, urusan Ilahi yang merupakan ibadah, kedua urusan jiwa, itu karena jiwa yang merasa sakit terhibur dengan shalat dan berkurang merasakannya lalu munculah kekuatan yang mengalahkan rasa sakit.

Perlu diketahui bahwasannya para tabib yang mahir zaman dahulu melakukan segala usaha untuk memperkuat kekuatan. Terkadang menguatkannya dengan makanan, terkadang dengan harapan, terkadang dengan rasa takut, sedangkan shalat menghimpun lebih banyak dari itu, karena di dalamnya menimbulkan kepada seorang hamba rasa takut, khawatir, harapan, rasa malu, cinta dan ingat akhirat yang dapat menguatkan staminanya dan melegakan dadanya, lalu dengan itu menjadi tertolaklah penyakitnya.

Bukan hanya sebagai obat bagi fisik, tetapi juga sebagai obat bagi kebiasaan malas yang terjadi pada kebiasaan manusia. Salah satu sifat malas tersebut adalah kebiasaan lalai, baik lalai terhadap dunia maupun lalai terhadap Allah. Lalai adalah penyakit berbahaya yang menimpa banyak manusia. Lalai mengantarkan

³¹ *Ibid*, h. 28

manusia kepada berbagai kesesatan, bahkan menjadikan manusia tenggelam di dalamnya.

Mereka akan menanggung akibat dari kelalaian yang mereka alami di dunia maupun di akhirat kelak. Sehingga lalai menjadi penutup yang menutupi hati manusia. Hati yang tertutup kelalaian, menyebabkan kebaikan akan sulit sampai padanya. Tetapi menegakkan shalat sesuai dengan syarat dan rukunnya, dengan menjaga sunnah dan khusyu di dalamnya, insya Allâh akan menjadi obat paling mujarab dari kelalaian ini, membersihkan hati dari kotoran-kotorannya. Allah menjelaskanya didalam Q.S. al-A'raf ayat 205.

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: *“Dan sebutlah (nama) Rabbmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.”* (Qs. al-A'raf/7:205)³²

Ayat diatas menggambarkan untk menyembuhkan diri manusia dari salah satu sifat tercela yaitu lalai. Lalai dari urusan duni dan terutam dari urusan akhirat yaitu berhubungan lansung dengan Allah SWT. Pelaksanaan ibadah shalat yang telah ditentukan waktunya mengajarkan manusia untuk lebih disiplin waktu dan mengerjakan segala urusan diawal waktu, sehingga tidak ada resiko yang ditanggung karena perbuatan lalai tersebut.

³² Departemen Agama RI, *op.cit*, h. 176

Dari uraian diatas, shalat diterangkan dapat mencegah manusia dari perbuatan-perbuatan buruk, kemudian mampu membuka hati dan pemikiran manusia dalam menyelesaikan permasalahannya, dan menyembuhkan kembali hati serta pemikiran manusia tersebut setelah penyelesaian masalah kembali menjadi tenang.