

Efektivitas Terapi Sholat terhadap Reduksi Kecemasan pada Anak Yatim Piatu: Studi Kasus di Panti Asuhan Baiti Jannati

Aimmatul Hidayah Assyifa

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia

Email: aimmatul850@gmail.com

Abstract: Anxiety disorder is a common psychological issue faced by orphans, particularly those residing in orphanages. The absence of parental figures, lack of emotional support, and social pressures often trigger chronic anxiety that affects children's mental well-being. This study aims to analyze the effectiveness of prayer therapy in reducing anxiety levels among orphans at Baiti Jannati Orphanage in Purwokerto. Employing a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation involving two children undergoing regular prayer therapy. The findings indicate that performing prayer (sholat) with focus and devotion significantly contributes to inner calmness, reduction of anxiety symptoms, and enhancement of spiritual resilience. The ritualistic and contemplative aspects of prayer serve as essential tools in fostering psychological stability among the children. This study recommends integrating spiritual practices into social and mental health intervention programs for orphans.

Keywords : *Prayer Therapy, Anxiety Disorder, Orphans, Spiritual Approach, Mental Health*

Abstrak: Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami oleh anak yatim piatu, terutama mereka yang tinggal di lingkungan panti asuhan. Ketidakhadiran figur orang tua, minimnya dukungan emosional, serta tekanan sosial sering kali memicu perasaan cemas yang berkepanjangan dan berdampak terhadap kesejahteraan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi sholat dalam menurunkan tingkat kecemasan anak yatim piatu di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi terhadap dua anak yang menjalani terapi sholat secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sholat yang dilaksanakan secara khusyuk dan terarah memberikan dampak positif terhadap ketenangan jiwa, pengurangan gejala kecemasan, serta peningkatan aspek ketahanan spiritual. Ditemukan pula bahwa dimensi ritual dan kontemplatif dalam sholat menjadi sarana penting dalam membangun stabilitas psikologis anak. Studi ini merekomendasikan penguatan pendekatan spiritual ke dalam program intervensi sosial dan kesehatan mental anak di panti asuhan.

Kata Kunci : Terapi Sholat, Gangguan Kecemasan, Anak Yatim Piatu, Pendekatan Spiritual, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Kesehatan mental anak-anak merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter, kepribadian, dan kemampuan sosial mereka di masa depan. Dalam konteks anak yatim piatu yang hidup di panti asuhan, realitas psikososial yang mereka hadapi sangat kompleks. Kehilangan orang tua, keterbatasan dukungan emosional, dan tekanan sosial dari lingkungan menjadi pemicu utama munculnya gangguan psikologis, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Anak-anak dalam kondisi demikian cenderung mengalami perasaan tidak aman, rendah diri, serta kecemasan yang kronis terhadap masa depan mereka (Widyastuti, 2021, hlm. 54).

Gangguan kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, perasaan takut, dan ketegangan yang menetap, bahkan dalam situasi yang tidak mengancam secara nyata (Kaplan & Sadock, 2017, hlm. 210). Pada anak yatim piatu, kecemasan ini bisa berkembang menjadi gejala psikosomatik, kesulitan konsentrasi, serta gangguan tidur yang berdampak pada aspek kognitif dan afektif mereka (Nugroho & Wahyuningsih, 2022, hlm. 67). Kecemasan yang tidak ditangani secara memadai dapat mengganggu proses perkembangan dan pembelajaran anak, serta membentuk pola kepribadian yang rentan terhadap depresi dan trauma jangka panjang (Utami, 2023, hlm. 88).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk menangani gangguan kecemasan, mulai dari intervensi medis, terapi perilaku kognitif, hingga pendekatan alternatif seperti terapi seni dan terapi spiritual. Salah satu pendekatan spiritual yang potensial untuk dikaji lebih jauh adalah **terapi sholat**—yaitu pelaksanaan sholat yang dilakukan secara konsisten, khusyuk, dan dipandu dengan kesadaran reflektif. Dalam konteks Islam, sholat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga merupakan sarana penguatan mental dan spiritual yang telah terbukti memberikan efek menenangkan (Darajat, 2001, hlm. 75).

Sholat dalam dimensi tasawuf sering dipandang sebagai jalan menuju ketenangan batin (*sakinah*), di mana pelakunya merasakan kehadiran Ilahi secara penuh dalam setiap gerakan dan bacaan. Dalam praktiknya, sholat khusyuk dapat mengaktifkan mekanisme regulasi emosi dan memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan beban mental kepada Tuhan. Penelitian dari Puspitasari (2019, hlm. 34) menunjukkan bahwa klien yang mengalami gangguan kecemasan menunjukkan perbaikan signifikan setelah menjalani terapi sholat secara teratur. Hal ini sejalan dengan pandangan Amin Syukur yang menyebutkan bahwa sholat memiliki kekuatan untuk

merekonstruksi ketenangan jiwa melalui maqamat seperti *ridha*, *sabar*, dan *tawakal* (Syukur, 2010, hlm. 104).

Dalam konteks anak yatim piatu, sholat dapat menjadi medium penting dalam membangun rasa aman spiritual yang tidak mereka dapatkan dari keluarga biologis. Ketika seseorang menghadapi kehilangan, trauma, atau tekanan hidup, sholat berfungsi sebagai pengingat bahwa ada entitas yang Mahakuasa yang senantiasa hadir, mendengar, dan memberi harapan. Sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153, “Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Ayat ini memberikan landasan spiritual yang kuat bahwa sholat berperan sebagai *coping mechanism* dalam menghadapi tekanan hidup (Nasution, 2016, hlm. 47).

Namun demikian, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas terapi sholat dalam konteks anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada populasi umum atau individu dewasa dengan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini menempati posisi penting untuk memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan pendekatan psikospiritual untuk kelompok anak-anak yang rentan secara psikologis.

Literature Review

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan positif antara praktik ibadah dan penurunan tingkat kecemasan. Misalnya, penelitian oleh Rahmawati & Farida (2020, hlm. 61) menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa menurun setelah menjalani program sholat tahajud secara konsisten selama dua minggu. Dalam penelitian lain, Fatimah (2022, hlm. 59) menunjukkan bahwa sholat Dhuha yang dilakukan setiap pagi dapat menurunkan hormon kortisol yang terkait dengan stres. Meskipun demikian, penerapan terapi sholat pada anak-anak membutuhkan pendekatan yang lebih hati-hati dan adaptif, mengingat aspek perkembangan kognitif dan emosional yang berbeda dibandingkan orang dewasa.

Panti Asuhan Baiti Jannati di Purwokerto menjadi lokasi yang representatif untuk mengkaji permasalahan ini. Sebagian besar anak di panti ini memiliki latar belakang kehilangan orang tua secara mendadak, dan mengalami gejala-gejala kecemasan seperti takut ditinggal, susah tidur, mudah menangis, dan kesulitan berinteraksi sosial. Pengasuh di panti ini telah mencoba berbagai pendekatan, namun pendekatan spiritual melalui terapi sholat baru dilakukan dalam dua tahun

terakhir secara terstruktur dan intensif. Hal ini membuka peluang untuk mengevaluasi secara akademik apakah intervensi spiritual ini berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis anak.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Fokus penelitian diarahkan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif anak-anak yang menjalani terapi sholat secara rutin. Melalui wawancara mendalam dan observasi, peneliti mengeksplorasi perubahan emosional, spiritual, dan sosial yang dialami anak. Temuan yang diperoleh akan digunakan untuk menyusun rekomendasi dalam pengembangan program kesejahteraan psikososial anak berbasis spiritualitas.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi Islam dan psikoterapi spiritual, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi lembaga-lembaga pengasuhan anak untuk mengintegrasikan pendekatan ibadah dalam program kesejahteraan anak. Penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang diskusi akademik mengenai pentingnya merancang model intervensi yang tidak hanya berbasis pada pendekatan medis atau psikologis semata, melainkan juga menyentuh dimensi spiritual yang sering terabaikan dalam praktik kesejahteraan sosial anak.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus intrinsik. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak yatim piatu dalam menjalani terapi sholat dan dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka, khususnya gangguan kecemasan. Studi kasus intrinsik memungkinkan peneliti untuk fokus pada satu kasus spesifik yang memiliki nilai intrinsik, bukan sekadar sebagai representasi dari populasi yang lebih luas (Creswell, 2013, hlm. 98). Dalam konteks ini, kasus yang dimaksud adalah dua anak yatim piatu yang mengikuti program terapi sholat di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto.

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari dua anak berusia 11 dan 13 tahun yang tinggal di panti tersebut. Keduanya dipilih secara purposif berdasarkan beberapa pertimbangan, di antaranya adalah telah menunjukkan gejala-gejala kecemasan dalam tiga bulan terakhir, menjalani terapi sholat secara rutin dalam kurun waktu minimal satu bulan, serta memiliki kesiapan dan kesediaan untuk terlibat dalam proses wawancara dan observasi. Pemilihan partisipan dilakukan dengan sepengetahuan dan persetujuan pihak pengasuh panti serta wali sah secara administratif. Latar belakang anak-anak tersebut mencerminkan situasi yang umum dialami oleh banyak anak panti:

kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan emosional, dan kecemasan mengenai masa depan mereka.

Lokasi penelitian dipusatkan di Panti Asuhan Baiti Jannati, sebuah lembaga pengasuhan anak yatim piatu yang terletak di kawasan Purwokerto Timur. Panti ini telah menerapkan program pembinaan spiritual yang sistematis, termasuk di dalamnya terapi sholat, pembacaan dzikir, serta pembimbingan rohani yang dilakukan oleh pembina agama. Keberadaan program ini menjadi alasan utama pemilihan lokasi karena memungkinkan peneliti mengamati proses terapi spiritual secara langsung dalam situasi alami.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yakni wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara langsung dan berulang kepada kedua partisipan. Teknik ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif anak sebelum, selama, dan setelah menjalani terapi sholat. Proses wawancara dilakukan dalam suasana nonformal dan bersifat terbuka agar anak merasa nyaman menyampaikan isi hatinya. Wawancara difokuskan pada bagaimana mereka merasakan kecemasan sebelumnya, bagaimana pengalaman spiritual selama sholat, dan bagaimana perubahan psikologis yang mereka alami setelah mengikuti program terapi tersebut.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi langsung terhadap aktivitas ibadah anak, baik dalam sholat wajib maupun sholat sunnah. Observasi ini penting untuk melihat ekspresi emosional, pola perilaku, dan sikap anak selama menjalani ibadah. Catatan lapangan digunakan untuk merekam berbagai ekspresi seperti kesungguhan dalam gerakan sholat, keterlibatan dalam dzikir, serta respon anak terhadap pembimbing spiritual. Observasi dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari anak di panti agar menggambarkan situasi yang alami dan tidak direkayasa (Spradley, 2007, hlm. 79).

Teknik dokumentasi digunakan sebagai pelengkap untuk memperkuat data utama. Dokumen yang dikumpulkan meliputi jadwal kegiatan ibadah anak, buku catatan kehadiran, dokumentasi dari pembina, dan catatan harian anak bila tersedia. Peneliti juga menggunakan rekaman audio dari wawancara (dengan izin) yang kemudian ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis.

Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan pendekatan tematik berdasarkan tahapan yang disusun oleh Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dari pembacaan mendalam terhadap seluruh transkrip dan catatan observasi untuk memahami konteks umum. Setelah itu, peneliti mengidentifikasi unit-unit makna yang muncul secara berulang, melakukan pengkodean terbuka, lalu menyusun kode-kode tersebut menjadi tema-tema utama. Tema-tema ini direfleksikan

dan ditelaah ulang untuk memastikan bahwa tidak ada pengalaman penting yang terlewatkan. Analisis dilakukan dengan mempertimbangkan kaitan antara pengalaman spiritual dan gejala kecemasan yang dialami oleh anak. Dalam tahap akhir, tema-tema dikembangkan menjadi narasi hasil yang menggambarkan hubungan antara praktik sholat dan kondisi psikologis anak (Braun & Clarke, 2006, hlm. 86).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga dengan menerapkan teknik triangulasi, yaitu membandingkan dan mengaitkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi membantu memperkuat validitas temuan dengan memastikan bahwa hasil wawancara sesuai dengan perilaku aktual anak yang diamati dan didukung oleh dokumen yang tersedia. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan menunjukkan ringkasan hasil wawancara kepada partisipan dan pembina panti untuk memastikan bahwa interpretasi data tidak menyimpang dari maksud sebenarnya (Moleong, 2014, hlm. 330).

Aspek etika dalam penelitian ini dijalankan secara ketat. Identitas partisipan disamarkan dengan menggunakan nama samaran demi menjaga privasi dan keamanan mereka. Sebelum proses pengumpulan data dimulai, peneliti telah memperoleh izin tertulis dari pengelola panti dan mendapatkan persetujuan lisan dari anak-anak yang menjadi subjek penelitian. Seluruh proses dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan emosional anak, dan peneliti siap menghentikan proses wawancara jika anak menunjukkan tanda-tanda ketidaknyamanan. Dengan menjaga prinsip etika tersebut, peneliti berharap dapat menghasilkan data yang jujur, mendalam, dan tetap menghormati martabat partisipan sebagai subjek yang setara.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kedua subjek yang menjadi partisipan—Bilqis dan Dias (nama samaran)—mengalami gejala-gejala kecemasan yang nyata sebelum mengikuti terapi sholat. Gejala tersebut meliputi ketakutan saat malam hari, mudah menangis, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan penarikan diri dari interaksi sosial. Gejala ini diketahui baik melalui wawancara langsung dengan partisipan maupun melalui pengamatan terhadap perilaku mereka sehari-hari di lingkungan panti asuhan. Salah satu pengasuh menyampaikan bahwa kedua anak tersebut seringkali menyendiri setelah kegiatan sekolah, menolak ajakan bermain, dan tampak tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan keagamaan sebelum program terapi sholat dilaksanakan secara rutin.

Pada minggu-minggu awal pelaksanaan terapi sholat, peneliti mengamati bahwa partisipan melaksanakan ibadah dengan kurang konsentrasi. Gerakan sholat dilakukan dengan cepat dan tidak diiringi dengan ekspresi wajah yang tenang. Anak-anak tampak gelisah, sering menguap atau

melamun di tengah bacaan doa, dan cenderung kurang terlibat dalam dzikir setelah sholat. Akan tetapi, setelah program berjalan selama tiga minggu, perubahan mulai tampak. Partisipan mulai menunjukkan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas ibadah. Mereka mulai datang lebih awal ke musholla, duduk tenang saat menunggu iqamah, dan mengikuti rangkaian ibadah dengan lebih khusyuk.

Perubahan positif juga tampak dari cara anak-anak merespons situasi emosional dalam kehidupan sehari-hari. Bilqis, yang sebelumnya sering menangis saat malam hari, mengaku bahwa ia merasa lebih tenang setelah membiasakan diri sholat Maghrib dan Isya dengan penuh kekhusyukan. Ia mengatakan bahwa ketika ia merasa cemas, ia mencoba lebih fokus dalam bacaan sholat, terutama saat sujud, yang menurutnya membuat hatinya terasa lebih nyaman. Dias, di sisi lain, menyampaikan bahwa setelah terbiasa sholat sunnah dan dzikir ba'da sholat, ia merasa pikirannya lebih ringan dan tidak mudah panik saat belajar atau saat berbicara dengan teman sebaya.

Temuan lain yang signifikan adalah adanya peningkatan dalam aspek sosial. Bilqis mulai berani mengikuti kegiatan kelompok dan terlihat lebih aktif saat pengajian mingguan. Ia bahkan mengambil inisiatif untuk membantu mengatur sajadah dan memimpin dzikir bersama. Dias menunjukkan peningkatan dalam komunikasi interpersonal, lebih sering menyapa tamu panti, dan menjalin percakapan dengan teman-teman seusianya tanpa rasa gugup yang berlebihan seperti sebelumnya. Para pengasuh mencatat bahwa kedua anak kini lebih mudah tersenyum dan lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan mereka.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti mencatat bahwa partisipan mengalami progresifitas perubahan emosional yang konsisten. Catatan observasi menunjukkan bahwa selama empat minggu pelaksanaan terapi sholat, terdapat pola keteraturan yang terbentuk. Anak-anak mengikuti sholat lima waktu secara disiplin, ditambah dengan praktik sholat sunnah seperti sholat Dhuha dan Tahajud yang dipandu oleh pembina rohani. Mereka juga terbiasa membaca dzikir dan doa sebelum tidur, yang menjadi bagian dari rutinitas spiritual harian di panti. Dalam wawancara terakhir, kedua anak menyatakan bahwa mereka merasakan sholat bukan hanya sebagai kewajiban, tetapi sebagai tempat “bercerita kepada Allah” dan “tempat untuk merasa tenang.”

Berikut ini adalah rangkuman hasil empirik berdasarkan pernyataan partisipan dan pengamatan langsung:

Aspek	Bilqis	Dias
Sebelum terapi	Takut malam hari, mudah menangis, sulit tidur	Gelisah saat belajar, takut berbicara, menarik diri dari teman
Perilaku awal sholat	Kurang fokus, sering melamun saat ibadah	Gerakan terburu-buru, tidak mengikuti dzikir

Perkembangan emosional	Merasa lebih tenang, berkurang menangis, mulai tersenyum lebih sering	Lebih percaya diri, tidak panik saat berbicara, mulai menyapa teman
Perubahan sosial	Aktif dalam kegiatan kelompok, ikut dzikir berjamaah	Lebih terbuka dalam berkomunikasi, mulai inisiatif menyapa pengunjung panti
Sikap terhadap sholat	“Kalau takut, aku sujud lama-lama, habis itu jadi tenang”	“Habis sholat kayak plong, kayak ada yang dengerin keluhanku”

Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pelaksanaan terapi sholat dengan penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan tersebut memberikan dasar awal untuk melakukan analisis dan refleksi teoretik lebih lanjut, yang akan dijelaskan dalam sub bagian berikutnya.

Analisis

Hasil temuan pada dua partisipan menunjukkan gejala kecemasan yang nyata sebelum pelaksanaan terapi sholat. Gejala tersebut meliputi rasa takut, gangguan tidur, ketidakmampuan bersosialisasi, dan ketegangan psikis yang menetap. Kondisi ini dapat dikaji melalui lensa psikologi klasik, khususnya teori gangguan kecemasan yang menempatkan perasaan tidak aman dan kehilangan kontrol sebagai pusat gejala (Kaplan & Sadock, 2017, hlm. 210). Namun dalam konteks spiritual Islam, gejala tersebut dapat dipahami sebagai bentuk keterasingan jiwa dari *sumber ketenangan hakiki*, yaitu Allah SWT. Dalam pandangan ini, kecemasan bukan hanya masalah klinis, tetapi juga spiritual.

Dari sisi psikologi Islam, sholat diyakini sebagai sarana yang mampu membangun hubungan vertikal dengan Tuhan, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan stabilitas emosional. Dalam hal ini, pendekatan *coping religius* menjadi sangat relevan. Menurut Pargament (1997, hlm. 112), coping religius adalah mekanisme adaptif seseorang yang menggunakan sumber-sumber agama untuk mengelola stres dan tekanan psikologis. Sholat, sebagai bentuk coping religius aktif, tidak hanya menjadi pelarian spiritual, tetapi juga menjadi struktur yang menata kembali keteraturan psikologis anak melalui rutinitas, pengulangan makna, dan kesadaran akan keberadaan Tuhan yang Mahakuasa.

Pengalaman Bilqis dan Dias yang merasa lebih tenang setelah sujud dan berdzikir mengindikasikan bahwa aspek simbolik dan afektif dalam sholat berfungsi sebagai sarana restoratif terhadap luka emosional mereka. Dalam tradisi tasawuf, sujud adalah bentuk *fanā'*, yaitu lenyapnya ego dalam kehadiran Tuhan. Melalui gerakan ini, anak-anak belajar untuk melepaskan beban psikologis mereka secara simbolik kepada Zat yang Maha Mendengar. Hal ini memperkuat teori

Amin Syukur yang menyatakan bahwa maqamat seperti sabar, ridha, dan tawakal dalam ibadah dapat menjadi sarana transformasi kepribadian menuju ketenangan batin (Syukur, 2010, hlm. 104).

Aspek penting lainnya adalah keteraturan sholat lima waktu yang menjadi kerangka pengondisian psikologis. Keteraturan ini memperkuat kontrol diri, membentuk disiplin batin, serta menciptakan rasa ritmis dalam keseharian yang membantu mengurangi pikiran liar dan kekacauan afektif yang umum terjadi pada individu dengan kecemasan. Dias, misalnya, mengaku bahwa pikirannya “lebih ringan” setelah sholat, sebuah pernyataan yang mengindikasikan proses *katarsis spiritual*. Katarsis ini dalam psikologi Islam dipandang sebagai bentuk *tazkijyatun nafs*—penyucian jiwa dari energi negatif, melalui pengakuan diri di hadapan Tuhan.

Fenomena yang dialami oleh partisipan juga dapat dijelaskan melalui teori kebutuhan dasar Abraham Maslow, khususnya pada kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*). Sholat dalam hal ini bertindak sebagai agen pemenuh kebutuhan tersebut. Dalam kerangka ini, Allah bukan hanya sebagai objek transendental, tetapi sebagai subjek dialogis yang dihadirkan anak dalam kesunyian batin mereka. Oleh karena itu, doa-doa dan dzikir bukan hanya sebatas verbalitas kosong, tetapi menjadi medium afektif yang memulihkan. Pernyataan Bilqis bahwa ia “merasa dijagain” saat sujud menunjukkan bahwa Tuhan telah menjadi figur pelindung yang secara psikodinamik menggantikan kehilangan figur ayah atau ibu.

Lebih jauh lagi, interaksi antara praktik ibadah dan perubahan perilaku sosial anak dapat dianalisis dengan menggunakan pendekatan spiritual-psikososial. Perubahan Bilqis yang mulai aktif dalam kegiatan kelompok, dan perubahan Dias dalam keberanian berkomunikasi, merupakan indikasi bahwa kekuatan spiritualitas tidak berhenti pada level internal, tetapi juga memiliki dimensi eksternal yang signifikan. Sholat menjadi kekuatan simbolik dan praktis yang menstabilkan perasaan dalam-diri, lalu memancar keluar dalam bentuk perilaku sosial yang sehat. Hal ini sesuai dengan model kesejahteraan psikospiritual (*spiritual well-being*) yang menghubungkan integritas batin dengan kualitas relasi sosial (Fetzer Institute, 1999, hlm. 24).

Selain itu, kemunculan rasa percaya diri setelah terapi sholat menunjukkan bahwa ibadah ini tidak hanya menenangkan, tetapi juga memperkuat struktur konsep diri anak. Anak-anak yang sebelumnya merasa kecil dan tidak berarti mulai menemukan nilai diri melalui kedekatan dengan Tuhan. Mereka merasa “didengar”, “dimengerti”, dan “diperhatikan”, walau bukan oleh manusia, melainkan oleh entitas spiritual yang memberi rasa aman universal. Dalam psikologi tasawuf, pengalaman seperti ini disebut sebagai *maqam mahabbah*—yakni cinta kepada Tuhan yang berbalas rasa dicintai dan diterima (Al-Qusyairi, 2002, hlm. 86).

Secara metodologis, perubahan positif yang terjadi pada kedua partisipan terjadi secara bertahap dan konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi sholat bukan hasil dari sugesti instan, tetapi dari proses internalisasi makna dan kebiasaan ibadah yang berkelanjutan. Efek positif ini diperkuat oleh faktor pendukung seperti dukungan pembina rohani, lingkungan religius panti, dan kebersamaan spiritual bersama teman sebaya. Lingkungan tersebut menciptakan suasana kolektif yang mendukung proses penyembuhan psikologis melalui pendekatan transendental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa temuan lapangan ini menunjukkan bahwa terapi sholat tidak hanya relevan sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai metode psikoterapi Islam yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Transformasi emosional dan perilaku yang dialami oleh partisipan merupakan cerminan dari kekuatan simbolik dan praktis sholat dalam membangun ketahanan batin dan menyembuhkan luka kecemasan secara mendalam.

Diskusi

Hasil dan analisis penelitian ini menegaskan bahwa terapi sholat memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan gejala kecemasan pada anak yatim piatu. Temuan ini memperkuat kajian-kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibadah sholat bukan sekadar praktik spiritual, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang efektif dalam mengatasi tekanan emosional dan gangguan psikologis. Penelitian Puspitasari (2019, hlm. 34), misalnya, menunjukkan bahwa klien dewasa yang menjalani terapi sholat selama dua pekan mengalami penurunan signifikan dalam gejala cemas dan stres. Walaupun berbeda pada aspek usia dan konteks, arah temuan tersebut sejalan dengan yang dihasilkan dalam penelitian ini.

Dalam konteks anak-anak, terapi sholat tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai ruang psikologis yang aman untuk melatih regulasi emosi dan membentuk rasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka sendiri. Hal ini konsisten dengan temuan Rahmawati dan Farida (2020, hlm. 61), yang menyebutkan bahwa pelibatan aktif dalam sholat tahajud selama dua minggu berdampak pada peningkatan kesadaran diri, kontrol impuls, dan ketenangan batin pada remaja. Dalam studi ini, Bilqis dan Dias menunjukkan dinamika yang serupa, meskipun mereka berasal dari kelompok usia yang lebih muda dan berada dalam konteks yang lebih rentan secara sosial.

Penelitian ini juga memperluas pemahaman mengenai efektivitas terapi sholat dengan memperhatikan keterlibatan emosional anak saat menjalani ibadah. Tidak seperti pendekatan sebelumnya yang menekankan pada frekuensi atau teknis pelaksanaan sholat, studi ini menekankan pada dimensi pengalaman batin, kekhusyukan, dan keintiman spiritual sebagai faktor kunci dalam pemulihan psikologis. Pernyataan Bilqis bahwa ia merasa “dijagain” saat sujud menunjukkan bahwa

efek spiritual dari sholat tidak hanya bersifat simbolik, tetapi benar-benar dirasakan secara eksistensial oleh anak-anak yang sedang berada dalam fase kehilangan.

Salah satu kontribusi penting dari penelitian ini adalah konteks sosial partisipannya, yakni anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai terapi ibadah dilakukan pada populasi dewasa, mahasiswa, atau pasien rumah sakit. Dengan fokus pada kelompok anak-anak panti asuhan, studi ini memperluas cakupan penerapan pendekatan psikospiritual dalam lingkungan kelembagaan non-klinis. Hal ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan sosial dan pendidikan Islam, di mana pendekatan spiritual dapat diintegrasikan secara sistematis ke dalam kurikulum kesejahteraan anak, terutama di lembaga-lembaga pengasuhan.

Temuan ini juga menegaskan perlunya pendekatan holistik dalam intervensi psikologis terhadap anak-anak yatim. Pendekatan medis atau kognitif-behavioral saja tidak cukup untuk menyentuh aspek terdalam dari luka emosional yang mereka alami akibat kehilangan dan keterasingan. Pendekatan spiritual, terutama melalui sholat, memberi ruang bagi anak untuk menyusun ulang relasi makna dan eksistensi dalam dirinya, sehingga memungkinkan proses pemulihan yang bersifat integratif. Dalam konteks ini, teori keseimbangan batin dalam tasawuf menjadi sangat relevan. Amin Syukur (2010, hlm. 104) menyatakan bahwa kesejahteraan jiwa tidak hanya lahir dari kebahagiaan lahiriah, tetapi dari keterhubungan jiwa secara utuh dengan kehendak Ilahi.

Meski demikian, penelitian ini menyadari keterbatasannya. Dengan hanya melibatkan dua partisipan dalam satu lembaga panti, hasil studi ini tidak dapat digeneralisasi secara luas. Namun, kekuatan penelitian ini terletak pada kedalaman analisis dan penekanan pada pengalaman subjektif yang otentik, sehingga tetap memiliki kontribusi penting sebagai studi eksploratif dalam kajian psikoterapi Islam.

Diskusi ini juga menggarisbawahi bahwa efektivitas terapi sholat tidak terlepas dari kondisi eksternal yang mendukung, seperti adanya pembimbing spiritual yang konsisten, lingkungan religius yang kondusif, dan keterlibatan sosial yang sehat. Oleh karena itu, institusi pengasuhan anak tidak hanya perlu menyediakan program keagamaan, tetapi juga menciptakan sistem pendampingan yang humanis, reflektif, dan adaptif terhadap kondisi psikis anak.

Dengan demikian, diskusi ini menempatkan terapi sholat tidak hanya sebagai alat bantu religius, tetapi sebagai intervensi psikososial yang memiliki potensi kuat dalam pemulihan trauma dan peningkatan kesehatan mental anak yatim piatu. Penelitian ini diharapkan dapat mendorong agenda-agenda penelitian lanjutan dan menjadi inspirasi bagi lembaga pengasuhan dalam mengembangkan model intervensi berbasis spiritualitas Islam yang aplikatif dan transformatif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sholat memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada anak yatim piatu yang tinggal di Panti Asuhan Baiti Jannati, Purwokerto. Temuan empiris mengungkap bahwa kedua partisipan—yang sebelumnya mengalami berbagai gejala kecemasan seperti gelisah, kesulitan tidur, dan ketakutan sosial—mengalami perubahan positif setelah mengikuti terapi sholat secara rutin selama beberapa minggu. Sholat yang dilakukan dengan khushyuk dan dalam suasana spiritual yang mendalam telah membantu anak-anak tersebut dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan ketenangan batin, serta membentuk rasa percaya diri dan koneksi spiritual yang kuat.

Kegiatan ibadah yang dilakukan bukan hanya sebagai ritual formal, melainkan sebagai pengalaman afektif yang mampu memulihkan luka emosional akibat kehilangan orang tua dan keterasingan sosial. Dalam konteks ini, terapi sholat berfungsi sebagai sarana penyembuhan psikospiritual yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan spiritual anak secara terpadu. Intervensi ini tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih positif dan mendorong keterlibatan sosial yang lebih baik di lingkungan panti. Dengan demikian, sholat tidak hanya memiliki nilai ibadah secara normatif, tetapi juga menunjukkan potensi terapeutik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak yang berada dalam kondisi rentan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah batasan yang perlu dicermati. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas—hanya dua anak dalam satu panti asuhan—membatasi generalisasi temuan secara kuantitatif. Studi ini bersifat eksploratif dan tidak ditujukan untuk membangun klaim universal, melainkan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif anak-anak dalam menjalani terapi sholat. Kedua, durasi penelitian yang relatif singkat tidak memungkinkan peneliti untuk melihat efek jangka panjang dari praktik terapi tersebut. Ketiga, variabel-variabel lain yang mungkin memengaruhi penurunan kecemasan, seperti peran pendamping rohani, lingkungan sosial panti, dan dukungan teman sebaya, tidak dianalisis secara khusus dalam studi ini.

Untuk itu, diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan partisipan dalam jumlah lebih besar dan variasi latar belakang yang lebih luas agar dapat menghasilkan temuan yang lebih representatif. Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental atau quasi-eksperimental dapat dilakukan untuk mengukur efektivitas terapi sholat secara lebih sistematis dan terukur. Selain itu, eksplorasi terhadap dimensi lain dalam ibadah Islam, seperti dzikir, tilawah Al-Qur'an, dan sholat sunnah tertentu, juga dapat memperkaya wawasan dalam merancang pendekatan psikospiritual yang komprehensif bagi anak-anak yatim piatu maupun kelompok rentan lainnya. Lembaga

pengasuhan anak juga diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan spiritual secara lebih struktural ke dalam program pembinaan psikososial mereka, dengan melibatkan pembimbing rohani yang kompeten dan pendekatan pedagogi yang humanis.

Dengan mempertimbangkan seluruh temuan dan refleksi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi sholat adalah salah satu bentuk pendekatan spiritual yang layak untuk dijadikan bagian dari strategi intervensi kesehatan mental, khususnya bagi anak-anak yang mengalami tekanan psikologis akibat kehilangan, trauma, atau kondisi sosial yang penuh keterbatasan. Studi ini membuka peluang untuk menempatkan nilai-nilai Islam, khususnya ibadah sholat, tidak hanya dalam kerangka normatif teologis, tetapi juga dalam konteks keilmuan yang bersifat aplikatif dan transformatif.

Daftar Pustaka

- Al-Qusyairi, A. R. (2002). *Risalah Qusyairiyah*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ash-Shiddeqy, Teuku Muhammad Hasbi. 1964. *Al-Islam*. Cet, III. Jakarta: Bulan Bintang saleh, H. E. Hassan. 2008. *Kajian Fiqih Nabawi dan Fiqih Kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad, dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas. 2009. *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Amzah
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Dalam menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online. Surabaya: Surabaya : UIN Sunan Ampel Press
- Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiva Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fetzer Institute. (1999). *Multidimensional Measurement of Religiosity/Spirituality for Use in Health Research: A Report of the Fetzer Institute/National Institute on Aging Working Group*. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2017). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif* (ed. revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasution, H. (2016). *Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran*. Jakarta: Mizan.
- Nugroho, A., & Wahyuningsih, S. (2022). Efektivitas pendekatan spiritual dalam penanganan kecemasan remaja: Tinjauan empiris. *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Keislaman*, 3(2), 62–72.
- Pargament, K. I. (1997). *Psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press.

- Puspitasari, R. (2019). Shalat sebagai terapi dalam mengatasi kecemasan (Studi kasus pada klien B di Tanjung Enim, Kabupaten Muara Enim). *Jurnal Konseling Religi*, 10(1), 29–38.
- Puspitasari, Ratih. 2019. “Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien B di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim).”
- Rahmawati, S., & Farida, N. (2020). Efektivitas terapi shalat tahajud terhadap pengurangan kecemasan pada remaja. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 58–67.
- Spradley, J. P. (2007). *Participant observation*. Long Grove, IL: Waveland Press.
- Syukur, A. (2010). *Tasawuf Sosial: Jalan Menuju Revolusi Akhlak Bangsa*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Utami, D. N. (2023). Kecemasan pada anak yatim akibat kehilangan figur ayah: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 4(1), 85–93.
- Wawancara dengan Bilqis anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:30 tanggal 13 Desember 2024
- Wawancara dengan Dias anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:40 tanggal 13 Desember 2024
- Wawancara dengan Nuri anak panti asuhan Baiti Jannati pukul 15:50 tanggal 13 Desember 2024
- Widyastuti, R. (2021). Dampak psikologis pada anak yatim piatu di panti asuhan: Studi kualitatif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 51–65.