PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN SHALAT KHUSYU' BERBASIS PARADIGMA INTEGRASI INTERKONEKSI GUNA MEMBENTUK KARAKTER POSITIF DAN KEBERMAKNAAN HIDUP MUSLIM

M. Hafiun
Nurjannah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali kebutuhan dasar yang diperlukan bagi muslim guna mencapai shalat khusyu'. Juga untuk menemukan model shalat khusyu' yang mampu menghantarkan muslim mencapai shalat khusyu' dalam ritual formal hingga berimplikasi membentuk sikap dan perilaku positif. Penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan produk berupa modul bimbingan shalat khusyu' berbasis paradigma integrasi interkoneksi guna membentuk karakter positif dan kebermaknaan hidup muslim. Guna mencapai tujuan tersebut, dilakukan penelitian pengembangan (*Research and Development*) yang pada saat ini baru sampai pada tahap menggali kebutuhan sasaran penelitian dan pengumpulan bahan modul dari sumber kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum muslim belum memahami hakikat shalat khusyu', meskipun telah mengerjakannya. Hakikat shalat khusyu' adalah merupakan tujuan shalat itu sendiri yakni mendirikan kebenaran dalam hidup dan kehidupan. Modul bimbingan shalat khusyu' dikembangkan dengan memuat dua panduan yakni umum dan khusus. Panduan umum memuat kaifiah shalat sebagaimana diatur fikih. Panduan khusus memuat tata cara guna meraih kahikat dan tujuan shalat dengan memanfaatkan acuan ilmu fikih, aqidah dan tasawuf, dilengkapi dengan teknik-teknik tertentu yang dikembangkan ilmu psikologi dalam mementuk perilaku positif.

Kata kunci: *shalat khusyu', karakter positif, kebermaknaan hidup.*

A. Pendahuluan

Shalat dikatakan sebagai 'tiang agama' dalam hadis, adalah karena begitu pentingnya. Seseorang dikatakan tegak atau runtuh keagamaannya diukur lewat shalatnya. Shalat juga dijadikan patokan perilaku, yang di dalam al-Qur'an secara jelas disebutkan mampu mencegah perbuatan keji dan mungkar. Berangkat dari dua aspirasi tersebut, wajar jika shalat merupakan bahan utama pemeriksaan Allah di Hari Perhitungan. Jika hasil pemeriksaan terhadap shalat seseorang dinyatakan baik, maka hal-hal lainnya tidak akan begitu dipedulikan bahkan bisa lolos dari pemeriksaan. Tetapi jika hasil pemeriksaan terhadap shalatnya buruk, hal-hal lainnya akan diperiksa secara seksama dan sangat teliti.

Mengapa kedudukan shalat begitu tinggi? Ada apa sebenarnya dalam shalat? Apakah setiap orang yang shalat mesti mencapai peringkat seperti tersebut, yakni tegak agama dan

berperilaku baik (tidak keji dan mungkar)? Mengapa realitas menunjukkan bahwa banyak orang shalat tetapi perilakunya tidak baik? Bahkan orang-orang yang mendekam di penjara atau berurusan dengan polisi dan persidangan kasus-kasus perdata maupun pidana, mereka juga shalat. Sebaliknya sebagian orang secara nyata tidak melaksanakan shalat, perilaku mereka baik dan terpuji. Realitas ini menimbulkan pertanyaan, apa yang salah? Al-Qur'an dan hadiskah yang salah? Atau hal-hal lain yang belum terungkap dan masih misterius yang salah? Sebagai orang beragama, rasa agama kita pasti menolak tesis pertama, bahwa al-Qur'an atau as-Sunnah yang salah. Keyakinan ini akan membawa kepada prediksi kebenaran tesis kedua, bahwa ada rahasia kesalahan yang sifatnya misterius yang harus diungkap.

"Khusyu" merupakan istilah yang lazim digunakan untuk mengukur kualitas shalat. Shalat yang dinilai berkualitas adalah shalat yang khusyu', sementara shalat yang tidak berkualitas adalah shalat yang tidak khusyu'. Penggunaan istilah khusyu' sebagai ukuran kualitas shalat adalah wajar sebab al-Qur'an sendirilah yang memberikan istilah tersebut. Tetapi persoalannya adalah, pemaknaan terhadap khusyu' itu berbeda-beda. Ada yang lebih memaknai dari dimensi waktu saat dilakukan shalat, ada juga yang memaknai dari dimensi waktu setelah dilaksanakannya shalat. Ada juga yang memaknai dari sisi batin seperti hal-hal yang menyangkut hati dan perasaan, tetapi ada juga yang memaknai dari sisi lahir seperti hal-hal yang menyangkut fisik jasmani. Dalam hal ini ilmu Fikih lebih banyak mengatur urusan-urusan yang kasat mata seperti tata cara bacaan dan gerakan, sementara ilmu tasawuf lebih mengatur urusan-urusan batin seperti niat ikhlas, ketergantungan hati kepada Allah dan seterusnya. Apabila seseorang ditanya bagaimana shalatnya, secara umum muslim tidak tahu pasti apakah shalatnya khusyu' atau tidak. Tetapi yang pasti bahwa secara agama, muslim diperintahkan mendirikan shalat, dan secara sosial muslim dituntut memiliki perilaku mulia sebagai buah dari shalatnya.

Penelitian ini dimaksudkan untuk merumuskan hal-hal yang dibutuhkan oleh muslim dalam menggapai shalat yang khusyu' sekaligus menyusun panduan tata cara mendirikan shalat khusyu'. Dengan melakukan shalat dengan tata cara tertentu, diharapkan menjadi media pembelajaran guna membentuk perilaku mulia, yang secara khusus disebut sebagai karakter positif dan kebermaknaan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggali kebutuhan dasar yang diperlukan bagi umat Islam guna mencapai shalat khusyu'; dan

menemukan model shalat khusyu' yang mampu menghantarkan umat Islam mencapai shalat khusyu' dalam ritual formal hingga berimplikasi membentuk karakter positif dan kebermaknaan hidup.

Hasil penelitian ini secara akademik mengembangkan teori bimbingan dan penyuluhan agama Islam tentang modul shalat khusyu' berbasis integrasi interkoneksi yang materi dan metodologinya bersumber dari khazanah Islam dan ilmu-ilmu bantu lainnya terutama psikologi.

Penelitian pengembangan ini melibatkan serangkaian kerja dan tahapan.[1] Tetapi pada tahap ini sampai pada tahap menggali potensi, masalah dan kebutuhan sasaran penelitian, kemudian ditentukan fokus dan arah penelitian. Selanjutnya disusun modul shalat khusyu' berdasarkan teori dan hasil-hasil penelitian serta kebutuhan lapangan.

B. Shalat Khusyu' sebagai Pembentuk Karakter

Menurut bahasa arab, shalat berarti do"a. Kemudian secara istilah yaitu ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir disudahi dengan shalatm dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan.[2] Dan shalat adalah tangga bagi orang-orang beriman dan tempat untuk berkomunikasi kepada Allah, tiada perantara dalam shalat antara hambanya yang mukmin dengan Tuhannya. Dengan shalat akan tampak bekas kecintaan seorang hamba dengan tuhannya, karena tidak ada yang lebih menyenangkan bagi orang (mukmin) yang mencintain melainkan ber-khalwat kepada zat yang dicintainnya, untuk mendapatkan apa yang dimintanya.[3]

Shalat dibagi menjadi tiga: (1) shalat fardlu 'ain yang setiap muslim wajib mengerjakannya yakni shalat lima waktu meliputi Isya', Subuh, Dzuhur, Asar dan Maghrib, (2) shalat fardlu kifayah yang diwajibkan kepada sekelompok kaum muslim, contohnya shalat jenazah, dan (3) shalat sunnah yang dianjurkan muslim melaksanakannya seperti shalat dhuha, tahajut dan witir.

Shalat yang bermakna adalah shalat yang khusyu'. Khusyu' secara etimologi berarti tunduk dan diam/tenang. Secara terminologi khusyu' adalah ketundukan hati di hadapan

[1] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 298.
[2] H. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*, (Bandung: CV. Sinar Baru, 1980), hlm. 64.
[3] Al- Muqaddam Ahmad Ismail, *Mengapa Harus Shalat*, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 30-31.

Tuhan dengan penuh kepasrahan dan kesadaran akan kehinaan diri. Kekhusyukan hati akan diikuti kekhusyukan seluruh anggota badan. Khusyu' tempatnya di hati, sedang ekspresi dan indikatornya terlihat pada anggota badan. Orang yang shalatnya tidak mencegahnya dari kemungkaran, tidak akan menemukan jalan khusyu'.[4]

Al-Ghazali (2001: 26-28) menyatakan bahwa kualitas shalat ditentukan oleh kesadaran hati dimulai pada *takbiratul ihram* hingga *salam*. Keadaan batin yang kondusif terhadap penyempurnaan makna shalat, dapat dilakukan dengan enam cara yakni (1) kesadaran, (2) pemahaman, (3) pengagungan, (4) kedahsyatan, (5) pengharapan, dan (6) rasa malu.[5] Enam hal tersebut dijelaskan Hasan el-Qudsy sebagai: (1) kehadiran hati, yaitu kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang dikerjakan atau diucapkan dalam shalat, (2) pemahaman mendalam terhadap apa yang dibaca, (3) pengagungan dan penghormatan kepada Yang disembah, (4) rasa takut yang muncul atas kelalaian yang dilakukan, (5) pengharapan kepada pahala Allah, (6) malu kepada Allah atas kelalaian atau kealpaan yang telah dilakukan.[6]

Beberapa cara meraih shalat khusyuk antara lain dilakukan dengan (1) ma'rifatullah, (2) kesadaran akan kedudukan shalat, (3) mempersiapkan diri untuk shalat, (4) menguasai fikih tata cara shalat, (5) takbiratul ikhram, (6) menghayati doa iftitah, (7) menadaburkan bacaan al-Qur'an, (8) menyadari dan merasakan kehinaan diri di saat ruku', (9) merasakan kedekatan dengan-Nya saat sujud, (10) memahami dan menghayati makna tasyahud, (11) melakukan dengan sepenuh hati, (12) keyakinan yang kuat, (13) memperbanyak baca al-Qur'an, zikir dan istighfar, (14) introspeksi diri tiada henti, dan (15) merasakan nikmatnya shalat.[7]

Tujuan dan metode shalat ini apabila dicermati terlihat adanya titik temu dengan tujuan logoterapi dalam psikologi eksistensial dan *tazkiyatunnafs* dalam ilmu tasawuf. Ketiganya sama-sama bertujuan untuk memiliki sikap dan perilaku bersih, suci, positif

[4] Abad Badruzaman, *Sudah Sholat Masih Maksiat*, (Solo: Ziyad Visi Media, 2011), hlm. 132-133.
[5] Al-Ghazali, I. *Ibadah Perspektif Sufistik*, terj. Khurram Murad, (Surabaya: Risalah Gusti, 2001), hlm. 26-28.

[6] El-Qudsi Hasan, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat,* (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2012), hlm. 156.
[7] Abad Badruzaman, *Sudah Sholat Masih Maksiat*., hlm. 136-155.

yakni bermanfaat atau bermakna dalam kehidupan. Dengan demikian metode ketiga disiplin ilmu tersebut bisa dipadukan untuk mengefektifkan hasil yang ingin dicapai dari shalat. Objek shalat yang diatur dalam fikih bisa dijadikan objek simbolis untuk dianalisis dan dimaknai, sementara beberapa teori psikologi seperti logoterapi memberi acuan teknik dalam memaknainya secara empirik, dan ajaran-ajaran tasawuf seperti *tazkiyatunnafs* memberi acuan teknik dalam memaknainya secara ruhaniyah. Shalat dalam ilmu psikologi termasuk salah satu bagian dari religiusitas yang disebut ritual. Dalam hal ini banyak bukti menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan hal-hal positif dan berhubungan negatif dengan hal-hal negatif.

King dan Ames, menyatakan bahwa penelitian yang menghubungkan religiusitas dan perilaku moral mempunyai hasil yang positif. Agama berfungsi sebagai sumber pengembangan moral karena agama berhubungan positif dengan moral.[8] Selain itu, hasil penelitian Smith, Matthew, Heidi dan Gerrod mendeskripsikan bahwa seseorang yang religius apabila melakukan sesuatu yang tidak pantas mereka merasa bersalah dan malu ketika melakukan perbuatan yang tidak bermoral.[9]

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian penjajagan yang dilakukan terhadap responden terkait shalat khusyu' menunjukkan bahwa secara umum shalat khusyu' masih menjadi hal yang musykil bagi mereka. Mereka menyatakan bahwa belum tahu persis dengan yang dikatakan shalat khusyu' dan tidak tahu apakah shalat yang mereka kerjakan sudah termasuk kategori khusyu' atau belum. Secara umum mereka berasumsi bahwa shalat khusyu' dinilai dari segi kemampuan berkonsentrasi ketika melaksanakan shalat, yang diakui mereka sulit mencapainya. Bacaan-bacaan shalat, juga belum benar-benar mereka mengerti maknanya juga. Hal-hal yang menjadi syarat shalat khususnya wudhu dan mandi, juga diakui responden sudah dilaksanakan sebagaimana ketentuan pada umumnya. Tetapi diakui

[8] King PM. & Ames LF. Religion as a Resources for Positive Youth Development: Religion, social capital, and moral outcomes. *Developmental Psychology,40,703-713, 2004*.

[9] Smith, RH., J. Matthew, W, Heidi LE, & W. Gerrod,P. The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 138-159, 2002.

bahwa mereka belum benar-benar memahami maknanya dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan tersebut, maka peneliti mengkaji dan menelaah teks-teks yang terkait dengan wudhu, mandi dan shalat. Terutama adalah dari segi hakikat atau tujuan disyariatkannya, dan cara efektif melakukannya supaya tercapai hakikat dan tujuan yang benar-benar dikehendaki. Sumber kajian tidak hanya berasal dari buku-buku fikih, tetapi juga literatur tasawuf dan psikologi, supaya dapat menjadi acuan merumuskan modul yang bersifat teknis bagaimana shalat khusyu' yang dimaksud dan dilaksanakan.

1. Hakikat Shalat Khusyu' dan Tata Cara Meraihnya

Setelah menelaah berbagai ayat dan hadits yang dijadikan rujukan para ulama fikih dan pandangan-pandangan ulama lainnya, maka diketahui bahwa paripurna khusyu' dalam shalat adalah bermakna tercapainya tujuan atau hakikat dari shalat. Artinya ketika tujuan dari shalat itu tercapai, maka dinamakan khusyu' shalatnya. Sebaliknya manakala tidak tercapai tujuan dan hakikat dari shalat, itu berarti tidak khusyu' dalam shalat. Jadi khusyu sejatinya adalah hasil paripurna dari shalat.

Berdasarkan kajian mendalam dapat dikatakan bahwa tujuan atau hakikat mendirikan shalat adalah "Mendirikan Kebenaran", baik bagi dirinya sendiri, sesama manusia, maupun sesama makhluk hidup, dalam segala urusan, yang mana ruh menjalankannya adalah sebagai pengabdian kepada Allah, yang dipahami sebagai Zat Yang Maha Benar, Maha Mengatur dan Maha Baik, yang dengan itu memunculkan sifat ketundukan tanpa reserve kepada Allah (taqwa), lalu diimplementasikan dalam bentuk melaksanakan perintah dan meninggalkan larangan-Nya.

Sekedar rujukan, beberapa ayat dalam AL-Qur'an menjelaskan tentang makna Shalat di antaranya yaitu dalam Al-Qur'an surat Thaha ayat 14 yang menyebutkan bahwa shalat adalah untuk mengingat Allah, dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 1-3 menjelaskan shalat membentuk pribadi muslim yang bertaqwa, dalam Al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 45 menjelaskan shalat itu mencegah perbuatan keji dan mungkar. Selain iu, Al-Qur'an surat Al-Mu'minun ayat 1-11 menjelaskan tentang beberapa contoh perilaku positif sebagai buah shalat adalah menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tiada berguna,

menunaikan zakat, menjaga kemaluan, memelihara amanat dan janji, dan memelihara sembahyang, sehingga mereka berhak mewarisi surga firdaus.

Guna meraih hakikat dan tujuan dari peripurna shalat yakni menegakkan kebenaran dalam hidup dan kehidupan, diatur tata cara mendirikan shalat, dari sebelum shalat, saat shalat hingga setelah shalat. Aturan formal fikih sebelum shalat meliputi apa yang disebut syarat sah shalat, dan aturan formal fikih saat shalat meliputi apa yang disebut rukun shalat. Sementara hal-hal yang terkait dengan amalan setelah shalat seperti dzikir banyak diatur dan dibahas dalam tasawuf.

Syarat sah shalat yang mengatur hal-hal yang harus dilakukan sebelum mendirikan shalat meliputi beberapa hal:

1. Suci dari dua hadats (kecil dan besar),
2. Suci seluruh anggota badan, pakaian dan tempat dari najis,
3. Menutup aurat: laki-laki antara pusat dan lutut, sedang bagi perempuan seluruh anggota badan kecuali muka dan kedua telapak tangan,
4. Masuk waktu yang telah ditentukan untuk masing-masing shalat,
5. Menghadap kiblat,
6. Mengetahui mana yang fardlu dan mana yang sunnah, dan
7. Menjauhi perkara-perkara yang membatalkan shalat.[10]

Sementara pada saat mendirikn shalat, di dalam aturan formal fikih meliputi 13 aspek, yakni: (1) Niat, (2) Takbiratul Ikhram, (3) Berdiri tegak bagi yang mampu, boleh duduk atau berbaring bagi yang sedang sakit, (4) Membaca surat al-Fatihah pada tiap-tiap rakaat, (5) Ruku' dengan tumakninah, (6) I'tidal dengan tumakninah, (7) Sujud dua kali dengan tumakninah, (8) Duduk di antara dua sujud dengan tumakninah, (9) Duduk tasyahud akhir dengan tumakninah, (10) Membaca tasyahud akhir, (11) Membaca shalawat Nabi ketika tasyahud akhir, (12) Membaca salam yang pertama, (13)Tertib.[11]

Kumpulan ayat-ayat tata cara shalat memberi isyarat bahwa shalat melibatkan empat komponen pokok dalam pendiriannya, meliputi:

1. Qolbu/hati: merupakan tempat bersemayamnya keyakinan seseorang. Misalnya tertuang dalam surat al-Baqarah (2) ayat 46 tentang keyakinan akan bertemu dengan

[10] Moh. Rifa'I, Risalah Tuntunan Shalat Lengkap, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015), hlm. 33.
[11] *Ibid*., hlm. 33-34.

Allah dan kembali kepada-Nya, surat (87) ayat 14 tentang perintah membersihkan diri dengan iman, surat (29) ayat 45 tentang sifat Maha Tahu Allah.

2. Jiwa dan Rasa: tempat mengolah dan mencerna fenomena kehidupan sehingga dipahami, tempat kesadaran manusia yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Misalnya tertuang dalam surat an-nisa' (4) ayat 43 dan surat (8) ayat 35 tentang kepahaman dan kesadaran, surat (21) ayat 90 tentang mood atau suasana hati dan emosi.
3. Badan Raga: merupakan tempat mengekspresikan segala apa yang ada dalam qolbu, hati, jiwa dan rasa seseorang sehingga dapat terlihat secara kongkrit, baik berupa ucapan, gerakan maupun perbuatan. Misalnya tertuang dalam surat Thaha (20) ayat 14 tentang sembah, surat (76) ayat 26 tentang sujud, dan surat (17) ayat 110 tentang pengaturan suara.
4. Lingkungan: merupakan hal-hal lain di luar diri si pendiri shalat yang memiliki daya pengaruh terhadap pendirian shalat. Misalnya unsur waktu, tertuang dalam surat al-Baqarah (2) ayat 238 dan surat (17) ayat 110, unsur tempat yang tertuang dalam surat (8) ayat 35.

Apabila dipadukan antara aturan fikih dan kajian yang tersirat dari beberapa ayat maupun hadis, maka khusyu' dalam shalat adalah sebagaimana dikatakan oleh Badruzzaman bahwa khusyu' itu menyangkut urusan hati yakni berupa ketundukan hati di hadapan Tuhan dengan penuh kepasrahan dan kesadaran akan kehinaan diri. Tetapi hati yang harus diimplementasikan menggunakan anggota dalam bentuk perilaku positif dan jauh dari perilaku negatif.[12]

Supaya hasil shalat tersebut tercapai, Al-Ghazali,[13] dan Hasan el-Qudsy,[14] memberikan tips dengan mengutamakan aspek batin. Seperti kehadiran hati, kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang dikerjakan atau diucapkan, memahami apa yang dibaca, mengagungkan yang disembah, disertai rasa takut dan malu atas kelalaian, sekaligus ada pengharapan kepada pahala Allah.

[12] Abad Badruzaman, *Sudah Sholat Masih Maksiat*., hlm. 132-133.
[13] Al-Ghazali, I. *Ibadah Perspektif Sufistik*., hlm. 26-28.
[14] El-Qudsi Hasan, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*., hlm. 156.

Lebih rinci Badruzzaman memberikan acuan cara meraih shalat khusyu' melibatkan berbagai aspek sekaligus. Yakni aspek aqidah (ma'rifatullah), aspek ilmu pengetahuan tentang shalat, persiapan fisik, olah batin dan kognitif memahami berbagai bacaan dan gerakan, kesadaran diri akan kedudukannya di mata Allah, introspeksi diri dan menemukan pengangalaman spiritual antara lain merasakan kenikmatan berdialog dengan Sang Pencipta yang disembah.[15]

2. Tahapan Melakukan Shalat Khusyu'

Berdasarkan tata cara meraih shalat khusyu', maka dirumuskan teknik yang perlu dilakukan dalam melatih muslim untuk meraih hakikat dan tujuan "Mendirikan Shalat" yakni "Mendirikan Kebenaran". Secara garis besar, teknik tersebut dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

1) Tahap Persiapan, meliputi:
   a. Memahami tujuan/tugas hidup manusia
   b. Memahami tujuan shalat
   c. Memahami fikih tatacara thaharah dan shalat
   d. Memahami makna dan hakikat Thaharah (mandi dan wudhu)
   e. Memahami makna dan hakikat bacaan dan gerakan Shalat

2) Tahap Pelaksanaan

a. Pre-shalat
   1) Melakukan mandi bermakna
   2) Melakukan wudhu bermakna

b. Shalat
   1) Membangun kesadaran, dengan hadirkan hati di Baitullah, meraih ma'rifatullah
   2) Menghayati bacaan dan gerakan shalat dari takbiratul ihram sampai salam
   3) Kerahkan seluruh ruhani, hati, jiwa, rasa, dan raga guna meraih predikat "Ihsan" (beribadah seolah-olah melihat Allah; setidak-tidaknya sangat yakin bahwa Allah senantiasa melihat kita).

c. Pasca-shalat
   1) Baca wirid dengan menghayati makna bacaan

[15] Abad Badruzaman, *Sudah Sholat Masih Maksiat*., hlm. 136.

2) Merenung, berkaca diri, koreksi diri, berazam memperbaiki diri, menetapkan langkah-langkah meraih predikat manusia beriman, berbakti, mulia, berkarya dan berakhlak mulia.
3) Tahap Perwujudan: yakni thaharah dan shalat dalam kehidupan dalam bentuk "Bersifat dan berperilaku mulia, berguna bagi diri sendiri dan seluruh makhluk sebagai perwujudan fungsi kehambaan dan kekhalifahan".

Untuk memandu muslim meraih shalat khusyu', dibuat panduan atau modul bimbingan shalat khusyu'. Panduan bimbigan shalat khusyu' terdiri dari dua macam. *Pertama*, panduan umum shalat yang memuat fikih singkat terkait shalat meliputi wudhu, mandi, dan shalat. Hal-hal yang mewajibkan, membatalkan, syarat rukun dan tata cara melakukannya dari awal hingga akhir dengan gerakan dan bacaan, termasuk terjemahnya. Panduan umum ini mudah didapat di toko-toko buku. *Kedua*, panduan khusus shalat khusyu' yang disusun peneliti, memuat tata cara melaksanakan mandi, wudhu, istinja', shalat dan wirid. Tata cara tersebut disusun dengan mempertimbangkan kolaborasi beberapa ilmu sekaligus yakni fikif, tasawuf dan psikologi.

3. Teknik Wudhu

Teknik wudhu dibangun dengan berusaha melibatkan seluruh dimensi manusia baik ruhani, jiwa dan jasmani. Memadukan hal-hal penting dalam setiap rukun dan sunnah wudhu, meliputi aspek spiritual tauhid, kesucian dan kebersihan jiwa, serta kesucian dan produktivitas setiap anggota badan yang dibasuh dalam wudhu. Dengan kata lain, wudhu dilakukan dengan memberikan makna pada setiap bacaan dan gerakan/basuhan anggota wudhu baik yang diwajibkan maupun yang disunnahkan.

Pada saat membaca ta'awudz, menghadirkan hati mengusir hal-hal buruk (syaithan) dari diri. Pada saat membaca basmalah, menghadirkan hati kepada Allah, di rumah Allah dan mohon pertolongan Allah dengan kemurahan dan kasih sayang-Nya supaya selalu di jalan Allah.

Saat berkumur-kumur membayangkan dosa-dosa yang berasal dari mulut seperti dusta, menggunjing, makan makanan yang tidak halal dst. Kesadaran akan kerentanan hal tersebut, membawa kita memohon ampun atas dosa-dosa mulut. Secara behavior dan outo sugesti, nyatakan dalam hati dengan sungguh-sungguh, akan menggunakan mulut untuk hal-hal yang berguna dan diridloi Allah. Begitu juga saat membasuh hidung, dengan

menyadari kerentanan dosa-dosa yang berasal dari hidung dan berazam menggunakan hidung untuk hal-hal positif.

Ketika berniat dengan mengucapkan kalimat tertentu (saya niat berwudhu untuk menghilangkan hadats kecil karena Allah), baik dilakukan dengan berjanji dalam hati kepada Allah, Rasulullah dan Diri sendiri untuk ”Menjadi orang bersih/suci” dengan melakukan hal-hal berguna dan positif dan meninggalkan hal-hal kotor/dosa.

Saat membasuh muka, mengusap mata, hidung dan mulut, baik dilakukan dengan membayangkan kerentanan manusia atas dosa dan maksiat di mata, hidung, dan mulut. Sambil mengingat-ingat dosa yang kita lakukan di anggota tersebut, kita memohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakan mata, hidung, mulut untuk hal-hal positif yang disukai Allah dan tidak untuk maksiat serta dosa.

Membasuh tangan, baik dilakukan dengan membayangkan kerentanan diri atas dosa yang diperbuat oleh tangan. Sambil mengingat-ingat dosa tangan yang sudah dilakukan, lalu memohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakan tangan untuk hal-hal positif yang disukai Allah dan tidak untuk maksiat serta dosa.

Ketika membasuh sebagian kepala, membayangkan kerentanan kita atas dosa yang diperbuat oleh pikiran/otak, lalu mohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakan pikiran/otak untuk hal-hal positif yang disukai Allah dan tidak untuk maksiat serta dosa. Membasuh telinga, membayangkan kerentanan kita atas dosa yang diperbuat oleh telinga lalu mohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakan telinga untuk hal-hal positif yang disukai Allah dan tidak untuk maksiat serta dosa. Membasuh kaki, membayangkan kerentanan kita atas dosa yang diperbuat oleh kaki lalu mohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakan kaki untuk hal-hal positif yang disukai Allah dan tidak untuk maksiat serta dosa.

Doa sesudah wudhu, dilakukan dengan benar-benar menyadari bahwa manusia sangat rentan maksiat, sementara sangat sulit untuk berbuat taat. Kesadaran ini menjadikan manusia untuk mendahkan hati, mohon kepada Allah untuk menolong kita menjadi orang yang suka bertaubat dan menjadi orang yang suka menyucikan diri.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa wudhu seseorang sah ketika mampu meraih makna dan nilai tersebut. Sementara itu wudhu seseorang dikatakan batal ketika melakukan dosa berasal dari anggota yang dibasuh ketika wudhu.

4. Teknik Mandi

Ketika mengambil air pertama kali dalam gayung, baik dilakukan dengan membaaca ta'awudz dan basmalah dengan memberikan ruh seperti pada wudhu. Pada saat mengalirkan air ke badan, niatkan menghilangkan kotoran dan dosa, dengan berdoa dalam hati semoga Allah berkenan menjadikan jiwa raga kita bersih, sehat dan bermanfaat dunia akhirat.

Setiap menggosok-gosok bagian tubuh, misalnya tangan, kaki dan seterusnya, lakukan dengan membayangkan kerentanannya akan dosa baik lahir maupun batin. Lalu mohon ampun kepada Allah dan berjanji menggunakannya untuk hal-hal positif yang disukai Allah, tidak untuk maksiat dan dosa (bisa disertai dengan membaca tasbih yang dihayati maknanya).

Dengan demikian seseorang terbebas dari hadats besar ketika melakukan mandi dengan cata dan meraih makna seperti tersebut. Sebaliknya mandi yang dilakukan seseorang dianggap batal ketika orang tersebut melakukan dosa berasal dari anggota yang dibasuh ketika mandi.

5. Teknik Shalat

Guna mencapai hakikat dan tujuan shalat yakni mendirikan kebenaran, rukun dan sunnah-sunnah shalat, diseyogyakan dilakukan dengan cara-cara tertentu yang melibatkan semua dimensi manusia, dengan memaknai setiap ucapan dan gerakan.

Sebelum angkat tangan bertakbir, perlu mengkondisikan ruh, jiwa dan raga menjadi benar-benar menghadap dan berjumpa dengan Allah. Para ulama memberikan tuntunan dengan melakukan beberapa hal seperti baca ta'awudz, basmalah, hamdalah, dan sholawat.

Supaya bacaan tersebut memberikan makna yang efektif, maka bisa dilakukan dengan mengadopsi teknik relaksasi dan meditasi dari psikologi. Hal ini bisa dilakukan dengan diwali "tarik nafas" sambil membayangkan dan menghadirkan hati dan diri kita di Baitullah. Di situ ada Allah Yang Maha Mengawasi kita. Bayangkan juga ada Rasulullah yang menjadi imam kita, dan kita ada di belakang Rasulullah menjadi makmum.

Ketika berniat shalat dengan mengucapkan kalimat tertentu (bisa diucapkan bisa hanya batin), baik dilakukan dengan berjanji dalam hati kepada Allah, Rasulullah dan Diri sendiri untuk "Mendirikan Kebenaran" dalam segala urusan. Baik urusan dunia, urusan akhirat, urusan kerja, urusan makan, minum, urusan lahir, urusan batin dan seterusnya.

Ketika hati dan rasa belum nyambung dengan Allah dan Rasulullah, maka sebaiknya jangan angkat tangan bertakbir. Guna mencapai hal ini, perlu dilakukan latihan di luar shalat melalui berbagai media pembelajaran agama.

Pada saat hati dan rasa sudah nyambung dengan Allah dan Rasulullah, maka mulailah angkat tangan Takbiratul Ihram. Ketika lisan membaca "Allahu Akbar", rendahkan hati sedemikian rupa, sebagai ekspresi kesadaran akan kerentanan manusia akan dosa dan maksiat. Tetapi sekaligus dengan menyadari bahwa Allah Maha Besar untuk membantu kita yang lemah dengan segala Kekuatan dan Kebesaran-Nya.

Pada saat membaca doa Iftitah, resapi dan hayati makna bacaan dan gerakannya. Makna bacaan doa iftitah mesti sudah dipahami di luar shalat, dengan bimbingan guru atau ulama, bukan baru dipikir-pikir ketika shalat yang pasti akan mengganngu. Ketika si pendiri shalat sudah sangat memahami dan menghayati makna doa iftitah, maka ketika membaca doa iftitah dalam shalat, lantunan kata yang dibaca dengan mengerahkan hati dan rasa berada di rumah Allah, akan mengalir begitu saja ruh dari doa iftitah. Spirit doa iftitah akan meresap dalam hati, mengalirkan pengalaman spiritual tertentu, yang membawa kedasaran diri ke arah tertentu, lalu berazam dan meminta tolong kepada Sang Maha Penolong serta berjanji kepada diri sendiri untuk mengarahkan diri menjadi orang yang tunduk kepada aturan-aturan Allah (muslim), dan tidak membelakangi Allah dengan dosa-dosa dengan perilaku yang merugikan (musyrik).

Dilanjutkan dengan membaca surat al-Fatihah dengan meresapi dan menghayati maknanya. Di sini dibangun kesadaran akan betapa Welas Asihnya Allah, semua diciptakan dan disediakan oleh Allah untuk manusia. Maka tidak ada yang bisa dilakukan kecuali mengakui kebesaran-Nya dengan menyembah-Nya. Di sisi lain juga sekaligus menyadari akan kelemahan manusia yang rentan salah dan dosa, sehingga hal ini membawa si pelaku shalat untuk senantiasa memohon pertolongan-Nya dan diberikan petunjuk. Menjadi orang-orang yang diberi kenikmatan atas pertolongan Allah, dan tidak menjadi orang-orang yang dimurkai dengan pertolongan-Nya juga.

Begitu juga dengan bacaan dan gerakan Ruku'. Mesti dilakukan dengan meresapi dan menghayati makna bacaan dan gerakan. Termasuk i'tidal dan sujud. Bacaan dan gerakan duduk di antara dua sujud, secara ruhani dan kejiwaan, bisa menjadi media evaluasi diri. Kesadaran yang didapat dari bacaan dan gerakan sebelumnya, puncaknya ditemukan

ketika melakukan doa dan gerakan duduk di antara dua sujud. Seorang yang benar-benar menghayati, akan merasakan puncak kerendahan hati atas dosa-dosa yang dilakukan, dan menyadari betul bahwa dia tidak mampu menolong dirinya sendiri tanpa pertolongan Allah. Maka memohonlah si pelaku shalat dengan segenap jiwa raga akan ampunan, kasih sayang, kecukupan, rizki, derajat, petunjuk dan seterusnya.

Tahiyat sebagai bacaan dan gerakan menjelang akhir, yang di dalamnya terdapat bacaan dua kalimah syahadat dan sholawat, mengingatkan akan eksistensi dan jati diri manusia. Di dalamnya ada teknik modeling untuk menjadi pengingat bagi kita bahwa ada manusia-manusia utama yang pantas ditiru dan dijadikan suri tauladan dalam bertindak. Dimulai dari manusia utama yakni Rasulullah, Nabiyullah Ibrahim dan orang-orang saleh. Artinya disitu ada penguat bahwa manusia mampu mencapainya selama ada kemauan dan kesungguhan. Diakhiri dengan Salam, yang di dalamnya mengandung outo sugesti dan motivasi bagi pengamal shalat untuk menggapai kedamaian, keselamatan, kebahagiaan dan kesejahteraan bagi semuanya. Diri sendiri, orang lain, makhluk hidup dan semesta alam. Ruh yang terkandung dalam "Salam" mengingatkan bahwa paripurna shalat adalah sama dengan "Mendirikan Kebenaran" yang merupakan hakikat dan tujuan dari didirikannya shalat.

Wirid pasca shalat, bisa menjadi media muhasabah, introspeksi, merenung, melihat ke dalam diri atas apa saja yang telah, sedang dan akan dilakukan, baik terhadap hal-hal positif maupun negatif. Hal-hal positif disyukuri dan disadari atas pertolongan Allah, dan hal-hal negatif ditaubati dengan memahami dinamikanya lalu berazam untuk berhenti dengan cara-cara tertentu dan menebusnya dengan hal-hal positif lainnya, saat ini dan seterusnya. Hal ini dilakukan dengan dibantu menghayati bacaan-bacaan tertentu yang diwiridkan. Bisa dilakukan dengan memanfaatkan cara yang ditempuh dalam psikoterapi khususnya relaksasi dan meditasi. Diawali dengan tarik nafas, dibaca pelan, dirasakan dalam hati, perasaan, seluruh panca indra, hingga gelombang otak berubah dari alfa ke beta bahkan teta. Di situ dimungkinkan diperolehnya pengalaman spiritual tertentu, yang membawa pengamal shalat mengalami pengalaman puncak (*peak experience*), kedekatan fitrah/ruh dengan sifat-sifat Tuhan sehingga mendorong untuk bersifat dan berperilaku seperti sifat dan perilaku Tuhan.

Itulah hakikat shalat khusyu'. Shalat seseorang sah ketika mampu mendirikan kebenaran di dalam hidup dan kehidupan. Shalat seseorang menjadi batal ketika tidak menegakkan kebenaran atau tidak di jalan Allah, dan melakukan kezaliman serta kebatilan.

D. Penutup

Setelah mengumpulkan data, melakukan analisis dan pembahasan, maka ditarik beberapa kesimpulan:

1. Secara umum muslim belum memahami dengan pasti hakikat shalat khusyu', meskipun telah mengerjakannya secara rutin.
2. Hakikat shalat khusyu' adalah merupakan tujuan shalat itu sendiri yakni mendirikan kebenaran dalam hidup dan kehidupan. Maka ketika pengamal shalat tidak mendirikan kebenaran, hakikat shalatnya terkikis sesuai dengan kadar kelalaian yang dilakukan bahkan bisa batal sama sekali.
3. Wudhu dan mandi sebagai syarat sah shalat, merupakan pembelajaran awal yang lebih bersifat simbolik fisikal untuk membangun kesadaran pembentukan sikap dan perilaku positif dan tidak negatif.
4. Modul bimbingan shalat khusyu' memuat dua panduan yakni panduan umum dan panduan khusus. Di dalam panduan khusus dituangkan tata cara tertentu guna meraih kahikat dan tujuan shalat dengan memanfaatkan acuan ilmu fikih, aqidah dan tasawuf, dilengkapi dengan teknik-teknik tertentu yang dikembangkan ilmu psikologi dalam mementuk perilaku positif.

E. Daftar Referensi

Abad Badruzaman, *Sudah Sholat Masih Maksiat*, Solo Ziyad Visi Media, 2011.

Al- Muqaddam Ahmad Ismail, *Mengapa Harus Shalat*, Jakarta: Amzah, 2007.

Al-Ghazali, I. *Ibadah Perspektif Sufistik*, terj. Khurram Murad. Surabaya: Risalah Gusti, 2001.

Bastaman, H.D. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007.

Crumbaugh, J.C. *Everything to Gain: a guide to self-fulfillment through Logoanalysis*. Chicago: Nelson-Hall Company, 1973.

Departemen Agama R.I. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Departemen Agama R.I., 1984.

El-Qudsi Hasan, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat,* Surakarta: Ziyad Visi Media, 2012.

Faried, Ahmad. *Menyucikan Jiwa*, terj. Azhari Hatim. Surabaya: Risalah Gusti, 2004.

H. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*, Bandung: CV. Sinar Baru, 1980.

King PM. & Ames LF. Religion as a Resources for Positive Youth Development: Religion, social capital, and moral outcomes. *Developmental Psychology,40,703-713, 2004*.

Moh. Rifa'I, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap,* Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2015.

Nurbakhsy, J. *Psikologi Sufi*, terj. Arif Rahmat. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.

Nurjannah. Aspek-aspek Bimbingan dan Konseling Islam dalam Fikih Thaharah. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah, 2012.

Sabiq, Sayyid. *Fikih Sunnah Jilid 1*, terj. Nor Hasanudin, Bandung: Pena Pundi Aksara, 2007.

Smith, RH., J. Matthew, W, Heidi LE, & W. Gerrod,P. The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 138-159, 2002.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Syahatah, Husein, H. *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, terj. Nuroddin Usman. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.

Drs. H. Muhammad Hafiun., M.Pd dan Dr. Nurjannah., M.Si merupakan salah satu dosen di prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Beliau dapat dihubungi melalui nomor HP 082175660022 (Pak Hafiun) dan 08112923854 (Bu Nurjannah)