

**SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA
(KAJIAN KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB* KARYA AL-GHAZALI)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

MUHAMMAD RIF'AN MAULANA
NIM. 3318020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA
(KAJIAN KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB* KARYA AL-GHAZALI)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

MUHAMMAD RIF'AN MAULANA
NIM. 3318020

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rif'an Maulana
NIM : 3318020
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul “**SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA (KAJIAN KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB* KARYA AL-GHAZALI)**” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 20 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Muhammad Rif'an Maulana
NIM. 3318020

NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
Griya Tirta Indah Gang II No. 62 RT. 01 RW. 06 Kel. Tirta Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdr. Muhammad Rif'an Maulana

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Muhammad Rif'an Maulana

NIM : 3318020

Judul : **SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN
JIWA (KAJIAN KITAB MUKĀSYAFATUL QULŪB KARYA AL-
GHAZALI)**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 20 Maret 2023

Pembimbing,


Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.
NIP. 19751120199931004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **MUHAMMAD RIF'AN MAULANA**
NIM : **3318020**
Judul Skripsi : **SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI
KETENANGAN JIWA (KAJIAN KITAB
MUKĀSYAFATUL QULŪB KARYA AL-GHAZALI)**


yang telah diujikan pada Hari Selasa, 04 April 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005021004


Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd.I
NIP. 198907242020121010

Pekalongan, 04 april 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er

ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ا= i	ا= ai	ا= i
ا= u	او= au	او= u

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

جميلة امرأة = *mar'atun jamīlah*

Ta *Marbutah mati* dilambangkan dengan /h/

Contoh:

فاطمة = *fātimah*

4. *Syaddad* (tasydid geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh:

ربنا = *rabbānā*

البر = *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس = *asy-syamsu*

الرجل = *ar-rajulu*

السيدة = *as-sayyidah*

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

القمر = *al-qamar*

البدیع = *al-badī'*

الجلال = *al-jalāl*

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /' /.

Contoh:

أمرت = *umirtu*

شيء = *syai'un*

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamīn Allahumma Sholli 'ala Sayyidinā Muhammad wa 'alā ali Sayyidinā Muhammad. Melalui serangkaian proses untuk memulai skripsi ini dapat terselesaikan. Adapun segala kendala yang ada, sudah berhasil dilewati, mulai dari berperang dengan diri sendiri sampai harus berdamai dengan keadaan. Tentunya, hal tersebut juga karena adanya *support system* dari pihak lain. Oleh karena itu, selain untuk diri sendiri, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya; Bapak Mustain dan Ibu Maftukhah, yang senantiasa mendoakan, mendukung, memberikan kasih serta sayangnya dalam setiap langkah yang saya tempuh.
2. Almameter tercinta Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dosen Pembimbing Akademik saya; Ibu Cintami Farmawati, M.Psi., Dosen Pembimbing Skripsi saya; Bapak Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag., yang telah membimbing jalinan jalannya proses perkuliahan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Keluarga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi pada umumnya, Keluarga Prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 serta Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Tasawuf dan Psikoterapi pada khususnya.
5. Seluruh Keluarga/ Saudara, Sahabat, Teman yang dalam suka maupun duka senantiasa memberikan kepedulian dan pengertian dalam bentuk yang beraneka ragam.

MOTTO

“Jika kita tidak mengetahui hendak memulai dari mana untuk memperbaiki hidup, Maka mulailah untuk memperbaiki shalat”

(K.H. Ahmad Bahauddin Nursalim)

ABSTRAK

Maulana, Muhammad Rif'an. 2023. Shalat Khusyuk Sebagai Terapi Bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* Karya Al-Ghazali). Skripsi. Fakultas/ Prodi: Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Tasawuf dan Psikoterapi. UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag.

Kata Kunci: *Shalat Khusyuk, Terapi, Ketenangan Jiwa, Mukāsyafatul Qulūb.*

Shalat Khusyuk merupakan bentuk aktivitas ibadah seorang hamba kepada Allah SWT yang dalam pelaksanaannya menyertakan unsur lahiriyah dan bathiniyah, dinamakan sebagai shalat khusyuk karena dalam pemaparannya Al-Ghazali pada kitab *Mukāsyafatul Qulūb* menuturkan bahwa shalat harus menyertakan kehadiran hati (pemaknaan). Sehingga shalat yang dijalankan secara khusyuk (shalat khusyuk) kemudian dapat menjadi sebuah media terapi yang muaranya pada terciptanya ketenangan jiwa.

Sehingga dalam penelitian ini penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut: a). Apa yang dimaksud shalat khusyuk yang terkandung dalam kajian kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali. b). Apa yang dimaksud shalat khusyuk sebagai terapi dalam kajian kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali. c). Apa indikator ketenangan jiwa dalam kajian kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali. Manfaat secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan tasawuf dan psikoterapi khususnya pada kajian shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa. Manfaat secara praktis penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan intelektual bagi penulis dan dapat menjadi salah satu referensi dalam mempelajari shalat khusyuk.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka atau library research. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode analisis deskriptif, metode analisis isi.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: a). Shalat Khusyuk: *Hudhurul Qalb* (Menghadirkan Hati), *Tafahhum* (Pemahaman), *Ta'dhim* (Penghormatan), *Haibah* (Takut atau Kagum), *Raja'* (Harapan), *Haya'* (Malu). b). Shalat sebagai Terapi Lahiriyah: Berdiri, Rukuk, Berdiri dari Rukuk (*I'tidal*), Sujud, Duduk diantara dua Sujud, Tasyahud. Shalat sebagai Terapi Bathiniyah: Sebagai Pelebur Dosa, Sebagai Media Istirahat Jiwa, Sebagai Media Obat. c). Ketenangan Jiwa: Merasa aman, damai dan tenteram, Bisa menerima diri sendiri, Mampu menguasai diri secara profesional, Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, yang selalu kita harapkan syafaatnya pada hari akhir kelak. Beratnya tantangan dan kesulitan tetap harus dihadapi dan diselesaikan dengan hati yang lapang, di mana pada akhirnya skripsi yang berjudul “Shalat Khusyuk Sebagai Terapi dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukāsyafatul Qulūb Karya Al-Ghazali)“, dapat diselesaikan sebagai syarat untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Alhamdulillah berkat bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustaqim, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. H. Sam’ani, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Cintami Farmawati, M.Psi., selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Aris Priyanto, M.Ag., selaku Sekretaris Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Prof. Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. K.H. M. Mujib Hidayat, M.Pd.I., selaku Pengampu Kajian Kitab Mukasyafatul Qulub HMPS Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
6. Ma'had Islamic Boarding School Takhassus Simbangkulon, Pondok Pesantren Padepokan Padang Ati Simbangkulon.
7. Segenap Bapak/ Ibu Dosen yang telah memberikan bekal Ilmu serta semua pihak yang telah membantu dalam proses skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Namun, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki oleh penulis, maka kritik dan saran yang membangun serta menumbuhkan dari berbagai pihak sangat penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat dan Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan anugrah-Nya kepada kita semua, Aamiin.

Pekalongan, 23 Maret 2023
Penulis,

Muhammad Rif'an Maulana
NIM. 3318020

DAFTAR ISI

COVER.....	i
PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - INDONESIA	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO.....	x
ABSTRAK.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian.....	16
G. Sistematika Penulisan.....	20

BAB II SHALAT KHUSYUK, TERAPI DAN KETENANGAN JIWA ..

.....	22
A. Shalat Khusyuk	22
1. Pengertian Shalat.....	22
2. Pengertian Khusyuk.....	24
3. Kekhusyukan dalam Shalat	26
B. Terapi.....	28
1. Pengertian Terapi.....	28
2. Shalat Khusyuk sebagai Terapi.....	30
C. Ketenangan Jiwa	36
1. Pengertian Ketenangan Jiwa	36
2. Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....	39
3. Bentuk Ketenangan Jiwa.....	40

BAB III SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA (KAJIAN KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB*

KARYA AL-GHAZALI) **42**

A. Biografi Al-Ghazali.....	42
B. Shalat Khusyuk dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	47
C. Shalat Khusuk sebagai Terapi dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	53
D. Ketenangan Jiwa dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	56

BAB IV ANALISIS SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA (DALAM KITAB <i>MUKĀSYAFATUL QULŪB</i> KARYA AL-GHAZALI)	59
A. Analisis Shalat Khusyuk dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	59
B. Analisis Shalat Khusyuk sebagai Terapi dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	62
C. Analisis Ketenangan Jiwa dalam Kitab <i>Mukāsyafatul Qulūb</i>	63
BAB V PENUTUP	66
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menunaikan ibadah merupakan kewajiban bagi seluruh umat muslim, shalat termasuk salah satu diantara banyak ibadah yang wajib dilaksanakan. Shalat tidak hanya sekedar simbol yang dapat menggugurkan kewajiban, melainkan merupakan kebutuhan pokok bagi seorang muslim. Seseorang yang melaksanakan shalat dengan ikhlas, khusyuk, dan tumakninah akan terhindar dari kegelisahan dan mendapatkan ketenangan dalam jiwa.¹ Ibadah shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa sebagai bentuk terapi, dengan menjalankan shalat secara khusyuk seseorang dapat merasakan kebahagiaan, ketentraman, ketenangan dan kedamaian.²

Allah SWT berfirman dalam *Q.S Al-Mu'minun* ayat 1-2

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ . الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya*”

Ibadah shalat juga merupakan perwujudan langsung hubungan sebagai komunikasi hamba dengan Allah. Komunikasi yang dimaksud adalah salah satu sarana yang dilakukan sebagai bentuk penghambaan dimana seorang yang

¹ Sopyan Hadi Budiman, “Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh. Ali Azizi”, (Bandung: Fakultas Ushuluddin: *Jurnal Ilmu Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*, No. 3, Agustus, II, 2022), hlm. 649.

² Moh. Ali Azizi, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press), hlm. 6.

melakukan shalat tidak hanya melakukan ibadah lahiriyah saja, melainkan juga menyertakan olah hati dan olah rasa (bathiniyyah) untuk mencapai dialektika kepada Allah SWT.³ Seseorang yang melakukan ibadah shalat semestinya dapat membuat dirinya menjadi lebih baik, seperti dapat menghindari dari berbuat hal yang tidak baik serta merugikan, mampu mentransformasikan diri untuk selalu menjadi lebih baik, menjadikan shalat sebagai upaya untuk sampai Allah SWT.⁴

Berkaitan dengan shalat khusyuk, Al-Ghazali dalam karyanya *Mukāsyafatul Qulūb*, beliau berkata

“Ada yang mengatakan bahwa orang yang mengerjakan shalat itu banyak, tetapi sedikit orang yang khusyuk dalam shalatnya. Orang yang berhaji itu banyak, tetapi sedikit yang mabrūr. Burung itu banyak, tetapi burung bulbul hanya sedikit. Orang berilmu itu banyak, tetapi yang beramal sedikit jumlahnya. Shalat adalah tempat ketundukan hati, kepasrahan, dan kekhusyukan.”⁵

Dalam salah satu kutipan tersebut Al-Ghazali mengatakan bahwa orang yang melakukan rukun islam shalat itu banyak, namun sedikit orang yang mampu khusyuk ketika shalat. Sehingga khusyuk dalam shalat merupakan hal penting yang harus diusahakan menjadi satu kesatuan dalam pelaksanaan shalat, artinya bahwa yang shalat tidak hanya jasadnya melainkan juga melibatkan unsur bathiniyah untuk mencapai tahap kesempurnaan dalam shalat.

³ Hafidz, *Menuju Shalat Sempurna*, (Bandung: Amanah Publishing House, 2015), hlm. 15.

⁴ Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat, Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), hal. 21.

⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 121.

Banyak pengaruh dari luar yang membuat manusia terlena pada tujuan utama hidup, yakni menggapai ridha-Nya,⁶ Shalat yang dilakukan sebatas pada menjalankan perintah saja tanpa berorientasi bahwa shalat sejatinya merupakan kebutuhan. Menjalankan shalat yang hanya fisik semata tanpa menyertakan ruh di dalam pelaksanaannya membuat manusia terjebak pada rutinitas belaka. Tentu, dengan menyertakan kesadaran penuh dalam menjalankan ibadah, mampu meneguhkan hati serta menghasilkan ketenangan jiwa yang kemudian dapat menjadi bekal dalam berkehidupan.⁷

Tidak jarang ketika manusia terbelit berbagai urusan yang tak berkesudahan hingga tumbuh subur menjelma sebagai sebuah masalah, akan sulit menemukan ketenangan dalam diri, merasa gelisah, akibat jauh dari Allah SWT karena minimnya perenungan dari apa yang dilakukan. Pada waktu shalat itulah momentum kedekatan hamba dengan sang penciptanya. Lalu apakah hal tersebut bisa diatasi hanya dengan melaksanakan shalat. Tentunya bisa. Dengan catatan, bahwa di dalam melaksanakan shalatnya menyatukan dua unsur yakni lahiriyah dan bathiniyah.⁸

Shalat mampu membersihkan segala kotoran yang ada pada manusia dan bisa menyembuhkan penyakit dalam diri manusia. Kebersihan di sini diartikan dengan dua macam, yaitu; Pertama, kebersihan inderawi (*lahiriyyah*), ialah

⁶ Fachruddin Faiz, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*, (Jakarta: Noura Books, 2020), hlm. 43.

⁷ Fajar Kurnianto, *Makna Bacaan Shalat Pesan Moral dan Spiritual Bacaan Shalat*, (Jakarta: Gramedia, 2015), hlm. 15.

⁸ Mardiana, "Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali (Kajian Tafsir Surat Al-Mu'minin ayat 2)", *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019), hlm. 8

kebersihan fisik manusia seperti segala macam kotoran dan najis. Kedua, kebersihan maknawi (*bathiniyyah*), yaitu kebersihan psikis manusia seperti segala maksiat dan perbuatan tercela serta penyakit yang kerap terjadi di masa sekarang yaitu kecemasan atau gelisah. Kebersihan inderawi berhubungan dengan syarat-syarat sah shalat, sedangkan kebersihan maknawi berhubungan dengan kualitas kekhusyukan dalam shalat.⁹

Shalat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikis dengan menolak segala hal yang buruk bagi keduanya. Shalat berperan secara efisien dalam menanggulangi keraguan hati (kecemasan atau gelisah), stress serta depresi yang sering dialami oleh manusia zaman sekarang. Shalat juga dapat menambah rezeki, menolak bencana, menjaga kesehatan, menguatkan hati, menjauhkan penyakit, menyinari wajah, menghilangkan kemalasan, dan mengistirahatkan jiwa.¹⁰

Dalam hal ini shalat juga sebagai terapi, dari berbagai tanda-tanda atau penyakit psikis (*bathiniyyah*). Sebagai contohnya yaitu perasaan gelisah atau kecemasan. Gejala gelisah dan cemas dapat dirasakan siapa saja karena hal itu memang sudah menjadi kodrat manusia. Ada manusia yang mampu mengatasi rasa gelisahnya dan ada juga yang tidak mampu mengatasinya. Rasa gelisah ini disebabkan oleh berbagai faktor tertentu. Apalagi saat ini banyak hal yang membuat seseorang harus memilih dari banyaknya pilihan sehingga membuat seseorang ragu dengan pilihannya. Keraguan inilah yang membuat seseorang

⁹ Ahmad Zani, "Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali", (Bandung: *Jurnal Syifa al-Qulub*, UIN Sunan Gunung Djati, vol2 no 1 2016), hlm. 12

¹⁰ Mardiana, "Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali (Kajian Tafsir Surat Al-Mu'minin ayat 2)", *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm.15

gelisah. Pada keadaan seperti ini, pengetahuan tentang agama sangat dibutuhkan oleh seseorang agar dapat menghadapi hal tersebut. Kondisi badan yang sehat jika diiringi kondisi jiwa yang tidak tenang, maka seseorang akan tetap merasa kurang dalam hidupnya.¹¹

Telah banyak kajian literatur islam klasik melalui karya-karya yang dikenal dengan nama kitab kuning yang mengkaji tentang shalat, dari segi fiqih (*syariat*) dan juga tasawuf (*hakikat*). Salah satu diantara banyak karya tersebut adalah kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya *Al-Imām Hujjatul Islām Abi Hāmid Muhammad bin Muhammad Al-Ghāzali*, atau yang masyhur dikenal sebagai Al-Ghazali. Kitab tersebut berisi tentang cara mempertajam hati dalam mendekati diri kepada Allah (Tasawuf), yang di dalamnya membahas berbagai macam tema, salah satu diantaranya mengenai shalat secara khusyuk.¹²

Al-Ghazali merupakan tokoh besar islam, yang pemikirannya seringkali menjadi rujukan-rujukan dalam mengatasi problem yang berkembang di masyarakat. Besarnya sumbangsih pemikiran serta karyanya, beliau mendapat julukan *hujjatul islam* (hujjahnya orang-orang islam).¹³ Dan dalam hal ini beliau merupakan tokoh di bidang tasawuf yang kajiannya linier dengan pembahasan

¹¹ Fachruddin Faiz, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*, (Jakarta: Noura Books, 2020), hlm. 50

¹² Muhammad Rubangi, Skripsi: “Pesan Dakwah Tasawuf Imam Al-Ghazali melalui kitab Mukasyafatul Qulub dan Pengaruhnya Terhadap Perubahan Perilaku Santri Ponpes Syekh Bayanillah”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Cirebon: Fakultas Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2020, hlm. 8

¹³ Mardiana, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali (Kajian Tafsir Surat Al-Mu'minin ayat 2)”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm.20

yang diangkat. Sehingga mampu memberikan substansi yang sesuai dengan sumber data yang ada.

Penelitian ini mengangkat kitab tersebut, karena selain kaya akan nilai tasawuf di dalamnya juga terdapat pengertian serta kerangka untuk mencapai shalat yang sempurna. Shalat yang sempurna yang dilakukan oleh seseorang akan mampu menghasilkan kedamaian dalam kehidupan yang juga mampu menjadi terapi kejiwaan manusia. Bagaimana seseorang merespons serta menyikapi setiap kejadian dalam hidup. Karena didalam khusyuk terdapat ketenangan dan kedamaian.¹⁴ Sehingga hal ini perlu dikaji dalam rangka ikhtiyar *upgrade* diri guna tujuan menggapai ridha-Nya.

Dengan kata lain, bahwa pemahaman mengenai shalat khusyuk merupakan kunci penting untuk mencapai tujuan di dalam shalat itu sendiri yang akan membekas seutuhnya dalam laku kehidupan. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul “Shalat Khusyuk Sebagai Terapi bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* Karya Al-Ghazali)” Untuk kemudian bisa dijadikan referensi dalam memahami shalat secara seutuhnya.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang di atas, maka dihasilkan beberapa rumusan masalah, yaitu:

¹⁴ Agustin, “Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan”, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2019), hlm. 21

1. Apa yang dimaksud Shalat Khusyuk yang terkandung dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali?
2. Apa yang dimaksud Shalat Khusyuk sebagai Terapi dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali ?
3. Bagaimana indikator Ketenangan Jiwa dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali?

C. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Shalat Khusyuk yang terkandung dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui Shalat Khusyuk Sebagai Terapi dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali.
3. Untuk mengetahui indikator Ketenangan Jiwa dalam Kajian Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian tersebut memiliki dua kegunaan, yaitu:

1. Kegunaan Teoritis

Sebagai karya tulis, penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan tasawuf dan

psikoterapi khususnya pada kajian shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan secara praktis dari penelitian ini antara lain:

- a. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, dapat menambah khazanah keilmuan serta referensi mengenai shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.
- b. Bagi Terapis, dapat mengembangkan serta melengkapi untuk kemudian dijadikan sebagai tambahan karya ilmiah mengenai shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.
- c. Dengan adanya penelitian tersebut dapat menjadi salah satu rujukan bagi masyarakat dalam mempelajari shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Shalat Khusyuk sebagai Terapi

Shalat menurut bahasa artinya berdo'a atau mengangungkan. Sedangkan shalat menurut syara' artinya ucapan, perbuatan- perbuatan khusus yang diawali takbiratulihram sampai dengan diakhiri salam. Doa, takbir, tasbih dan bacaan-bacaan al-qur'an merupakan ucapan khusus didalam shalat. Adapun perbuatan atau gerakan khusus yang

dimaksud adalah seperti berdiri (bagi yang mampu), rukuk, sujud, duduk serta gerakan lain di dalam shalat.¹⁵

Adapun khusyuk menurut bahasa berasal dari *khasya'a yakhsya'u khusyū'an* artinya memusatkan sesuatu. Khusyuk juga memiliki arti merasa hina dan menunduk, merasa rendah dan juga tenang, menjalankan secara sungguh-sungguh, pasrah dan kemantapan hati yang dijalankan dengan penuh kesadaran.¹⁶ Tanda kekhusyukan seseorang dalam menjalankan shalat bisa terjadi baik pada badan, suara, maupun penglihatan. Ketiga aspek tersebut bisa menjadi acuan lahir seseorang shalat secara khusyuk.

Menurut istilah khusyuk artinya suatu kondisi ketenangan jiwa serta *tawadhuk* (merendahkan hati), lalu dengan ketenangan hati tersebut mempengaruhi anggota tubuh yang lain. A.Syafi'i mendefinisikan khusyuk sebagai perbuatan menyengaja, dilakukan secara ikhlas dan penuh ketundukan lahir bathin melalui pemenuhan sikap lahiriyah, serta menyempurnakannya dengan menghadirkan hati.¹⁷

Dalam kitab *Mukāsyafatul Qulūb*, Ali bin Abi Thalib mengatakan, “Bahwa Khusyuk itu terletak dalam hati, senantiasa ramah kepada sesama muslim, serta tidak berpaling saat mendirikan

¹⁵ Mardiana, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali (Kajian Tafsir Surat Al-Mu'minin ayat 2)”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm. 25

¹⁶ Mardiana, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali (Kajian Tafsir Surat Al-Mu'minin ayat 2)”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm. 30

¹⁷ Mu'min Al-Haddad, *Mencapai Shalat Khusyuk*, (Jakarta, Ummul Qura, 2015), hlm. 26

ibadah shalat.” Imam Al-Qurtubi menambahkan Khusyuk itu merupakan kepribadian jiwa yang memancar pada aspek lahiriyah yang terimplementasikan pada sikap tenang serta menundukan diri”.¹⁸

Menurut Al-Ghazali, ada enam hal yang dapat menjadi pertanda tercapainya khusyuk dalam shalat, yaitu: *Hudhurul Qalb* (Pemusatan Hati), *Tafahhum* (Pemahaman), *Ta'dhim* (Penghormatan), *Haibah* (Takut dan kagum dengan kebesaran Allah), *Raja'* (Harapan), *Haya'* (Malu dan hina diri).¹⁹

Kata “terapi” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti sebuah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Sedangkan berdasarkan istilah umum terapi memiliki arti suatu proses yang korektif dan kuratif, atau penyembuhan, yang biasa dipakai dalam bidang medical; identik juga digunakan pada istilah konseling dan psikoterapi.²⁰

Kata “jiwa” pada Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti roh manusia, kehidupan batin manusia, atau nyawa. Asal katanya yaitu *psyche* yang maknanya jiwa, alat merasa, atau nyawa. Dalam bahasa arab disebutkan dengan kata *An-Nafs*. Sedangkan terapi jiwa yang akan dibahas pada penelitian ini merupakan sebuah metode atau

¹⁸ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm.121

¹⁹ Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, terjemahan M.Al-Baqir (Bandung: Karisma, 2013), hlm. 60

²⁰ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016), hlm. 334

cara pengobatan, penyembuhan, dan perawatan terhadap penyakit kejiwaan manusia.²¹

Adapun terapi jiwa (psikoterapi) dalam islam merupakan proses penyembuhan dari suatu penyakit, baik itu mental, moral, spiritual maupun fisik dan juga psikis dengan berdasarkan kajian agama, seperti melakukan ritual ibadah. Penyembuhan dalam psikoterapi islam ini terletak pada esensi dan eksistensi mental serta spiritualitas manusia.²² Apabila keduanya sudah benar-benar kuat, sehat dan murni, maka di dalam keadaan apa saja eksistensi dari emosi akan dapat terkontrol dengan baik.

Pada akhirnya, manusia yang mempunyai kestabilan eksistensi emosional ialah yang memiliki mental dan spiritual yang baik, karena selalu merasa dilindungi dan dibimbing Allah SWT sehingga mampu menciptakan moral (*akhlaq*) yang baik serta selalu memberikan kebaikan untuk dirinya sendiri, untuk orang lain dan juga untuk lingkungannya.²³

b. Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata tenang, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ketenangan memiliki dua arti, yaitu hal (keadaan dan sebagainya) dan ketentuan (hati, batin, pikiran). Jiwa dalam

²¹ Moh. Shaleh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Mizan Publika, 2016), hlm. 97

²² Dasril, "Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja" (Jurnal *Ta'dib* volume 11 no 12, Desember 2018) hlm 170

²³ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press), hlm. 28

Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah roh manusia; nyawa; kehidupan batin manusia. Jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Jiwa dalam bahasa arab disebut dengan *an-nafs*.²⁴

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan jiwa dalam perspektif ini kata tenang adalah sakinah yang mencakup pengertian ketenangan jiwa dari rasa takut dan gelisah. Ketenangan jiwa yang dalam penelitian ini adalah keadaan jiwa yang tenang yaitu jiwa yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram dan damai. Ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup.²⁵

2. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan, ditemukan kajian-kajian penelitian terdahulu yang masih berkaitan dengan tema yang diangkat, namun dalam hal ini tidak ditemukan adanya judul yang sama. Adapun penelitian yang memiliki kedekatan dengan penelitian yang dilakukan yaitu:

²⁴ Nurul Hidayah, “Shalat Khusyu’ Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)”, *Skripsi Sarjana Ilmu Dakwah* (UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh 2021), hlm. 36.

²⁵ Mardiana, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm. 34

Pertama, penelitian Mardiana pada skripsinya yang memiliki judul “Nilai-Nilai Spiritualitas dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali”.²⁶ Pada penelitian tersebut Mardiana menggali nilai-nilai spiritualitas dalam shalat melalui perspektif Imam Ghazali. Kesimpulan yang didapatkannya yaitu bahwa shalat merupakan ibadah manusia kepada Allah serta memiliki kandungan manfaat yang sangat mempengaruhi diri dari dalam dan luar manusia itu sendiri.

Kesamaan penelitian tersebut ada pada pembahasan mengenai shalat menurut kajian tokoh Al-Ghazali. Perbedaannya ada pada penelitian Mardiana membahas tentang nilai-nilai spiritualitas yang terkandung di dalam shalat, sedangkan penelitian ini membahas tentang bagaimana cara melaksanakan shalat secara khushyuk sehingga dapat berfungsi sebagai sebuah terapi bagi ketenangan jiwa.

Kedua, penelitian Nurul Hidayah pada skripsinya yang berjudul “Shalat Untuk Ketentraman jiwa (Kajian Tafsir Surat *Al-Mu'minun* ayat 2)”.²⁷ Pada penelitian tersebut Nurul Hidayah menjabarkan bagaimana shalat untuk mendapatkan ketentraman jiwa perspektif kajian tafsir. Kesimpulan dari padanya adalah bahwa shalat yang dilakukan dapat menjadi ketentraman jiwa.

Kesamaan penelitian tersebut ada pada pembahasan tentang shalat. Perbedaannya Nurul Hidayah menggunakan metode tafsir surat *Al-*

²⁶ Mardiana, “Nilai-Nilai Spiritualitas Dalam Shalat Perspektif Al-Ghazali”, *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2019) , hlm. 45

²⁷ Nurul Hidayah, “Shalat Untuk Ketentraman Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun Ayat 2)”, *Skripsi Sarjana Ilmu Dakwah* (UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh 2021), hlm. 27.

Mu'minin ayat 2, sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang shalat khusyuk menurut kajian Al-Ghazali.

Ketiga, penelitian Siti Tasrifah pada skripsinya yang berjudul “Konsep Shalat menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jilani”. Pada penelitian tersebut Siti Tasrifah menjelaskan pengertian beserta konsep salat yang mengacu pada sumber tokoh Syaikh Abdul Qadir Al-Jilani (*Kajian Tafsir Al-Jilani*). Kesimpulan yang didapat dari penelitian tersebut adalah pengetahuan tentang salat yang fokus kajiannya bersumber pada tokoh sufi yakni Syaikh Abd Qadir Al-Jilani.

Kesamaan penelitian tersebut ada pada pembahasan tentang shalat. Perbedaannya penelitian Siti Tasrifah menukil dari tokoh Syaikh Abd Qadir Al-Jilani, sedangkan pada penelitian ini tokoh yang dijadikan sumber yaitu Al-Ghazali.

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan, belum pernah ditemukan penelitian yang berjudul “Shalat Khusyuk Sebagai Terapi bagi Ketenangan Jiwa (*Kajian Kitab Mukāsyafatul Qulūb* Karya Al-Ghazali)”. Dari hal tersebut, disimpulkan bahwa penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga penelitian ini layak dilakukan.

3. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan rancangan perpaduan dari beberapa fakta, observasi, serta kajian kepustakaan yang kemudian

menjadi dasar sebuah penelitian.²⁸ Berikut deskripsi kerangka berpikir dalam penelitian ini.



Persoalan dinamika yang kian terjadi pada masyarakat, perlu diimbangi dengan pengetahuan sekaligus pemahaman shalat khushyuk, sebagai penyeimbang diri dari maraknya krisis moral (akhlak) dan juga kecenderungan rentan gelisah serta cemas dalam menghadapi problema

²⁸ Ismail Nurdin & Nur Hartati, *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019), hlm 125

tersebut. Hal itu juga mengacu pada pemaknaan di dalam pelaksanaan shalat itu sendiri, bagaimana agar bisa senantiasa ingat dan tidak lalai.²⁹

Hal tersebut menjadi salah satu upaya yang penulis tawarkan untuk menjadi solusi (*Problem Solving*). Sebab shalat adalah aktivitas yang melekat dalam kehidupan seorang muslim, di mana dalam satu hari terdapat lima waktu wajib yang mesti ditunaikan, serta beberapa shalat-shalat lain yang bernilai sunnah. Dengan demikian, melalui pembiasaan inilah mampu menjadi tumpuan (penyeimbang) disetiap waktunya. Sebab, jika ingin memperbaiki kualitas hidup, maka mulailah dari memperbaiki shalat.³⁰

Hal tersebut tentu harus dimulai dengan kesadaran tentang pemaknaan shalat, dilakukan dengan khusyuk agar kemudian bisa membuahkan ketenangan melalui penghayatan-penghayatan didalamnya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif, karena penelitian kualitatif merupakan penelitian yang cara pemecahan masalahnya dengan menggunakan data empiris, apabila seseorang melakukan penelitian dengan subjek yang terbatas tetapi dengan keterbatasan subjek penelitian yang ada tersebut kemudian digali sebanyak mungkin dari data lain yang berkaitan dengan subjek penelitian,

²⁹ Fachruddin Faiz, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*, (Jakarta: Noura Books, 2020), hlm. 60.

³⁰ Sopyan Hadi Budiman, "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh. Ali Azizi", (Bandung: *Fakultas Ushuluddin: Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*, No. 3, Agustus, II, 2022), hlm. 650

maka dengan demikian walaupun objek penelitian terbatas tetapi kedalaman datanya tidak terbatas.³¹

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian studi pustaka atau *library research*. Penelitian pustaka yaitu penelitian dengan menggunakan pustaka sebagai bahan rujukan untuk menemukan data. Bahan pustaka dapat berupa majalah, buku, dan bahan literatur lain.³²

Kemudian pendekatan yang digunakan untuk penelitian ini adalah pendekatan Tasawuf & Psikoterapi sebagai bidang yang linier dengan bahan yang menjadi acuan atau sumber data, yang dalam hal ini mengkolaborasikan dua bidang keilmuan yakni Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan asal usul data yang digunakan untuk penelitian diperoleh, yaitu dapat berupa subjek atau objek penelitian. Pada konteks riset yang berbasis pustaka ini, terdapat dua jenis macam data yang diperlukan, antara lain.

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah subjek yang menunjukkan data penelitian secara langsung. Sumber data primer pada penelitian ini didapat dari kitab *Mūkasyafatul Qulūb Al Muqarrib Ila ‘Alamil Ghuyūb*

³¹ Masyhuri Zainuddin, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*, (Bandung: Refika Aditama Publisher, 2011), hlm. 13

³² Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010) hlm. 28

Karya *Al-Imam Hujjatul Islam Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali* cetakan Al Haromain.³³

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data tambahan yang dijadikan alat untuk membantu menganalisis suatu penelitian, sumber ini dapat berupa buku-buku atau karya ilmiah lain dari penulis atau penelitian lain yang masih terkait.³⁴ Dari beberapa data sekunder yang digunakan, salah satu data sekundernya yaitu *Terjemah Mukasyafah al-Qulub, Bening Hati dengan Ilmu Tasawuf Imam Al-Ghazali* cetakan ke II tahun 2013. Serta literatur lain meliputi kitab, buku, karya ilmiah-karya ilmiah yang masih terkait dengan pembahasan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu sebuah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan sehingga memperoleh data yang representative dan valid.³⁵ Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, yaitu dengan menghimpun kitab-kitab, buku-buku dan dokumentasi yang relevan dengan sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Setelah data yang valid terkumpul, kemudian dilakukan pengkajian secara sistematis sesuai dengan masalah yang diteliti.

4. Teknik Analisis Data

³³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub al-Muqarrib ila Hadrah 'Allam al-Ghuyub* (Cet. Al-Haromain)

³⁴ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 50

³⁵ Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 6

Setelah data-data terkumpul kemudian di analisis sampai pada inti atau pokok pembahasan. Dari analisis tersebut menghasilkan sesuatu yang khusus terhadap perihal yang dikaji. Adapun tahapan dalam metode analisis yang diterapkan adalah:

a) Metode Analisis Deskriptif

Metode analisis deskriptif adalah kegiatan untuk menghimpun serta menyusun beberapa data, kemudian data tersebut dianalisis (menyeleksi) yang kemudian dikumpulkan menjadi kunci terhadap variable yang diteliti dalam hal ini masih umum.

b) Analisis Isi (*Content Analysis*)

Analisis Isi (*content analysis*) merupakan metode sistematis untuk menganalisis sisi pesan dan mengelola pesan, serta mengobservasi dari teks yang dikaji.

Menurut Budd, analisis isi (*content analysis*) adalah suatu teknik sistematis untuk menganalisa pesan dan mengolah pesan atau suatu alat untuk mengobservasi dan menganalisis isi perilaku komunikasi yang terbuka dari komunikator yang dipilih.³⁶

Adapun penjabaran langkah-langkah metode dalam penelitian ini adalah: *pertama*, menetapkan tema serta tokoh yang akan dikaji dan objek formal yang menjadi fokus kajian, yaitu *Al-Imam Hujjatul Islam Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali* dengan objek formal kajiannya tentang shalat khusyuk dalam kitab *Mūkasyafatul*

³⁶ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), hlm. 232-233

Qulūb. *Kedua*, mengumpulkan dan menyeleksi data-data karya-karya AL-Ghazali dan literature lain yang terkait dengan penelitian ini. *Ketiga*, melakukan identifikasi tentang konsep shalat khusyuk dalam karya-karya tersebut. *Keempat*, Data-data yang sudah terseleksi akan penulis abtraksikan melalui metode deskriptif, mengenai penjelasan konsep shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa. *Kelima*, sehingga dengan seperti itu tercipta kesimpulan-kesimpulan secara komprehensif sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah dipaparkan.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan memahami inti masalah yang akan dibahas, maka dibuatlah sistematika penulisan skripsi sebagai berikut:

1) BAB I (Pendahuluan)

Pada bab ini berisi latar belakang munculnya masalah, rumusan masalah yang akan dipecahkan, tujuan dari penelitian, kegunaan dari penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

2) BAB II (Landasan Teori)

Pada bab ini berisi pembahasan teori tentang konsep shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa, sebagaimana dirujuk dari beberapa sumber yang relevan dan berkaitan.

3) BAB III (Gambaran Umum dan Hasil Penelitian)

Pada bab ini berisi tentang hasil konsep shalat khusyuk dalam kitab *Mukāsyafatul Qulūb* menurut Al-Ghazali. Diawali dengan biografi

pengarang kitab, serta uraian hasil penelitian mengenai shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.

4) BAB IV (Analisis Hasil Penelitian)

Pada bab ini berisi mengenai hasil analisis penulis berdasarkan teori yang dikaji tentang uraian uraian shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa.

5) BAB V (Penutup)

Pada bab penutup berisi kesimpulan penelitian dan saran.

BAB II

SHALAT KHUSYUK, TERAPI DAN KETENANGAN JIWA

A. Shalat Khusyuk

1. Pengertian Shalat

Pengertian shalat menurut bahasa adalah *Shalla* yang memiliki arti seruan atau do'a. Sedangkan definisi shalat menurut *syara'* shalat adalah ucapan, perbuatan-perbuatan khusus yang diawali dengan *takbiratul ikhram* sampai dengan salam. Ucapan yang dimaksud adalah bacaan-bacaan Al-Qur'an, takbir, tasbih, dan doa. Adapun yang dimaksud dengan perbuatan adalah gerakan-gerakan dalam shalat misalnya berdiri, rukuk, sujud, duduk, dan gerakan-gerakan lain yang dilakukan dalam shalat.³⁷

Shalat merupakan salah satu ibadah yang pertama kali diperintahkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW untuk mengajarkan umat manusia tata cara beribadah kepada Tuhan-Nya. Shalat dilakukan oleh seorang muslim merupakan sebagai bentuk kewajiban dan sebagai bentuk pengabdian yang harus dilaksanakan setiap hari. Dalam sehari shalat dilakukan sebanyak lima kali terdiri dengan waktu yang telah Allah SWT tentukan, dan melalui

³⁷ Achmad Sunarto, *Kunci Ibadah dan Tuntunan Shalat Lengkap*, (Jakarta: Setia Kawan, 2001), hlm. 150

syarat-syarat dan rukun tertentu yang telah disyariatkan dalam ajaran agama Islam.³⁸

Pengertian shalat menurut ahli *makrifat* yaitu berharap kepada Allah SWT dengan sepenuh jiwa disertai rasa khusyuk di hadapan Allah SWT dan dengan hati yang ikhlas kepada-Nya dengan menghadirkan hati dalam berdzikir, berdoa serta memuji Allah SWT. Sedangkan shalat menurut ahli *hakikat* yaitu menghadapkan hati kepada-Nya dengan mendatangkan rasa takut kepada Allah SWT dan menumbuhkan pada jiwa perasaan mengagungkan, akan kebesaran dan kesempurnaan Allah SWT.³⁹

Menurut Amin Syukur, shalat adalah suatu aktifitas baik secara fisik maupun psikis. Seseorang yang mengerjakan shalat, ia memadukan antara aktifitas fisik dan aktifitas psikis secara bersamaan di mana dalam bahasa ilmiahnya yaitu memadukan antara kecerdasan spiritual, emosional, dan intelektual. Ketika tubuh digerakkan, otak akan memegang kendali, dimana ingatan seseorang akan tertuju pada bacaan dan jenis gerakan dalam shalat.

³⁸ Sopyan Hadi Budiman, "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh. Ali Azizi", (Bandung: Fakultas Ushuluddin: *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati*, No. 3, Agustus, II, 2022), hlm. 654

³⁹ Muh Gitasroso, *Shalatnya Para Ahli Thariqah*, (Tangerang: Pustaka Pedia, 2018), hlm. 30

Di dalam waktu yang bersamaan maka hati akan mengikuti dan membenarkan tindakan.⁴⁰

Shalat merupakan jalinan (hubungan) yang kuat antara langit dan bumi, antara Allah SWT dan hamba-Nya. Shalat memiliki kedudukan yang tinggi yaitu sebagai rukun dan tiang agama islam. Shalat menempati rukun islam kedua setelah membaca dua kalimat syahadat, serta menjadi lambang hubungan yang kokoh antara Allah SWT dan hamba-Nya. Terfokusnya perintah shalat, baik kepada umat-umat terdahulu maupun sekarang, disebabkan oleh pentingnya kewajiban shalat ini dibandingkan kewajiban-kewajiban lain. Dalam artian, penting disisi Allah dan penting bagi hamba-Nya.⁴¹

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa shalat adalah merupakan ibadah kepada Tuhan, yang berupa perkataan dengan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam sesuai dengan rukun dan syarat yang sudah ditentukan oleh *syara'*. Shalat juga merupakan sebuah penyerahan diri kepada Allah SWT dalam rangka memohon ridho dan ampunan-Nya.

2. Pengertian Khusyuk

⁴⁰ Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 82

⁴¹ Sitti Maryam, "Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali", (Yogyakarta: *Jurnal Al-Fikrah*, No. 2, Vol. 1, Juni 2018), hlm. 106

Pengertian khusyuk menurut bahasa adalah *khasya'a* - *yakhsya'u* - *khusyū'an* artinya memusatkan sesuatu. Khusyuk juga bisa diartikan dengan hina dan menunduk, menunduk rendah dan tenang, sungguh-sungguh penuh dengan penyerahan serta kebulatan dan kesadaran hati.⁴² Menurut agama islam (*syara'*) istilah khusyuk adalah sungguh-sungguh merasa bahwa dirinya sedang berhadapan dengan Allah SWT atau bisa diartikan dengan tekun sambil menundukan diri secara lahiriah dan secara bathiniah. Para ulama sepakat bahwa khusyuk itu berada di dalam hati dan hasilnya ada di anggota tubuh atau anggota tubuhlah yang menampilkan khusyuk itu.⁴³ Seperti firman Allah SWT *Q.S Al-A'raf: 205* :

وَذَكِّرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ

وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu 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”

Seluruh makna yang bersumber dari hati mempengaruhi semua relung jiwa yang akan berdampak pada jasad dengan sikap rendah hati dan tunduk, berdampak pada mata dengan menunduk

⁴² Salim, *Khusyuk Cahaya Kehidupan*, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2008), hal. 17.

⁴³ Imam Kanafi, *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*, (Pekalongan: Penerbit NEM, 2020), hlm. 290-291

dan pada suara dengan kesantunan. Dengan demikian, seseorang akan berdiri di hadapan-Nya dengan kehadiran hati, akal serta tunduk dan khusyuk semua anggota badan.

Al Qusyairi dalam *ar-Risālat al-Qusyairiyah* memberikan berbagai macam definisi khusyuk yang diambil dari para ulama tafawuf. Diantaranya bahwa khusyuk adalah takut secara konsisten untuk kepentingan hati, tunduknya hati dengan berperilaku baik dan keringnya hati dan perasaan rendah ketika berada dihadapan Allah SWT.⁴⁴ Sementara itu kelompok sufi memberikan definisi khusyuk yaitu menghadirkan Allah atau kebesaran-Nya di dalam benak dan hati orang yang shalat, sehingga larut bersama Allah SWT atau bersama kebesaran-Nya dan tidak menyadari di sekitarnya.⁴⁵

3. Kekhusyukan dalam Shalat

Shalat khusyuk merupakan shalat yang disertai tindakan memusatkan hati dan munajat kepada Allah SWT, sehingga membuat setiap gerakan atau ucapan masuk dalam jiwa. Shalat yang dilakukan secara khusyuk mengandung sebuah kondisi jiwa yang dapat melahirkan ketentraman bathin, sehingga anggota tubuh pun beraksi sesuai dengan tujuan dari shalat itu sendiri. Seorang

⁴⁴ Abu Al-Qasim Al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah* terjemah Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 199

⁴⁵ Afri Sukandar, "Tafsir Khusyuk Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah", *Skripsi Sarjana Agama*, (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu, 2021), hlm. 21

muslim dituntut untuk melakukan shalat dengan penuh ketundukan, dan kepasrahan hati secara penuh.⁴⁶

Hati yang khusyuk dalam mengerjakan shalat dapat menghayati apa yang dilakukan dalam shalat, merasakan isi bacaan, hati benar-benar hadir dan merasa sedang menghadap Allah SWT, dan anggota badan tenang, tidak mengadakan gerakan-gerakan di luar shalat. Dalam hal ini, para ulama menafsirkan khusyuk dalam shalat dengan diamnya anggota badan yang disertai ketenangan hati. Maksudnya menghadirkan hati dalam shalat dan menjadikan anggota badan tenang. Sehingga tidak ada perbuatan sia-sia dan bermain-main dalam shalat. Anggota badan dan hati hadir berkonsentrasi menghadap kepada Allah SWT.⁴⁷

Allah SWT memuji orang-orang yang khusyuk shalatnya dalam *Q.S Al-Mu'minūn* ayat 1-2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ . الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

Artinya: “*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya*”

Shalat khusyuk adalah sebuah langkah yang dapat mengantarkan pada derajat *ikhshan*. Sebab, kekhusyukan tidak dapat diraih kecuali dengan merasakan bahwa Allah melihat kita, Allah melihat gerak-gerik kita secara fisik, termasuk getaran yang tidak

60 ⁴⁶ Mu'min Al-Haddad, *Mencapai Shalat Khusyuk*, (Jakarta, Ummul Qura, 2015) , hlm.

61 ⁴⁷ Mu'min Al-Haddad, *Mencapai Shalat Khusyuk*, (Jakarta, Ummul Qura, 2015) , hlm.

kasat mata di dalam kalbu yang penuh ketundukan dalam mengharap ridha-Nya. Kualitas atau kesempurnaan shalat terletak pada kekhusyukan dalam menjalankannya. Khusyuk merupakan roh dari shalat itu sendiri. Khusyuk dalam shalat akan dapat diperoleh bila hati benar-benar kosong dan memikirkan hal selain shalat. Ketika hal tersebut bisa dilakukan seseorang dalam melaksanakan shalat, maka akan timbul rasa kenyamanan dan ketenangan dalam jiwa.⁴⁸

Shalat bukanlah kegiatan rutin yang tidak bermakna, tetapi merupakan suatu kegiatan yang besar sekali faedahnya, baik bagi kehidupan dunia maupun akhirat. Dengan shalat manusia menerima pahala dan rahmat dari Allah SWT serta merasakan ketenangan jiwanya. Shalat bukan semata-mata gerakan yang harus dilakukan, tetapi juga ruh yang hidup disetiap pelaksanaannya dari awal hingga selesai. Shalat juga memiliki pengaruh yang sangat mengagumkan dalam menjaga kesehatan lahir dan bathin dengan menolak segala sesuatu yang buruk bagi keduanya.⁴⁹ Tentunya dengan shalat secara khusyuk.

B. Terapi

⁴⁸ Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." (*Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020), hlm. 28

⁴⁹ Muhammad Rusli Amin, *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*, (Jakarta: AMP Press, 2014), hal. 157

1. Pengertian Terapi

Kata terapi berasal dari bahasa Inggris dengan kata *therapy* bermakna pengobatan atau penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan kata *syafa-yasyfii-syifā* bermakna menyembuhkan. Dalam dunia psikologi terapi mengacu pada psikoterapi yaitu pengobatan jiwa, sedangkan dalam konteks pendidikan terapi diartikan sebagai kaedah untuk membantu individu yang berkebutuhan khusus dan mengalami masalah dalam pengembangan aspek kognitif, emosional, sosial dan psikomotor mereka.⁵⁰

Pengertian terapi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, dan perawatan penyakit. Menurut istilah pengertian terapi adalah suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, sangat lazim dipakai dalam bidang medikal, kerap kali pula digunakan secara bertukar pakai dengan konseling dan psikoterapi. Terapi merupakan upaya pengobatan yang sistematis dan terencana dalam mengatasi problem-problem yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara,

⁵⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 15

dan meningkatkan kondisi klien agar akal dan hatinya memperoleh ketenangan.⁵¹

Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terapi dalam bingkai kejiwaan, yakni psikoterapi adalah *pysco* (Jiwa) dan *therapy* (penyembuhan). Psikoterapi merupakan pengobatan gangguan psikis dengan menggunakan metode psikologis. Istilah tersebut mencakup teknik dalam pengolahan emosional dengan cara memodifikasi pikiran, perilaku dan emosinya, sehingga dapat terwujud pengembangan diri dalam mengatasi masalah psikis.⁵² Adapun fungsi utama dari psikoterapi adalah fungsi *kuratif* (menyembuhkan), fungsi *preventif* (mencegah) dan fungsi penyucian diri atau pembersihan.

2. Shalat Khusyuk sebagai Terapi

Agama islam dalam ajarannya menawarkan berbagai macam pengobatan kejiwaan dan ketenangan jiwa, salah satunya melalui ibadah shalat. Shalat memiliki pengaruh yang sangat mengagumkan dalam menjaga kesehatan lahir dan bathin dengan menolak segala materi yang buruk bagi keduanya. Tentunya shalat yang dimaksud adalah shalat yang dilakkan secara khusyuk. Meskipun khusyuk merupakan dimensi kebathinan yang tidak

⁵¹ Ros Mayasari, "Islam dan Psikoterapi", (*Jurnal Al-Munzir*, Vol 6, No.2, 2013), hlm. 244

⁵² Ros Mayasari, "Islam dan Psikoterapi", (*Jurnal Al-Munzir*, Vol 6, No.2, 2013), hlm. 245

tampak, tetapi khusyuk mengalir dalam bentuk perbuatan sebagai akibat.⁵³

Shalat yang dijalankan secara khusyuk memiliki beberapa aspek terapeutik diantaranya:

a) Aspek Olahraga

Shalat adalah ibadah yang menuntut suatu aktivitas fisik, seperti gerakan-gerakan shalat yang mengandung unsur olahraga. Banyak hikmah yang didapatkan dari gerakan shalat bagi kesehatan tubuh dan sekaligus juga memberikan efek kesehatan mental seseorang. Dari sudut pandang ilmu kesehatan sendiri menyebutkan bahwa cara yang paling sempurna dalam memelihara kesehatan tubuh adalah melalui setiap sikap, gerakan pada shalat.

b) Aspek Relaksasi

Aspek relaksasi terbagi menjadi dua, yakni relaksasi otot dan relaksasi kesadaran indra. Efek yang muncul pada relaksasi otot yakni kontraksi otot, tekanan pada beberapa tubuh tertentu dan pijatan dalam melaksanakan shalat. Ada beberapa bagian tubuh tertentu yang harus digerakan atau dikontraksikan saat relaksasi otot, diantaranya bagian kepala meliputi seluruh bagian tubuh yang berada di kepala. Tubuh bagian tangan dari leher sampai jari tangan, Tubuh

⁵³ Imam Musbikin, *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 23

bagian tengah dari dada sampai pinggang. Serta tubuh bagian bawah dari pantat sampai jari kaki. Relaksasi otot dapat membuat seseorang menjadi relaks serta mengurangi gangguan penyakit dalam tubuh, seperti cemas dan stres. Aspek relaksasi kesadaran indra biasanya seseorang akan merasa sedang menghadap langsung kepada Allah SWT tanpa perantara ketika shalat. Kemudian menghayati, memahami setiap bacaan dan gerakan agar senantiasa selalu ingat kepada Allah SWT. hal ini menunjukkan gambaran bahwa shalat benar benar merupakan sebuah bentuk dialog antara seorang hamba dengan tuhanya. Proses yang memiliki kemiripan dengan relaksasi kesadaran indra ini secara tidak langsung dapat mengatasi kecemasan, stres, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya.

c) Aspek Meditasi

Cara alternatif yang sampai sekarang masih digunakan untuk mengatasi persoalan yang dihadapi oleh orang-orang sibuk adalah meditasi. Meditasi mempunyai pengaruh besar terhadap gelombang-gelombang otak atau EEG (*electro-encephalogram*). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada gelombang otak setelah melakukan meditasi. Perubahan

yang terjadi ialah otak lebih banyak mengeluarkan gelombang alfa yang memiliki keterkaitan dalam membuat tubuh menjadi tenang dan rileks.⁵⁴

Shalat khusyuk memiliki peranan sebagai terapi dalam setiap gerakan-gerakan yang dilakukan, dengan memfokuskan pada setiap gerakan shalat tersebut maka akan diperoleh manfaat kesehatan lahir dan bathin.⁵⁵

a) Berdiri

Setelah *Takbiratul Ikhrām*, berdiri merupakan gerakan pertama dalam shalat. Pada posisi ini seorang muslim berdiri tegak tidak kaku. Antara kaki (tulang kering) merenggang selebar jarak antara dua bahu tubuh. Tangan kanan memegang tangan kiri (sesuai pendapat sebagian besar *madzhab* fiqh). Posisi yang demikian ini akan membuat punggung lurus sehingga akan memperbaiki postur. Jantung bekerja secara normal. Begitu juga paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus, dan seluruh organ tubuh dalam keadaan normal serta pandangan mata dipertajam dengan memfokuskan pada lantai atau tempat sujud. Mengarahkan pandangan ke lantai atau tanah ketika

⁵⁴ Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, Vol 15, No 1, 2020, hlm. 107-108

⁵⁵ Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terjemahan Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Kharisma, 2013), hlm. 35

berdiri tegak, mengandung nilai filsafat kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang sedang jaya atau berada di puncak prestasi yang tinggi, mereka tidak boleh sombong dengan cara membangga-banggakan kejayaannya yang melimpah ataupun kedudukan dan jabatan tinggi yang sekarang sedang mereka sandang.⁵⁶

b) Rukuk

Rukuk adalah membengkokkan tulang belakang, dan meluruskannya pada posisi tersebut, merenggangkan antara tulang dan otot punggung. Meletakkan tangan pada lutut seraya meluruskan tulang belakang dan menahannya juga memperlancar aliran darah dan aliran getah bening. Karena itu, makanan bagi tulang belakang beserta ligamen dan otot pendukungnya terjamin, sebagaimana halnya dengan pemberantasan berbagai penyakit oleh kelenjar getah bening yang dimiliki oleh setiap tulang belakang. Dengan melakukan rukuk, kata H.A. Saboe, maka tulang punggung akan tetap dalam kondisi yang baik karena persendian diantara badan-badan ruas tulang belakang tetapi tinggal lembut dan lentur akan mempermudah atau menghindari kesulitan persalinan bagi ibu yang hamil. Lebih jauh, Aliyah BP. Hasan dalam bukunya, Pengantar

⁵⁶ Moh. Ali Azizi, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press), hlm. 24

Psikologi Kesehatan Islami, mengatakan bahwa rukuk merupakan salah satu metode untuk menguatkan otot pada persendian kaki yang dapat meringankan tegangan pada lutut.

c) Berdiri dari Rukuk (*I'tidal*)

I'tidal adalah masa istirahat dengan meluruskan punggung dan menegakkan kepala sampai ruas tulang belakang mapan ke tempatnya. Gerakan ini dilakukan dengan cara mengangkat kepala dengan khidmat dan tenang, hingga kembali ke posisi berdiri. Sementara kedua lengan dengan santai dan tenang berada di kedua sisi tubuh. Melalui kesempurnaan *I'tidal* yang kita lakukan, insya Allah SWT akan membawa pengaruh positif bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan posisi *I'tidal* yang sempurna dalam salat akan mengakibatkan darah segar bergerak naik ke batang tubuh pada postur sebelumnya kembali ke keadaan semula. Begitu juga pada saat itu tubuh akan santai kembali dan melepaskan ketegangan.

d) Sujud

Sujud adalah peregangan maksimal otot punggung dan bahu serta melakukannya dengan menekan wajah dan kedua tangan ke tanah sehingga setiap ruas tulang kembali ke tempatnya. Sujud juga merupakan pijatan usus yang

sudah dimulai sejak rukuk. Dilakukan dengan meluruskan tulang belakang dan meregang otot hingga rongga perut mengecil. Otot yang bertambah kuat akan mencegah berbagai penyakit seperti hernia. Sujud merupakan gerakan yang manfaatnya meliputi banyak perangkat tubuh. Membengkokkan kedua lutut mencegah terjadinya kejang (kaku) pada kedua lutut. Membengkokkan badan ke depan dan meletakkan dahi pada tanah merupakan gerakan yang paling bermanfaat dalam proses pemijatan terhadap perut dan perangkat pencernaan, sehingga membantu proses pencernaan.

e) Duduk diantara dua sujud

Duduk adalah peregangan tulang belakang beserta ligamen dan ototnya dengan empat gaya memutar (rotasi). Tumit kanan ditekuk dan bobot kaki serta bagian tubuh bertumpu pada tumit kaki tersebut. Sikap seperti ini, akan membantu menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan peristaltik usus besar.

f) Tasyahud

Pada posisi ini badan duduk pada otot paha. Saraf pangkal paha yang besar di atas kedua tumit menjadi salah satu syarat yang berada pada bagian paha. Manfaat dari

sikap ini adalah dapat menyembuhkan dan menghindari dari penyakit syaraf pangkal paha.⁵⁷

C. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Dalam bahasa Arab disebut *an-nafs*. Jiwa manusia merupakan sumber kebahagiaan dan kesengsaraan. Tenang dalam kamus besar bahasa indonesia bermakna tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenteram. Jiwa dalam kamus besar bahasa indonesia bermakna roh manusia (nyawa), seluruh kehidupan bathin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, dan angan-angan).⁵⁸

Dalam pandangan Al-Ghazali jiwa adalah sesuatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja, ketika raja tersebut dapat berbuat adil maka adillah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia. Ketenangan jiwa bukanlah sesuatu yang stabil, tetap dan permanen, akan tetapi kepada pencapaian psikologis yang disebut dengan *ahwal* setelah

⁵⁷ Sentot Hariyanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm 63-65

⁵⁸ Sarbini, "Peran Ketenangan Jiwa bagi Proses Keberhasilan Remaja", *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2014), hlm. 10

mencapai proses pendidikan atau pelatihan (*riyadhah*) tertentu. Dengan kecerdasan menemukan yang hakiki dari situlah tercipta jiwa yang tenang. Pendidikan atau pelatihan tersebut diistilahkan dengan *tazkiyatun an-nafs* yang ditempuh dengan pengalaman ibadah kepada Allah SWT.⁵⁹

Dalam psikologi, Jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menggerakkan jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa mendorong terjadinya tingkah laku dan sifat serta sikap yang mempengaruhinya. Karena dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka fungsi jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang tampak.

Ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Hal tersebut karena orang dengan jiwa yang tenang berarti memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya atau bisa dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berpikir dan bernalar positif, bijak serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta merasakan kebahagiaan hidup.⁶⁰

⁵⁹ Ilyas Rahmat, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", (*Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8 No.1 2017), hlm. 129

⁶⁰ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 2009), hlm. 35

Ketenangan (*muthma'innah*) terjadi seiring dengan hilangnya kecemasan, ketegangan, dan kegelisahan dalam hati. Hati yang *muthma'innah* dianugerahi rasa aman sehingga tidak merasa gelisah karena terpengaruh oleh arus kehidupan. Noer Rohman menjelaskan bahwa jiwa adalah sosok non fisik yang bersemayam dalam tubuh manusia yang bertanggung jawab terhadap perbuatan kemanusiaannya. Kemudian Zakiyah Daradjat mengatakan bahwa jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, kekuatan rohani yang berfungsi sebagai penggerak manusia.

Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri manusia terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang. Akan tetapi, ditengah sikapnya tersebut secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa kehidupan yang terjadi.

2. Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Secara garis besar ada dua faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa, yaitu *Faktor Internal*, yang meliputi kepribadian, kondisi fisik, perkembangan, dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, dan keseimbangan berfikir. Sedangkan *Faktor External*, meliputi keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya.

Adapun faktor ketenangan jiwa menurut Zakiyah Daradjat adalah sebagai berikut:

- a) Faktor Agama; Manusia akan mencapai ketenangan jiwa yang tenang apabila mempunyai iman yang kuat dan selalu mengingat Allah SWT. Agama adalah kebutuhan jiwa manusia, agama mampu memberikan siraman dan ketenangan hati. Pelaksanaan ibadah keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari kegelisahan. Sebagai umat muslim, pelaksanaan ibadah yang dapat dilakukan seperti melalui shalat, puasa, dzikir, dan amalan-amalan lain yang mengingatkan kita kepada Allah SWT.

Pelaksanaan ibadah dapat membentengi diri dari perasaan cemas, gelisah, dan mendatangkan perasaan tenang dalam jiwa. Seseorang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, maka di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa cemas dan gelisah. Ia akan merasa yakin bahwa keimanan dan ketaqwaannya dapat membanya pada kondisi ketenangan jiwa.

- b) Faktor Psikologis: Faktor psikologi agar mencapai ketenangan jiwa adalah kebutuhan pokok yang terpenuhi baik fisik maupun psikis, kepuasan yang bersifat jasmani maupun rohani, posisi dan status sosial yang sesuai dengan

harapannya. Secara psikologis seseorang mampu tenang atau sejahtera apabila kebutuhan dalam dirinya terpenuhi.⁶¹

3. Bentuk atau Karakteristik Ketenangan Jiwa

Ketenangan Jiwa merupakan sesuatu yang di inginkan oleh setiap individu, namun untuk mengetahui keadaan ketenangan jiwa seorang manusia tidaklah mudah, karena ketenangan jiwa tidak dapat dilihat menggunakan alat seperti halnya memeriksa kesehatan fisik manusia. Tetapi, demikian ada beberapa pendapat yang mengemukakan tentang bentuk atau karakteristik dari ketenangan jiwa tersebut. Menurut Muhammad Utsman Najati, sebagai berikut:

- a) Merasa aman, damai dan tenteram
- b) Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernilai, menyadari akan kemampuan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan diantara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain.
- c) Mampu menguasai diri secara profesional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu.
- d) Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.⁶²

⁶¹ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 2009), hlm. 37

Al-Ghazali menyampaikan tentang adanya karakteristik dari ketenangan jiwa, menurut beliau ketenangan jiwa harus memiliki sifat-sifat tertentu, diantaranya;

- a) Sabar, teguh hati
- b) Merasa Dekat dengan Allah SWT
- c) Optimis, Tawakkal⁶³

⁶² Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan

Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 325

⁶³ Ilyas Rahmat, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", (*Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8 No.1 2017), hlm. 130

BAB III

SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI KETENANGAN JIWA (KAJIAN KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB* KARYA AL-GHAZALI)

A. Biografi Al-Ghazali

Nama lengkap beliau adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali. Gelar yang disandangkan kepadanya adalah *Al Hujjah Al-Islam Zaynuddin Al-Thusi*. Al-Ghazali dilahirkan di Thus pada tahun 450 H (1058 M) di dalam sebuah sumber disebutkan bahwa ayahnya adalah seorang saleh. Beliau tidak makan kecuali dari hasil usahanya sendiri. Mata pencahariannya adalah memintal bulu domba dan menjualnya di tokonya. Ketika ajal menjemputnya, beliau menitipkan Al-Ghazali dan saudaranya Ahmad kepada karibnya, seorang sufi nan dermawan. Beliau berkata kepada karibnya “Aku menyesal tidak pernah belajar menulis. Oleh karena itu, aku ingin sekali memperoleh apa yang telah aku tinggalkan itu kepada kedua anakku, ajarilah mereka menulis. Untuk itu, engkau boleh menggunakan peninggalanku untuk pendidikan mereka”.⁶⁴

Ketika ayahnya Al-Ghazali meninggal dunia, karibnya itu mulai mengajari Al-Ghazali dan Ahmad hingga habislah peninggalan orang tua kedua anak itu. Harta waris ayah Al-Ghazali memang tidak banyak. Sebelumnya beliau sempat berkata kepada mereka, “Ketahuilah bahwa aku

⁶⁴ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja’, 2013), hlm. 13

telah menafkahkan untuk kalian apa yang menjadi milik kalian. Aku ini orang miskin, aku tidak punya harta sedikitpun untuk membantu kalian. Oleh karena itu, masuklah kalian ke sebuah madrasah karena kalian termasuk para penuntut ilmu. Dengan cara itu, kalian akan memperoleh bekal yang dapat mencukupi kebutuhan kalian”.

Al-Ghazali dan Ahmad menuruti nasehat tersebut. itulah yang menjadi sebab kebahagiaan dan ketinggian derajat mereka. Al-Ghazali menuturkan hal itu dan berkata, “Kami pernah diajari tidak karena Allah, maka aku menolak dan hanya ingin belajar karena Allah.”

Ayah Al-Ghazali sering menemui para ulama, serta berkumpul bersama mereka, berkhidmat, dan memberikan infaq kepada mereka semampunya. Apabila beliau mendengar ucapan mereka, beliau menangis dan menunduk. Beliau memohon kepada Allah agar diberi anak yang saleh dan alim. Allah mengabulkan doa tersebut, Abu Hamid adalah orang yang paling cerdas diantara kawan-kawannya dan kelak menjadi pemuka para ulama sejamannya. Adapun Ahmad adalah seorang yang paling saleh juga. Bebatuan menjadi lunak ketika mendengar peringatan dan para hadirinpun mengigil di majelis dzikirnya.⁶⁵

Pada masa kecilnya, Al-Ghazali belajar fiqh kepada Ahmad Muhammad al-Radzani. Setelah itu, beliau pergi ke Nisabur dan belajar kepada Imam *al-Haramayn*, Abi al-Ma’ali al-Juwaybi. Beliau belajar dengan sungguh-sungguh sehingga menguasai ilmu-ilmu tentang

⁶⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja’, 2013), hlm. 14

madzhab, khilaf, ilmu argumentasi, dan logika (*mantiq*). Beliau pun mempelajari ilmu hikmah (tasawuf) dan filsafat, serta menguasai dan memahami pendapat para pakar dalam bidang ilmu tersebut. Oleh karena itu, beliau mengkritik (secara tajam) pendapat-pendapat mereka. Al-Ghazali aktif menulis berbagai bidang ilmu dengan susunan dan metode yang sangat bagus. Al-Ghazali adalah orang yang sangat cerdas, berwawasan luas, kuat hafalan, berpandangan mendalam, menyelami makna, dan memiliki hujjah-hujjah (argumen) yang akurat.

Ketika Imam *al-Haramayn* al-Juwayni sudah wafat, Al-Ghazali pergi menemui Perdana Menteri Nizham al-Mulk. Majelisyanya merupakan tempat berkumpul orang-orang berilmu. Beliau sering berdiskusi dengan ulama-ulama terkemuka di majelisyanya. Mereka mengagumi pendapat-pendapatnya dan mengakui keutamaannya. Para sahabatnya selalu menyambutnya dengan *takzim*. Sehingga, beliau dipercaya untuk mengajar di Madrasah al-Nizhamiyyah di Baghdad pada tahun 448 H.

Inilah yang mengantarkannya kepada kedudukan mulia, didatangi banyak orang didengar ucapannya, dan dihormati. Dengan demikian, beliau mengalahkan kemuliaan para pemimpin perdana menteri. Semua orang takjub akan keindahan tutur katanya, kesempurnaan keutamaannya, kefasihan bicarannya, kedalaman wawasannya, dan keakuratan isyaratnya, mereka mencintainya. Al-Ghazali mengkaji ilmu dan menyebarkannya melalui pengajaran, pemberian fatwa, dan menulis buku. Beliau memiliki kedudukan yang mulia, menduduki posisi yang tinggi, ucapannya didengar

di mana-mana, terkenal namanya, menjadi teladan, dan didatangi banyak orang. Namun, beliau mengabaikan semua itu dan pergi ke *Baitullah al-Haram al-Makkah al-Mukarramah*. Lalu, beliau menunaikan ibadah haji pada bulan Dzulhijjah 488 H. sementara untuk pengajaran di Baghdad, beliau mewakilkan kepada Ahmad saudaranya.⁶⁶

Sekembalinya dari haji pada tahun 489 H, Al-Ghazali pergi ke Damaskus. Beliau tinggal di sana tidak lama, kemudian pergi ke *Baitul Maqdis*, setelah menunaikan ibadah di sana, beliau kembali lagi ke Damaskus, dan beriktikaf di menara sebelah barat masjid jami', di sanalah beliau kemudian tinggal.

Ketika Al-Ghazali memasuki Madrasah al-Aminah, tiba-tiba beliau mendengar pengajar di situ berkata, "Al-Ghazali berkata..." dan mengajarkan pemikiran-pemikirannya. Al-Ghazali merasa takut akan muncul sikap bangga diri dalam dirinya, segeralah beliau kembali ke Damaskus. Beliau mulai mengembara ke beberapa wilayah negeri. Beliau pergi ke Mesir dan singgah di Iskandariyyah. Di sana beliau tinggal selama beberapa waktu, ada yang mengatakan bahwa beliau berniat menemui Sultan Yusuf bin Nasyifin, sultan Maroko, ketika mendengar kabar tentang kematiannya maka beliau melanjutkan pengembaraannya ke beberapa wilayah negeri hingga kembali ke Khurasan. Beliau mengajar di Madrasah al-Nizhamiyyah di Nisabur. Namun, tidak lama kemudian beliau kembali ke Thus. Di samping rumahnya beliau mendirikan

⁶⁶ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 15

madrasah untuk para *fuqaha* (ahli fiqih) dan kamar-kamar untuk para sufi. Beliau membagi waktunya untuk mengkhatamkan Al-Qur'an, berdiskusi dengan para ulama, mengaji ilmu, dan terus mendirikan shalat, puasa, dan ibadah-ibadah lainnya hingga wafat. Al-Ghazali wafat di Thus pada hari Senin, 14 *Jumadil Akhir* 505 H (1111 M) dalam usianya yang ke 55 tahun.⁶⁷

Abu al-Faraj al-Jawazi dalam kitabnya *Al-Tsabat 'inda Al-Mamat* mengatakan; Ahmad, adik Al-Ghazali berkata, ‘Pada hari senin waktu subuh, kakakku Al-Ghazali berwudlu dan shalat, lalu berkata; Ambilkan untukku kain kafan. Lalu beliau mengambil dan menciumnya, lalu meletakkannya di atas kedua matanya. Beliau berkata; Aku mendengar dan lalu aku taat untuk menemui Al-Malik. Kemudian, beliau menjulurkan kakinya, menghadap kiblat. Beliau wafat menjelang matahari terbit’. *Al-Hujjah Al-Islam Zaynuddin Al-Thusi* Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali dimakamkan di Zhahir Al-Thabiran, Ibu Kota Thus.

Kajian ini mengambil dari salah satu karya Al-Ghazali, Kitab ini bernama *Mukāsyafatul Qulūb Al-Muqarrib Ila Hadhrati 'Allamil Ghuyūb* (Menguak Rahasia Qalbu), yang ditulis oleh Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali. Secara garis besar kitab ini berisi tentang gerakan hati manusia dan tata cara manajemen hati dengan tepat agar tidak sesat dan dipenuhi dengan virus yang merusak hati. Membahas tema-tema

⁶⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 16

tasawuf, beliau banyak mengungkapkan tentang dunia sufi dan tokoh-tokohnya. Kisah para auliya' kekasih Allah yang memiliki ketajaman hati, menembus batas kewajaran, menyibak batas-batas hijab.⁶⁸

B. Shalat Khusyuk dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb*

Al-Ghazali dalam kitabnya *Mukāsyafatul Qulūb*, memberikan uraian mengenai shalat yang di dalamnya mengandung kekhusyukan beserta keutamaan-keutamaan di dalamnya dan faktor yang harus ada dalam meraih kekhusyukan dalam shalat, adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

1. Shalat Khusyuk

Al-Ghazali dalam kitab *Mukāsyafatul Qulūb* mendefinisikan shalat khusyuk yang dapat dipahami melalui kutipannya:

الصَّلَاةُ : أَقْوَالٌ وَأَفْعَالٌ مُفْتَتِحَةٌ بِالتَّكْبِيرِ , مُخْتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ بِشَرَايِطٍ مَخْصُوصَةٍ

“Shalat adalah rangkaian ucapan dan perbuatan, yang diawali dengan takbir, dan diakhiri dengan salam, serta-syarat-syarat yang telah ditentukan”

الْحُشُوعُ فِي الْقَلْبِ هُوَ الْخَوْفُ وَعَظُّ الْبَصَرِ فِي الصَّلَاةِ . هَيْئَةٌ فِي النَّفْسِ يَطْهَرُ مِنْهَا فِي

الْجَوَارِحِ سُكُونٌ وَتَوَاضُعٌ

“Khusyuk di dalam hati adalah rasa takut dan menahan pandangan dalam shalat. Keadaan di dalam jiwa yang nampak pada anggota badan dalam bentuk ketenangan dan kerendahan”

⁶⁸ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 9

وَرَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا يُعْبَثُ بِلِحْيَتِهِ فِي الصَّلَاةِ فَقَالَ لَوْ خَشَعَ قَلْبُ

هَذَا لِحَشَعَتِ جَوَارِحِهِ

“Rasulullah Saw pernah melihat seseorang memainkan janggutnya ketika shalat, maka beliau bersabda, ‘Kalau hati orang ini khususy’, khususy’ pula anggota-anggota badannya.”⁶⁹

وروي عن حاتم الأصم أَنَّهُ سُئِلَ عَنْ صَلَاةِ تِهِ فَقَالَ إِذَا حَانَتِ الصَّلَاةُ أَسْبَغْتَ الْوُضُوءَ ثُمَّ

أَقُولُ إِلَى الصَّلَاةِ وَأَجْعَلُ الْكَعْبَةَ بَيْنَ حَاكِبِي وَالصِّرَاطَ تَحْتَ قَدَمِي وَالْجَنَّةَ عَنْ يَمِينِي وَالنَّارَ

عَنْ شِمَالِي وَمَلِكُ الْمَوْتِ وَرَأْيِي وَأَضَنُّهَا أَخْرَاصَاتِي ثُمَّ أَقُومُ بَيْنَ الرَّجَاءِ وَالْخَوْفِ وَأَكْبِرُ

تَكْبِيرًا بِتَحْقِيقٍ وَأَقْرَأُ قِرَاءَةً بِتَرْتِيلٍ وَأَرْكَعُ رُكُوعًا بِتَوَاضُعٍ وَأَسْجُدُ سَجُودًا بِتَخَشُّعٍ وَأَقْعُدُ

عَلَى الْوَرَكِ الْإِسْرَافِشِ ظَهْرَ قَدَمَيْهَا وَأَنْصِبُ الْقَدَمَ الْيَمِينِي عَلَى الْأَيْمَانِ وَاتَّبِعْهُمَا

بِالْإِخْلَاصِ ثُمَّ لَا أُدْرِي قَبِلْتَ مِنِّي أَمْ لَا

Hâtim al-‘Asham ditanya tentang shalatnya, dia menjawab, “Apabila tiba waktu shalat, aku membaguskan wudhu dan pergi menuju tempat shalat. Aku duduk di situ hingga anggota-anggota tubuhku menyatu. Lalu, aku berdiri untuk shalat. Aku jadikan Ka’bah di antara kedua alisku, ashshirâth di bawah kakiku, surga di sebelah kananku, neraka di sebelah kiriku, dan malaikat maut di hadapanku. Aku anggap itu sebagai shalatku yang terakhir. Kemudian, aku berdiri di antara harapan (rajâ’) dan takut (khauf). Aku bertakbir dengan keteguhan, membaca al-Fâtihah dan surah

⁶⁹ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja’, 2013), hlm. 12

secara tartil, rukuk dengan kerendahan hati bersujud dengan khusyu‘, duduk di atas kaki sebelah kiri, menumpukkan kaki kanan di atas ibu jari kaki, dan menyertai semua itu dengan ikhlas. Selanjutnya, aku tidak tahu, apakah shalat itu diterima atau tidak"

2. Keutamaan Shalat Khusyuk

Seseorang yang mengerjakan shalatnya secara khusyuk, memiliki keutamaan-keutamaan diantaranya yaikni memiliki derajat yang mulia di sisi Allah SWT, diberikan kemudahan dalam penghisaban kelak di akhirat, derajat yang tinggi sebagai seorang hamba, dan kualitas shalat yang sempurna.

قال الله تعالى : قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ . الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ . إِيْلَمَ أَنَّ الْخُشُوعَ

مِنْهُمْ مِنْ جَعَلَهُ مِنْ أَفْعَالِ الْقُلُوبِ كَالْخُوفِ وَالرُّهْبَةِ وَمِنْهُمْ مَنْ جَعَلَهُ مِنْ أَفْعَالِ الْجَوَارِحِ

كَالسُّكُونِ وَتَرَكُ الْإِتْفَاتِ وَالْبَعَثِ⁷⁰

Allah SWT berfirman, Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang khusyu‘ dalam shalat (*QS al-Mu‘minûn* [23]: 1-2) Ketahuilah bahwa tentang kekhusyukan ini, di antara para ulama ada yang menjadikannya sebagai bagian dari pekerjaan-pekerjaan hati, seperti rasa takut. Sebagian yang lain menjadikannya sebagai bagian dari pekerjaan-pekerjaan anggota badan, seperti ketenangan, tidak berpaling dan tidak bersenda-gurau”

⁷⁰ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub al-Muqarrib ila Hadrah ‘Allam al-Ghuyub* (Cet. Al-Haromain), hlm. 40

وقال النبي صل الله عليه وسلم, أَوْلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةُ فَإِنْ كَانَ

قَدْ أَتَمَّهَا هَوَّنَ اللَّهُ عَلَيْهِ الْحِسَابَ وَإِنْ كَانَ قَدْ انْتَقَصَ مِنْهَا شَيْئًا قَالَ تَعَالَى لِمَلَائِكَتِهِ هَلْ

لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَأَتَمُّوا الْفَرِيضَةَ مِنْهُ.

‘Rasulullah Saw bersabda, ‘Hal pertama yang dihisab dari hamba pada hari kiamat adalah shalat. Jika dia telah menyempurnakannya, dimudahkan penghisaban baginya. Akan tetapi, jika shalatnya tidak sempurna, Allah SWT berkata kepada para malaikat, ‘Apakah hamba-Ku ini mengerjakan shalat-shalat sunnah? Maka sempurnakanlah shalat fardhu itu dengannya.⁷¹

قال النبي صل الله عليه وسلم , مثل الصلاة المكتوبة كمثل الميزان من أوفى استوفى .

وقال النبي صل الله عليه وسلم , إِنَّ الرَّجُلَيْنِ مِنْ أُمَّتِي لَيَقُومَانِ إِلَى الصَّلَاةِ وَرَكَعُهُمَا

وَسَجُّوهُمَا وَاحِدًا وَإِنْ مَا بَيْنَ صَلَاةَيْهِمَا مَا بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

‘Rasulullah SAW pernah bersabda, Perumpamaan shalat fardhu itu laksana mizan (timbangan amal). Barangsiapa yang menyempurnakan pelaksanaannya ia akan mendapat kesempurnaan pahala atasnya. Dan Rasulullah SAW pernah bersabda Ada dua orang dari umatku yang sama-sama mengerjakan shalat, dimana pelaksanaan rukuk dan sujud diantara keduanya sama. Akan tetapi, terdapat perbedaan dalam nilai shalat mereka berdua (kekhusyukan), seperti beda antara langit dan bumi”

إِنَّمَا الصَّلَاةُ تَمْسُكُنَّ وَتَوَاضِعُ وَتَأْسُفُ وَتَنْدَمُ, وَتَضَعُ يَدَيْكَ فَتَقُولُ : اللَّهُمَّ اللَّهُمَّ,

فَمَنْ لَمْ يَفْعَلْ فِيهَا خِدَاجَ خِدَاجٍ

⁷¹ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja’, 2013), hlm. 26

‘Nabi SAW pernah bersabda: Sesungguhnya diperintahkan dalam pelaksanaan shalat itu adalah; sikap tenang, tawadhu, menunduk, khusyuk dan perasaan menyesal. Kemudian engkau mengangkat kedua tanganmu seraya berdoa: Ya Allah Ya Allah, Barangsiapa yang tidak melakukan yang seperti itu, berarti shalatnya dinilai kurang sempurna (kurang kualitasnya)’.

3. Faktor Shalat Khusyuk

Di dalam kitabnya Al Ghazali memberikan uraian bagaimana meraih kekhusyukan di dalam mendirikan shalat, sebagaimana berikut:

إِعْلَمُ أَنَّ هَذِهِ الْمَعَانِي تَكْثُرُ الْعِبَارَتُ عَنْهَا، وَلَكِنْ يَجْمَعُهَا سِتُّ جَمَلٍ وَهِيَ : حُضُورُ

الْقَلْبِ، وَالتَّفَهُمُ، وَالتَّعْضِيمُ، وَالْهَيْبَةُ، وَالرَّجَاءُ، وَالْحَيَاءُ، فَلِنَدُّكَرُ تَفَا صِيْلَهَا تَمَّ أَسْبَابُهَا تَمَّ

العلاج في الكتنساجها. أمَّا التَّفَاصِيلُ، فالأول، حضور القلب ونعني به أن يفرغ القلب

عن غيرما هو ملا بس له ومتكلم به، فيكون العلم با لفعل والقول مقرونًا بهما، ولا

يكون الفكر جائلاً في غيرهما ، ومهما انصرف الفكر عن غيرما هو فيه وكان في قلبه ذكرما

هو فيه ولم يكن فيه غفلة عن كل شيء، فقد وحصل حضورالقلب. ولكن التفهم لمعنى

الكلام أمر وراء حضورالقلب، فرمما يكون القلب حاضرًا مع اللفظ ولا يكون حاضرًا مع

معنى اللفظ هو الذي أردناه بالتفهم. وهذا مقام يتفاوت الناس فيه إذا ليس يشترك في

تفهم المعاني للقران والتسييحات.⁷²

“*Hudhurul Qalb* (Menghadirkan Hati), adalah menghadirkan kalbu (hati) ketika mendirikan shalat, dengan membuang segala sesuatu selain merasakan kehadiran Allah dalam kalbu (hati), membuang segala sesuatu yang tidak berkaitan dengan shalat. *Tafahhum* (Pemahaman), adalah berusaha memahami seluruh makna bacaan dan makna gerakan dalam shalat. Menghayati, merenungkan, dan merasakan secara bathin, antara ucapan dan hati sama-sama memahami dengan benar bahwa sedang menghadap Allah SWT, sedang berdialog atau berkomunikasi dengan Allah SWT. *Tafahhum* (Pemahaman), adalah berusaha memahami seluruh makna bacaan dan makna gerakan dalam shalat. Menghayati, merenungkan, dan merasakan secara bathin, antara ucapan dan hati sama-sama memahami dengan benar bahwa sedang menghadap Allah SWT, sedang berdialog atau berkomunikasi dengan Allah SWT. *Haibah* (Takut atau Kagum), adalah merasakan takut oleh sebab penghormatan dan pengagungan terhadap Allah SWT. *Raja’* (Harapan), adalah selalu menaruh harapan besar kepada Allah SWT. Dialah satu-satunya dzat yang selalu memberi harapan, tempat manusia bergantung, tempat manusia meminta pertolongan. Hanya kepada Allah SWT manusia menyembah dan hanya kepada Allah SWT manusia meminta pertolongan. *Haya’* (Malu), adalah merasa malu terhadap Allah SWT, perasaan malu ini timbul karena manusia bukanlah pribadi yang sempurna, masih selalu lalai melakukan salah dan dosa. Manusia malu karena sering dikalahkan oleh hawa nafsu, sering melalaikan kewajiban serta perintah-Nya. Manusia harus menyadari dan menyakini bahwa Allah SWT itu maha mengetahui segala rahasia dan semua yang terlintas di dalam kalbu, sekecil apapun dan selirih apa pun bisikannya. Pengetahuan semacam ini apabila telah diperoleh dengan seyakin-yakinnya, maka dengan sendirinya akan timbul semua hal yang dinamakan perasaan malu terhadap Allah SWT”⁷³

⁷² Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub al-Muqarrib ila Hadrah ‘Allam al-Ghuyub* (Cet. Al-Haromain), hlm. 41

⁷³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja’, 2013), hlm. 25

Dengan shalat seorang hamba akan mendapatkan rahmat dan pertolongan dari Allah SWT. Dari sini, maka shalat akan menjadi media pertolongan dalam perjalanan hidup seorang hamba. Firman Allah SWT dalam *Q.S Al-Baqarah* ayat 153 :

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*”.⁷⁴

Shalat merupakan salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Allah SWT sebagai bentuk untaian doa, dan ibadah yang didalamnya tersusun rapi dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang diawali dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syariat agama islam.

Hukum menjalankan shalat lima waktu adalah wajib. Bagi semua hamba Allah SWT, sedangkan mereka yang mengerjakan dan menjalankan shalat akan mendapatkan pahala. Bagi mereka yang mengerjakan dan menjalankan shalat dengan khusyuk, dalam arti menghayati, mengerti dengan apa yang diucapkan akan banyak memperoleh manfaat antara lain adalah ketenangan hati, perasaan aman dan terlindungi dari kemunkaran serta berkelakuan shaleh.

Pandangan Imam Al Ghazali tentang khusyuk jauh lebih tajam, “kehadiran hati (khusyuk) adalah ruh shalat, harus ada minimal saat *takbiratul ihram*. Kurang dari ini adalah kerusakan, orang yang lalai di

⁷⁴ Al-Ghazali, *Rahasia ...* Bandung: Karisma, 2013), hlm. 60

semua shalatnya, tidak mungkin bisa mengingat Tuhannya. Semakin bertambah khusyuk semakin bertambah pula ruh tersebut di bagian-bagian shalat. Berapa banyak organ hidup tapi tidak punya daya gerak hingga seperti mayat. Seperti itulah gambaran orang yang lalai dalam shalat. Ia seperti orang hidup tetapi hakikatnya mati. Jasadnya memang hidup tetapi hatinya mati.⁷⁵

C. Shalat Khusyuk sebagai Terapi dalam *Mukāsyafatul Qulūb*

Shalat memiliki fungsi sebagai terapi di dalam pelaksanaannya, yang meliputi preventif (pencegahan), kuratif (penyembuhan), rehabilitatif (pemulihan). Dalam kitab *Mukāsyafatul Qulūb*, shalat merupakan aktivitas ibadah yang mengandung pembersihan diri dan juga metode istirahat. Dan inilah yang kemudian menjadi fokus terapi dalam shalat yang dijalankan secara khusyuk.

1. Sebagai Pelebur Dosa

وروي عن الحسن أنّ النبي صلّى الله عليه وسلّم قال مثل الصلوات الخمس كمثل نهر جار

على باب أحدكم كثير الماء يغتسل فيه كلّ يوم خمس مرّات فهل يبقى عليه من الدرن

شيء يعني أنّ الصلوات تطهر من الذنوب ولا تبقى منها شيئاً فيما دون الكبائر وهذا

إذا صلى بحشوع وخصور القلب .

⁷⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 25

“Perumpamaan shalat lima waktu adalah seperti sungai air tawar yang mengalir di depan rumah siapa saja di antara kalian. Dia mandi di situ setiap hari lima kali. Apakah menurutmu hal itu akan meninggalkan kotoran pada badannya?” Para sahabat menjawab, “Tidak sedikit pun.” Kemudian, beliau bersabda, “Shalat lima waktu itu dapat menghilangkan dosa sebagaimana air membersihkan kotoran.”⁷⁶

2. Sebagai Media Istirahat

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا مِسْعَرُ بْنُ كِدَامٍ عَنْ عَمْرُو بْنِ مُرَّةَ عَنْ سَالِمِ

بْنِ أَبِي الْجَعْدِ قَالَ ، قَالَ رَجُلٌ قَالَ مِسْعَرُ أَرَاهُ مِنْ خُرَاعَةَ لَيْتِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ فَكَأَنَّهُمْ

عَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ فَقَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ

أَرْحَنَاهَا .

“Telah menceritakan kepada kami, Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami, Isa bin Yunus berkata, telah menceritakan kepada kami Mis’ar bin Kidam dari Amru bin Murrah dari Salim bin Abul Ja’d, ia berkata; menurut lelaki itu berasal dari Khuza’ah berkata; “Seandainya aku shalat, niscaya aku dapat istirahat”. Dan seakan-akan orang-orang mencelanya karena ucapannya itu. Maka ia pun berkata; “Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda; “Wahai Bilal, dirikanlah shalat. Dan buatlah kami istirahat kami dengannya (HR. Abu Dawud)”⁷⁷

3. Sebagai Media Obat

رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا نَائِمٌ أَتَلَوِي مِنْ وَجَعِ بَطْنِي، فَقَالَ : أَشْكُمُ دَرْدًا؟

قُلْتُ نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ قُمْ فَصَلِّ فَإِنَّ الصَّلَاةَ شِفَاءٌ

⁷⁶ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub al-Muqarrib ila Hadrah ‘Allam al-Ghuyub* (Cet. Al-Haromain), hlm. 39

⁷⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, ... hlm 34

“Rasulullah SAW melihatku sedangkan aku tidur melingkar karena sakit perut, lalu beliau berkata, asyikam darda? Aku menjawab, betul wahai Rasulullah SAW. Beliau berkata, bangunlah lalu shalat karena shalat adalah obat.”

Terapi merupakan usaha yang dilakukan secara sistematis yang terencana yang dilakukan oleh terapis dengan tujuan untuk menyembuhkan, mencegah serta merawat dengan skala sistematis guna mencapai tujuan shalat secara lahir dan batin. Saat seorang hamba melakukan shalat, maka seluruh anggota badan, alam pikiran dan perasaannya akan terlepas dari urusan dunia yang membuatnya tak karuan.

Shalat yang dijalankan dengan khusyuk dengan baik dan benar, akan memberikan efek ketenangan bagi fisik, maupun psikis. Sehingga seluruh anggota badannya dapat bekerja secara baik yang menjadikan tubuh sehat lahir bathin. Dalam shalat yang khusyuk bisa menjadi terapi mengatasi masalah-masalah hidup, baik dalam segi kognitif atau psikomotorik. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk penuh penghayatan serta kepasrahan total maka akan merasakan kehadiran Allah SWT yang akan mengambil semua masalah yang dihadapi dan emosi negatif bisa hilang berganti dengan energi positif.

Dalam shalat terdapat manfaat yang beragam yang berguna sebagai terapi, hampir semua anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat. Dari segi fisik; memberikan kebugaran tubuh, dari segi pikiran; melatih dan memberikan ketenangan serta konsentrasi, dalam psikis; memberikan manfaat bersikap ikhlas. Umat islam yang menjalankan shalat dengan

sepenuh hati dan khusyuk maka membawa pada keadaan taqwa dan senantiasa sehat.

D. Ketenangan Jiwa Dalam *Mukāsyafatul Qulūb*

Shalat yang dijalankan secara khusyuk akan menghasilkan pengaruh terhadap ketenangan diri.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ , أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (*Q.S Ar-Ra’d: 28*)”

وَكَانَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ إِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ قُومُوا إِلَى النَّارِ رَبُّكُمْ الَّتِي

أَوْقَدْتُمُوهَا اظْفُوهَا

Abû bakar Ra berkata, “Jika tiba waktu shalat, berdirilah di hadapan api (murka) Tuhanmu yang kalian nyalakan. Lalu padamkanlah. “Rasulullah Saw bersabda, “Shalat itu ketenangan dan kerendahan hati.”⁷⁸

Al-Ghozali mendefinisikan *an-nafs* adalah sebagai pusat daya kekuatan naluri sebuah syahwat atau nafsu yang ada dalam diri manusia. Kemudian *nafs* juga bisa diartikan "manusia pada hakikatnya" atau "pada hakikatnya manusia mengetahui Allah SWT dan seluruh objek pengetahuan" kalau dalam arti yang sederhana bisa diartikan *nafs* adalah "jiwa manusia". Dapat dijelaskan bahwa: Pertama, mengenai *an-nafs* yaitu

⁷⁸ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub al-Muqarrib ila Hadrah ‘Allam al-Ghuyub* (Cet. Al-Haromain), hlm. 39

suatu yang mengumpulkan kekuatan, amarah dan nafsu syahwat yang ada pada diri manusia. Jadi diharuskan manusia untuk melawannya. Kemudian Kedua, *an-nafs* secara spiritual yang bersifat halus (*latifah*), ketuhanan (*rabbaniyyah*), kerohaniaan (*ruhaniyah*). Ketiga sifat tersebut ini merupakan hakikat manusia, yang mana mereka yang merasa, mengenali dan mengetahui. Jadi *an-nafs* merupakan suatu yang wujud (ada), yang melekat pada diri manusia (tampak) dan juga tidak tersembunyi ini merupakan bentuk dari fisik materi. Sedangkan non materi yang mana ini mengalir pada diri manusia yang berdiri sendiri.

Jadi yang dimaksud dengan ketenangan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang akan merasakan tenang, dengan memiliki ketentuan tenang antara lain: hatinya tenang, batin dan juga perasaan. orang yang sudah merasakan ketenangan jiwa maka orang tersebut tidak akan gampang merasa gelisah dan terburu-buru dalam melakukan sesuatu, sifat terburu-buru tersebut merupakan suatu hal yang membuat seseorang tidak merasa tenang. Ketenangan jiwa merupakan suasana batin manusia yang terdiri dari perasaan, jika perasaan manusia tersebut gelisah maka pada hakikatnya manusia harus mengetahui Allah SWT dan seluruh objek pengetahuan, jika seseorang sudah mengetahui Allah SWT maka seseorang tersebut akan tahu mana tempat kembalinya oleh karena itu maka ketenangan tersebut bisa diraih dan juga bisa dirasakan oleh manusia.

Pandangan Al-Ghozali mengenai jiwa yang tenang ialah suatu jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang itu menyebabkan manusia selamat dan bahagia. Karena dengan kebahagiaan ini hamba mendekati Allah SWT dengan arti hakikat dan sifatnya, dan apabila manusia telah berbahagia dan bersyukur kepada nikmat Allah SWT niscaya ia memperoleh taufiq dari-Nya. Diantara sifat-sifatnya itu adalah seperti sifat syukur, sabar, cinta Tuhan, takut siksa Tuhan, dan juga rela di hukum Tuhan,serta mengharap pahala kepada Tuhan atas apa yang telah dilakukan semasa melakukan kebaikan.⁷⁹

⁷⁹ Al-Ghazali,....,.... hlm. 37

BAB IV

**ANALISIS SHALAT KHUSYUK SEBAGAI TERAPI BAGI
KETENANGAN JIWA (DALAM KITAB *MUKĀSYAFATUL QULŪB* AL-
GHAZALI)**

Berdasarkan kajian teoritis serta hasil penelitian tentang shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa (kajian kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali). Maka langkah berikutnya adalah menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, Analisis data merupakan proses menyederhanakan data dari hasil penelitian menjadi bentuk yang lebih mudah dipahami.

A. Analisis Shalat Khusyuk dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb*

Al-Ghazali berpendapat bahwa shalat itu sesungguhnya adalah dzikir, bacaan, munajat, dan dialog. Tapi, hal itu tidak akan terjadi jika tanpa kehadiran hati dan kesempurnaannya terwujud dengan memahami, pengagungan, rasa takut, harapan, dan rasa malu. Jadi, semakin bertambah pengetahuan kita terhadap Allah SWT, akan bertambah rasa takut kita dan akan timbul kehadiran hati.⁸⁰ Makna batin dalam shalat khusyuk memiliki arti dalam enam poin yaitu;

1. Kehadiran hati (*Hudhurul-qalb*), yaitu hadirnya hati bersama Allah SWT atau mampu merasakan seakan-akan Allah SWT hadir dihadapan kita.

⁸⁰ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 36

2. *Tafahhum*, yaitu upaya pemahaman secara mendalam tentang makna yang terkandung dalam suatu ucapan. seorang hamba yang melaksanakan shalat harus mampu mengerti dan punya pemahaman terhadap apa yang diucapkan ketika shalat. Betapa banyak makna indah dan lembut yang dapat dipahami oleh orang yang sedang shalat, padahal tidak pernah terlintas dalam hatinya sebelum itu. oleh sebab itulah, shalat dinyatakan sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar.
3. *Ta'zhim*, yakni suatu bentuk pengagungan dan penghormatan. Dalam shalat seorang hamba senantiasa memberikan rasa hormat dan keagungannya hanya untuk sang pencipta yaitu Allah SWT.
4. *Haibah*, sikap ini merupakan suatu sikap seseorang yang merasa takut kepada Allah SWT. Jadi, ketika melaksanakan shalat manusia harus mempunyai rasa takut tersebut agar manusia tau akan dirinya yang tidak ada apa-apanya.
5. *Raja'* atau pengharapan, seorang hamba Allah SWT yang shalat mengharapkan ganjaran-Nya atas shalatnya, sebagaimana ia takut akan hukuman-Nya yang disebabkan karena kelalaiannya.
6. *Haya'* atau rasa malu, yaitu perasaan yang berada diluar perasaan-perasaan di atas secara umum. Sumbernya adalah perasaan hati akan kelalaiannya serta pikirannya telah melakukan dosa. Dalam kenyataannya, mungkin dibayangkan adanya tazhim, ketakutan dan harapan, tetapi tanpa rasa malu yaitu bila seseorang tidak

memperkirakan atau menyadari dirinya telah berbuat kelalaian atau dosa.

Menurut Al-Qusyairi bahwa shalat khusyuk adalah shalat yang dilaksanakan dengan rasa takut secara konsisten untuk kepentingan hati, tunduknya hati dengan berperilaku baik dan keringnya hati dan perasaan rendah ketika berada dihadapan Allah SWT.⁸¹ Lalu menurut Amin Syukur, shalat adalah suatu aktifitas baik secara fisik maupun psikis, memadukan antara aktifitas fisik dan aktifitas psikis secara bersamaan di mana dalam bahasa ilmiahnya yaitu memadukan antara kecerdasan spiritual, emosional, dan intelektual. Ketika tubuh digerakkan, otak akan memegang kendali, dimana ingatan seseorang akan tertuju pada bacaan dan jenis gerakan dalam shalat. Di dalam waktu yang bersamaan maka hati akan mengikuti dan membenarkan tindakan.⁸²

Berdasarkan uraian yang dijelaskan serta pemaknaan shalat khusyuk, maka yang paling penting dan utama yang dimiliki setiap manusia yaitu kehadiran hati. Karena dengan adanya kehadiran hati dalam shalat manusia akan dapat merasa dekat dengan Allah SWT. Besar nilai spiritualitas yang akan di rasakan oleh setiap manusia apabila mampu melaksanakan keenam kalimat tersebut. Bukan hanya mendapat khusyuk

⁸¹ Abu Al-Qasim Al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah* terjemah Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), hlm. 199

⁸² Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 82

dalam shalat tetapi seakan-akan Allah SWT itu datang dan hadir di hadapan kita ketika melaksanakan shalat.

Seluruh makna yang bersumber dari hati mempengaruhi semua relung jiwa yang akan berdampak pada jasad dengan sikap rendah hati dan tunduk, berdampak pada mata dengan menunduk dan pada suara dengan kesantunan. Dengan demikian, seseorang akan berdiri di hadapan-Nya dengan kehadiran hati, akal serta tunduk dan khusyuk semua anggota badan. Hal tersebut yang mengantarkan pada maksud shalat secara khusyuk.

B. Shalat Khusyuk Sebagai Terapi dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb*

Shalat yang dijalankan secara khusyuk, akan sampai pada penghayatan disetiap gerakannya. Gerakan yang dilakukan dalam shalat memiliki nilai terapi dalam aspek *bathiniyyah* serta aspek *lahiriyyah*. Al-Ghazali dalam kitab *Mukāsyafatul Qulūb* menuturkan bahwa terdapat keutamaan di dalam shalat yang mengandung makna terapi dalam hal upaya *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan), *rehabilitatif* (pemulihan). Bahwa shalat merupakan suatu aktifitas yang mampu mengistirahatkan jiwa, sebab dalam pelaksanaannya terdapat gerakan-gerakan yang mengharuskan fokus dengan tenang. Shalat sebagai media

pelebur dosa, sebab dalam pelaksanaanya shalat tidak terlepas dari memohon ampunan.⁸³

Lalu menurut Prof. Ali Azizi, bahwa shalat shalat yang dijalankan dengan khusyuk memiliki peranan sebagai terapi dalam setiap gerakan-gerakan yang dilakukan, dengan memfokuskan pada setiap gerakan shalat tersebut maka akan diperoleh manfaat kesehatan lahir dan bathin.⁸⁴ Dimulai dari gerakan berdiri, rukuk, *I'tidal*, sujud, duduk diantara dua sujud, tasyahud. Di dalamnya juga mengandung semacam olah raga yang secara tidak langsung dapat menyehatkan badan.

Dari perpaduan rahasia dalam setiap gerakan shalat serta makna terapi yang terkandung pada setiap gerakannya, Shalat yang dijalankan secara khusyuk dengan baik dan benar, akan memberikan efek ketenangan bagi fisik, maupun psikis. Sehingga seluruh anggota badannya dapat bekerja secara baik yang menjadikan tubuh sehat lahir bathin. Dalam shalat yang khusyuk bisa menjadi terapi mengatasi masalah-masalah hidup, baik dalam segi kognitif atau psikomotorik. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk penuh penghayatan serta kepasrahan total maka akan merasakan kehadiran Allah SWT yang akan mengambil semua masalah yang dihadapi dan emosi negatif bisa hilang berganti dengan energi positif.

⁸³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 40

⁸⁴ Moh. Ali Azizi, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press), hlm. 28

C. Analisis Ketenangan Jiwa dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb*

Al-Ghazali mendefinisikan *an-nafs* adalah sebagai pusat daya kekuatan naluri sebuah syahwat atau nafsu yang ada dalam diri manusia. Kemudian *an-nafs* juga bisa diartikan manusia pada hakikatnya atau pada hakikatnya manusia mengetahui Allah SWT dan seluruh objek pengetahuan kalau dalam arti yang sederhana bisa diartikan *an-nafs* adalah jiwa manusia.⁸⁵

Dapat dijelaskan bahwa: *Pertama*, mengenai nafs yaitu suatu yang mengumpulkan kekuatan, amarah dan nafsu syahwat yang ada pada diri manusia. Jadi diharuskan manusia untuk melawannya. Kemudian *Kedua*, *an-nafs* secara spiritual yang bersifat halus (*latifah*), ketuhanan (*rabbaniyyah*), kerohaniaan (*ruhaniyah*).⁸⁶ *Ketiga* sifat tersebut ini merupakan hakikat manusia, yang mana mereka yang merasa, mengenali dan mengetahui. Jadi *an-nafs* merupakan suatu yang wujud (ada), yang melekat pada diri manusia (tampak) dan juga tidak tersembunyi ini merupakan bentuk dari fisik materi. Sedangkan non materi yang mana ini mengalir pada diri manusia yang berdiri sendiri.

Al-Ghazali menyampaikan tentang adanya karakteristik dari ketenangan jiwa, menurut beliau ketenangan jiwa harus memiliki sifat-

⁸⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 61

⁸⁶ Ilyas Rahmat, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", (*Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8 No.1 2017), hlm. 129

sifat tertentu, diantaranya; Sabar, teguh hati, Merasa Dekat dengan Allah SWT, Optimis, Tawakkal.⁸⁷ Bentuk atau karakteristik dari ketenangan jiwa tersebut sebagai berikut: Merasa aman, damai dan tenteram, Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernilai, menyadari akan kemampuan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan diantara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain, Mampu menguasai diri secara profesional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu, Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.

Jadi yang dimaksud dengan ketenangan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang akan merasakan tenang, dengan memiliki ketentuan tenang antara lain: hatinya tenang, batin dan juga perasaan. orang yang sudah merasakan ketenangan jiwa maka orang tersebut tidak akan gampang merasa gelisah dan terburu-buru dalam melakukan sesuatu, sifat terburu-buru tersebut merupakan suatu hal yang membuat seseorang tidak merasa tenang. Ketenangan jiwa merupakan suasana batin manusia yang terdiri dari perasaan, jika perasaan manusia tersebut gelisah maka pada hakikatnya manusia harus mengetahui Allah SWT dan seluruh objek pengetahuan, jika seseorang sudah mengetahui Allah maka seseorang tersebut akan tahu mana tempat kembalinya oleh karena itu

⁸⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2013), hlm. 71

maka ketenangan tersebut bisa diraih dan juga bisa dirasakan oleh manusia.

Maka shalat khusyuk sebagai terapi bagi ketenangan jiwa merupakan satu rangkaian yang saling berkaitan prosesnya, dimana ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui shalat yang dalam pelaksanaannya menghadirkan hati serta penghayatan, disaat yang bersamaan juga sedang berlangsung sebuah proses terapi pada tiap-tiap gerakan shalat yang dijalankannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian teori, analisis serta hasil penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Shalat Khusyuk dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, merupakan shalat yang disertai tindakan memusatkan hati dan munajat kepada Allah SWT, sehingga membuat setiap gerakan atau ucapan masuk dalam jiwa. Al-Ghazali memberikan penjelasan terkait shalat khusyuk: *Hudhurul Qalb* (Menghadirkan Hati), *Tafahhum* (Pemahaman), *Ta'dhim* (Penghormatan), *Haibah* (Takut atau Kagum), *Raja'* (Harapan), *Haya'* (Malu)
2. Shalat Khusyuk sebagai Terapi dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, Shalat yang dijalankan dengan khusyuk dengan baik dan benar, akan memberikan efek ketenangan bagi fisik (*lahiriyah*), maupun psikis (*bathiniyah*). Sehingga seluruh anggota badannya dapat bekerja secara baik yang menjadikan tubuh sehat lahir bathin. Shalat memiliki fungsi sebagai terapi di dalam pelaksanaannya, yang meliputi *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan), *rehabilitatif* (pemulihan). *Lahiriyah* : Berdiri, Rukuk, Berdiri dari Rukuk (*I'tidal*), Sujud, Duduk diantara dua Sujud, Tasyahud. *Bathiniyah* : Sebagai Pelebur Dosa, Sebagai Media Istirahat Jiwa, Sebagai Media Obat.

3. Ketenangan Jiwa dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, dapat diartikan sebagai kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Hal tersebut karena orang dengan jiwa yang tenang berarti memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya seperti Merasa aman, damai dan tenteram, Bisa menerima diri sendiri, Mampu menguasai diri secara profesional, Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka dapat ditemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, supaya dapat menambah kualitas dalam mempelajari serta mendalami kajian-kajian tentang keilmuan yang berkaitan.
2. Bagi Terapis, supaya dapat mengembangkan lebih lanjut tentang kajian keilmuan yang linier dengan ke tasawufan dan psikoterapi an.
3. Bagi masyarakat pada umumnya, supaya dapat meningkatkan kebermanfaatan dalam kehidupan sehari-hari melalui laku shalat secara khusyuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 2013. *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja')
- Al-Ghazali. 2007. *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husen Alhamid (Jakarta: Pustaka Amani)
- Al-Ghazali,. 2013. *Rahasia-Rahasia Shalat, terjemahan M.Al-Baqir* (Bandung: Karisma)
- Al-Haddad, Mu'min. 2015. *Mencapai Shalat Khuysuk* (Jakarta, Ummul Qura)
- Al-Isfari, Abu Muhammad. 2014. *Shalat Solusi Hidupku*. (Surakarta: Shahih)
- Al-Munjid, Muhammad Shaleh. 2002. *Shalat yang Khusyu' dan Langkah-Langkah Mencapainya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Al Muqaddam Muhammad Ahmad Isma'il. 2007. *Kenapa Harus Shalat*, (Yogyakarta: Amzah)
- Al-Qusyairi, Abu Al-Qasim. 2007. *Risalah Qusyairiyah* terjemah Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani)
- Al-Rahbawi, Abdul Qadir. 2017. *Fikih Shalat Empat Madzhab*, (Yogyakarta: Hikam Pustaka)
- Agustin, N. 2019. *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press
- Amin, Muhammad Rusli. 2014. *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*. (Jakarta: AMP Press)
- Ash-Shiddieqy, Hasbi. 2009. *Dasar-Dasar Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Aziz, Moh. Ali. 2013. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press)
- Azwar, Saifudin. 2012. *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

- Budiman, Hadi Sopyan. 2022. "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh.Ali Aziz", (Bandung: *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol.2, No.3, Agustus, 2022)
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama)
- Daradjat, Zakiyah. 2009. *Kebahagiaan*. (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama)
- Dasril. 2018. "Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja" (*Jurnal Ta'dib* volume 11 no 12, Desember)
- Faiz, Fachrudin. 2020. *Menjadi Manusia Menjadi Hamba* (Jakarta: Noura Book)
- Gitasaroso, Muh. 2018. *Shalatnya Para Ahli Thariqah*, (Tangerang: Pustaka Pedia)
- Hafidz. 2015. *Menuju Shalat Sempurna*. (Bandung: Amanah Publishing House)
- Hartati, Nur. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia)
- Heriyanto, Sentot. 2017. *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Hidayah, Nurul. 2021. "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)". *Skripsi Sarjana Ilmu Dakwah* (UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)
- Ilyas, Rahmat. 2017. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", (*Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8 No.1)
- Kanafi, Imam. 2020. *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. (Pekalongan: Penerbit NEM)
- Kurnianto, Fajar. 2015. *Makna Bacaan Shalat Pesan Moral dan Spiritual Bacaan Shalat* (Jakarta: Gramedia)
- Mappiare, Andi. 2016. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada)

- Mardalis. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Mardiana. 2019. “Nilai-Nilai Spiritualitas Shalat Dalam Perpektif Al-Ghazali”, *Skripsi Prodi Ilmu Tasawuf Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu*
- Maryam, Sitti. 2018. “Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali”. (Yogyakarta: *Jurnal Al-Fikrah* Vol. 1, No. 2, Juni)
- Mayasari, Ros. 2013. “Islam dan Psikoterapi” *Jurnal Al-Munzir* Vol 6, No.2
- Musbikin Musbikin. 2013. *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Najati, Muhammad Utsman. 2013. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Mustaqim)
- Rubangi, Muhammad. 2020. “Pesan Dakwah Tasawuf Imam Al-Ghazali melalui kitab Mukasyafatul Qulub dan Pengaruhnya Terhadap Perubahan Perilaku Santri Ponpes Syekh Bayanillah”. *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon
- Salim. 2018. *Khusyuk Cahaya Kehidupan*. (Surakarta: Ziyad Visi Media)
- Sarbini. 2014. “Peran Ketenangan Jiwa bagi Proses Keberhasilan Remaja”. *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah)
- Sukandar, Afri. 2021. “Tafsir Khusyuk Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah” *Skripsi* Sarjana Agama (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu)
- Sunarto, Ahmad. 2010. *Kunci Ibadah dan Tuntunan Shalat Lengkap*, (Jakarta: Setia Kawan)
- Syaikh Mu'min Al-Haddad, *Mencapai Shalat Khusyuk*, (Jakarta, Ummul Qura, 2015), hlm. 260
- Syukur, Amin. 2012. *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga)
- Zainuddin, Masyhuri. 2011. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*, (Bandung: Refika Aditama Publisher)

Zani, Ahmad. 2016. "Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali", (Bandung: *Jurnal Syifa al-Qulub*, UIN Sunan Gunung Djati, Vol. 2, No. 1)

Zulkarnain. 2020. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa". *Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*,Vo.115,No.1

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian teori, analisis serta hasil penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Shalat Khusyuk dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, merupakan shalat yang disertai tindakan memusatkan hati dan munajat kepada Allah SWT, sehingga membuat setiap gerakan atau ucapan masuk dalam jiwa. Al-Ghazali memberikan penjelasan terkait shalat khusyuk: *Hudhurul Qalb* (Menghadirkan Hati), *Tafahhum* (Pemahaman), *Ta'dhim* (Penghormatan), *Haibah* (Takut atau Kagum), *Raja'* (Harapan), *Haya'* (Malu)
2. Shalat Khusyuk sebagai Terapi dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, Shalat yang dijalankan dengan khusyuk dengan baik dan benar, akan memberikan efek ketenangan bagi fisik (*lahiriyah*), maupun psikis (*bathiniyah*). Sehingga seluruh anggota badannya dapat bekerja secara baik yang menjadikan tubuh sehat lahir bathin. Shalat memiliki fungsi sebagai terapi di dalam pelaksanaannya, yang meliputi *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan), *rehabilitatif* (pemulihan). *Lahiriyah* : Berdiri, Rukuk, Berdiri dari Rukuk (*I'tidal*), Sujud, Duduk diantara dua Sujud, Tasyahud. *Bathiniyah* : Sebagai Pelebur Dosa, Sebagai Media Istirahat Jiwa, Sebagai Media Obat.

3. Ketenangan Jiwa dalam Kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali, dapat diartikan sebagai kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Hal tersebut karena orang dengan jiwa yang tenang berarti memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya seperti Merasa aman, damai dan tenteram, Bisa menerima diri sendiri, Mampu menguasai diri secara profesional, Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka dapat ditemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, supaya dapat menambah kualitas dalam mempelajari serta mendalami kajian-kajian tentang keilmuan yang berkaitan.
2. Bagi Terapis, supaya dapat mengembangkan lebih lanjut tentang kajian keilmuan yang linier dengan ke tasawufan dan psikoterapi an.
3. Bagi masyarakat pada umumnya, supaya dapat meningkatkan kebermanfaatan dalam kehidupan sehari-hari melalui laku shalat secara khusyuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. 2013. *Mukasyafatul Qulub*, terjemahan Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja')
- Al-Ghazali. 2007. *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zeid Husen Alhamid (Jakarta: Pustaka Amani)
- Al-Ghazali. 2013. *Rahasia-Rahasia Shalat*, terjemahan M.Al-Baqir (Bandung: Karisma)
- Al-Haddad, Mu'min. 2015. *Mencapai Shalat Khuysuk* (Jakarta, Ummul Qura)
- Al-Isfari, Abu Muhammad. 2014. *Shalat Solusi Hidupku*. (Surakarta: Shahih)
- Al-Munjid, Muhammad Shaleh. 2002. *Shalat yang Khusyu' dan Langkah-Langkah Mencapainya*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada)
- Al Muqaddam Muhammad Ahmad Isma'il. 2007. *Kenapa Harus Shalat*, (Yogyakarta: Amzah)
- Al-Qusyairi, Abu Al-Qasim. 2007. *Risalah Qusyairiyah* terjemah Umar Faruq, (Jakarta: Pustaka Amani)
- Al-Rahbawi, Abdul Qadir. 2017. *Fikih Shalat Empat Madzhab*, (Yogyakarta: Hikam Pustaka)
- Agustin, N. 2019. *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press
- Amin, Muhammad Rusli. 2014. *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*. (Jakarta: AMP Press)
- Ash-Shiddieqy, Hasbi. 2009. *Dasar-Dasar Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Aziz, Moh. Ali. 2013. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press)
- Azwar, Saifudin. 2012. *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)

- Budiman, Hadi Sopyan. 2022. "Konsep Terapi Menurut Perspektif Moh.Ali Aziz", (Bandung: *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol.2, No.3, Agustus, 2022)
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama)
- Daradjat, Zakiyah. 2009. *Kebahagiaan*. (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama)
- Dasril. 2018. "Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja" (*Jurnal Ta'dib* volume 11 no 12, Desember)
- Faiz, Fachrudin. 2020. *Menjadi Manusia Menjadi Hamba* (Jakarta: Noura Book)
- Gitasaroso, Muh. 2018. *Shalatnya Para Ahli Thariqah*, (Tangerang: Pustaka Pedia)
- Hafidz. 2015. *Menuju Shalat Sempurna*. (Bandung: Amanah Publishing House)
- Hartati, Nur. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial* (Surabaya: Media Sahabat Cendekia)
- Heriyanto, Sentot. 2017. *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Hidayah, Nurul. 2021. "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)". *Skripsi Sarjana Ilmu Dakwah* (UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh)
- Ilyas, Rahmat. 2017. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", (*Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8 No.1)
- Kanafi, Imam. 2020. *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual dan Akhlaq*. (Pekalongan: Penerbit NEM)
- Kurnianto, Fajar. 2015. *Makna Bacaan Shalat Pesan Moral dan Spiritual Bacaan Shalat* (Jakarta: Gramedia)
- Mappiare, Andi. 2016. *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada)

- Mardalis. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara)
- Mardiana. 2019. "Nilai-Nilai Spiritualitas Shalat Dalam Perpektif Al-Ghazali", *Skripsi Prodi Ilmu Tasawuf Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu*
- Maryam, Sitti. 2018. "Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali". (Yogyakarta: *Jurnal Al-Fikrah* Vol. 1, No. 2, Juni)
- Mayasari, Ros. 2013. "Islam dan Psikoterapi" *Jurnal Al-Munzir* Vol 6, No.2
- Musbikin Musbikin. 2013. *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka)
- Najati, Muhammad Utsman. 2013. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Terj. Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Mustaqim)
- Rubangi, Muhammad. 2020. "Pesan Dakwah Tasawuf Imam Al-Ghazali melalui kitab Mukasyafatul Qulub dan Pengaruhnya Terhadap Perubahan Perilaku Santri Ponpes Syekh Bayanillah". *Skripsi* Fakultas Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon
- Salim. 2018. *Khusyuk Cahaya Kehidupan*. (Surakarta: Ziyad Visi Media)
- Sarbini. 2014. "Peran Ketenangan Jiwa bagi Proses Keberhasilan Remaja". *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah)
- Sukandar, Afri. 2021. "Tafsir Khusyuk Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah" *Skripsi* Sarjana Agama (Bengkulu: Perpustakaan IAIN Bengkulu)
- Sunarto, Ahmad. 2010. *Kunci Ibadah dan Tuntunan Shalat Lengkap*, (Jakarta: Setia Kawan)
- Syaikh Mu'min Al-Haddad, *Mencapai Shalat Khusyuk*, (Jakarta, Ummul Qura, 2015), hlm. 260
- Syukur, Amin. 2012. *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga)
- Zainuddin, Masyhuri. 2011. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*, (Bandung: Refika Aditama Publisher)

Zani, Ahmad. 2016. "Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali", (Bandung: *Jurnal Syifa al-Qulub*, UIN Sunan Gunung Djati, Vol. 2, No. 1)

Zulkarnain. 2020. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa". *Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*,Vo.115,No.1