

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Teoretis

Agar masalah ini dapat dipahami serta menghindarkan dari kesalahan pahaman perlu kiranya dikemukakan kerangka teoritis atau disebut dengan tinjauan buku sebagai pendukung teoritis, agar penelitian ini dapat terarah.

1. Ibadah Shalat

a. Pengertian Ibadah Shalat

Secara bahasa ibadah adalah pengabdian, tunduk dan juga patuh. sedangkan secara terminologi ibadah bisa dikatakan suatu bentuk dan kepatuhan atau pengabdian kepada Allah swt yang dilakukan dengan cara-cara tertentu pada waktu tertentu juga.¹⁴

Shalat menurut bahasa ialah “do’a”. Sedangkan menurut istilah adalah ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁵

Sedangkan menurut Syahminan Zaini shalat ialah ibadah pokok untuk mengingat Allah dan berdialog denganNya secara khusyu’ guna membentuk jiwa yang anti kejahatan atau senang kebaikan yang dilaksanakan dengan beberapa perbuatan dan beberapa perkataan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁶

¹⁴Helmi Basri, *Fiqh Ibadah*, (Pekanbaru: Suska Press, 2010), h. 1

¹⁵Zulkifli, *Rambu-rambu Fiqh Ibadah (mengharmonisasikan hubungan vertikal dan horizontal)*, (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), h. 79

¹⁶Syahminan Zaini, *loc.cit*, h. 6

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ibadah shalat merupakan suatu bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah swt yang di dalamnya berupa do'a-do'a dan perbuatan khusus yang diawali dengan takbir diakhiri dengan salam yang apabila dilaksanakan dengan khusyu' maka akan membuat jiwa menjadi tenang sehingga seseorang tersebut di dalam menjalankan kehidupan sehari-hari selalu melakukan hal-hal kebaikan.

b. Dasar Hukum Shalat

Di dalam al-Qur'an dinyatakan bahwa setiap muslim yang *mukallaf* wajib melaksanakan shalat lima waktu dalam sehari semalam.¹⁷ Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. An-Nisa ayat 103:

فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ، فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا
الصَّلَاةَ، إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: *Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*¹⁸

Berdasarkan ayat tersebut Allah memerintahkan kita (umat manusia) untuk senantiasa tunduk kepada-Nya melalui shalat baik dalam keadaan aman atau pun takut. Dan shalat merupakan kewajiban

¹⁷ Syafrida dan Nurhayati Zein, *Fiqh Ibadah*, (Pekanbaru: CV Mutiara Pesisir Sumatra, 2015), h. 75

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Terjemahan, (specila for woman)*, (Bogor: Sigma)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagi umat Islam yang mempunyai waktu-waktu tertentu dalam pelaksanaannya.

c. Tujuan dan Fungsi Pelaksanaan Ibadah Shalat

Allah memerintahkan shalat kepada manusia tentulah ada tujuannya. Tujuan tersebut bukanlah untuk kepentingan sang Pencipta melainkan untuk kepentingan manusia itu sendiri, agar dalam hidupnya senantiasa mendapatkan derajat, ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia maupun diakhirat.¹⁹ Sebelum melaksanakan ibadah shalat hendaknya terlebih dahulu mengetahui apa tujuan dari pelaksanaan ibadah shalat itu, adapun tujuannya yaitu:

- 1) Supaya manusia menyembah hanya kepada Allah semata, tunduk dan sujud kepadaNya.
- 2) Supaya manusia selalu ingat kepada Allah yang memberikan hidup dan kehidupan. Dengan mengingat Allah akan menghindarkan seseorang dari bentuk kemalasan dan kelesuan serta rasa tidak tenang dan ketakutan saat melakukan kesalahan dan kelalaian dalam menjalankan kewajiban. Dengan mengingat Allah juga akan menghapus dan menjauhkan kecemasan serta ketakutan pada diri.
- 3) Supaya manusia terhindar dari melakukan perbuatan keji dan mungkar yang akan mendatangkan kehancuran.
- 4) Supaya memperoleh derajat taqwa.

¹⁹ Rafi'uddin dan Alim Zainuddin. S, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shlat*, (Jakarta: Restu Ilahi, 2004), h. 67

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 5) Sebagai wujud taatnya hamba kepada Sang Pencipta.
- 6) Supaya manusia dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan hidup.²⁰

Sedangkan fungsi ibadah shalat adalah sebagai berikut:

Ibrahim MA. Khouly menyimpulkan enam fungsi shalat yang erat kaitannya dengan kesehatan mental yaitu sebagai berikut:

- 1) Fungsi rohaniyah, dibuktikan dalam pemenuhan hak-haknya sebagai hamba Allah, dengan berusaha keras untuk semakin dekat denganNya dan tunduk terhadap kekuatan dan keagunganNya serta memohon petunjukNya.
- 2) Fungsi pendidikan, diperlihatkan dalam bacaan-bacaan al-qur'an yang diucapkan ketika shalat, zikir kepada Allah, di dalam pemujaan dan kebaktian kepadaNya. Dengan demikian shalat merupakan pelajaran sehari-hari tentang keimanan, etika, halal haram, sistem-sistem yang mengatur hubungan penguasa dengan warganya.
- 3) Fungsi kejiwaan, shalat merupakan sumber keselamatan utama di kala hamba dalam keadaan takut, sumber kekuatan dalam keadaan lemah, sumber harapan dikala putus asa.
- 4) Fungsi sosial, semangat sosial dalam Islam menggea dalam shalat dan menyelinap kedalam jiwa seseorang yang mengerjakan shalat

²⁰ Rafi'uddin dan Alim Zainuddin. S, *ibid*, h. 67-69

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sehingga ia menjadi seorang altruistic (tidak egois) yang mendahulukan kepentingan umum daripada kepentingan sendiri.²¹

d. Syarat-syarat Wajib dan Sah Shalat

Seseorang akan berkewajiban untuk melaksanakan shalat apabila:

- 1) Beragama Islam,
- 2) Baligh
- 3) Berakal.
- 4) Telah mendengar seruan dakwah Rasulullah.

Apabila ketentuan tersebut tidak terpenuhi maka tidak diwajibkan kepadanya untuk melaksanakan shalat.

Sedangkan sebelum melaksanakan shalat seseorang harus memenuhi beberapa syarat agar shalatnya sah yaitu sebagai berikut:

- 1) Suci badan dari najis dan hadas.
- 2) Menutup aurat.
- 3) Berada di tempat yang suci.
- 4) Telah masuk waktu.
- 5) Menghadap kiblat.²²

Apabila salah satu syarat di atas tidak terpenuhi maka shalatnya seseorang tersebut tidak sah.

²¹ Rafi'uddin dan Alim Zainuddin. S, *ibid*, h. 106-108

²² Syaifurrahman El-Fati, *Panduan Shalat Lengkap dan Praktis*, (Jakarta: Kawah Media, 2015), h. 41

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Rukun Shalat

Di dalam melaksanakan shalat rukun yang harus ada dan dikerjakan dalam melaksanakan shalat yaitu:

- 1) Niat untuk melaksanakan shalat.
- 2) Berdiri sesuai dengan kesanggupan, apabila dalam keadaan sakit bisa dengan duduk atau dengan berbaring.
- 3) Takbiratul ihram.
- 4) Membaca surah al-Fatihah.
- 5) Rukuk dengan tuma'ninah
- 6) I'tidal dengan tuma'ninah
- 7) Sujud dengan tuma'ninah
- 8) Duduk antara dua sujud.
- 9) Duduk tasyahud akhir.
- 10) Membaca tasyahud akhir.
- 11) Sholawat atas Nabi saw.
- 12) Salam.
- 13) Tertib.²³

Apabila salah satu rukun di atas tidak lengkap atau ada yang tertinggal maka tidak sah shalat seseorang tersebut sehingga sia-sia shalat yang ia kerjakan.

²³ Abbas Arfan, *Fiqh Ibadah Praktis*, (Malang: UIN Malik Press, 2011), h. 62-63

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Macam-macam dan Waktu Pelaksanaan Shalat Fardhu

Shalat fardhu yang dilaksanakan kaum muslimin dalam sehari semalam yaitu sebanyak lima kali yang telah ditentukan waktunya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Isra' ayat 78:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا (الاسراء: ٧٨)

Artinya: *Tunaikanlah shalat (fardhu) pada waktu matahari mulai tergelincir sampai gelap malam begitu pula dengan shalat subuh, sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan oleh para malaikat.*

Adapun macam-macam shalat fardhu dan waktunya yaitu sebagai berikut:

- 1) Zuhur: yaitu shalat yang di kerjakan empat rakaat dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Sedangkan waktu pelaksanaannya di lakukan saat matahari tepat di atas kepala, di iringi dengan shalat sunnah Qobliyah dan Ba'diyah.
- 2) Ashar: yaitu shalat yang di kerjakan empat rakaat dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya di lakukan setelah matahari tergelincir sore di iringi oleh shalat sunnah Qobliyah.
- 3) Maghrib: yaitu shalat yang di kerjakan tiga rakaat dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya di lakukan setelah matahari terbenam di iringi oleh shalat sunnah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ba'diyah. Sedang shalat sunnah Qobliyah hanya di anjurkan apabila mungkin di lakukan

- 4) Isya: yaitu shalat yang di kerjakan empat rakaat dengan dua kali tasyahud dan satu kali salam. Waktu pelaksanaannya di lakukan hingga menjelang fajar yang di iringi dengan shalat sunnah Qobliyah (sebelum) dan ba'diyah (sesudah) shalat isya'.
- 5) Subuh: yaitu shalat yang di kerjakan dua rakaat dengan satu kali salam. Adapun waktu pelaksanaannya di lakukan setelah fajar yang hanya di iringi dengan shalat sunnah Qobliyah saja.²⁴

g. Cara Melaksanakan Ibadah Shalat

Dalam melaksanakan ibadah shalat seseorang harus mengetahui cara mengerjakan ibadah shalat yang baik dan benar, karena dari cara pelaksanaan itu dapat menjadi tolak ukur bagi kualitas shalat seseorang tersebut, tata cara pelaksanaan ibadah shalat yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak. Bagi yang tidak mampu berdiri boleh shalat dengan cara duduk, kalau tidak mampu duduk boleh shalat dengan berbaring.
- 2) Membaca takbiratul ihram **اللهُ أَكْبَرُ** dan mengangkat kedua tangan sambil berniat mengerjakan shalat dalam hati.
- 3) Setelah takbiratul ihram dan meletakkan tangan bersedekap di antara dada dan pusat kemudian membaca do'a iftitah:

²⁴ Zulkifli, *op.cit*, h. 92

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا. إِنِّي وَجَّهْتُ
وَجْهِيَ لِلذِّى فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ
الْمُشْرِكِينَ. إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.
لأَشْرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ.

- 4) Setelah selesai membaca do'a iftitah, selanjutnya membaca surat *al-Faatihah* dan membaca aamiin.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنَ الرَّحِيمَ
(٣) مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) إِهْدِنَا الصِّرَاطَ
الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا
الضَّالِّينَ (٧) آمِينَ

- 5) Setelah membaca surat *al-Faatihah* selanjutnya membaca surat atau ayat al-Quran. Disunatkan menjaharkan bacaan surat pada rakaat pertama dan kedua pada shalat subuh, magrib dan isya. Misalnya surat *al-Ikhlash*:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (١) اللَّهُ الصَّمَدُ (٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (٣) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا
أَحَدٌ (٤)

- 6) Mengangkat kedua tangan sambil membaca takbir untuk ruku'. Setelah diam dalam ruku' kemudian membaca tasbih tiga kali:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ

- 7) Bangkit dari ruku' sambil mengangkat kedua tangan serta membaca tasmi'ah:

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kedua tangan dilepas kebawah (tidak bersedekap) kemudian membaca tahmid:

رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَاوَاتِ وَمِلْءُ الْأَرْضِ وَمِلْءُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ

- 8) Turun untuk sujud sambil membaca takbir (tanpa mengangkat kedua tangan), kemudian membaca tasbih tiga kali:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ

- 9) Mengangkat kepala sambil membaca takbir untuk duduk antara dua sujud, kemudian membaca do'a:

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ وَارْحَمْنِيْ وَاجْبُرْنِيْ وَارْفَعْنِيْ وَارزُقْنِيْ وَاهْدِنِيْ وَعَافِنِيْ
وَاعْفُ عَنِّيْ

- 10) Membaca takbir untuk sujud kedua dan melakukan sujud yang kedua seperti sujud pertama. Kemudian membaca takbir untuk bangkit ke rakaat yang selanjutnya. Rakaat selanjutnya di kerjakan sebagaimana rakaat yang pertama baik caranya maupun bacaannya.

- 11) Duduk tasyahud awal dan salawat untuk Nabi Muhammad s.a.w:

التَّحِيَّاتُ الْمُبَارَكَاتُ الصَّلَوَاتُ الطَّيِّبَاتُ لِلَّهِ. السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ
اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

- 12) Duduk tasyahud akhir di tambah dengan shalawat ibrahimiah:

وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ. كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا
إِبْرَاهِيمَ. وَبَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ. كَمَا بَارَكْتَ
عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13) Salam

Selesai tahiyat akhir, kemudian salam dengan melihat ke kanan dan kekiri²⁵ dengan membaca:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

h. Rahasia di Syariatkannya Shalat

Allah yang telah mewajibkan shalat dan menjadikannya sebagai bentuk ketaatan yang paling utama dan wujud pendekatan diri yang paling agung. Shalat adalah media untuk bertemu langsung dengan Allah, untuk mengingat keagunganNya, dan untuk mensyukuri kebesaran nikmat-nikmatNya. Adalah rahmat Allah terhadap hamba-hambaNya kalau Dia mewajibkan shalat hanya lima waktu selama sehari semalam. Hal itu untuk meringankan mereka, mengingatkan orang yang lupa, membersihkan jiwa orang yang takut kepadaNya, menguatkan kelemahan dan menambah keyakinan.²⁶

i. Hikmah Disyariatkan dan Keutamaan Shalat

Di dalam ibadah shalat terkandung hikmah dan keutamaan di syariatkannya melaksanakan ibadah shalat, yaitu sebagai berikut:

- 1) Shalat adalah cahaya, sebagaimana cahaya bisa menyinari maka demikian shalat dapat menunjukkan kepada kebenaran, mencegah dari maksiat dan dari perbuatan keji dan mungkar.
- 2) Shalat merupakan hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya, ia adalah tiang agama seorang muslim bisa

²⁵ Imran Effendi Hasibuan, *Pegangan Dasar Bagi Seorang Muslim*, (Pekanbaru: LPNU Press, 2004), h. 60-79

²⁶ Jalaluddin Mahfuzh, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, (Jakarta: PT Pustaka Al-Kautsar, 2001) cet ke-1, h. 324-325

mendapatkan lezatnya bermunajat kepada Tuhannya ketika shalat, sebab jiwanya menjadi tenang, hatinya tentram, dadanya lapang, keperluannya terpenuhi dan dengannya seseorang bisa tenang dari kebingungan dan problematika duniawi.

- 3) Secara lahiriyah shalat berkaitan dengan perbuatan badan seperti berdiri, duduk, rukuk, sujud dan semua perkataan dan perbuatan. Dan secara batiniyah berkaitan dengan hati yaitu dengan mengagungkan Allah swt, membesarkannya, takut, cinta, memuji dan bersyukur kepadanya, bersikap merendah dan patuh kepada Allah swt. Perbuatan zahir bisa terwujud dengan melakukan apa yang diajarkan oleh Nabi saw dalam shalat, sedangkan yang batin bisa dicapai dengan bertauhid, beriman, ikhlas dan khusyu'.
- 4) Shalat mempunyai jasad dan ruh. Adapun jasadnya adalah berdiri, ruku', sujud dan membaca bacaan. Adapun ruhnya adalah mengagungkan Allah swt, takut, memuji, memohon, meminta ampun kepadanya, memujanya, mengucapkan shalawat dan salam kepada Rasul, keluarga beliau dan hamba-hamba Allah yang shalih.
- 5) Allah swt memerintahkan kepada hambaNya setelah mengucapkan dua kalimat syahadat untuk mengikat kehidupan dengan empat perkara (Shalat, zakat, puasa dan haji) setiap ibadah ini memerlukan latihan dalam mewujudkan perintah Allah pada

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jiwa manusia, harta, syahwat dan tabiatnya agar dirinya menjalani hidup sesuai dengan perintah Allah swt.

- 6) Dalam pelaksanaan shalat seorang muslim mewujudkan perintah Allah pada setiap anggota badannya pada setiap aspek kehidupan seperti pada perilaku, pergaulan, makanan, pakaian dan sebagainya.
- 7) Shalat mencegah dari perbuatan mungkar dan merupakan sebab dihapuskannya kesalahan.²⁷

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Secara etimologi kata “mental” bersal dari kata latin, yaitu “*mens*” artinya roh, sukma, jiwa. Dalam bahasa Yunani, Kesehatan terkandung dalam kata *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene mental* (Ilmu kesehatan mental).²⁸

Menurut Zakiyah Darajat dalam buku Hanna Djumhana Bastaman mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).²⁹ Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap,

²⁷ Syafrida dan Nurhayati Zein, *op.cit*, h. 78-79

²⁸ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1999), h. 9

²⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005), h. 133

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).

Sedangkan menurut Jalaluddin mendefinisikan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.³⁰

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi jiwa atau batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, tentram dan juga terhindar dari berbagai macam penyakit jiwa pada perasaan, pikiran, kelakuan dan juga kesehatan badan sehingga dapat mencapai kehidupan yang penuh makna baik di dunia maupun di akhirat.

b. Gangguan Kesehatan Mental

Adapun gangguan kesehatan mental yang sering di alami oleh setiap orang yaitu:

- 1) Perasaan, misalnya takut, cemas, iri, dengki, sedih tak beresalan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustasi), psimis, putus asa, apatis, dan lain sebagainya.

³⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 166

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Pikiran, misalnya kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah di buat.
- 3) Kelakuan, misalnya nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang lain atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- 4) Kesehatan tubuh, misalnya penyakit jasmani yang tidak di sebabkan oleh gangguan pada jasmani.³¹

c. Pandangan Islam Terhadap Kesehatan Mental

Pandangan Islam terhadap kesehatan mental antara lain dapat dilihat dari peranan Islam itu sendiri bagi kehidupan manusia yang dapat di kemukakan sebagai berikut:

- 1) Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Misalnya tugas dan tujuan hidup untuk beribadah kepada Allah swt dan menjadi khalifahNya di bumi. Artinya manusia mempunyai beban amanat dari Allah untuk melaksanakan syaria'atNya dan untuk mengatur serta mengolah segala apa yang ada di bumi dengan baik.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالنَّاسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (الذاريات: ٥٦)

Artinya: “Dan aku tidak akan menjadikan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku”. (QS. Adz-Zariyat (51):56).

³¹ Muhammad Hanafi, *Dasar-Dasar Psikologi Agama*, (Pekanbaru: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2004), h. 151-152

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَادَّ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً (البقرة: ٣٠)

Artinya: *Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi”.* (QS. Al-Baqarah (2): 30).

Dengan melaksanakan konsep ibadah dan khalifah dalam Islam, manusia dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh mental yang sehat.

- 2) Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

(البقرة: ١٥٣)

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.* (QS. Al-Baqarah (2): 153).

Dengan belajar menanamkan rasa sabar dalam hati dan mau melaksanakan shalat dengan baik dan khusyu’, Insya Allah setiap manusia dapat menghadapi musibah dengan tenang dan merasa terbantu dalam mengatasi masalah hidupnya.

- 3) Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad saw. Tidak diragukan lagi, bahwa dengan banyak membaca sejarah kehidupan Nabi saw serta mempelajari dan menghayati seluruh aspek kepribadian Rasulullah hal itu dapat membangkitkan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semangat hidup, menentramkan jiwa, dan menumbuhkan sifat-sifat luhur.

- 4) Agama Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berfikir dengan melalui bimbingan wahyu (kitab suci al-Qur'an).
- 5) Ajaran Islam beserta seluruh petunjuk yang ada di dalamnya merupakan obat (*syifa*) bagi jiwa atau penyembuh segala penyakit hati yang terdapat dalam diri manusia.
- 6) Ajaran agama memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang baik, baik hubungan dengan diri sendiri, hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan orang lain, maupun hubungan dengan alam dan lingkungan seperti yang terdapat dalam ajaran akidah, syariat dan akhlak.
- 7) Agama Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari perbuatan jahat dan maksiat.
- 8) Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.³²

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya.

³² A. F. Jaelani, *op.cit*, h. 88-91

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Dari beberapa ciri-ciri atau kriteria jiwa yang sehat adalah mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri baik dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, cemas dan tidak puas. Keadaan konflik yang umum dalam kehidupan sehari-hari mencakup fakta kejiwaan lainnya yaitu takut dan cemas.

1) Frustrasi

Frustrasi merupakan pernyataan sikap seseorang akibat adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya atau adanya suatu hal yang menghalangi keinginannya.

2) Konflik

Apabila dalam diri seseorang terdapat dua dorongan atau lebih yang saling bertentangan dan tidak dipenuhi dalam waktu yang bersamaan dapat menyebabkan adanya konflik jiwa pada seseorang. Konflik jiwa ini dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

- a) Pertentangan antara dua hal yang diinginkan tetapi tidak mungkin diambil keduanya.
- b) Pertentangan dua hal yang berbeda yang salah satu di antaranya sangat diharapkannya, sementara satu lainnya ingin dihindari. Konflik ini terjadi apabila ada dua macam keinginan yang saling bertentangan atau saling menghalangi.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Pertentangan antara dua hal yang tidak diinginkan yaitu sama-sama tidak disenangi jika salah satu dihindari maka harus menghadapi yang lainnya yang juga tidak diinginkan.

3) Kecemasan

Kecemasan adalah luapan berbagai emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seseorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Dalam kecemasan terdapat segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya.³³

e. Indikator Kesehatan Mental

Tolak ukur kesehatan mental menurut Hanna Djumhana yaitu:

- a) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c) Mengembangkan potensi-potensi pribadi yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.³⁴

³³ Mustafa Fahmi, *Penyesuaian Diri (pengertian dan peranannya dalam kesehatan mental)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), h. 9-34

³⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *op.cit*, h. 134

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator kesehatan mental menurut Ahmad Farid, Ahmad Farid menetapkan indikator kesehatan mental berdasarkan kepada agama sebagai berikut:

- a) Berfokus pada akhirat.
- b) Tiada meninggalkan zikrullah.
- c) Selalu merindukan untuk beribadah kepada Allah swt.
- d) Tujuan hidupnya hanya kepada Allah.
- e) Khusyu' dalam menegakkan shalat dan saat itu ia lupa segala urusan dunia.
- f) Menghargai waktu dan tidak bakhil harta.
- g) Tidak berputus asa dan tidak malas untuk berzikir.
- h) Menguatkan kualitas perbuatan.

Indikator kesehatan mental menurut Zakiah Darajat, ia menetapkan indikator kesehatan mental dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan, yaitu sebagai berikut:

- a) Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.
- b) Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan.
- c) Mempunyai kemampuan menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan.
- d) Berkemampuan mengembangkan potensi yang dimilikinya dan memanfaatkan untuk dirinya dan orang lain.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e) Beriman dan bertakwa kepada Allah swt dan berupaya merealisasikan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan bahagia dunia dan akhirat.³⁵

f. Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Shalat Terhadap Kesehatan Mental

Tidak ada suatu pun kewajiban yang di bebaskan kepada manusia kecuali di dalamnya terdapat kebaikan, hikmah atau manfaat bagi manusia itu sendiri, meskipun kadang-kadang sebagian manusia tidak mampu melihat hikmah yang terkandung karena kurang diperhatikannya atau belum dapat di rasakannya.

Shalat adalah suatu kewajiban yang di perintahkan Allah secara langsung ketika Rasulullah SAW melakukan perjalanan *mi'raj*. Memilih momentum *mi'raj* sebagai awal penetapan kewajiban shalat tentu memiliki makna yang mendalam, ibadah ini memiliki posisi yang strategis dalam pembinaan jasmani dan rohani manusia karena ibadah ini melibatkan seluruh dimensi fisik dan batin manusia.³⁶

Hakikat shalat yang diinginkan oleh Islam menghasilkan kekuatan ruh dan jiwa bagi seorang mukmin, yang membantunya menghadapi kesulitan-kesulitan hidup dan musibah-musibah di dunia.³⁷

Shalat memiliki pengaruh dalam menjaga kesehatan badan dan hati pelakunya atau orang yang melaksanakan, karena shalat merupakan sarana yang paling efektif untuk menyegarkan jasmani dan

³⁵ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), h. 162-164

³⁶ Jefri Noer, *Pembinaan Sumber Daya Manusia Berkualitas dan Bermoral Melalui Shalat Yang Benar*, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 165

³⁷ Yusuf al-Qaradhawi, *Ibadah Dalam Islam*, (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2005), h.297

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menenangkan jiwa.³⁸ Dengan shalat seorang muslim tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan karena ia tahu bahwa Allah dekat, Dia Mahatahu lagi Maha melihat, Maha Kuasa dan Maha Penyayang. Seorang muslim yang khusyuk dalam shalat merasakan bahwa ia berhadapan dengan Tuhannya. Walaupun ia tidak melihat Allah, tapi hatinya tahu bahwa Allah melihatnya. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu, seorang muslim mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdo'a, memohon, dan mengadukan persoalan hidupnya kepada yang Maha Memahami dan Maha Penyayang. Dengan shalat yang khusyuk itu, semua persoalan yang dihadapinya, yang menghimpit dan menekannya dapat diatasi. Hal demikian psikologisnya akan menjadi bahagia, tenang, nyaman, selaras dan cerah kembali.³⁹ Dengan demikian shalat memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam menjaga kesehatan mental pelakunya.

Berdasarkan penelitian para ilmuwan menegaskan dalam sebuah hasil penelitian yang dimuat majalah *ath-Thibun Nafsi wal Jasadi*, diketahui bahwa melakukan ibadah shalat secara terus menerus berhasil mengurangi rasa sedih dan gundah pada orang yang sakit dan terserang penyakit kanker paru-paru dan berbagai penyakit sejenis lainnya.⁴⁰

Dalam buku Djamaluddin Ancok menyebutkan bahwa Eugene Walker melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat

³⁸ Agus Nur Cahyo, *Butir-Butir Ilmiah Manfaat Ajaib Ibadah Sehari-Hari*, (Jogjakarta: Sabil, 2013), h. 55

³⁹ Khairunnas Rajab, *op. cit.*, h. 92-93

⁴⁰ Agus Nur Cahyo, *op.cit.*, h. 55-57

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan ruhani maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat dapat menghilangkan kecemasan. Hasil penelitian Arif Wibisono Adi menunjukkan adanya pengaruh antara keteraturan menjalankan shalat dengan kecemasan. Makin rajin dan teratur seseorang melakukan shalat makin rendah tingkat kecemasannya.

Dalam sejarah perjuangan para sahabat Nabi juga melaporkan bahwa shalat tidak hanya menyembuhkan penyakit fisik. Cerita Saiyidina Ali bin Abi Thalib yang tertusuk anak panah dalam suatu peperangan, kemudian panahnya dicabut saat ia melakukan shalat. Ali mengatakan bahwa ia tidak merasakan sakit saat anak panahnya di cabut. Hasil penemuan dibidang fisiologi yang disebut dengan “*gate system theory*” ternyata mendukung peristiwa tersebut. Dalam *gate system theory* dikatakan rangsangan rasa sakit dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan lain yang dalam kasus Saiyidina Ali adalah kekhushiannya dalam shalat.⁴¹

Dari penjelasan di atas, maka jelaslah bahwa rasa ikhlas dan khusyuk sangat penting dalam melakukan shalat untuk memperoleh ketenangan jiwa dan ketentrangan batin. Karena dengan ikhlas dan khusyuk akan membuat hati tenang, ketentrangan jiwa, dan ketenangan emosi. Jadi, jelaslah bahwa secara ilmiah shalat dapat mendatangkan ketenangan jiwa bagi pelakunya.

⁴¹ Djamaluddin Ancok dkk, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset: 2008), h.58-59

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Delfi Febrianti (2014) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melakukan penelitian dengan judul *Hubungan Keaktifan Mengikuti Layanan Informasi Bidang Pribadi Dengan Kesehatan Mental Siswa Disekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar*. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan keaktifan mengikuti layanan informasi bidang pribadi dan kesehatan mental siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar Kabupaten Kampar.⁴²
2. Maritsah AP, (2015) Fakultas Psikologi melakukan penelitian dengan judul *Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji*. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kematangan beribadah haji memberi kontribusi terhadap kesehatan mental sebesar 48,8% dan sisanya 51,2% dipengaruhi oleh variable lain. Jadi, hipotesis penelitian ini diterima bahwa terdapat pengaruh kematangan beribadah haji terhadap kesehatan mental pada individu yang telah melaksanakan ibadah haji⁴³

Adapun persamaan judul di atas dengan judul penulis yaitu sama-sama meneliti tentang kesehatan mental sedangkan perbedaan peneliti di atas

⁴² Delfi Febrianti, *Hubungan Keaktifan Mengikuti Layanan Informasi Bidang Pribadi Dengan Kesehatan Mental Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar*Kabupaten Kampar, Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, 2014

⁴³ Maritsah AP, *Pengaruh Kematangan Beribadah Haji Terhadap Kesehatan Mental Pada Individu Yang Telah Melaksanakan Ibadah Haji*, Mahasiswa Fakultas Psikologi, 2015

dengan penulis yaitu penulis melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Pelaksanaan Ibadah Shalat Terhadap Kesehatan Mental Siswa Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur’an Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar*”.

C. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap konsep teoritis. Hal ini sangat perlu untuk menghindari kesalahpahaman pada penelitian lain. Adapun variabel yang dioperasionalkan yaitu pelaksanaan ibadah shalat (variabel X) dan kesehatan mental (variabel Y).

1. Indikator Pelaksanaan Ibadah Shalat (variabel X)

- a. Siswa berdiri ketika melaksanakan shalat.
- b. Siswa melakukan gerakan takbiratul ihram.
- c. Siswa berniat melaksanakan shalat
- d. Siswa melafadzkan bacaan takbiratul ihram.
- e. Siswa membaca do’a iftitah.
- f. Siswa membaca surah al-Fatihah.
- g. Siswa membaca surah pendek.
- h. Siswa melakukan gerakan ruku’.
- i. Siswa membaca bacaan ruku’.
- j. Siswa melakukan gerakan i’tidal.
- k. Siswa membaca bacaan i’tidal.
- l. Siswa melakukan gerakan sujud.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- m. Siswa membaca bacaan sujud.
- n. Siswa melakukan gerakan duduk antara dua sujud.
- o. Siswa membaca bacaan duduk antara dua sujud.
- p. Siswa melakukan duduk tasyahud awal.
- q. Siswa melakukan duduk tasyahud akhir.
- r. Siswa membaca bacaan tahiyat.
- s. Siswa membaca shalawat.
- t. Siswa membaca bacaan salam.

2. Indikator Kesehatan Mental Siswa (variabel Y)

- a. Siswa tidak merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah.
- b. Siswa dapat mengendalikan diri dari rasa marah
- c. Siswa dapat menghindari diri dari berbohong.
- d. Siswa optimis dalam mencapai apa yang diinginkan.
- e. Siswa tidak berkecil hati ketika mengalami kegagalan.
- f. Siswa merasa nyaman ketika berada di mana saja.
- g. Siswa bersabar dalam menghadapi masalah.
- h. Siswa merasa berdosa ketika melakukan perbuatan tercela.
- i. Siswa menjalin hubungan pertemanan dengan siapa saja.
- j. Siswa dapat menghargai pendapat teman ketika sedang berdiskusi.
- k. Siswa menjaga lisan dari perkataan yang kurang baik terhadap teman.
- l. Siswa memberi bantuan kepada temannya tanpa mengharap imbalan.
- m. Siswa senang membantu temannya.
- n. Siswa merasa senang ketika melakukan kebaikan.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- o. Siswa berpuasa sunah hari senin dan kamis.
- p. Siswa memberi sedekah kepada orang yang membutuhkan.
- q. Siswa jujur dalam bertindak.
- r. Siswa tepat waktu dalam melaksanakan ibadah shalat.

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

- a. Pelaksanaan ibadah shalat siswa di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar berbeda-beda.
- b. Kesehatan mental siswa di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar yang bervariasi

2. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dikemukakan. Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi alternatif (H_a) dan Hipotesis nihil (H_0) sebagai berikut:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat terhadap kesehatan mental siswa di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan pelaksanaan ibadah shalat terhadap kesehatan mental siswa di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.