

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Pendekatan *Client Centered* Therapy

a. Konsep Pendekatan *Client Centered* Teraphy

klien Centered atau *person-centered* adalah model konseling berpusat pribadi dipelopori oleh Carl R. Rogers. *Person centered* merupakan cabang dari ilmu psikologi humanistic yang menekankan model fenomenologis. Konseling *person-centered* dikembangkan pada tahun 1940-an sebagai reaksi terhadap konseling *psychoanalytic*.¹ Semula dikenal sebagai model nondirektif, kemudian diubah menjadi *klien-centered* dan kemudian *person-centered*. Carl R. Rogers mengembangkan terapi *Client Centered* sebagai reaksi terhadap apa yang disebutnya keterbatasan-keterbatasan mendasar dari psikoanalisis. Terapis berfungsi sebagai penunjang pertumbuhan pribadi seseorang dengan jalan membantunya dalam menemukan kesanggupan-kesanggupan untuk memecahkan masalah-masalah. Pendekatan person centered menaruh kepercayaan yang besar pada kesanggupan seseorang untuk mengikuti jalan terapi dan menemukan arahnya sendiri. Ada empat tipologi yang diungkapkan dalam pendekatan ini, yaitu *the rulling dominant* yang bercirikan assertif, agresif, aktif. *The getting learning* yang bercirikan mengharap orang lain memenuhi kebutuhannya. *Avidant type* yang bercirikan menarik diri dari permasalahan. *The society useful type* yang bercirikan realistis atas masalah yang dihadapi.

¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapu* (Bandung: Aditama, 2009). Hal. 91

dunia fenomenal klien. Dengan empati dan perhatian yang dianggap pantas bagi dirinya. memfokuskan pada persepsi diri klien terhadap psikoterapi berdasarkan bahwa kematangan manusia sendiri. Maka psikoterapi itu bersifat terapeutik terjadi karena hubungan konselor dan klien didasarkan pada sifat-sifat ketulusan, keakuratan empati yang akurat.

Ini bukanlah sekumpulan teknik atau dogma. sikap dan kepercayaan dimana dalam proses terapis dan kemandiriannya dan partisipasi

tujuan dasar pendekatan person centered adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Berikut adalah tujuan pendekatan person centered yaitu sebagai berikut:

pengalamannya sendiri, kepercayaan klien kepada

Integrasi Internal

Integrasi internal ini berkaitan dengan kepercayaan

mencari jawaban-jawaban pada diri sendiri b

ra. Orang semakin menaruh perhatian pada p

gesahan bagi kepribadiannya dari luar. Dia m

i orang lain dengan persetujuan dari dirinya se

ar tingkah laku dan melihat ke dalam dirinya s

san dan pilihan-pilihan bagi hidupnya.

ruk menjadi satu proses

an-jawaban pada
emakin menaruh p
i kepribadiannya o
denga persetujuan

an-jawaban pada
emakin menaruh p
i kepribadiannya o
denga persetujuan

an-jawaban pada
 emakin menaruh p
 i kepribadiannya o
 denga persetujuan

an-jawaban pada
emakin menaruh p
i kepribadiannya o
denga persetujuan

satu proses

proses pemenjadian
n klien boleh jadi n
n keadaan berhasil
n adalah suatu pros
um proses pengujian

klien agar dapat bergerak ke arah keterbukaan, k
 a dirinya, keinginan untuk menjadi pribad
 n spontanitas hidupnya.
 iklim yang aman dan percaya dalam
 ehingga konseli, dengan menggunakan hubunga
 menjadi sadar akan blok/hambatan pertumbuhan
 erung untuk bergerak ke arah lebih terbuka,
 sedia untuk meningkatkan diri sebagai lawan
 dari standar internal sebagai lawan mengambil u
 menjadi.

d. Hubungan Konselor Dengan Klien

konsep hubungan antara terapis dan klien dalam pendekatan ini ditegaskan oleh pernyataan Rogers jika saya bisa menyajikan suatu tipe hubungan, maka orang lain akan menemukan dalam dirinya sendiri kesanggupan menggunakan hubungan itu untuk pertumbuhan dan perubahan, sehingga perkembangan pribadi pun akan terjadi.

Ada enam kondisi yang diperlukan dan memadai bagi perubahan kepribadian:

1. Dua orang berada dalam hubungan psikologis.

[illegible]

Tingkah laku yang luas dari terapis yang mengungkapkan sikap-sikap dasarnya menandai pendekatan terapi eksperiensial ini. Terapi difokuskan pada apa yang sedang dialami oleh klien dan pada pengungkapan apa yang sedang dialami oleh klien dan pada pengungkapan apa yang sedang dialami oleh terapis. Klien tumbuh pada suatu rangkaian keseluruhan dengan belajar menggunakan apa yang sedang dialami.⁵

proses-proses yang terjadi dalam konseling dengan menggunakan pendekatan *klien centered* adalah sebagai berikut:

- ⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Aditama, 2009). Hal. 105

pemahaman masalah oleh diri klien sendiri.

Model merupakan penyesuaian antara gambaran pengalaman diri sesungguhnya.

Model berpusat pada klien mengutamakan dunia fenomenologi keseluruhan pengalaman yang dialami klien terhadap persepsi klien tentang dirinya sendiri maupun penyesuaian dengan gambaran dirinya atau dengan model berpusat pada klien adalah penyesuaian antara model berpusat pada klien adalah aspek emosi dan

- e. proses konseling merupakan penyesuaian antara gambaran diri klien dengan keadaan da pengalaman diri sesungguhnya.

f. Sasaran konseling berpusat pada klien adalah aspek emosi dan perasaan, bukan segi intelektualnya.

2. Konsep Dasar Terapi Musik Islam

- [illegible]

Musik sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmony. Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmony mempengaruhi roh. Contoh nyata bahwa beat sangat mempengaruhi tubuh adalah dalam konser jazz maupun konser blues. Bisa dipastikan tidak ada penonton maupun pemain musik yang jazz dan blues yang tubuhnya tidak bergerak mengikuti beat musiknya. Sedangkan jika hati kita sedang susah, cobalah untuk mendengarkan musik yang indah, yang memiliki irama (ritme) yang teratur. Perasaan kita akan sedikit lebih tenang. Itu suatu bukti bahwa ritme sangat mempengaruhi jiwa manusia. Dan terakhir, harmony sangat mempengaruhi roh. Jika kita menonton film bergenre cinta atau percintaan, selalu terdengar harmony (melodi) yang menyayat hati, yang membuat kita merasakan apa yang dirasakan oleh pemain film tersebut. Dalam ritual-ritual keagamaan juga banyak digunakan harmony yang membawa roh manusia kedalam alam penyembahan. Contoh nyata ketika mendengarkan alunan lagu yang dimainkan oleh Habib Syekh maka tentunya pendengar akan merasakan bahwa kedekatan dengan sang pencipta akan semakin dekat dari pada biasanya.

[illegible]

untuk meningkatkan simpati, rasa penderita dan k

soul adalah musik yang ekspresif dapat m

n, melepaskan rasa gembira maupun kesedihan

an ironi.

pop dan top 40 dapat mengilhami gerakan ri

mosi dan menciptakan rasa sejahtera.

, punk, rap, hip hop dan EDM (elektronik

system saraf, menjurus pada perilaku dinamis

u juga dapat memberikan isyarat pada orang la

olak batin generasi muda maupun kebutuhan aka

- 40 dapat mengilhami
menciptakan rasa sejahtera
, hip hop dan EDM

untuk meningkatkan simpati, rasa penderita dan k

soul adalah musik yang ekspresif dapat m

n, melepaskan rasa gembira maupun kesedihan

an ironi.

pop dan top 40 dapat mengilhami gerakan ri

mosi dan menciptakan rasa sejahtera.

, punk, rap, hip hop dan EDM (elektronik

system saraf, menjurus pada perilaku dinamis

u juga dapat memberikan isyarat pada orang la

olak batin generasi muda maupun kebutuhan aka

b. Pengertian Terapi Musik

Terapi musik juga didefinisikan sebagai suatu usaha yang berupa bantuan dari suatu proses terencana dengan menggunakan musik sebagai media penyembuhan bagi anak yang mengalami hambatan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya,

¹⁰ Djohan, *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 24

Dengan maksud agar definisinya dapat lebih umum dan merangkul semua definisi terapi musik yang ada, maka pada tahun 1996 federasi terapi musik dunia (WMFT) mengemukakan definisi terapi musik secara menyeluruh. Menurut pemahaman WMFT, terapi musik adalah penggunaan musik dan atau elemen musik oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses meningkatkan komunikasi, meningkatkan relasi, interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, manata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya. Proses ini dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosi, mental, social maupun kognitif, dalam kerangka upaya pencegahan, rehabilitasi atau pemberian perlakuan. Terapi musik bertujuan mengembangkan potensi dan atau memperbaiki fungsi individu, baik melalui penataan diri sendiri maupun dalam relasinya dengan orang lain, agar ia dapat mencapai keberhasilan dan kualitas hidup yang lebih baik.¹²

Terapi musik memiliki beberapa fungsi atau manfaat sebagai berikut:

- ¹¹ Rizem Aizid, *Sehat Dan Cerdan Dengan Terapi Musik*, (Yogyakarta: Laksana, 2011), hal. 13

[illegible]

2) Musik dan Penyembuhan

3) Respon Fisiologis

Diluar kajian ilmiah hasil penelitian, beberapa indikator fisik dan fisiologis yang tidak dapat diabaikan adalah:

- ¹⁴ Don Campbell, *Efek Mozart*, terjemah oleh Hermaya, (Jakarta: Gramedia, 2002), hal. 44

[illegible]

- c.) Pernapasan
- d.) Suhu kulit
- e.) Aktivitas arus listrik pada permukaan kulit
- f.) Gelombang otak

Musik-musik stimulatif cenderung meningkatkan energy tubuh, menyebabkan tubuh bereaksi, meningkatkan detak jantung dan tekanan darah. Sementara musik-musik sedative atau musik relaksasi menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menurunkan tingkat rangsangan dan secara umum mebuat tenang. Beberapa peneliti telah mencoba membuat mata rantai antara detak jantung, tekanan darah dan kecemasan, tatapi banyak alas an mengapa detak jantung dan tekana darah akan berubah pada setiap individu, sehingga setiap lagu dengan spesifikasi tertentu tidak dapat digeneralisir. Selera dan rasa suka – tidak suka seseorang terhadap musik tertentu juga menjadikan efeknya berfariasi. Dalam kaitannya dengan efek fisik dari musik, sangat penting untuk melihat elemen-elemen dalam musik yang dapat mempengaruhi stimulasi atau relaksasi.¹⁶

4) Respon Emosi Musikal

Respon emosi musical adalah masalah yang selalu akan menyertai suatu proses terapi musik. Memahami emosi yang muncul karena mendengarkan musik, sedikit banyak akan menjelaskan mengapa seseorang atau sekelompok orang menyukai musik tersebut, latar belakang yang mendorong munculnya emosi karena mendengarkan lagu tertentu, atau musik seperti apa yang membuat seseorang merasa lebih nyaman. Bila dikaitkan dengan terapi musik, maka salah satu inti perlakuan musik terhadap klien adalah respon emosinya. Artinya, respon yang

¹⁶ Djohan, *Terapi Musik: Teori Dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), hal. 60

Hal ini membuktikan bahwa musik-musik yang bernuansa Islam, religi ataupun musik rohani juga bias digunakan untuk terapi musik. Musik rohani dan suci, dapat membuat kita “berpijak ke tanah” dan membimbing kearah perasaan damai yang mendalam serta kesadaran rohani.

3. Konsep Dasar Shalat Lima Waktu

Secara bahasa, kata shalat (*asshalatu*) memiliki arti doa (*addu'au*). Disebut dengan shalat karena didalamnya terdapat doa-doa, bahkan seluruh bacaan dalam shalat adalah doa. Ucapan orang yang shalat tidak terlepas dari doa ibadah, pujian, atau permohonan. Adapun secara istilah shalat adalah beribadah kepada Allah SWT dengan bacaan-bacaan

[illegible]

mampu beradaptasi dengan segala situasi yang berubah, sehingga masalah ini tidak menjadikan kendala yang menghalangi.²³

Psikologi telah menetapkan bahwa pengaruh pembelajaran bisa berpindah, sehingga manfaat pembelajaran mengenai adaptasi terhadap berbagai perubahan dalam shalat dapat dialihkan untuk berbagai situasi kehidupan. Oleh sebab itu, pengaruh suatu kebiasaan dapat berpindah dari satu kondisi ke kondisi yang lainnya, seperti halnya peraturan, peraturan rumah dapat dibawa ke sekolah, peraturan pondok dapat dibawa ke rumah. Jadi, berbagai situasi yang ditemui di hadapan manusia dalam kehidupannya yang dapat menghalangi pencapaian salah satu tujuannya sama seperti halnya yang dihadapi orang shalat ketika tidak ada air, ketika sakit, atau ketika berhadapan dengan situasi yang lain.²⁴

Shalat merupakan rukun Islam yang paling utama yang bisa menjadikan Islam tegak. Karena shalat diibaratkan tiang agama, jika tiangnya rapuh maka bangunan tersebut lambat laun akan roboh. Imam Al-Baihaqi meriwayatkan bahwa, Nabi Muhammad saw bersabda, “Shalat itu tiang agama, barangsiapa yang meninggalkan shalat, maka dia meruntuhkan agama.”

Dua perkara yang penting dalam melaksanakan ibadah shalat, *pertama* adalah kekhusyuan, dari kekhusyuan inilah orang muslim dilatih untuk tenang dan sabar hingga diterapkan di luar ibadah shalat, *kedua* adalah melaksanakan shalat sesuai jadwal dan waktu yang telah ditentukan.

2. Shalat Setiap Waktu

²³ Bahnasi, Muhammad, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizania, 2008). Hal. 58

²⁴ Bahnsi, Muhammad, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizania, 2008). Hal. 70

Melaksanakan shalat pada waktunya merupakan bagian disiplin psikologi Islam. Menurut Imam Bukhari dan Muslim, Abdullah Ibn Mas'ud, pernah bertanya kepada Nabi, "Apakah amalan yang paling Allah sukai?" Baginda menjawab, "Shalat tepat waktu." Abdullah Ibn Mas'ud bertanya lagi, "Kemudian apa?" Baginda menjawab, "Berbuat baik kepada kedua orang tua, yaitu Ibu dan Bapak kita". Melaksanakan shalat tepat pada waktunya adalah hal yang sangat penting. Rasulullah memerintahkan muslimin untuk melaksanakan shalat tepat pada waktunya. Beliau bersabda, "*Amal yang paling disukai Allah adalah shalat tepat pada waktunya.*"(HR.Bukhari dan Muslim).

3. Khusyuk Dalam Shalat

Melakukan gerakan dengan benar saat melaksanakan shalat bukanlah bagian dari kesempurnaan shalat, karena di dalam shalat terkandung dua aspek yang sangat berkaitan antara keduanya, yakni: gerakan shalat (aspek fisik) dan khusyuk (aspek jiwa). Dua hal inilah yang harus disempurnakan dalam shalat, sementara aspek yang sulit dalam pelaksanaan diantara keduanya yaitu khusyuk, untuk dapat mencapai ibadah shalat secara maksimal harus diiringi dengan *thuma'ninah*, yaitu berhenti sejenak hingga seluruh anggota tubuh menjadi tenang dan mantap sebelum melakukan gerakan berikutnya. Thuma'ninah membantu pelaku shalat dalam menenangkan gerakan sehingga tidak melakukannya dengan terburu-buru. Dari sini konsentrasi pikiran dalam mengerjakan shalat akan mudah didapat dan peluang untuk mencapai kekhusyukan sangat besar.²⁵(El-Ma'rufi:89)

Sementara pada suatu ketika, Nabi melihat seorang laki-laki mengusap janggutnya ketika sedang mengerjakan shalat, Nabipun bersabda, “Jika hati laki-laki itu khusyu’, akan tenanglah anggota tubuhnya.” Menurut Abu Darda, “Khusyu’ adalah pengagungan

²⁵ El-Ma'rufie Sabil, *Dasyatnya Shalat Shubuh & Tahajud* (Bandung: Mizania, 2011). Hal. 72

terhadap Tuhan, keikhlasan dalam perkataan, kesempurnaan dalam keyakinan, memberikan perhatian penuh, tidak berpaling ke kiri dan ke kanan karena perbuatan itu adalah perbuatan setan.”

Kekhusyuan bertempat di hati dan ini dilakukan dengan ibadah hati. Dalam khusyu' terdapat unsur-unsur yang harus dipenuhi. Menurut Imam Al-Ghazali, unsur-unsur tersebut ada enam, yaitu kehadiran hati, pemahaman terhadap bacaan shalat, pengagungan kepada Allah, merasakan kehebatan Allah, meminta harapan dan yang terakhir yaitu malu kepada Allah.

Mustamir, S.Ked. mengatakan bahwa melaksanakan shalat dengan khusyuk berarti seseorang telah menciptakan langkah yang spektakuler untuk mendekatkan dirinya dengan Sang Penyembuh. Hingga menjadi dekat dengan sentral segala penyembuhan. Shalat adalah do'a, yang menjadi pusat amalan keagamaan. Rasulullah Saw menyebutnya sebagai substansi ibadah (*ad-du'a mukhkh al-ibadah*).²⁶

Di lain hal, Carrel Alexis menyatakan tentang pentingnya do'a, ia mengatakan bahwa “pengabaian do'a dan tata caranya adalah pertanda kehancuran suatu bangsa. Masyarakat yang mengabaikan do'a kepada tuhan adalah masyarakat yang berada di ambang kehancuran vital.”

Dari kekhusyuan ini akan muncul energi positif yang mana manfaatnya sangat besar sekali. Terutama dalam hal pengobatan masalah kejiwaan, dengan melaksanakan shalat yang khusus seseorang mendapatkan layanan pengobatan yang spesial, pengobatan yang ditangani oleh Allah Swt secara langsung.

Dalam kegiatan shalat tersimpan kekuatan bagi umat islam, diantara kekuatan yang tersimpan ialah mampu mengokohkan keimanan, menyucikan diri dan meningkatkan

²⁶ Mustamir, S.Ked, *Rahasia Ibadah*, (Solo:Lingkaran, 2007). Hal. 119

B. Nilai dan kedudukan shalat

Hubungan dengan menjadikan shalat sebagai penolong adalah karena sesungguhnya shalat itu merupakan hubungan dan pertemuan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Hubungan yang akan menguatkan hati, hubungan yang dapat dirasakan oleh ruh, hubungan yang memberikan bekal kepada jiwa dalam menghadapi realitas kehidupan dunia.

²⁷ El-Ma'rufie Sabil, *Dasyatnya Shalat Shubuh & Tahajjud* (Bandung: Mizania, 2011). Hal. 10

C. Keistimewaan Shalat

Dalam Islam, semua manusia dipandang sama. Tidak ada perbedaan yang nampak antara seseorang dengan orang lain dalam segala hal kecuali ketaatannya. Ketika shalat, semua manusia melepaskan seluruh gelar dan status sosial yang disandangnya. Saat shalat, seseorang berhadapan dengan Dzat yang Maha Pencipta, yang Mahabesar, Maha Bijaksana, Allah swt.

Dalam shalat, terkandung nilai-nilai yang sangat banyak bagi kebaikan manusia itu sendiri. Allah swt. menetapkan shalat sebagai kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap insan yang hidup di dunia karena kasih sayang Allah swt. terhadap manusia tidak diberikan kepada makhluk lainnya. Nilai-nilai yang terkandung dalam shalat di antaranya sebagai berikut:

1. Media Komunikasi

Shalat merupakan media utama yang menghubungkan seorang hamba dengan penciptanya. Hanya dengan shalat seorang hamba dapat mencapai penghambatan yang sangat tinggi kepada Allah swt. karena hal itu akan melahirkan perilaku yang lebih baik.

2. Pengendalian perilaku dan perbuatan

Seseorang yang mendirikan shalat dengan baik dan benar, niscaya perbuatannya akan terbimbing dengan baik.

3. Cermin perbuatan

Dengan shalat, semua amal perbuatan akan tampak. Ketika hari perhitungan kelak, yang pertama kali diperhitungkan adalah shalat.

4. Kumpulan semua ibadah

Shalat adalah ibadah yang *syumuliyah* (menyeluruh) dan sangat unik. Syumuliyah karena tidak pernah terpisahkan dari kehidupan seorang mukmin. Unik, karena dalam shalat terkandung nilai-nilai dari seluruh ibadah yang diwajibkan dalam rukun islam yang lima: *syahadatain*, shaum, zakat, dan haji.

Dalam shalat terkandung ucapan syahadatain, saat tasyahud awal maupun akhir, juga ada makna puasa, yaitu tidak berbicara apapun, atau tidak makan dan minum saat shalat. Terkandung makna zakat, sebagaimana di dalam shalat terdapat kalimat-kalimat baik. Kalimat yang baik merupakan sedekah (zakat). Dalam shalat juga terkandung makna haji, saat berjamaah dan menghadap satu arah kiblat yang sama dengan satu tujuan, yaitu ridha Allah swt. dan penuh ketaatan serta kepasrahan atas pelaksanaannya.

5. Sarana pertolongan

Selain sebagai kewajiban, Allah swt. menetapkan shalat sebagai sarana untuk memohon pertolongan kepada-Nya.

6. Karakter mukmin

Shalat merupakan identitas seorang mukmin. Tanpa shalat, seseorang tidak dapat dikatakan sebagai orang mukmin. Sebagaimana dalam sebuah hadis, Rasulullah saw. bersabda, *“Tidak ada pembeda antara seorang hamba (Mukmin) dan kekufuran, melainkan meninggalkan shalat.”* (H.R Nasa’i)

7. Cahaya dan pembimbing

Shalat adalah cahaya bagi yang melaksanakannya. Pada suatu hari, saat akan tampak wajah-wajah manusia yang putih bercahaya dan yang hitam pekat. Dengan shalat, seorang hamba akan tampak dengan wajah yang berseri-seri sehingga

Rasulullah saw. sangat menekankan kepada umatnya untuk senantiasa menjaga dan tidak meninggalkannya walaupun sesaat.

8. Menenangkan hati dan menentramkan jiwa

Seseorang yang melaksanakan shalat dengan khusyuk, niscaya ia akan meraih ketentraman dan ketenangan pada jiwanya. Dengan ketentraman hati, kebahagiaan akan datang.

Shalat adalah sarana utama yang dapat menghilangkan rasa cemas, khawatir, takut, gelisah, dan berbagai perasaan yang mengganggu hati. Bahkan, ketika Rasulullah saw. mengetahui waktu shalat telah datang, pada waktu itu beliau sedang sibuk dengan aktivitas dakwah yang sangat padat, beliau menyuruh Bilal bin Rabah untuk mengumandangkan adzan. *“Luangkanlah kami untuk mendapat ketenangan dan kedamaian dengannya (shalat), wahai Bilal.”* (H.R Abu Dawud dan Ahmad)

D. Manfaat Shalat Dalam Perspektif Kesehatan Jasmani Dan Rohani

Shalat memiliki efek positif bagi tubuh, baik secara fisik, psikologis, sosial, dan tentunya mencapai puncak spiritual. Dari aspek fisik, shalat memiliki delapan posisi, meliputi posisi berdiri tegak, posisi duduk diantara dua sujud, posisi sujud lagi, dan posisi tasyahud. Gerakan-gerakan ini bermanfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya untuk melenturkan otot, melancarkan sirkulasi darah sehingga pasokan darah ke seluruh tubuh menjadi lancar, dan menyegarkan otak yang setiap hari kita gunakan.

Kalau secara psikologis, efek positifnya bisa diurai menjadi beberapa bagian, yaitu:

- a. Aspek relaksasi otot, yaitu kontraksi otot, pijatan dan tekanan pada bagian tubuh tertentu sehingga menjadi tenang.

- b. Aspek relaksasi kesadaran indra, yaitu saat shalat seolah-olah terbang menghadap Allah secara langsung tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan dihayati untuk menyadarkan diri.
- c. Aspek meditasi, yaitu ketika shalat dijalankan dengan benar dan khusyuk hingga menjadikan kita fokus dan mampu berkonsentrasi. Karena ketika shalat, seluruh jiwa raga akan digerakan dan difokuskan untuk mengingat setiap gerakan, bacaan-bacaannya dan jumlah rakaat.
- d. Asep autosugesti, yaitu shalat dapat membimbing melalui pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.
- e. Aspek kataris, yaitu dalam shalat ada pengaduan dan penyaluran karena shalat merupakan sarana hubungan manusia dengan Allah swt.

Shalat juga bisa membentuk kecerdasan sosial ketika berinteraksi dengan sesama, terutama ketika shalat dilaksanakan secara berjamaah. Khusus untuk shalat berjamaah, beragam manfaat akan kita dapatkan ketika melaksanakannya. Tidak hanya pahala yang 27 derajat, namun ada hal lain, seperti:

- a. Dari aspek demokratis, seseorang bebas memukul beduk, mengumandangkan adzan, melantunkan iqomah, pengisian barisan, dan pemilihan imam. Setelah duduk mempunyai kebiasaan bersalaman, setelah selesai membaca Al-Fatihah makmum mengucapkan amin, dan memanjatkan doa setelah selesai shalat.
- b. Dari aspek kebersamaan, shalat dapat menghindarkan dari perasaan rendah diri sebab tidak ada jarak, karena setiap jamaah harus merapat dan meluruskan barisan. Shalat berjamaah di masjid diharapkan akan mengalihkan perhatian seseorang dari kesibukan

yang menyita segala energi. Shalat berjamaah akan memunculkan rasa saling membutuhkan di antara sesama manusia.

Selain manfaat tersebut, shalat juga memberikan energi spiritual sehingga merasakan kesucian rohani, ketentraman hati, dan kedamaian jiwa. Apa yang dilakukan dalam shalat bisa membangkitkan suasana santai, jiwa yang tenang, dan pikiran yang bebas. Efeknya, shalat dapat membangkitkan energi yang bisa membebaskan manusia dari belenggu kegelisahan. Kontak rohani antara manusia dan Tuhan selama shalat memberikan kekuatan spiritual yang memperbaharui harapan, memperkuat tekad, dan memberi kekuatan luar biasa yang memungkinkannya menanggung segala kesulitan.

Manusia diciptakan Allah dengan sebaik-baik bentuk. Sebagai makhluk pilihan, tugasnya sebagai khalifah di bumi tidaklah mudah. Tugas manusia sekaligus kebutuhan manusia adalah senantiasa beribadah kepada Allah. Namun demikian, dalam tubuh dan jiwanya, manusia banyak dipenuhi dan dipengaruhi oleh “lingkungan” yang tidak “bersih diri”, seperti kegelisahan, cemas, serakah, iri, dengki dan berbagai persoalan negatif lainnya. Tidak “bersih diri” merupakan “penjelmaan” iblis yang sengaja ditularkan kepada manusia seperti halnya penyebaran virus flu burung yang sangat mematikan.

Menghadapi penyebaran dan terjangkitnya virus yang mematikan itu, Allah telah menyediakan obat antivirus yang sangat paten, yakni dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah. Setan, iblis dan konco-konconya tidak mampu membawa “virusnya” ke dalam tubuh dan pikiran manusia apabila mereka senantiasa berdzikir kepada Allah. Karena, sebaik-baiknya dzikir adalah menegakkan shalat dengan baik dan benar. Tanpa shalat, spiritual seseorang akan kering atau “liar”, kalau tidak mau dikatakan spiritualnya

“kafir”. Bershalatlah dengan bacaan mulia terjadi dialog intim dan membuat semakin dekat antara hamba dengan sang Ilahi.

3. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Agung Jagik Nurcahyo (2012, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES YARSI Surabaya) dalam skripsinya”perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Mendapatkan Terapi Musik Pada Pasien Preoperasi Di Rumah Sakit Islam Surabaya ”.

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana perbedaan tingkat kecemasan pasien pre-operasi sebelum dan sesudah dilakuakn terapi musik di RSI Surabaya.

Dari keterangan tersebut, antara penelitian di atas dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat kesamaan. Yaitu sama-sama membahas tentang terapi musik. Namun, juga ada beberapa perbedaan dari kedua penelitian ini. Yaitu objek penelitian pada skripsi di atas adalah pasien preoperasi, sedangkan pada penelitian objek penelitiannya adalah personel band. Selain itu, pada skripsi di atas menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen*, sedangkan peneliti menggunakan penelitian kualitatif.

Nurleny (2010, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Padang) dalam skripsinya “Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecemasan Pasien Praoperatif Laparatomi Di Irna B Bangsal Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang”.

Dalam penelitian ini menjelaskan tentang bagaimana pengaruh terapi musik Islami terhadap kecemasan pasien praoperatif laparatomi sebelum dan sesudah terapi musik Islami di irna B bangsal bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang

Dari keterangan tersebut, antara penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdapat kesamaan. Yaitu sama-sama membahas tentang terapi musik Islami.

itas Padjajaran Bandung) dalam tesisnya ‘Menurunkan Penghayatan Perasaan Keseerdha Kotamadya Bandung)’”.

ntian ini menjelaskan tentang bagaimana be musik angklung dalam mengatasi permasalahan ada lansia yang tinggal di panti werdha kota gan tersebut antara penelitian diatas dengan amaan. Yaitu sama-sama membahas tentang edaan dari kedua penelitian ini. Yaitu jenis diatas megggunakan musik angklung, sedang

musik angklung dalam mengatasi permasalahan pada lansia yang tinggal di panti werdha kota tersebut antara penelitian diatas dengan

di atas itu penelitian di atas merupakan *true experiment* yang sengaja diberikan untuk melib

Utomo (2013, Program Bimbingan dan K

personel band. Selain itu, pada skripsi diatas menggunakan m
angan yang diakhiri dengan menghasilkan produk. Sed
akan metode penelitian kualitatif.

personel band. Selain itu, pada skripsi diatas menggunakan m
angan yang diakhiri dengan menghasilkan produk. Sed
akan metode penelitian kualitatif.