

PENDEKATAN PSIKOLOGI TRANSPERSONAL TEORI WILLIAM JAMES PADA SHOLAT SEBAGAI KETENANGAN JIWA MAHASISWA DI KOS ANGGREK

Effiana Cahya Ningrum

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

E-mail: 22204081023@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejarah psikologi transpersonal, konsep psikologi transpersonal, makna sholat dalam pandangan psikologi transpersonal dan sholat sebagai ketenangan jiwa. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi. Dengan partisipan 10 mahasiswa kos anggrek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dalam sholat, sebagaimana juga pandangan psikologi transpersonal, seseorang akan berusaha untuk menapaki jalan spiritual untuk mempertemukan diri atau aku yang fana dengan kekuatan ilahiah (divine power) atau AKU yang kekal (baqa'). Sholat merupakan suatu aktivitas jiwa (soul) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena sholat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan Semesta Alam. Pelaksanaan sholat diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan, dan ketakutan kesempitan batin. Melalui sholat diharapkan juga agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas serta sedih. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia sekiranya jiwanya tidak tenang.

Kata Kunci: Psikologi Transpersonal, William James, Sholat, Ketenangan Jiwa

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia tercipta sebagai makhluk yang memiliki spiritual dari dalam dirinya. Akan tetapi, seringkali kita hanya dapat melihat bahkan menggunakan dan mengalami sesuatu yang hanya bersifat langsung, kasat mata (yang dapat dilihat) dan pragmatis atau melihat kepada akibat-akibat dan hasilnya yang bermanfaat secara praktis saja. Seiring dengan kemajuan teknologi yang pesat secara tidak langsung juga telah menyebabkan manusia telah menjauh dari alam dan makhluk lainnya, juga dari agama dengan penalaran manusia.

Spiritualitas menjadi hal yang sangat penting sebagai nilai-nilai mendasar yang seharusnya melekat dalam diri dan pribadi manusia. Spiritualitas ini menempatkan tingkatan simbol dan makna yang lebih dalam terhadap segala objek dan aktivitas diri manusia sebagai suatu kerangka untuk menemukan makna hidup yang seutuhnya. (Danah Zohar dan Ian Marshall, 2002) Spiritualitas diartikan sebagai

kesadaran individu dalam mencapai tingkat pemikiran tertingginya akan nilai Ketuhanan dan hubungan terhadap Tuhan, alam, serta makhluk hidup lainnya. Berdasarkan analisis Zinnbauer dan Pargament menunjukkan bahwa hakikat spiritualitas sebagai kekuatan yang membangun hubungan diri dengan Tuhan, dengan proses kehidupan dan pencarian kebermaknaan diri serta bagaimana respon diri terhadap seruan, perintah serta larangan yang telah Tuhan tetapkan. (Aam Imaduddin, 2017)

Al-Qur'an menjelaskan bahwa peran spiritualitas digambarkan sebagai bentuk jati diri manusia yang paling asasi (mendasar). Spiritualitas membentuk jiwa manusia untuk mendorong dalam melakukan kebaikan kepada sesama, alam semesta dan makhluk hidup lainnya. (Komaruddin Hidayat, 2010) Berdasarkan ragam penelitian yang dilakukan oleh Gallup dan Young, Wiggins-Frame, dan Cashwell pada tahun 2007, menunjukkan bahwa adanya nilai yang positif dalam spiritualitas untuk penanganan masalah fisik maupun psikis individu.

Dari beberapa pandangan mengenai spiritualitas, terdapat salah satu aliran atau mazhab dalam psikologi modern yang sangat mendukung dalam kajian tersebut. Aliran psikologi yang dimaksud adalah psikologi transpersonal yang merupakan aliran psikologi modern setelah psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik. Psikologi transpersonal dipilih sebagai aliran atau mazhab keempat yang lebih mendukung dalam bidang kajian spiritualitas. Di dalam psikologi transpersonal menekankan atau memfokuskan pada potensi atau kemampuan manusia dengan menempatkan spiritualitas sebagai bidang kajian paling tertinggi dan menolak atau menentang teori pendekatan psikologi yang sebelumnya (Khadijah, 2014) Istilah transpersonal pertama kali dipakai oleh Carl Gustav Jung dalam Bahasa Jerman, yaitu *uberpersönlich* (transpersonal) yang artinya kurang lebih sama dengan *collective unconscious*, yaitu bentuk ketidaksadaran kolektif yang dimiliki oleh semua orang dari berbagai ras yang di wariskan dari generasi ke generasi (Jaenudin, 2012).

Psikologi transpersonal adalah kekuatan yang akan terus meningkat pada semua bidang kebudayaan, pemikiran, dan masyarakat. Psikologi transpersonal mencakup kajian tentang potensi tertinggi umat manusia serta mengenali, memahami dari penyatuan spiritual, dan melebihi keadaan kesadaran (*states of consciousness*). Dalam psikologi konvensional kearifan budaya, spiritualitas, dan pengalaman dengan kesadaran yang tinggi (*superconsciousness*) tidak mendapatkan tempat yang memadai. Bahkan di antaranya ada yang menganggapnya patologis (Prabowo, 2008). Daniel (2005) berpendapat bahwa psikologi transpersonal adalah suatu cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual (Prabowo, 2008).

Friedman dan Pappas (2006) berpendapat bahwa psikologi transpersonal dibangun dari perspektif psikologis yang berbeda, yang pada umumnya memandang

psikologi sebagai sesuatu yang berguna namun tidak lengkap dan terbatas. Bahkan, termasuk pula pendekatan psikologi yang lain, seperti kearifan beragam budaya berkaitan dengan psikopatologi dan kesehatan mental, serta beragam keadaan kesadaran (states of consciousness). Psikologi transpersonal bukanlah seperangkat kepercayaan, dogma, atau agama, namun merupakan suatu upaya untuk membawa tingkatan pengalaman manusia sepenuhnya menuju wacana dalam psikologi (Friedman dan Pappas, 2006).

Lajoie dan Shapiro (1992) yang dikutip dari Friedman dan Pappas (2006) menyimpulkan psikologi transpersonal sebagai: “Psikologi transpersonal mencakup kajian tentang potensi tertinggi umat manusia, dan dengan mengenali, memahami, serta realisasi dari penyatuan spiritual, dan melebihi keadaan kesadaran (states of consciousness).” Dalam psikologi konvensional kearifan budaya, spiritualitas, dan pengalaman dengan kesadaran yang tinggi (super consciousness) tidak mendapatkan tempat yang memadai. Bahkan di antaranya ada yang menganggapnya patologis.

Pada penelitian ini mula-mula akan diuraikan selintas sejarah psikologi transpersonal, apa psikologi transpersonal, bagaimana makna sholat dalam pandangan psikologi transpersonal dan mengapa sholat dapat membuat ketenangan jiwa. Selanjutnya disoroti pada kasus sholat, dimana sholat merupakan aktivitas yang paling penting dalam islam, dan suatu proses dalam perjalanan spiritual yang penuh makna. Ketika sholat seorang manusia menemui Pencipta dan Tuhan semesta alam, yang dapat menjernihkan hati, menenangkan jiwa dan masih banyak lagi manfaat sholat lainnya.

Sebagian besar para ilmuwan banyak yang menganggap pada abad ke-21 merupakan abad yang penuh kecemasan (*the age anxiety*), kecemasan tersebut muncul ditandai dengan berbagai indikator atau gejala yang menunjukkan seperti terjadinya peperangan antar Negara, populasi masyarakat yang semakin bertambah, wabah banyak penyakit, gempa bumi, tanah longsong, kebakaran hutan, banjir, pencemaran udara, kecelakaan dan lain sebagainya (Hanna Jumhana Bastaman, 1997).

Kondisi tersebut menyebabkan beban psikologis, tidak hanya bagi pribadi tetapi juga dialami oleh keluarga dan lingkungan masyarakat sekitar. Di Indonesia, khususnya di kota-kota besar, juga merasakan beban psikologis dalam kehidupan pribadinya maupun keluarga, hal tersebut dapat dilihat dalam keluhan yang dirasakan mereka, seperti perasaan gelisah, ragu-ragu, ketidakpuasan, ketidakadilan, frustrasi, depresi, dan sebagainya. Masalah-masalah yang dirasakan tersebut merupakan pangkal dari ketidaktenangan dan ketenangan jiwa.

Kebanyakan orang dalam mengatasi masalah tersebut diatas melakukan berbagai upaya seperti konsultasi dengan para ahli (dokter, psikiater, psikolog), melakukan hal yang menyimpang dalam agama dan hukum seperti berzina, mencuri, mabuk-mabuk an, melakukan tindakan kriminal, dan lain-lain. Fenomena yang terjadi diatas adalah realita kehidupan manusia, dan manusia berusaha untuk mencari solusi dari masalah yang mengganggu ketenangan diri dan kegelisahan batin. Salahsatu alternatif untuk mencari

ketenangan diri, batin dengan melakukan pendekatan agama dan menjadikannya alternatif dalam mencari ketenangan diri dan ketenangan bagi jiwa (Jalaluddin, 2010).

Sehingga, peran agama dalam kehidupan dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa yang merasa gelisah. Ketika seseorang lebih dekat dengan Tuhan dan semakin banyak ibadahnya, maka ia semakin mampu dalam menghadapi kekecewaan dan kesulitan dalam hidupnya. Sebaliknya, semakin orang jauh dari agama akan semakin susah untuk mencari ketentraman batin (Zakiyatul, 2018).

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang diamati, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dari generalisasi (kesimpulan secara umum) (Sugiyono, 2013). Penelitian ini dilakukan di kos anggrek dengan subyek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa kos anggrek yang berjumlah 10 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan observasi, wawancara. Wawancara dilakukan dengan 10 mahasiswa di kos anggrek. Saat pelaksanaan wawancara, waktu yang dibutuhkan 10 menit setiap orang. Teknik keabsahan data dilakukan dengan triangulasi metode dengan tujuan peneliti dapat merecheck temuannya dengan jalan membandingkan sumber data yang diperoleh dengan metode yang sama. Miles dan Huberman mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam data yaitu: (1) *Data Reduction* (Reduksi Data), (2) *Data Display* (Penyajian Data), (3) *Conclusion Drawing/Verification* (Penarikan Kesimpulan) (Sarosa, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Sejarah Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal adalah gerakan baru psikologi yang sedang berkembang dalam orientasi humanistik yang secara khusus berhubungan dengan aspek-aspek aktualisasi diri yang bersifat spiritual, transedental, dan mistik. Psikologi transpersonal dikembangkan pertama kali oleh para ahli yang sebelumnya mengkaji secara mendalam bidang Humanistik, seperti Abraham Maslow, C.G. Jung, Victor Frankl, Antony Sutich, Charles Tart, dan lainnya. Dengan melihat dari para tokoh awalnya dapat diketahui bahwa psikologi transpersonal merupakan turunan langsung dari psikologi humanistik. Aliran psikologi transpersonal merupakan aliran keempat setelah psikoanalisis, behaviourisme, dan humanistik. Hal yang membedakan antara psikologi humanistik dengan psikologi transpersonal

adalah psikologi transpersonal lebih menggali kemampuan manusia dalam dunia spiritual, pengalaman puncak, dan mistisme yang dialami manusia.

Perintis psikologi transpersonal diawali dengan penelitian tentang psikologi kesehatan pada tahun 1960-an yang dilakukan oleh Abraham Maslow. Perkembangan psikologi transpersonal lebih pesat setelah terbitnya *Journal Of Transpersonal Psychology* pada tahun 1969 pada masa disiplin ilmu psikologi mulai mengarahkan perhatian pada dimensi spiritual manusia. Penelitian tersebut mengenai gejala-gejala rohaniah, seperti *peak experience*, pengalaman mistis, *extasy*, kesadaran rohaniah, pengalaman transpersonal, aktualisasi, dan pengalaman transpersonal mulai dikembangkan (Jaenudin, 2012).

B. Konsep dasar Psikologi Transpersonal

Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang tingkah laku dan kehidupan psikis (jiwani) manusia dengan lingkungannya. Psikologi secara etimologi berasal dari Bahasa Greek (Yunani), terdiri dari dua kata yaitu *psyche* dan *logos*. *Psyche* adalah jiwa atau naas, sebagai sumber mendasar dari aktivitas makhluk hidup atau prinsip kehewanan dari dunia sebagai suatu keseluruhan, yaitu jiwa dunia. Sedangkan *logos* artinya sebagai ilmu atau dalam bidang teologi, *logos* juga digunakan untuk menunjukkan kata Tuhan (Jaenudin, 2012).

Secara umum psikologi mempelajari gejala-gejala manusia yang berkaitan dengan pikiran (*cognisi*), perasaan (*emotion*), dan kehendak (*conasi*). Sehingga tiga gejala pokok tersebut dapat diamati melalui sikap perilaku manusia (Jalaluddin, 2010). Beberapa ahli mendefinisikan pengertian psikologi, menurut Plato dan Aristoteles psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat jiwa serta prosesnya sampai lahir. Kemudian, menurut Morgan C. T King bahwa psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hewan (Rahman dan Abdul, 2004).

Transpersonal berasal dari dua suku kata yaitu *trans* artinya melampaui dan *personal* dari kata *pesona* yang artinya topeng dengan kata lain yaitu sesuatu yang melampaui gambaran manusia yang nyata atau yang terlihat. Secara etimologi memiliki arti melampaui gambaran manusia dan kelihatan. Artinya bahwa melampaui macam-macam topeng yang digunakan manusia. Menurut John Davis psikologi transpersonal merupakan ilmu yang menghubungkan psikologi dengan spiritualitas. Noesjirwan (2000) mendefinisikan psikologi transpersonal diartikan sebagai suatu studi terhadap potensi tertinggi umat manusia dan dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan antara spiritual dan transenden (Mujidin, 2005).

Psikologi transpersonal adalah salah satu bidang psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori, dan metode psikologi dengan kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Konsep ini psikologi transpersonal

adalah nondualitas (*nonduality*), suatu pengetahuan bahwa tiap-tiap bagian (manusia) adalah bagian dari keseluruhan alam semesta (Jaenudin, 2012).

C. Pendekatan Psikologi Transpersonal Teori William James

Menurut William James akan timbul kesalehan atau *saintliness* yang mempunyai ciri-ciri sebagai berikut. *Pertama* timbul suatu perasaan akan adanya kehidupan yang lebih luas dari pada dunia material dengan keyakinan bahwa *Ideal (Devine) Power* memang eksis. Manifestasi luar keadaan ini memunculkan sikap *zuhud* atau *asceticism*. *Kedua* timbul suatu perasaan akan adanya kontinuitas antara kekuatan tadi dengan kehidupannya sendiri dan keinginan untuk penyerahan diri (*Self-Surrender*) kepada-Nya. Manifestasi luar dari keadaan ini memunculkan kekuatan jiwa. *Ketiga* timbul suatu perasaan bahagia dan rasa bebas ketika egoismenya luluh. Manifestasi luar dari keadaan ini munculnya sikap kemurnian (*purity*). *Keempat* timbulnya suatu dorongan untuk mengarahkan pusat emosionalnya ke afeksi yang sangat positif penuh cinta kasih dan harmonis. Manifestasi luar dari kondisi ini memunculkan sikap dermawan (*charity*) (Arif wibisono adi, 2002).

D. Makna Sholat dalam Pandangan Psikologi Transpersonal

Dalam sholat, sebagaimana juga pandangan psikologi transpersonal, seseorang akan berusaha untuk menapaki jalan spiritual untuk mempertemukan diri atau aku yang fana dengan kekuatan ilahiah (*divine power*) atau AKU yang kekal (*baqa'*) (Arif Wibisono, 2002). Sholat merupakan suatu aktivitas jiwa (*soul*) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena sholat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan Semesta Alam. Sholat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat pesholat untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of consciousness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*).

Jadi, sholat yang dijalankan dengan sungguh-sungguh dan benar, akan membawa diri kita kepada realitas spiritual yang lebih dalam sehingga terjadi proses penjernihan hati (*purification*), serta semakin jelas kesadaran atau ma'rifat kita kepada Allah Yang Maha Kuasa yang menimbulkan rasa kedamaian dan kebebasan, rasa cinta kasih, dan bahagia (Arif Wibisono, 2002). Sholat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur di dalamnya, yaitu:

1. Meditasi atau doa yang teratur, minimal lima kali sehari
2. Relaksasi melalui gerakan-gerakan sholat
3. Hetero atau auto sugesti dalam bacaan sholat
4. Group therapy dalam sholat jama'ah atau bahkan dalam sholat sendirian pun minimal ada aku dan Allah
5. Hydro therapy dalam mandi junub atau wudhu' sebelum sholat

Sholat adalah salah satu cara ibadah yang berkaitan dengan meditasi transendental, yaitu mengarahkan jiwa kepada satu objek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antar hamba dengan Tuhannya. Ketika sholat, ruhani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala keruwetan peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya, seperti rasa sedih, gelisah, cemas dan lelah. Bentuk perjalanan kejiwaan dalam sholat ini oleh para ahli psikologi disebut sebagai proses untuk memasuki kesadaran psikologi transpersonal.

Setiap pelaku meditasi membutuhkan objek di dalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi berada di puncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya. Islam menempatkan Zat Yang Maha Mutlak sebagai puncak tujuan ruhani, sandaran istirahatnya jiwa, sumber hidup, sumber kekuatan dan sumber mencari inspirasi.

Dengan mengarahkan jiwa kepada Allah, ruhani akan mengalami pencerahan karena ia berada pada ketinggian yang tak terbatas, sehingga jiwa kembali pada kondisi semula, bersih (fitriah) dan tidak terkontaminasi oleh dorongan-dorongan nafsu negatifnya. Jiwanya menjadi bersih lantaran usahanya menanggalkan keterikatannya dengan wilayah tubuh yang memiliki kecenderungan melakukan aktivitas kimiawi. Secara alami, ia selalu menyeret pikiran untuk mengikuti reaksi kimia tersebut tanpa mampu menghentikannya. Selama ini kita merasakan yang mengendalikan pikiran ini bukan kesadaran jiwa, tetapi dorongan-dorongan seperti rasa lapar, rasa haus, rasa sex, rasa marah, dan malas. Semua itu timbul karena aktifitas tubuh. Inilah yang dinamakan jiwa mengikuti nafsu binatang bukan nafsu binatang yang mengikuti jiwa.

Jiwa (ruh) yang diturunkan oleh Allah kepada tanah yang diberi rupa adalah berasal dari tiupan Ilahi yang suci, yang membawa misi memelihara serta mengendalikan bumi (khalifah). Entah bagaimana mulanya, kesadaran diri jatuh ke dalam lumpur tanah sehingga ruh suci itu tampak gelap dan tidak bersinar. Ia tidak mampu mengendalikan gerakan-gerakan alamiah tubuhnya. Tubuhnya seolah tanpa tuan dan pengetahuan.

Pada kondisi seperti ini, ruh sering disebut orang “hati yang paling dalam” atau hati nurani. Seolah ruh ada berada jauh di dasar sekali. Ini menunjukkan nurani tidak mampu melakukan tugasnya sebagai utusan Allah, yang mengatur anggota tubuhnya dengan sinar ketuhanan untuk menata kehidupan sesuai dengan fitrah Ilahi. Inilah yang disebut sebagai Al Qur’an sejati yang tidak tertulis dengan tinta dan tidak berupa suara, sehingga keabadian firman-Nya tetap terjaga karena tersimpan dalam kalam yang suci, bukan berupa huruf dan suara, tidak dalam kertas

dan pelepah kurma maupun tulang-tulang. Ibnu Taimiyah menyebutnya sebagai “alfitrah almunazzalah” yaitu kesucian yang diturunkan.

Sholat adalah salah satu cara mengembalikan kesadaran ini dengan perjalanan mi’raj yaitu menuju kepada ketinggian Ilahi yang luas sehingga kesadaran ruhani kembali pada kedudukannya sebagai duta Ilahi (khalifatullah) yang membawa pesan-pesan ilahiyah. Posisi ruhani menjadi tidak terikat dengan irama tubuhnya. Yang menjadi pengendali adalah jiwa yang berserah kepada Allah, jiwa yang tercerahkan dan jiwa yang tidak terjangkau oleh pikiran negatif maupun perasaan yang gelisah, karena jiwa berada di atas wilayah itu semua. Allah menggambarkan setan pun tidak mampu menjangkau keadaan jiwa yang berserah diri kepada Allah.

“Sesungguhnya setan itu tidak ada kekuasaannya atas orang-orang yang beriman dan bertawakkal kepada Tuhannya. Sesungguhnya kekuasaan setan hanyalah atas orang-orang yang mengambilnya jadi pemimpin dan atas orang-orang yang mempersekutukannya dengan Allah.” (An Nahl, 16:99-100) dalam ayat lain “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka ditimpa was-was dari setan, mereka mengingat Allah. Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.” (Al A’raaf, 7:201). Demikian pula pengakuan setan kepada Allah yang tercantum dalam surat Shaad, 38 ayat 82-83 “Demi kekuasaan Engkau, aku akan menyesatkan mereka semuanya. Kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis di antara mereka.”

Setan hanya mampu menembus jiwa manusia ketika berada di alam rendah (tubuhnya). Ketika ruhani yang bening tidak mampu melihat karena berada tenggelam dalam lumpur tanah, maka yang menggantikan penguasa tubuh adalah setan. Tinggallah ruhani (nurani) hanya menangis sedih, tak mampu berbuat apa-apa. Dia hanya mengatakan tidak setuju terhadap perbuatan-perbuatan keangkaramurkaan yang dilakukan oleh tubuh tetapi dia tidak mampu berbuat banyak, sehingga setanlah yang menggantikan kedudukan nurani sebagai pengendali pikiran, perasaan dan bathin manusia. Jika dalam sholatnya manusia tidak melakukan perjalanan ruhani kepada Allah, maka jiwanya akan terjebak pada pengaruh alam-alam yang lebih rendah.

Sebagaimana petunjuk Allah yang tercantum dalam Surat Az Zukhruf, 43 ayat 36 “Barang siapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah, Kami adakan baginya setan (yang menyesatkan), maka setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.” Itulah sebabnya Allah menurunkan cara yang paling mudah untuk mengembalikan kesadaran tersebut agar jiwa kembali kepada fitrah. Berpuasa di bulan Ramadhan merupakan salah satu cara agar jiwa kembali ke fitrah yang suci seperti bayi.

E. Pengaruh sholat terhadap ketenangan jiwa mahasiswa kos anggrek

Apabila berhadapan dengan banyak persoalan dan tanggungjawab tugas perkuliahan, tentulah menyebabkan seorang mahasiswa sukar untuk mempunyai jiwa yang tenang. Karena keadaan hati yang tenang dan bahagia memungkinkan mahasiswa berkonsentrasi dengan baik. Sehingga persoalan dan tanggungjawab tugas perkuliahan dapat terselesaikan dengan baik. Mahasiswa yang memiliki ketenangan jiwa akan tegar dan mantap menghadapi segala persoalan dan tanggungjawab tugas perkuliahan. Ketenangan jiwa bisa didapatkan melalui sholat. Sholat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan serta permasalahan hidup keseharian. Sholat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan membuat tenang jiwa.

Pendekatan Psikologi Transpersonal Pada Sholat Sebagai Ketenangan Jiwa Mahasiswa Di Kos Anggrek. Sebagaimana firman Allah SWT:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي ۚ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah sholat untuk mengingat Aku."(QS. Ta-Ha Ayat 14).

Sejalan dengan pendapat Abdul Malik Az Zaghabi dalam jurnal Zulkarnain, sholat merupakan ikatan yang kuat antara seorang hamba dengan Tuhannya, suatu hubungan yang menunjukkan kehinaan hamba dan keagungan Allah yang bersifat langsung dan tanpa perantara (Zulkarnain, 2020). Imam Al-Ghazali juga menjelaskan bahwa sesungguhnya sholat adalah dzikir, bacaan munajat dan dialog (Imam Al-Ghazali, 2007). Demikian sholat merupakan korelasi dialog secara langsung tanpa perantara anatara individu dengan Sang Pencipta. Tujuannya untuk memuji, mengagungkan, memohon rahmat, ampunan, dan ibadah yang dilakukan untuk memberikan hikmah di dunia maupun di akhirat.

Shalat menunjukkan bahwa di dalamnya terdapat hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Sebab di dalam shalat, seseorang berdiri dengan khusyu' dan tunduk di hadapan Allah, penciptanya dan juga pencipta alam semesta. Berdirinya seseorang, ketika shalat di hadapan Allah dengan khusyu' dan tunduk, akan memberinya energi spiritual sehingga merasakan kesucian rohani, ketentraman hati dan kedamaian jiwa. Selain seseorang yang menjalankan sholat menjalankan kewajiban, ia juga mendapatkan pahala, kesehatan, kesuksesan, ketenangan jiwanya, dan ketentraman, kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Ansori, 2019).

Sedangkan ketenangan jiwa adalah keadaan seseorang dalam keseimbangan hidup. Orang yang mampu mengkondisikan dirinya dimanapun ia berada, baik dengan lingkungan maupun manusia sekitarnya. Mampu menjaga pikiran, perasaan, dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, tidak gelisah, penuh pertimbangan, dan

sikap tenang. Dalam hal ini, pelaksanaan sholat akan mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan, serta ketakutan kesempitan batin.

SIMPULAN

Psikologi transpersonal adalah salah satu bidang psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori, dan metode psikologi dengan kekayaan spiritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Dalam sholat, sebagaimana juga pandangan psikologi transpersonal, seseorang akan berusaha untuk menapaki jalan spiritual untuk mempertemukan diri atau aku yang fana dengan kekuatan ilahiah (divine power) atau AKU yang kekal (baqa'). Sholat merupakan suatu aktivitas jiwa (soul) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena sholat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan Semesta Alam.

Pelaksanaan sholat diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan, dan ketakutan kesempitan batin. Melalui sholat diharapkan juga agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas serta sedih. Ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia sekiranya jiwanya tidak tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aam Imaduddin. (2017). Spiritualitas dalam Konteks Konseling. *Journal Of Innovative Counseling, 1*, 4-5.
- Abdul Rahman dan Muhib Abdul. (2004). *Psikologi suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Prenamedia Group.
- Arif Wibisono. (2002). Psikologi Transpersonal Kasus Sholat. *Jurnal Indigenous, 6*.
- Danah Zohar dan Ian Marshall. (2002). *SQ (Memfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik untuk Memaknai Kehidupan) Arah Baru Perkembangan Psikologi*. Mizan Pustaka.
- Friedman dan Pappas. (2006). Self-Expansiveness and Self-Contraction: Complementary Processes of Transcendence and Immanence. *The Journal of Transpersonal Psychology, 1*, 38.
- Fuji Zakiyatul, dkk. (2018). Penerapan Konsep Multiple Intelelegences pada Pembelajaran PAI. *Jurnal Pendidikan Islam, 1*, 224.
- Hanna Jumhana Bastaman. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar.
- Ibnu Hajar Ansori. (2019). Psikologi Shalat Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi. *Spiritualita, 3*.
- Imam Al-Ghazali. (2007). *Mukhtasar Ihya Ulumuddin*. Pustaka Amani.
- Jaenudin, U. (2012). *Psikologi Transpersonal*. CV Pustaka Setia.
- Jalaluddin. (2010). *Psikologi Agama*. PT Raja Grafindo Persada.

- Khadijah. (2014). Titik Temu Transpersonal Psychology dan Tasawuf. *Jurnal Teosofi*, 4, 388.
- Komaruddin Hidayat. (2010). *Psikologi Beragama (Menjadikan Hidup Lebih Ramah dan Santun)*. Hikmah.
- Mujidin. (2005). Pandangan Tentang Manusia dan Metode Penggalan Transpersonal serta Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Humanitas*, 2, 55.
- Prabowo, H. (2008). *Pengantar Psikologi Transpersonal*. Modul Seri Latihan Kesadaran.
- Sarosa, S. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Penerbit PT Kanisius.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan, "Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D."* Alfabeta.
- Zulkarnain. (2020). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah*, 15, 9.