BAB IV

PEMBAHASAN: *WASWAS* SAAT SALAT DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGIS

A. *Waswas* sebagai Fenomena Bisikan dalam Hati

Apabila dilihat dari bahasa, kata "*waswasah*" asalnya dari kata wasawah yang bermakna membisik. Dengan wazn fa"lala oleh karenanya menjadi "*waswasa*", maka "*waswasa*" bermakna selalu ataupun senantiasa mendidik. Dari kata *waswas*a itu juga mempunyai makna mengganggu. Kata selalu ataupun senantiasa membisikkan itu merupakan termasuk rangkaian aktivitas yang dijalankan oleh setan serta sudah menjadi tekadnya untuk selalu mempengaruhi ataupun menyesatkan manusia supaya menuju ke dalam kejelekan atau keburukan.[1]

Dalam konteks Al-Qur'an, istilah ini digunakan untuk menggambarkan gangguan batin yang bersifat internal dan tersembunyi, sebagaimana dijelaskan dalam Surah An-Nās ayat 4–5 tentang *al-waswās al-khannās*, yaitu setan pembisik yang bersembunyi dan membisikkan ke dalam dada (*ṣudūr*) manusia. Konsep ini menunjukkan bahwa *waswas* bukan sekadar gangguan eksternal, melainkan fenomena batiniah yang bekerja dalam ruang kesadaran terdalam manusia.

Fenomena bisikan ini memiliki karakteristik yang khas dan dinamis. Dalam penafsiran para mufasir, *waswas* tidak hadir secara terus-menerus dalam bentuk yang tetap, melainkan bergerak mengikuti kondisi spiritual seseorang. Dalam Tafsir Ath-Ṭhabari dijelaskan bahwa setan membisikkan dorongan negatif ke dalam hati manusia untuk mengajaknya kepada penyimpangan. Ketika manusia mengikuti

[1]C Travis Wade, *Psikologi…*, 20

bisikan tersebut, setan akan berhenti dan bersembunyi; sebaliknya, ketika manusia mengingat Allah Swt., maka setan akan mundur. Hal ini menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara kondisi kesadaran manusia dengan intensitas bisikan *waswas*.[2]

Pandangan ini sejalan dengan penjelasan yang dinukil dari Ibnu ‘Abbās, bahwa setan “bersemayam” di hati manusia; ketika manusia lalai, ia membisikkan kejahatan, dan ketika manusia berzikir, ia akan bersembunyi. Penjelasan ini menegaskan bahwa *waswas* beroperasi pada wilayah batin (*qalb*), bukan sekadar pikiran rasional, sehingga ia lebih sulit dikendalikan dan sering kali tidak disadari keberadaannya secara langsung.[3]

Ibnu Kasir dalam tafsirnya memperkuat pemahaman tersebut dengan menyatakan bahwa *al-waswās al-khannās* adalah setan yang terus-menerus hadir di hati manusia. Ia akan aktif ketika manusia dalam keadaan lalai, dan akan berhenti ketika manusia kembali kepada Allah melalui zikir. Penafsiran ini menunjukkan bahwa *waswas* bukan hanya fenomena sesaat, tetapi merupakan proses berulang yang terus mengiringi kehidupan manusia, terutama dalam kondisi spiritual yang lemah.[4]

Sementara itu, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbaḥ memberikan penjelasan yang lebih kontekstual dengan menekankan bahwa bisikan *waswas* terjadi secara tersembunyi di dalam dada manusia, yaitu pusat kesadaran batin.

---

[2]Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 26*..., 1124-1125.

[3]Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari’ah, Manhaj) Jilid 15. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk….*,. 733.

[4]Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8, terj. M. Abdul Ghoffar E.M. dan Abdurrahim Mu’thi…*, 582.

Bisikan tersebut dapat mengarahkan manusia pada keburukan dan kebinasaan, baik yang bersumber dari setan golongan jin maupun manusia. Dengan demikian, *waswas* tidak hanya dipahami sebagai gangguan metafisik, tetapi juga dapat hadir melalui pengaruh sosial dan lingkungan yang memengaruhi pola pikir dan kesadaran individu.[5]

Wahbah az-Zuḥailī dalam Tafsir Al-Munīr menambahkan bahwa penggunaan kata *ṣudūr* (dada) dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa pusat dari bisikan itu adalah hati sebagai tempat bersemayamnya pikiran dan perasaan. *Waswas* digambarkan sebagai penebaran pikiran-pikiran buruk yang masuk secara halus ke dalam hati manusia. Penjelasan ini menegaskan bahwa *waswas* bekerja pada dimensi internal manusia, yaitu pada aspek kognitif dan emosional sekaligus, sehingga mampu memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak.[6]

Dari berbagai penafsiran tersebut, dapat dipahami bahwa *waswas* sebagai fenomena bisikan dalam hati memiliki beberapa karakter utama. Pertama, ia bersifat halus dan tersembunyi, sehingga sering kali tidak disadari oleh individu. Kedua, ia bersifat dinamis, muncul dan menghilang tergantung pada kondisi spiritual manusia. Ketiga, ia bekerja pada pusat kesadaran batin, yaitu hati, yang menjadi sumber niat, keyakinan, dan orientasi perilaku.

Dalam konteks ibadah salat, karakteristik ini menjadikan *waswas* sebagai gangguan yang sangat signifikan. Bisikan yang muncul di dalam hati dapat mengalihkan fokus, menimbulkan keraguan, serta mengganggu kekhusyukan.

---

[5]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Jild 15...*, 636.

[6]Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 15. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk….*, 734.

Karena ia bekerja dari dalam, *waswas* tidak selalu tampak secara lahiriah, namun dampaknya sangat nyata terhadap kualitas pengalaman spiritual seseorang dalam beribadah.

Dengan demikian, *waswas* sebagai fenomena bisikan dalam hati dapat dipahami sebagai gangguan psiko-spiritual yang bekerja secara halus di dalam kesadaran manusia, sebagaimana dijelaskan oleh para mufasir klasik dan kontemporer. Ia tidak hanya menunjukkan adanya intervensi setan dalam kehidupan manusia, tetapi juga menggambarkan dinamika batin yang kompleks, di mana hati menjadi arena utama pertarungan antara kesadaran spiritual dan gangguan negatif.

B. *Waswas* Sebagai Fenomena Psiko-Spiritual

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konsep *waswas* dalam Al-Qur'an merupakan fenomena psiko-spiritual yang bekerja melalui mekanisme mental yang sangat halus dan berulang. Dalam QS. An-Nās 114:4–5, istilah *al-waswās al-khannās* menggambarkan sosok atau dorongan yang membisikkan sesuatu ke dalam "*ṣudūr*" manusia yaitu pusat kesadaran batin tempat niat, pemikiran, dan penilaian berlangsung. Para mufassir seperti At-Thabari[7], Ibn Katsir[8], dansepakat bahwa sifat "muncul ketika manusia lengah" dan "menjauh ketika manusia berdzikir" menunjukkan bahwa *waswas* memiliki pola kerja yang dinamis sebagaimana hal ini terdapat pada firman Allah Q.S. al-Mu'minun ayat 97-98. Selain itu juga pada

[7]Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari Jilid 18*..., 821-822.

[8]Ibn Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5, terj. M. Abdul Ghoffar E.M. dan Abdurrahim Mu'thi...*, 606.

tafsir Al-Munir[9] dan tafsir Al-Mishbah[10] menjelaskan ayat tersebut ialah memohon doa perlindungan kepada Allah dari godaan setan.

Ketika seorang hamba menunaikan salat, ruang batin ini berada dalam kondisi paling aktif karena ia melibatkan pemusatan niat, kontrol pikiran, dan penghayatan spiritual. Justru pada momen inilah Al-Qur'an menyebut bahwa *waswas* sangat mudah menyelinap, sebab salat adalah situasi yang membutuhkan kestabilan penuh dari aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami kelalaian sekejap, keletihan batin, atau kerapuhan fokus, bisikan itu dengan cepat muncul dan menguasai perhatian.

Pemaknaan Al-Qur'an tersebut ternyata memiliki kesesuaian yang sangat kuat dengan penjelasan psikologi modern. Secara semantik, kata *waswas*a mengandung makna "bisikan berulang" atau "lintasan pikiran yang terus datang dan pergi". Pola ini paralel dengan konsep *automatic thoughts* dalam teori kognitif Aaron T. Beck. Beck menjelaskan bahwa pikiran otomatis adalah pikiran spontan yang muncul tanpa disadari, sering kali bernada negatif, dan mampu mengganggu konsentrasi serta emosi. Pikiran jenis ini biasanya memicu distorsi kognitif, seperti *catastrophic thinking*, di mana seseorang membesar-besarkan kesalahan kecil, atau *selective abstraction*, di mana perhatian terkunci pada detil tertentu dan mengabaikan gambaran keseluruhan.

---

[9]Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir (Aqidah, Syari'ah, Manhaj) Jilid 9. Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk….*, 379-380.

[10]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Jilid 9…*, 247.

Dalam konteks salat, pikiran otomatis dapat berupa lintasan seperti “niatku tidak tepat,” “bacaan ini salah,” atau “rakaatku kurang,” meskipun tidak ada indikasi objektif bahwa ibadah tersebut salah. Pikiran seperti ini muncul dengan pola berulang, tidak terkontrol, dan memengaruhi performa ibadah. Keselarasan ini menunjukkan bahwa *waswas* dalam Al-Qur’an dan pikiran otomatis dalam teori Beck memiliki struktur psikologis yang sama: keduanya datang secara mendadak, muncul tanpa disadari, bersifat mengganggu, dan mengarahkan perhatian kepada hal-hal yang menimbulkan kecemasan.

Ketika gejala *waswas* muncul secara intens, fenomena ini semakin mendekati ciri-ciri OCD, terutama dalam bentuk *scrupulosity* yaitu obsesi religius yang membuat individu khawatir secara berlebihan tentang kesalahan dalam ibadah. Dalam OCD, pikiran obsesif biasanya diikuti oleh kecemasan, kemudian memunculkan perilaku kompulsif berupa pengulangan tindakan untuk menenangkan diri. Siklus ini sangat mirip dengan gambaran Qur’ani tentang *khannās*, yaitu bisikan yang terus kembali setelah hilang sebentar. Banyak individu yang mengalami *waswas* akan mengulang takbir, mengulang wudhu, atau mengulang rakaat sebagai cara untuk menghilangkan rasa ragu, namun ketenangan itu bersifat sementara dan justru memperkuat siklus gangguan.[11]

Integrasi antara konsep Qur’ani, teori kognitif Beck, dan model OCD kemudian menemukan titik penyembuhannya pada prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therap*y (CBT). CBT dirancang untuk membantu individu mengenali pola pikir otomatis yang salah, mengevaluasi realitasnya, dan menggantinya dengan

[11]Syabrowi, “Obsessive Compulsive Disorder...,” 41.

perspektif yang lebih rasional dan sehat. Dalam konteks *waswas* saat salat, CBT membantu individu memonitor pikiran seperti "Salatku tidak sah," kemudian menilai apakah pikiran tersebut berdasar atau hanya respons kecemasan. CBT juga bertujuan menghilangkan rasa bersalah berlebihan, menormalkan ketidaksempurnaan, dan melatih ketahanan emosional sehingga seseorang tidak lagi terjebak dalam siklus pengulangan ibadah.

Selain itu, CBT menekankan kemampuan individu untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Ini sejalan dengan pesan Al-Qur'an tentang penguatan hati dan keteguhan niat. Melalui teknik seperti koreksi kognisi irasional, direction kognisi dari negatif ke positif, relaksasi untuk meredakan kecemasan, dan *exposure* untuk menghadapi rasa ragu tanpa melakukan pengulangan, individu dapat melepaskan diri dari siklus *waswas*. Pendekatan ini memperlihatkan bahwa metode Qur'ani dan teknik CBT tidak bertentangan, tetapi justru saling melengkapi dalam membantu individu menghadirkan ketenangan selama salat.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, fokus penelitian ini memiliki nilai kebaruan. Penelitian Saifuddin Zuhri[12] (kajian semantik), Usi Septiawaty[13] (makna *al-waswas* dan *al-khannās*), serta Nurul Huda[14] (implementasi perlindungan dari *waswas* dalam kehidupan modern) lebih menitikberatkan pada makna linguistik dan fungsi spiritual umum. Penelitian ini melampaui kerangka semantik tersebut dengan menempatkan *waswas* secara

[12]Muh Hikamudin Suyuti, "Raiba dan Waswas dalam Al-Quran..., 82–90

[13]Usi Septiawaty, "Makna Al-Waswas Dan Al-Khannas Dalam Surah An-Nas Dan Terapinya Dalam Perspektif Islam" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020)

[14]Huda, "Perlindungan Diri Dari Rasa Was-was Menurut Q.S An-Naas (Studi Tafsir Tahlili terhadap Q.S An-Naas dan Implementasinya pada Pola kehidupan Modern)."

spesifik dalam konteks salat dan mengintegrasikannya dengan teori psikologi kognitif, sehingga menghadirkan pemahaman baru bahwa *waswas* bukan hanya fenomena spiritual, tetapi juga proses psiko-kognitif yang dapat dipetakan mekanismenya.

Dari seluruh integrasi tersebut, terlihat bahwa konsep *waswas* dalam Al-Qur'an bukan sekadar gangguan spiritual, tetapi merupakan fenomena psiko-kognitif yang memiliki mekanisme jelas. Para mufassir menggambarkan *waswas* sebagai bisikan halus yang menyelinap ke batin, para ulama tasawuf menegaskannya sebagai kelemahan pengawasan spiritual, psikologi kognitif memaknainya sebagai pikiran otomatis negatif, dan OCD memetakan pola gangguannya secara klinis. Terapi CBT menyediakan kerangka penyembuhan melalui restrukturisasi pikiran dan penguatan pengendalian diri. Keseluruhan pandangan ini memperlihatkan bahwa *waswas* saat salat adalah fenomena multidimensional yang dapat dijelaskan secara tekstual, psikologis, dan terapeutik sekaligus.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *waswas* yang dialami seseorang ketika menjalankan salat memiliki karakteristik yang sangat dekat dengan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Obsessive–Compulsive Disorder* (OCD), khususnya yang berkaitan dengan sisi religius atau *scrupulosity*. Dalam keadaan ini, seseorang kerap mengalami serangkaian pikiran yang muncul secara tiba-tiba, tidak diinginkan, dan berulang, yang berfokus pada kemungkinan kesalahan ibadah. Pikiran-pikiran seperti "niatku salah," "rakaatku kurang," atau "bacaanku tidak tepat" bukan hanya muncul sesekali, melainkan terus mengganggu

jalannya ibadah sehingga perhatian yang seharusnya tertuju kepada Allah beralih kepada keraguan internal yang tanpa henti. Pola ini sangat sejalan dengan penjelasan Al-Qur'an tentang bisikan halus yang mempengaruhi kesadaran batin manusia.

Pikiran obsesif ini kemudian menimbulkan reaksi emosional berupa kecemasan religius yang cukup kuat. Individu tidak hanya merasa takut melakukan kesalahan, tetapi juga merasa bersalah secara emosional seakan-akan setiap ketidaksempurnaan kecil berarti ibadahnya tidak diterima. Ketegangan, rasa gelisah, dan ketakutan bahwa salatnya tidak sah membuat ibadah kehilangan tujuannya sebagai ruang ketenangan dan kedekatan kepada Allah. Dalam teori kognitif Aaron Beck, keadaan ini muncul karena pikiran otomatis negatif diberi bobot ancaman yang berlebihan, sehingga menghasilkan distorsi kognitif yang memicu kecemasan berkepanjangan.[15]

Kecemasan kemudian mendorong seseorang melakukan perilaku kompulsif berupa pengulangan gerakan atau bacaan, bahkan pengulangan wudhu secara berlebihan. Individu merasa yakin bahwa dengan mengulang, ia dapat meredakan kecemasannya. Namun, ketenangan itu bersifat sementara. Ketika keraguan muncul kembali, ia kembali melakukan pengulangan, sehingga terbentuk suatu siklus yang terus berulang.

Pola seperti ini disebut dalam literatur psikologi sebagai *obsession–anxiety–compulsion cycle*, yaitu lingkaran gangguan yang membuat seseorang terjebak dalam ritual berulang untuk meredakan kecemasan yang pada akhirnya selalu

[15]Syabrowi, "Obsessive Compulsive Disorder..., 41.

kembali. Fenomena ini sangat mirip dengan konsep *al-waswās al-khannās* dalam Al-Qur'an, yang menggambarkan setan sebagai sosok yang mendekat ketika seseorang lalai dan menjauh ketika seseorang mengingat Allah, namun kembali lagi ketika muncul kelengahan kecil dalam hati.

Ketika fenomena *waswas* ini dihubungkan dengan kerangka terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), terlihat adanya kesesuaian yang sangat kuat, terutama dalam cara CBT memandang sumber masalah sebagai interaksi antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam CBT, tujuan utama terapi adalah membantu individu menjadi "terapis bagi dirinya sendiri," sebagaimana dijelaskan oleh Aaron Beck.[16] Artinya, seseorang perlu belajar mengenali pola pikir otomatisnya, memahami kaitannya dengan kondisi emosional dan perilaku, serta mengevaluasi apakah pikiran tersebut realistis atau hanya distorsi yang bersumber dari kecemasan. Dalam konteks *waswas* ketika salat, kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran "rakaatku kurang" atau "takbirku salah" dan mengujinya dengan penilaian rasional adalah langkah penting yang secara langsung sejalan dengan tujuan CBT.

CBT juga bertujuan menghilangkan kebiasaan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih rasional serta toleran terhadap kekurangan diri. Dalam kasus *waswas*, seseorang sering kali memaknai ketidaksempurnaan kecil sebagai kegagalan besar, sehingga ia menanggung beban emosional yang tidak proporsional. Terapi kognitif

[16]Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi…*, 161.

bertujuan meluruskan persepsi ini dengan membentuk keyakinan baru yang lebih realistis dan sesuai dengan kenyataan.

Selain itu, CBT juga menekankan transformasi fungsi kognitif untuk memengaruhi perasaan serta tindakan. Individu diajarkan untuk memaksimalkan kapasitas berpikirnya dalam mengambil keputusan, mengevaluasi tindakan, dan menilai pikiran secara objektif. Dalam konteks ibadah, hal ini dapat membantu seseorang memahami bahwa salat tidak diukur oleh kesempurnaan teknis yang berlebihan, melainkan keikhlasan dan ketundukan.

Tujuan CBT yang lain adalah memodifikasi keyakinan irasional dan cara pikir yang keliru. Pada kasus *waswas*, keyakinan seperti "Salat harus sempurna atau tidak sah" merupakan keyakinan irasional yang harus diperbaiki. CBT membantu individu melihat bahwa Islam tidak menuntut kesempurnaan mutlak pada aspek teknis ibadah, tetapi menekankan kehadiran hati dan usaha yang tulus. Dengan demikian, terapi ini membantu meluruskan paradigma kognitif yang menyimpang, sehingga individu lebih mampu beradaptasi dan menjalankan ibadah secara wajar tanpa tekanan emosional yang berlebihan.

Teknik CBT yang dapat terkait dengan *waswas* dalam salat sangat beragam. Rekonstruksi kognisi irasional membantu seseorang mengubah cara pandangnya terhadap pikiran yang tidak realistis. Teknik penerimaan diri membantu individu berdamai dengan keterbatasan dan kesalahan kecil yang tidak dapat dihindari.

Teknik relaksasi membantu meredakan kecemasan yang muncul sebelum atau selama salat.[17]

Penggunaan *self-statement training* atau latihan pernyataan diri dapat membantu seseorang membangun sikap positif ketika pikiran *waswas* muncul. Selain itu, terdapat teknik *in vivo exposure*, yaitu menghadapkan individu secara bertahap pada situasi yang menimbulkan kecemasan tanpa melakukan kompulsi. Dalam konteks *waswas*, seseorang belajar menjalankan salat tanpa mengulang meskipun muncul rasa ragu, sampai akhirnya kecemasan itu melemah dengan sendirinya.[18]

Temuan penelitian terdahulu yang relevan, seperti penelitian Rahmi Umaira[19] tentang hadis *waswas*, menekankan sisi teologis gangguan setan. Penelitian ini menambahkan perspektif baru: bahwa gangguan tersebut memiliki mekanisme psikologis yang dapat dijelaskan melalui kerangka OCD dan ditangani dengan pendekatan CBT.

Dengan demikian, gambaran psikologis *waswas* yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan kesinambungan yang jelas antara konsep OCD, teori kognitif Beck, dan intervensi CBT. Ketiga kerangka tersebut secara bersama-sama memberikan pemahaman bahwa *waswas* bukan hanya gangguan spiritual, tetapi juga fenomena psikologis yang dapat dijelaskan, dipahami, dan ditangani secara ilmiah.

C. Relasi Hubungan antara *Waswas* dengan Kualitas Kesadaran yang Diperlukan ketika Salat

[17]Putranto, *Aplikasi Cognitive Behavioitr dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis...*, 235–39.

[18]A. Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behavioitr…*, 235–39.

[19]Rahmi Umaira, "Hadis Tentang Waswas..., 588–601

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *waswas* membawa dampak yang sangat signifikan terhadap kualitas salat. Dampak ini terlihat baik melalui pendekatan Al-Qur'an maupun teori-teori psikologi modern.

1. Perspektif Al-Qur'an

Dalam pandangan Al-Qur'an, *waswas* merupakan bentuk gangguan yang melemahkan kemampuan seseorang untuk menghadirkan hati secara penuh dalam ibadah. Salat yang ideal menuntut kondisi khusyuk, ketundukan batin, dan ketenangan jiwa. Namun ketika *waswas* muncul, konsentrasi yang seharusnya terarah kepada Allah terganggu oleh keraguan internal. Gangguan ini merusak kualitas ibadah melalui hilangnya fokus, perubahan niat, serta munculnya rasa takut yang tidak berdasar. Al-Qur'an menggambarkan bahwa *waswas* dapat mendorong seseorang menjadi perfeksionis secara tidak proporsional, sehingga salat tidak lagi dijalankan sebagai aktivitas spiritual yang sarat ketulusan, melainkan menjadi ritual mekanis yang didorong oleh kecemasan.

Q.S. Al-A'rāf [7]: 201, yang menjelaskan bahwa ketika orang bertakwa terganggu oleh sentuhan setan, mereka segera mengingat Allah. Tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa[20] ayat ini menggambarkan bagaimana gangguan kognitif dapat menutupi kejernihan batin, dan hanya dengan mengingat Allah barulah stabilitas mental kembali. Dalam konteks salat, ayat ini menegaskan bahwa *waswas* menghalangi kejernihan dan kehadiran batin yang menjadi syarat kekhusyukan.

[20]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an Jilid 5…*, 45.

Selain itu, sifat *khannās* dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa *waswas* memiliki pola datang dan pergi secara berulang. Pola ini sangat mengganggu ketenangan batin karena munculnya gangguan yang tidak dapat diprediksi. Keadaan tersebut membuat seseorang sulit mencapai *ṭuma'nīnah*, yaitu ketenangan yang menjadi salah satu elemen penting dalam salat. Dengan demikian, kualitas ibadah secara keseluruhan mengalami penurunan karena ketidakhadiran aspek-aspek utama yang ditekankan oleh ajaran Islam.

Dalam konteks pelaksanaan salat, dampak waswas dapat dibedakan antara salat berjamaah dan salat secara individu. Pada salat berjamaah, gangguan waswas yang dialami imam berpotensi memengaruhi kualitas pelaksanaan salat seluruh makmum karena imam memiliki peran sentral dalam memimpin bacaan dan gerakan salat. Ketika imam mengalami keraguan yang berlebihan terhadap bacaan, jumlah rakaat, atau tata cara pelaksanaan salat, kondisi tersebut dapat menimbulkan kebingungan dan mengganggu kekhusyukan jamaah secara bersama-sama. Sebaliknya, pada salat yang dilakukan secara individu, dampak waswas cenderung terbatas pada diri pelaku salat itu sendiri, seperti hilangnya konsentrasi, munculnya keraguan terhadap sah atau tidaknya ibadah, serta kecenderungan mengulang bacaan atau gerakan secara berlebihan.

Dengan demikian, fokus penelitian ini adalah waswas yang muncul dalam pelaksanaan salat, khususnya berupa keraguan berulang terhadap bacaan, gerakan, jumlah rakaat, dan keabsahan ibadah yang berpotensi mengurangi kekhusyukan serta kualitas salat, baik dalam pelaksanaan salat berjamaah maupun salat secara individu.

2. Perspektif Psikologi

Psikologi modern melihat dampak *waswas* terhadap salat melalui gangguan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif, pikiran intrusif mengacaukan alur perhatian sehingga seseorang sulit fokus pada bacaan atau gerakan ibadah. Gangguan pada memori jangka pendek menyebabkan individu kerap kehilangan hitungan rakaat. Kondisi ini diperparah oleh distorsi persepsi, di mana pikiran kecil dianggap ancaman besar. Dalam perspektif teori kognitif Beck, hal ini terjadi karena pikiran otomatis negatif diproses melalui skema kognitif yang keliru.

Pada aspek emosional, *waswas* menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Individu merasa gelisah, takut salah, dan takut ibadahnya tidak sah. Kondisi ini juga dapat memicu respons fisik seperti jantung berdebar atau ketegangan otot, sehingga salat yang seharusnya menenangkan justru terasa menekan. Dari aspek perilaku, muncul tindakan pengulangan yang tidak diperlukan, seperti mengulang bacaan atau gerakan, bahkan mengulang wudhu. Tindakan ini tidak muncul dari tuntunan agama, tetapi dari kebutuhan psikologis untuk menghilangkan ketidakpastian. Sayangnya, semakin sering seseorang mengulang, semakin besar pula keraguan yang muncul karena otak terbiasa mengaitkan ketenangan dengan kompulsi, bukan dengan keyakinan.

Konsep ini sejalan dengan prinsip CBT, di mana perilaku kompulsif justru memperkuat siklus kecemasan. CBT menjelaskan bahwa kecemasan dapat diredakan bukan dengan menghindar atau mengulang ritual, tetapi dengan menghadapi pikiran tersebut sambil menahan diri dari kompulsi. Seiring waktu,

otak akan belajar bahwa ketidakpastian tidak berbahaya. Oleh sebab itu, intervensi CBT sangat relevan untuk membantu individu yang terjebak dalam *waswas* agar dapat memutus siklus obsesif-kompulsif tersebut.