

PELAKSANAAN SHALAT KUSYU' DITINJAU DARI PSIKOLOGI KEPRIBADIAN**Oleh : Supangat**

Dosen STKIP Nurul Huda Sukaraja

Email: supangat@stkipnurulhuda.ac.id

Abstrak : Penelitian ini berjudul "Pelaksanaan Shalat Kusyu' ditinjau Dari Psikologi Kepribadian", dengan alasan bahwa perlunya pembahasan mendalam tentang khusyu' dalam sholat sehingga dapat berusaha menerapkan ibadah sholat dengan khusyu' serta tercapainya tujuan sholat sebagaimana bacaan-bacaan yang dibaca dalam sholat. Hal ini akan dianalisa mendalam tentang kaitannya dengan kepribadian melalui pendekatan psikologi

Metodologi penelitian menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan pendekatan kajian psikologi kepribadian. Menganalisis secara konteks dengan berbagai literatur berupa data primer dan data skunder serta memberi kesimpulan secara deduktif.

Temuan pada penelitian ini adalah bahwa untuk menjadikan khusyu' dalam shalat sebagaimana maka kriteria khusyu' harus dilakukan sesuai dengan syara' yaitu: (1) ketika shalat menjaga pandangannya selalu tertunduk (1) hati dan ucapan serta gerakan selalu berusaha dipadukan untuk senantiasa merasakan dan meresapi inti makna yang dibaca dalam bacaan shalat. Untuk melaksanakan tersebut ditinjau dari psikologi kepribadian maka qalb, fuad, ego dan tingkah laku dalam penerapannya dilakukan dalam shalat serta mengintegrasikan sistem qalbu, akal dan nafsu.

Dengan penemuan di atas yang berkenaan khusyu' dalam shalat ternyata sangat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang bila ditinjau dari psikologi kepribadian, dimaksudkan bahwa khusyu' dalam shalat terjadi pada proses integrasi sistem qalbu, akal dan nafsu sehingga mencapai tujuan dilaksanakannya shalat.

Kata kunci : Shalat Kusyu' dan Psikologi Kepribadian

A. Pendahuluan

Psikologi adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah¹. Kepribadian adalah keseluruhan sikap, ekspresi, perasaan, temperamen, ciri khas dan juga perilaku seseorang. Sikap perasaan ekspresi dan temperamen tersebut akan terwujud dalam tindakan seseorang kalau di hadapkan kepada situasi tertentu².

Membentuk kepribadian dalam kehidupan pada setiap muslim salah satunya ialah melaksanakan ibadah shalat. Shalat ialah suatu ibadah yang mengandung perkataan dan

¹Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Cet III*. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), hlm. 901.

²*Ibid*, hlm. 06.

perbuatan tertentu yang di mulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam³. Dimana shalat khusyu' inilah yang mengantarkan pada pribadi muslim yang baik. Shalat khusyu' dengan memperhatikan syarat, rukun, gerakan dan bacaan-bacaan yang ada dalam shalat tersebut. Shalat khusyu' yang selalu berusaha mengintegrasikan sistem qalbu, akal dan nafsu.

Dalam tulisan ilmiah ini membahas tentang melaksanakan shalat khusyu' sebagai rujukannya menggunakan paradigma QS. Al-Mu'minun ayat 2. Dalam pembahasan tulisan ini untuk memahami kontek shalat khusyu' dalam pendekatan psikologi kepribadian.

B. Paradigma QS. al-Mu'minun Ayat 2

Surat al-Mu'minun merupakan salah satu surat Makkiyyah. Yaitu surat yang menurut para ulama' diturunkan sebelum Nabi Muhammad SAW berhijrah ke Madinah. Surat ini merupakan surat ke 23 yang menjelaskan tentang khusyu' dalam shalatnya. Berikut QS. al-Mu'minun ayat 2:

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya:

“ (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya”

Dari ayat tersebut pada pembahasan ini diambil dua kata kunci yaitu khusyu' dalam sembahyangnya yang keduanya akan dibahas dalam pembahasan berikut ini.

C. Pembahasan

1. Tafsir QS. Al-Mu'minun : 2

Kata *khosy'un* adalah bentuk jamak (orang-orang yang khusu') terambil dari kata *khosya'a* yang berarti diam dan tenang. Munawir mengatakan kata *khosya'a-yakhsya'u-khusuu'an*, atau *ikhtasya'a dan takhasysya'a* yang artinya tunduk, takluk, menyerah⁴. Al-Asfalani (dalam Shihab, dkk. : 2007) menyamakan dengan *dhira'ah*. hanya pada umumnya kata *khusyu'* lebih banyak dipergunakan untuk anggota tubuh, sementara kata *dhira'ah* lebih banyak digunakan untuk hati (ketundukan hati)⁵. Sementara Yunus mengartikan kata khusyu' berhenti tenang dalam sembahyang dan takut kepada Allah serta memperhatikan

³Imran, Ali, *Fiqih*, (Bandung : Cita Pustaka Mdia Perintis, 2011), hlm. 39.

⁴Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: PP. Al-Munawir, 1984), hlm. 366.

⁵M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm 489.

apa-apa yang dibaca dalam sembahyangnya. Sebab itu mestilah tiap-tiap orang menghafal arti bacaan yang dibaca dalam sembahyang itu⁶.

Khusyu' pada ayat ini adalah kekhusu'an dalam hati, menundukkan pandangannya dalam shalat dan menosongkan konsentrasi hatinya kecuali hanya shalat⁷. Dijelaskan dalam suatu riwayat turunnya ayat ini adalah menjelaskan bahwa Rasulullah SAW ketika melaksanakan shalat, beliau suka memandang langit. Maka turunlah ayat ini dan sejak inilah beliau shalat dengan menundukkan kepala⁸.

Didalam riwayat Husyaim bahwa kaum muslimin saat itu menoleh dan memandang didalam shalatnya sehingga Allah turunkan ayat ini lalu merekaupun menghadapkan pandangannya didalam shalatnya kearah depan mereka (al Jami' Li Ahkamil Qur'an jilid VI hal 414). Ibnu Katsir menjelaskan bahwa shalat yang akan menjadi penyejuk hati bagi manusia adalah shalat yang dilaksanakan dengan khusyu'. Beliau berkata: "Khusyu' dalam shalat hanyalah akan diraih oleh orang yang hatinya tercurah sepenuhnya kepada shalat (yang sedang dikerjakannya), dia hanya menyibukkan diri dan lebih mengutamakan shalat tersebut dari hal-hal lainnya. Ketika itulah shalat akan menjadi (sebab) kelapangan (jiwanya) dan kesejukan (hatinya)⁹.

Khusyu adalah rasa takut yang terus menerus ada di dalam hati¹⁰. Lebih jelas lagi, Syaikh Ala'udin Ali bin Muhammad bin Ibrahim al-Baghdadi mengatakan, khusyu dalam shalat adalah menyatukan konsentrasi dan berpaling dari selain Allah serta merenungkan segala yang diucapkannya, baik berupa bacaan Al-Qur'an maupun dzikir. Jadi khusyu' merupakan kondisi di mana seseorang melakukan shalat dengan memenuhi segala syarat, rukun dan sunnah shalat, serta dilakukan dengan tenang, penuh konsentrasi, meresapi dan menghayati ayat juga semua dzikir yang dibaca dalam shalat.

Secara etimologi shalat berarti do'a. Secara terminologi, para ahli fiqh mengartikan secara lahir dan hakiki. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya seorang beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan¹¹. Secara hakiki adalah "berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya" atau

⁶Mahfud Yunus, *Tafsir Karim*, (Jakarta: PT Mahmud Yunus Wadzurriyyah, 2008), hlm. 496.

⁷M. 'Abdul Ghofur, dkk., *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6 (judul aslinya: Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsiir)* (Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i, 2008), hlm. 203.

⁸Shaleh, dkk., *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat al-Qur'an*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2009), hlm. 363.

⁹Ibnu Kasir, *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim*, (Kairo: Dar al-taufiqiyah li al-turats, 2009), hlm. 319.

¹⁰Ali bin Muhammad al-Jurjani, *At-Ta'rifat*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1988), hlm. 98.

¹¹Sidi Gazalba, *Asas Agama Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hlm. 88.

“menzahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya”¹².

Dalam pengertian lain shalat ialah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk ibadah yang di dalamnya merupakan amalan yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ikhram dan diakhiri dengan salam, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syara'¹³.

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat diberi pemahaman tentang yang dimaksud dengan ayat ini yaitu “*khusyu' dalam sembahyangnya*” adalah sebuah pelaksanaan ibadah shalat yang dilakukan seseorang dengan memenuhi syarat rukun shalat serta berusaha tidak menempatkan semua anggota ruh, jiwa dan nafs kecuali hanya kepada Allah dengan penuh pengharapan shalat yang dikerjakan diterima oleh Allah.

2. Syarat dan Rukun Shalat

Shalat dinilai sah dan sempurna apabila shalat tersebut dilaksanakan dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun-rukun dan hal-hal yang disunnahkan serta terlepas dari hal-hal yang membatalkannya. Syarat-syarat shalat adalah sesuatu hal yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan shalat. Syarat-shalat dibagi menjadi 2 yaitu: (1) Syarat wajib shalat adalah syarat yang wajib dipenuhi dan tidak bisa di nego-nego lagi. Seperti Islam, berakal dan tamyiz atau baligh, suci dari haid dan nifas serta telah mendengar ajakan dakwah islam. Syarat sah shalat itu ada 8 yaitu: (a) Suci dari dua hadas, (b) Suci dari najis yang berada pada pakaian, tubuh, dan tempat shalat, (c) Menutup aurat, Aurat laki-laki yaitu baina surroh wa rukbah (antara pusar sampai lutut), sedangkan aurat perempuan adalah jami'i badaniha illa wajha wa kaffaien (semua anggota tubuh kecuali wajah dan kedua telapak tangan), (d) Menghadap kiblat (e) Mengerti kefarduan Shalat, (f) Tidak meyakini salah satu fardu dari beberapa fardu shalat sebagaisuatu sunnah, dan (g) Menjauhi hal-hal yang membatalkan Shalat¹⁴.

Shalat mempunyai rukun-rukun yang harus dilakukan sesuai dengan aturan dan ketentuannya, sehingga apabila tertinggal salah satu darinya, maka hakikat shalat tersebut tidak mungkin tercapai dan shalat itupun dianggap tidak sah menurut syara` yaitu: (1) Niat, (2) Takbiratul Ihram, (3) Berdiri Pada Saat Mengerjakan Shalat Fardhu, (4) Membaca al-Fatihah, (5) Ruku', (6) Sujud dua kali setiap raka'at, (7) Duduk antara dua sujud, (8) Membaca tasyahud akhir, (9) Duduk pada tasyahud akhir, (10) Shalawat kepada

¹²Hasbi Ash-Syidiqi, *Pedoman Shalat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm. 59.

¹³Imam Basori Assuyuti, *Bimbingan Shalat Lengkap*, (Jakarta: Mitra Umat, 1998), hlm. 30.

¹⁴Zakiah Dradjat, *Ilmu Fiqh*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf, 1995), hlm. 78.

Nabi SAW setelah tasyahud akhir, (11) Duduk diwaktu membaca shalawat, (12) Memberi salam, (13) Tertib¹⁵.

3. Gerakan Sholat dan Bacaan Sholat

a. Mengangkat tangan dan membaca takbiratul ihram

Setelah membaca takbir dilanjutkan membaca doa iftitah.

اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقِّي الثَّوْبَ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالطَّلَجِ وَالْبَرْدِ

“Ya Allah, jauhkanlah antaraku dan antara segala kesalahanku, sebagaimana kau telah jauhkan antara Timur dan barat. Ya Allah, bersihkanlah aku dari kesalahan sebagaimana dibersihkannya pakaian putih dari kotoran. Ya Allah, cucilah segala kesalahanku dengan air, air bersih, salju dan embun”.

Beraskan hadis dari Abu Hurairah:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْكُتُ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَبَيْنَ الْقِرَاءَةِ إِسْكَاتَةً قَالَ أَحْسِبُهُ قَالَ هُنَيَّةُ فَقُلْتُ أَبِي وَأُمِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ إِسْكَاتُكَ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَالْقِرَاءَةِ مَا نَقُولُ قَالَ أَقُولُ اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقِّي الثَّوْبَ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالطَّلَجِ وَالْبَرْدِ

“Adalah Rasulullah saw. ia diam sejenak antara takbir dan bacaan, .aku bertanya, demi bapakku dan ibuku; wahai Rasulullah engkau berhenti sejenak antara takbir dan bacaan, apa yang engkau baca antara takbir dan bacaan?. Beliau menjawab; aku membaca: “Allaahumma baa'id bainii wa baina khathaayaaya kama-baa'adta bainal masyriqi wal maghrib. Allaahumma naqqinii minal khathaayaa kamaa yunaqqats tsaubul abyadlu minad danas. Allaahummaghsil khthaayaaya bilmaal wats tsalji wal barad” HR. Muslim (Al-Shalât: 589).

Atau membaca:

وَجَّهْتُ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَأَشْرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ (مِنَ الْمُسْلِمِينَ). اللَّهُمَّ أَنْتَ الْمَلِكُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْتَ رَبِّي وَأَنَا عَبْدُكَ ظَلَمْتُ نَفْسِي وَأَعْتَرَفْتُ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي ذُنُوبِي جَمِيعًا لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ. وَاهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي لِأَحْسَنِهَا إِلَّا أَنْتَ وَأَصْرِفْ عَنِّي سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ لَبِيكَ وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ فِي يَدَيْكَ وَالشَّرُّ لَيْسَ إِلَيْكَ أَنَا بِكَ وَالْيَكُ تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ اسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

“Aku hadapkan wajahku kepada Dzat yang menjadikan semua langit dan bumi dengan tulus hati dan menyerahkan diri, dan aku bukanlah golongan orang-orang yang musyrik. Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidup dan matiku adalah kepunyaan Tuhan yang menguasai semua alam. Tidak ada sekutu baginya, dan demikian aku diperintahkan dan aku termasuk orang-orang muslim. Ya Allah, Engkaulah raja. Tidak ada yang layak disembah melainkan Engkau, Engkaulah Tuhanku dan aku ini hamba-Mu. Aku telah berbuat aniaya terhadap diriku dan mengakui dosaku. Maka ampunilah dosaku semua, tidak ada yang dapat mengampuni dosa melainkan Engkau. Dan berilah petunjuk kepadaku kearah budi pekerti yang baik, tidak ada yang dapat memberi petunjuk ke arah budi pekerti yang baik kecuali Engkau. Dan jauhkanlah dari padaku kelakuan yang jahat, tidak ada yang dapat menjauhkannya dariku melainkan Engkau. Aku junjung dan patuhi perintahMu, sedang semua semua kebaikan itu berada di tangan-Mu, dan kejahatan itu

¹⁵ Ibid, hlm. 80

tidak kepadaMu, aku senantiasa dengan Engkau dan kembali kepadaMu. Engkaulah yang Maha Memberkati dan Maha Tinggi. Aku mohon ampun dan bertaubat kepadaMu”.

Berdasarkan hadis Ali r.a:

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ كَانَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قَالَ وَجَّهْتُ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْمَلِكُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْتَ رَبِّي وَأَنَا عَبْدُكَ ظَلَمْتُ نَفْسِي وَاعْتَرَفْتُ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي ذُنُوبِي جَمِيعًا إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ وَاهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي لِأَحْسَنِهَا إِلَّا أَنْتَ وَأَصْرِفْ عَنِّي سَيِّئَهَا لَا يَصْرِفُ عَنِّي سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ لَبِّكَ وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ فِي يَدَيْكَ وَالشَّرُّ لَيْسَ إِلَيْكَ أَنَا بِكَ وَإِلَيْكَ تَبَارَكْتَ وَتَعَالَيْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ.

“Bahwasanya Rasulullah saw. apabila berdiri memulai shalat, beliau membaca:”Wajjahtu wajhiya lilladzii fatharas samaawaati wal ardlah haniifan musliman wa maa ana-minal musyrikiin. Inna shalaatii wa nusukii wa mahyaaya wa mamaatii lillaahi rabbil ‘aalamiin. Laasyariikalalah wa bidzaalika umirtu wa ana- awwalul muslimiin (minal muslimiin). Allaahumma antal maliku laa ilaaha illaa anta, anta rabbii wa ana- ‘abduka, dhalamtu nafsii wa ‘taraftu bidzambii faghfirlii dzunuubii jamii’an. Laa yaghfirudz dzunuuba illaa anta, wahdini li ahsanii akhlaaqa laa yahdii li ahsanihaa illaa anta”. Wasyrif ‘annii sayyiahaa laa yasyrifu ‘annii sayyiahaa illaa anta. Labbaika wa sa’daika, wasysyurru laisa ilaika, Ana-bika wa ilaika Tabaarakta wa ta’aalaita astaghfiruka wa atuubu ilaika” HR. Muslim (Shalaatul Mushafir wa Qashruha: 1290).

Dalam kehidupan normal, manusia dapat mengalami pembengkokan pada bagian punggung yang disebabkan karena bekerja yang menuntut tubuh membungkuk berlama-lama, seperti di kantor-kantor ataupun karena faktor lanjut usia. Yang mengakibatkan penyempitan ruang gerak paru-paru sehingga menyebabkan oksigen yang masuk sedikit, berkurangnya oksigen menyebabkan penyerapan sari-sari makanan dan proses pembersihan sisa metabolisme dalam tubuh lambat yang menyebabkan otot-otot menjadi lemah lelah dan lemah, dan otak cepat mengalami tekanan (stres)¹⁶.

Mengangkat tangan dan meluruskan kembali punggung dapat menambah kelapangan rongga dada. Kuantitas darah yang kaya dengan oksigen bertambah. Darah bisa mengalirkan sari-sari makanan ke seluruh tubuh dan membersihkan sisa-sisa metabolisme, sehingga otot dan otak tidak cepat lelah ataupun stres.

Dalam hadits riwayat Abu Hurairah disebutkan bahwa ketika shalat, Rasulullah mengangkat kedua tanganya dengan lurus. Mengangkat kedua tangan dengan cara ini sangat baik untuk melatih otot dan urat-urat jari sesuai dengan tuntutan sehari-hari yang banyak membutuhkan peran tangan. Latihan ini memang sederhana karena lengan itu tidak menanggung beban kecuali lengan itu sendiri. Hal ini menjadi semacam latihan persiapan

¹⁶M. Latifatul Muzzamirah, *Buku Pintar Shalat*, (Yogyakarta: Lentera Ilmu, 2011), hlm. 34.

agar otot lengan lebih siap menanggung beban berikutnya seperti dalam sujud, dan lain-lain¹⁷.

b. Kedua tangan dilipat di depan dada dan membaca surat Fatihah

Meletakkan kedua tangan didepan dada, tepatnya antara pusar dan tulang rusuk. Meletakkan tangan kanan diatas tangan kiri berarti mempertahankan kesejajaran kedua pundak. Ketika memosisikan dua tangan seperti ini maka lengan berada pada posisi sudut yang sama. Pundak juga berada pada sudut yang sama. Selain memperkuat posisi pundak, posisi tangan seperti ini juga dapat menguatkan posisi dua telapak kaki karena berpijak pada sudut datar yang sama, yaitu tanah. Dapat membagi konsentrasi beban tulang pinggul pada dua sisi pada bagian bawah. Posisi ini dapat menghalangi timbulnya efek pembengkokan susulan pada tulang punggung. Posisi ini bisa menjadi terapi apabila dilakukan secara kontinu melalui shalat lima waktu¹⁸.

Ketika tangan telah berada pada posisi tersebut barulah dilanjutkan membaca surat al-Fatihah dan disunahkan membaca surat yang lain setelah membacanya. Berikut bacaan Surat Al-Fatihah:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾
 مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ
 صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٦﴾

Artinya:

1. dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang,
2. segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam,
3. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang,
4. yang menguasai di hari Pembalasan
5. hanya Engkau yang Kami sembah, dan hanya kepada Engkau Kami meminta pertolongan,
6. Tunjukilah Kami jalan yang lurus,
7. (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.

c. Ruku' dan bacaanya

Berubahnya posisi berdiri ke posisi badan membentuk sudut yang lurus dengan kedua kaki tetap berdiri. Posisi pinggang lurus dan kokoh, tidak loyo dan tidak membungkuk¹⁹.

¹⁷Syaikh Jalal Muhammad Syafi'I, *The Power of Shalat*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 72.

¹⁸*Ibid*, hlm. 77-78

¹⁹M. Latifatul Muzzamirah, *Buku Pintar Shalat*, (Yogyakarta: Lentera Ilmu, 2011), hlm. 35-36.

Berdasarkan tuntunan Rasulullah saw ketika ruku, dua siku harus merenggang atau jauh dari dua lambung. Posisi ini berbeda dengan wanita. Wanita dianjurkan merapatkan siku dan lambungnya agar dapat menutupi tubuhnya. Mengapa posisi ruku ini berbeda pada laki-laki dan wanita?. Ketika seorang laki-laki merenggangkan siku dari lambungnya saat ruku maka bagian bawah dan bagian luar dari segitiga tulang belikat itu akan tertekan kebelakang. Posisi ini berfungsi memperbaiki dua pundak dan punggung yang bengkok ke depan sekaligus. Selain itu, hal ini pun akan menambah kelegaan pada rongga dada dan paru-paru sehingga pembersihan dari sisa pembakaran akan berjalan cepat, serta otot tidak cepat lelah. Sementara pada wanita, karena terdapat dua payudara didada maka sulit terjadi lingkaran pada pundak. Kedua payudara itu sesungguhnya bisa menjaga kelurusan punggung. Hanya saja, tidak bisa menghindarkan wanita dari kemungkinan tulang punggung melengkung ke depan. Oleh karena itu, ketika seorang wanita merapatkan siku dan lambungnya saat ruku, dia mendorong pundaknya keatas kepala, sekaligus kebelakang. Posisi ini melindungi dari kemungkinan tulang belakang melengkung kedepan atau pundak bengkok kedepan. Seluruh posisi ruku ini, baik pada laki-laki maupun wanita, berusaha menjaga dan mengobati tubuh dari pundak atau punggung yang melengkung²⁰.

Berikut bacaan yang dibaca ketika ruku':

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ، سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ، سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

"Maha suci Tuhanku yang Maha Agung".

d. Berdiri dari ruku (I'tidal)

Mengangkat kepala dengan hikmat dan tenang hingga kembali pada posisi saat berdiri. Sementara kedua tangan berada di kedua sisi tubuh dan pada proses seperti itu tulang-tulang tubuh kembali lurus sebagaimana saat sebelum melakukan ruku²¹. Abu Humaid menggambarkan bagaimana Rasulullah saw melakukan hal itu. Kata Abu Humaid, "*Ketika bangun dari ruku, Nabi berdiri tegak hingga tulang punggung beliau kembali ke posisi semula.*"

Ketika seseorang hendak kembali berdiri tegak setelah ruku maka otot-otot punggung, pinggul, dan bagian belakang kaki akan mengerut. Sebaliknya, otot-otot bagian dada, perut, dan bagian depan kaki mengendur. Hal ini terjadi dikarenakan seluruh otot-otot tersebut menahan tubuh dari gaya gravitasi bumi. Kekuatan otot-otot ini memang dikenal mampu menghadapi tantangan yang berbeda-beda. Karena berdiri dari ruku mengharuskan otot-otot tersebut menahan tubuh dari tekanan gaya gravitasi bumi maka efeknya adalah terjadinya peningkatan kekuatan pada otot-otot, terutama pada bagian

²⁰ Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), hlm. 91-92.

²¹ *Ibid*, hlm. 98.

belakang dua kaki, pinggul, dan punggung. Setelah berdiri tegak dari ruku, seseorang harus mengangkat kedua tangannya sejajar dengan kedua pundaknya. Abdullah bin Umar berkata, “ketika memulai shalat, Rasulullah mengangkat kedua tangan sejajar dengan kedua pundak beliau. Begitu juga ketika bangun dari ruku sambil membaca *sami'allahu liman hamidah rabbana lakal hamdu, tetapi beliau tidak melakukannya saat akan sujud.*” (HR Bukhari).

Kemudian membaca bacaan i'tidal sebagai berikut:

رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَوَاتِ وَمِلْءُ الْأَرْضِ وَمِلْءُ مَا بَيْنَهُمَا مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ

“Ya Tuhan kami, hanya bagi Engkau segala puji, sepenuh langit dan sepenuh bumi dan sepenuh apa saja yang Engkau kehendaki dari sesuatu apapun”.

e. Sujud dan bacaanya

Posisi sujud seorang wanita berbeda dengan laki-laki karena wanita memiliki payudara di dada yang dapat menahan terjadinya kebungkuan pada tulang pundak. Karena itu wanita tidak perlu merenggangkan tangan untuk melegakan pundak. Ketika sujud wanita juga tidak perlu merenggangkan kedua kakinya. Justru diwajibkan merapatkan kedua kakinya. Posisi ini berfungsi menguatkan otot-otot yang berfungsi menarik otot-otot yang menonjol, dan menahan agar pinggul dan jarak telapak kaki tidak semakin melebar. Wanita diwajibkan menyandarkan perut ke paha, hal ini berarti mendekatkan titik tumpu kening dan dua titik tumpu lutut. Oleh karena itu, beban yang ditanggung otot-otot lengan dan leher menjadi sedikit lebih ringan. Dengan demikian otot-otot lengan pada wanita tidak mengalami penguatan sebagaimana laki-laki. Karena gerakan shalat berusaha menjaga kecantikan postur tubuh wanita²².

Berikut bacaan ketika sujud:

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَىٰ وَبِحَمْدِهِ

“mahasuci Allah yang maha luhur dan kepadanya segala pujian”

f. Duduk diantara dua sujud

Duduk diantara dua tumit menyebabkan otot bagian belakang paha menekan kuat otot perut betis sehingga keduanya saling menekan. Faedahnya ada dua. *Pertama*, diantara cara memijit adalah memijit pelan dan memijit keras. Yang dimaksud pijatan keras adalah menekan otot dengan kuat, yang dimaksud mengosongkan otot dari darah kotor yang membawa sisa metabolisme sehingga vitalitas darah di otot kembali normal. *Kedua*, tekanan otot pada bagian belakang paha dan otot perut betis ini dapat mencegah terjadinya pembengkokan otot betis.

²²Ibid, hlm. 36.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَجْبِرْنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي

Berdasarkan hadis dari Ibnu 'Abbas:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَجْبِرْنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي

“Bahwasanya Nabi saw. Di antara kedua sujud mengucapkan: “*Allahummaghfirlii warhamni wajburni wahdinii warzuqni*” HR. Timidzi (*Al- Shalât*: 262).

g. Duduk tasyahud

Duduk tasyahut pertama menjadikan otot bagian belakang pada paha menjadi cembung tungkai saling menekan sehingga terjadi tekanan pada pembuluh darah balik di tungkai. Dengan tekanan tersebut, vena dalam kosong dari darah kotor dan sisa-sisa metabolisme lainnya. Pengosongan darah dari vena dalam ini, menjadikan darah mengalir dengan lancar dari vena luar ke vena dalam sehingga tidak ada vena yang membeku di dalam jaringan luar. Dengan demikian, seseorang akan terlindungi dari pembengkakan vena atau pembuluh darah balik di tungkai (varises)²³.

Dalam salah satu hadits dijelaskan bahwa dalam tasyahud akhir, Nabi memasukkan kaki kiri dan tetap menegakkan kaki kanan beliau. Hal ini bertujuan untuk mengurangi potensi terjadinya efek negative yang muncul akibat tekanan yang terlalu lama atas pembuluh darah pada tungkai. Posisi kedua tangan diatas paha adalah agar untuk menahan tulang pinggul tidak miring kekiri akibat kaki kanan yang tegak.

Mengapa kaki kanan yang ditegakkan, bukan sebaliknya, yaitu kaki kanan dimasukkan agak menyilang kekiri dan kiri ditegakkan? Karena faktanya kaki kanan lebih sering digunakan, tentu tumbuh lebih kuat. Untuk menguatkan otot kaki kanan dibutuhkan latihan yang agak lama. Selain berfungsi untuk menguatkannya, latihan ini juga untuk menjaga kelenturannya. Jadi jika posisinya dibalik, akan menjadi tidak alami karena otot kaki kiri mengencang dan bebannya semakin berat, sementara kaki kanan lebih kuat yang mestinya menanggung beban. Jika hal ini terjadi terus menerus, dapat mengakibatkan kekacauan otot-otot kedua kaki, dan berikutnya menimbulkan gangguan negatif akibat kekuatan kaki yang tidak seimbang²⁴.

Berikut bacaan tasyahud awal dan akhir:

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِيَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

“Segala penghormatan bagi Allah dan segala kebahagiaan dan kebaikan semoga keselamatan atas engkau wahai Nabi dan rahmat Allah serta berkah-Nya semoga

²³ *Ibid*, hlm. 162.

²⁴ *Ibid*, hlm. 166.

keselamatan atas kami dan atas hamba-hamba Allah yang saleh aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhamad itu hamba serta utusan-Nya Ya Allah, berilah kebahagiaan kepada Nabi Muhammad dan keluarganya Sebagaimana Engkau telah memberikan kebahagiaan kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya dan berkahilah Nabi Muhammad dan keluarganya Sebagaimana Engkau telah memberikan keberkahan kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya di alam ini sesungguhnya Engkau Maha Terpuji lagi Maha Mulia”.

h. Salam

Memalingkan kepala hingga terlihat putihnya pipi, berarti memalingkan wajah secara maksimal sehingga menambah kelenturan otot leher. Pada saat menoleh otot leher mengalami pengencangan setelah mengalami penguatan dengan demikian kelenturan otot dan persendian leher akan bertambah. Hal ini sulit dicapai dalam pelatihan olah raga, yaitu keseimbangan antara kekuatan dan kelenturan tubuh²⁵.

Berikut bacaan salam:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

“Semoga keselamatan dan rahmat Allah atas kamu sekalian”

D. Pendekatan

Dalam membahas tentang “*khusyu' dalam sembahyangnya*” yang merujuk pada QS. Al-Mu'minun ayat dua tersebut digunakan pendekatan psikologi kepribadian guna membahas sebagaimana proposisi yang telah ditentukan diatas. Berikut penjelasan tentang psikologi kepribadian:

1. Pengertian kepribadian

Dalam bahasa Inggris, kepribadian disebut *personality*. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani "persona", yang berarti topeng. Istilah ini kemudian diadopsi oleh orang-orang Roma dan mendapatkan konotasi baru yaitu "sebagaimana seseorang nampak di hadapan orang lain". Konotasi ini seakan-akan menunjukkan bahwa kepribadian bukanlah diri orang tersebut yang sebenarnya. Kata kepribadian memiliki banyak arti. Banyak peneliti dan ilmuwan mencoba mendefinisikan kepribadian secara komprehensif²⁶.

Definisi-definisi yang dipaparkan oleh para peneliti atau ilmuwan antara lain:

- a. Carl Gustav Jung (dalam Jalaluddin, 2001) mengatakan, bahwa kepribadian merupakan wujud pernyataan kejiwaan yang ditampilkan seseorang dalam kehidupannya²⁷.
- b. Gordon Allport (dikatakan sebagai Bapak teori kepribadian) (dalam Ahyadi, 1995) mencoba merumuskan, menjelaskan dan mengklasifikasikan kurang lebih 50 pernyataan

²⁵ *Ibid*, hlm. 169.

²⁶ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, (terj) Kartini Kartono Cet XV*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 12.

²⁷ Jalaluddin, *Pendidikan Islam: Pendekatan Sistem dan Proses*, (Jakarta: PT RajaGrafindo, . 2016), hlm. 139.

yang menggambarkan tentang kepribadian. Salah satunya Allport menerangkan kepribadian merupakan *"the dinamic organization within the individual of those psychophysical systems that determine his unique adjustment to his enviroment"* (organisasi yang dinamis dalam diri individu yang merupakan rangkaian sistem psikofisik yang menentukan keunikan penyesuaian individu terhadap lingkungannya)²⁸. Kata dinamis menunjukkan bahwa kepribadian bisa berubah-ubah, dan antar berbagai komponen kepribadian (yaitu sistem-sistem psikofisik) terdapat hubungan yang erat. Hubungan-hubungan itu terorganisir sedemikian rupa sehingga secara bersama-sama mempengaruhi pola perilakunya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

- c. Dalam psikologi Islam kepribadian adalah integrasi sistem qalbu, akal dan nafsu manusia yang menimbulkan tingkah laku manusia²⁹.
- d. Beberapa peneliti mencoba merumuskan kepribadian dengan menyamakannya dengan temperament, yaitu kecenderungan alamiah dari perilaku, perasaan, dan pikiran individu. Raymond Cattel mendefinisikan kepribadian sebagai sesuatu yang memungkinkan kita untuk meramalkan apa yang akan dilakukan oleh seseorang dalam situasi tertentu. Sedangkan menurut Alfred Adler, kepribadian adalah gaya hidup individu atau cara yang khas dari individu tersebut dalam memberikan respons terhadap masalah-masalah hidup. JP. Chaplin dalam Kamus Psikologi, yaitu integrasi dari sifat-sifat tertentu yang dapat diselidiki dan dijabarkan untuk menyatakan kualitas yang unik dari individu.

2. Unsur-unsur kepribadian

Koentjaraningrat (1985:103-110) (dalam Jalaluddin, 2016) menjelaskan ada beberapa unsur yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian sebagai berikut³⁰:

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui yang tersusun secara logis dan sistematis dengan memperhitungkan sebab-akibat dan dapat untuk menerangkan gejala-gejala tertentu. Unsur-unsur yang mengisi akal dan alam jiwa seorang manusia yang sadar, secara nyata terkandung dalam otaknya. Dalam lingkungan individu itu ada bermacam-macam hal yang dialaminya melalui penerimaan pancaindera-nya serta alat penerima atau reseptor organismenya yang lain, sebagai getaran eter (cahaya dan warna), getaran akustik (suara), bau, rasa, sentuhan, tekanan mekanikal (berat-ringan), tekanan termikal (panas-

²⁸ Abdul Ahyadi Aziz, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1995), hlm. 139.

²⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Garsindo Persada, 2003), hlm. 58.

³⁰ Jalaluddin, *Pendidikan Islam: Pendekatan Sistem dan Proses*, (Jakarta: PT RajaGrafindo), hlm. 140.

dingin) dan sebagainya, yang masuk ke dalam sel-sel tertentu di bagian-bagian tertentu dari otak. Di sana berbagai proses fisik, fisiologi, dan psikologi terjadi, yang menyebabkan berbagai macam getaran tekanan tadi, kemudian diolah menjadi suatu susunan yang dipancarkan atau diproyeksikan oleh individu tersebut menjadi suatu penggambaran tentang lingkungan tadi. Seluruh proses akal yang sadar (*conscious*) tadi, dalam ilmu psikologi disebut “persepsi”.

b. Perasaan

Perasaan adalah rasa, kesadaran batin sewaktu menghadapi mempertimbangkan tentang sesuatu hal/ pendapat. Selain pengetahuan, alam kesadaran manusia juga mengandung berbagai macam perasaan. Kalau orang pada suatu hari yang luar biasa panasnya melihat papan gambar reklame minuman Green tea berwarna yang tampak segar dan nikmat, maka persepsi itu menyebabkan seolah-olah terbayang di mukanya suatu penggambaran segelas Green tea yang dingin dan penggambaran itu dihubungkan oleh akalnya dengan penggambaran lain yang timbul kembali sebagai kenangan dalam kesadarannya, menjadi suatu apersepsi tentang dirinya sendiri yang tengah menikmati segelas green tea dingin, manis, dan menyegarkan pada waktu hari sedang panas-panasnya yang seakan-akan demikian realistiknya sehingga keluarlah air liurnya. Apersepsi seorang individu yang menggambarkan diri sendiri sedang menikmati segelas green tea dingin tadi menimbulkan dalam kesadarannya suatu perasaan yang positif, yaitu perasaan nikmat dan perasaan nikmat itu sampai nyata mengeluarkan air liur. Sebaliknya, dapat juga digambarkan adanya seorang individu yang melihat sesuatu hal yang buruk atau mendengar suara yang tidak menyenangkan, mencium bau busuk, dan sebagainya. Persepsi-persepsi seperti itu dapat menimbulkan dalam kesadaran perasaan yang negatif, karena dalam kesadaran terkenang lagi misalnya bagaimana seseorang menjadi muak karena sepotong ikan yang sudah busuk yang kita alami di masa lampau. Apersepsi tersebut mungkin dapat menyebabkan seseorang menjadi benar-benar merasa muak apabila mencium lagi bau ikan busuk.

c. Dorongan Naluri

Dorongan naluri adalah dorongan hati yang dibawa sejak lahir, yang tanpa disadari mendorong untuk berbuat sesuatu. Kesadaran manusia menurut para ahli psikologi juga mengandung berbagai perasaan lain yang tidak ditimbulkan karena pengaruh pengetahuannya, melainkan karena sudah terkandung dalam organismenya, dan khususnya dalam gen-nya sebagai naluri. Kemauan yang sudah merupakan naluri pada tiap makhluk manusia itu, oleh beberapa ahli psikologi disebut “dorongan” (*drive*).

E. Hubungan kepribadian dan khusyu' dalam sembahyang

1. Struktur kepribadian

Sigmund Freud (dalam Jalaluddin, 2016) membagi struktur kepribadian ke dalam tiga komponen, yaitu id, ego dan super ego³¹. Perilaku seseorang merupakan hasil interaksi antara ketiga komponen tersebut.

a. Id (Das Es), Aspek Biologis Kepribadian

Id merupakan komponen kepribadian yang primitif, instinktif (yang berusaha untuk memenuhi kepuasan instink) dan rahim tempat ego dan superego berkembang. Id berorientasi pada prinsip kesenangan (*pleasure principle*) atau prinsip reduksi ketegangan. Id merupakan sumber energi psikis. Maksudnya bahwa id itu merupakan sumber dari instink kehidupan (eros) atau dorongan-dorongan biologis (makan, minum, tidur, bersetubuh) dan instink kematian/instink agresif (tanatos) yang menggerakkan tingkahlaku. Prinsip kesenangan berujung pada pencapaian kepuasan yang segera dari dorongan-dorongan biologis tersebut. Id merupakan proses primer yang bersifat primitif, tidak egois, tidak rasional dan orientasinya bersifat fantasi (maya).

Dalam mereduksi ketegangan atau menghilangkan kondisi yang tidak menyenangkan dan untuk memperoleh kesenangan, id menempuh, dua cara (proses), yaitu melalui refleks dalam proses primer ("*the primary process*"). Refleks merupakan reaksi-reaksi/ otomatis yang bersifat bawaan (bukan hasil belajar), seperti : bersin dan berkedip. Melalui refleks, ketegangan (perasaan tak nyaman dapat direduksi dengan segera. Proses primer merupakan reaksi-reaksi psikologis yang lebih rumit. Proses primer berusaha mengurangi ketegangan dengan cara membentuk khayalan (berfantasi) tentang objek atau aktivitas yang akan menghilangkan ketegangan tersebut. Misalnya pada saat lapar menghayalkan makanan; pada saat dendam menghayalkan kegiatan balas dendam. Kehadiran objek diinginkan dalam bentuk maya (hayalan) sebagai pengalaman halusinasi dinamakan "*wishfullfillment*". Contoh yang terbaik tentang proses primer ini adaah mimpi (*dream*).

Freud meyakini bahwa mimpi merupakan usaha pemenuhan keinginan atau dorongan-dorongan yang tidak terpenuhi dalam kondisi nyata. Berbagai halusinasi pada orang yang mengalami gangguan jiwa merupakan contoh dari proses primer ini. namun jelas, proses primer ini tidak dapat mengurangi ketegangan. Rasa lapar tidak dapat terpenuhi (menjadi kenyang) hanya dengan membayangkan makanan. Oleh karena dengan proses primer tidak dapat mereduksi ketegangan atau memnuhi keinginan atau dorongan,

³¹*Ibid*, hlm. 183.

maka cara atau proses baru perlu dikembangkan. Atas dasar kebutuhan inilah komponen kepribadian kedua terbentuk, yaitu *Ego (Das Ich)*.

b. Ego (Das Ich), Aspek Psikologis Kepribadian

Ego merupakan eksekutif atau manajer dari kepribadian yang membuat keputusan (*decision maker*) tentang instink-instinkmana yang akan dipuaskan dan bagaimana caranya; atau sebagai sistem kepribadian yang terorganisasi, rasional, dan berorientasi kepada prinsip-prinsip realitas (*reality principle*). Peranan utama Ego adalah sebagai mediator (perantara) atau yang menjembatani antara id (keinginan yang kuat untuk mencapai kepuasan) dengan kondisi lingkungan atau dunia luar (*external social world*) yang diharapkan. Ego dibimbing oleh prinsip realitas (*reality principle*) yang bertujuan untuk mencegah terjadinya ketegangan sampai ditemukan suatu objek yang cocok untuk pemuasan kebutuhan atau dorongan id.

Ego menurut Freud seperti joki penunggang kuda yang harus memahami kekuatan kuda. Dalam rangka menghindar dari masalah, ego harus berusaha menjinakkan dorongan-dorongan id yang tak terkendali. Seperti halnya id, ego pun mempunyai keinginan untuk memaksimalkan pencapaian kepuasan, hanya dalam prosesnya, ego berdasar pada "*secondary process thinking*". Proses sekunder adalah berpikir realistik yang bersifat rasional, realistik dan berorientasi pada pemecahan masalah. Ke dalam proses sekunder ini termasuk pula fungsi-fungsi persepsi, belajar, memori, dan yang sebagainya. Melalui proses sekunder ini pula, ego merumuskan suatu rencana untuk memuaskan kebutuhan atau dorongan, kemudian menguji rencana itu. Orang yang lapar merencanakan untuk mencari makan, dan mengujinya di tempat mana makanan itu berada. Kegiatan ini dinamakan "*reality testing*" (pengujian keberadaan objek pemuasan di dunia nyata). Ego senantiasa berupaya untuk mencegah dampak negatif dari masyarakat (seperti hukuman dari orang tua atau guru). Dalam upaya memuaskan dorongan, ego sering bersifat pragmatis, kurang memperhatikan nilai/ norma, atau bersifat hedonis. Namun begitu Ego juga berupaya untuk mencapai tujuan-tujuan jangka panjang dengan cara menunda kesenangan/ kepuasan sesaat.

Hal yang harus diperhatikan dari ego ini adalah bahwa (1) ego merupakan bagian dari id yang kehadirannya bertugas untuk memuaskan kebutuhan id, bukan untuk mengecewakannya, (2) seluruh energi (daya) ego berasal dari id, sehingga ego tidak terpisah dari id, (3) peran utamanya menengahi kebutuhan id dan kebutuhan lingkungan sekitar, (4) ego bertujuan untuk mempertahankan kehidupan individu dan pengembangbiakkannya.

c. Super Ego (Das Uber Ich), Aspek Sosiologis Kepribadian

Super ego merupakan komponen moral kepribadian yang terkait dengan standar atau norma masyarakat mengenai baik dan buruk, benar dan salah. Melalui pengalaman hidup, terutama pada usia anak, individu telah menerima latihan atau informasi tentang tingkah laku yang baik dan yang buruk. Individu menginternalisasi berbagai norma sosial tersebut. Dalam arti, individu menerima norma-norma sosial atau prinsip-prinsip norma tertentu, kemudian menuntut individu yang bersangkutan untuk hidup sesuai dengan norma tersebut.

Super ego berkembang pada usia sekitar 3 atau 5 tahun. Pada usia ini anak belajar untuk memperoleh hadiah (*rewards*) dan menghindari hukuman (*punishment*) dengan cara mengarahkan tingkah lakunya yang sesuai dengan ketentuan atau keinginan orang tuanya. Apabila tingkah lakunya ternyata salah, tidak baik (*bad*) atau tidak sesuai dengan ketentuan orang tuanya, kemudian mendapat hukuman, maka peristiwa ini membentuk *kata hati* (*conscience*) anak. Sedangkan apabila perkataan atau tingkah lakunya baik (*good*), disetujui dan mendapat ganjaran dari orang tuanya, maka peristiwa ini membentuk *ego-ideal* anak.

Mekanisme terbentuknya kata hati dan ego ideal itu disebut *introjeksi*. Introjeksi ini dapat juga diartikan sebagai proses penerimaan anak terhadap norma-norma moral dan orang tuanya. Baik kata hati maupun ego-ideal, kedua-duanya merupakan dua komponen yang membentuk super ego sebagai suatu sistem dalam kepribadian individu. Kata hati berfungsi sebagai hakim dalam diri seseorang, apabila dia melakukan kesalahan, maka kata hati menghukumnya dengan membuatnya merasa bersalah (*guilty feeling*). Sementara ego ideal berfungsi sebagai pemberi hadiah atau ganjaran kepada individu apabila dia berbuat baik dengan cara membuatnya merasa bangga akan dirinya. Dengan terbentuknya superego ini, berarti pada diri individu telah terbentuk kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri (*self control*) menggantikan kontrol dari orang tua (*out control*).

Superego berfungsi untuk (1) merintangikan dorongan-dorongan id, terutama dorongan seksual agresif, karena dalam perwujudannya sangat dikutuk oleh masyarakat, (2) mendorong ego untuk menggantikan tujuan-tujuan realistik dengan tujuan-tujuan moralistik dan (3) mengejar kesempurnaan (*perfection*).

2. Kepribadian dalam kekhusyu'an

Beberapa pakar menjelaskan tentang makna khusyu' dalam shalat yang sebenarnya, yaitu:

- a. Al-Asfalani menyamakan dengan *dhira'ah*. hanya pada umumnya kata *khusyu'* lebih banyak dipergunakan untuk anggota tubuh, sementara kata *dhira'ah* lebih banyak digunakan untuk hati (ketundukan hati).
- b. Yunus mengartikan kata khusyu' berhenti tenang dalam sembahyang dan takut kepada Allah serta memperhatikan apa-apa yang dibaca dalam sembahyangnya. Sebab itu mestilah tiap-tiap orang menghafal arti bacaan yang dibaca dalam sembahyang itu.
- c. M. Abdul Ghofur Khusu' pada ayat ini (QS 23: 2) adalah kekhusu'an dalam hati, menundukkan pandangannya dalam shalat dan menosongkan konsentrasi hatinya kecuali hanya shalat.
- d. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa shalat yang akan menjadi penyejuk hati bagi manusia adalah shalat yang dilaksanakan dengan khusyu'. Beliau berkata: "Khusyu' dalam shalat hanyalah akan diraih oleh orang yang hatinya tercurah sepenuhnya kepada shalat (yang sedang dikerjakannya), dia hanya menyibukkan diri dan lebih mengutamakan shalat tersebut dari hal-hal lainnya. Ketika itulah shalat akan menjadi (sebab) kelapangan (jiwanya) dan kesejukan (hatinya).
- e. Syeikh Ala'udin Ali bin Muhammad bin Ibrahim al-Baghdadi mengatakan, khusyu dalam shalat adalah menyatukan konsentrasi dan berpaling dari selain Allah serta merenungkan segala yang diucapkannya, baik berupa bacaan Al-Qur'an maupun dzikir.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat diberi pemahaman bahwa khusyu' dalam shalat dapat muncul dari beberapa sumber yang sangat berpengaruh, yaitu:

- a. Hati atau qalb. Hal tersebut yang mampu menganagan-angan isi kandungan-kandungan bacaan shalat. Dengan menganagan-angan makna bacaan shalat tersebut terjadilah sebuah komunikasi antara makhluk dengan khaliknya.
- b. Perasaan yang kuat didalam hati sehingga bisa merasakan dan meresapi dampak apa yang sedang dilakukan dalam shalat seperti bacaan-bacaannya dan gerakan gerakan dalam shalat.

Keduanya tersebut antara pelaksanaan baik gerakan maupun bacaan yang diucapkan dalam shalat ini memiliki keselarasan dengan maksud dan tujuan ketika dilakukan. Artinya tidak ada aktivitas (memikirkan hal selain yang ada dalam shalat) lain ketika sedang membaca bacaan shalat tersebut.

Sukamto (dalam Jalaluddin, 2016) berpendapat bahwa kepribadian terdiri dari empat sistem aspek, yaitu:

- a. Qalb (angan-angan kehatian)
- b. Fuad (perasaan/ hati nurani/ ulu hati)

- c. Ego (aku sebagai pelaksana dari kepribadian)
- d. Tingkah laku (wujud gerakan)³².

Secara nafsiologis qalb disini dapat diartikan sebagai radar kehidupan dilaksanakan. Qalb adalah reservoir energi nafsiah yang menggerakkan ego dan fuad. Dilihat dari beberapa segi, ada kecenderungan bahwa teori freud tentang Id mirip dengan karakter hati yang tidak berisi iman, yaitu qalb yang selalu menuntut kepuasan dan menganut prinsip kesenangan (pleasure principle). Ia menghendaki agar segala sesuatu segera dipenuhi atau dilaksanakan. Kalau satu segi sudah terpenuhi, ia menuntut lagi yang lain, dan begitu seterusnya. Ia menjadi anak manja dari kepribadian.

Fuad adalah perasaan yang terdalam dari hati yang sering kita sebut hati nurani (cahaya mata hati) dan berfungsi sebagai penyimpan daya ingatan. Ia sangat sensitif terhadap gerak atau dorongan hati dan merasakan akibatnya, kalau hati kufur, Fuad pun kufur dan menderita. Kalau hati bergejolak karena terancam oleh bahaya atau hati tersentuh oleh siksaan batin, fuad terasa seperti terbakar. Kalau hati tenang, Fuad pun tenang dan senang. Satu segi kelebihan fuad dibanding dengan hati ialah, bahwa fuad itu dalam situasi yang bagaimanapun, tidak bisa dusta. Ia tidak bisa mengkhianati kesaksian terhadap yang dipantulkan oleh hati dan apayang diperbuat oleh ego. Ia berbicara apa adanya.

Aspek ini timbul karena kebutuhan organisme untuk berhubungan secara baik dengan dunia kenyataan (realitas). Ego atau aku bisa dipandang sebagai eksekutif kepribadian, mengontrol cara-cara yang ditempuh, memilih kebutuhan-kebutuhan, memilih objek-objek yang bisa memenuhi kebutuhan, mempersatukan pertentangan-pertentangan antara qalb dengan fuad dengan dunia luar. Ego adalah derivat dari qalb dan bukan untuk merintanginya. Kalau qalb hanya mengenal dunia sesuatu yang subyektif dan yang objek (dunia realitas). Didalam fungsinya, Ego berpegang pada prinsip kenyataan atau realiti principle. Tujuan prinsip kenyataan ini adalah mencari objek yang tepat (serasi), Untuk mereduksikan ketegangannya yang timbul dalam organisme. Ia merumuskan suatu rencana pemuasan kebutuhan dan mengujinya (biasanya dengan tindakan). Untuk mengetahui apakah rencana tersebut berhasil atau tidak.

³²*Ibid*, hlm. 184.

F. Kesimpulan

Dari beberapa uraian tentang syarat, rukun, bacaan dan gerakan shalat di atas dapat diberi kesimpulan bahwa shalat merupakan suatu hal yang diwajibkan kepada semua umat-Nya yang mana shalat ini memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia dan menjadi penentu kedekatan seorang makhluk kepada Tuhannya. Shalat bertujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada pencipta-Nya sebab shalat merupakan media komunikasi antara seorang makhluk dan penciptanya.

Shalat sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dengan penuh kekhusyu'an. Untuk menjadikan khusyu' dalam shalat sebagai, maka kriteria khusyu' harus dilakukan sesuai dengan syara' yaitu: (1) ketika shalat menjaga pandangannya selalu tertunduk (1) hati dan ucapan serta gerakan selalu berusaha dipadukan untuk senantiasa merasakan dan meresapi inti makna yang dibaca dalam bacaan shalat. Untuk melaksanakan tersebut ditinjau dari psikologi kepribadian maka qalb, fuad, ego dan tingkah laku dalam penerapannya dilakukan dalam shalat serta mengintegrasikan sistem qalbu, akal dan nafsu.

Dengan kesimpulan diatas yang berkenaan khusyu' dalam shalat ternyata sangat dipengaruhi oleh kepribadian seseorang bila ditinjau dari psikologi kepribadian. Oleh karena ini dalam makalah ini diberi nama dengan teori "psikologi kepribadian shalat". Nama ini dimaksudkan bahwa khusyu' dalam shalat terjadi pada proses integrasi sistem qalbu, akal dan nafsu sehingga mencapai tujuan dilaksanakannya shalat.

G. Daftar Pustaka

- Abu Bakar, Bahrun. 2002. *Terjemah Tafsir Al-maragi (karya Ahmad Mustofa Al-Maragi :1974)*. Semarang: PT Karya Toha Putra.
- Ali Muhammad al-Bagdadi. 1979. *Tafsir Khazin*, Juz V. Beirut: Dar el-Fikr.
- Ali bin Muhammad al-Jurjani. 1988. *At-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- al-Qurṭ ubi, Abi Abdillah Muhammad. 2006. *al-Jamī' li Ahkām al-Qur'an* VI, juz 1. Beirut: Muassasah al-Risālah jilid.
- Aziz, Abdul Ahyadi. 1995. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Dradjat, Zakiah. 1995. *Ilmu Fiqh*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Wakaf.
- Gazalba, Sidi. 1975. *Asas Agama Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hasbi Ash-Syidiqi. 1976. *Pedoman Shalat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hamid, Abdul, dkk. 2009. *Fiqh Ibadah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ibnu Kasir. 2009. *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim*. Kairo: Dar al-taufiqiyah li al-turats.
- Imam Basori Assuyuti.1998. *Bimbingan Shalat Lengkap*. Jakarta: Mitra Umat.
- Imran, Ali. 2011. *Fiqh*. Bandung : Cita Pustaka Mdia Perintis.
- Jalaluddin. 2016. *Pendidikan Islam: Pendekatan Sistem dan Proses*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- _____. 2001. *Teologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Junaidi, Najib, dkk. 2012. *Ensiklopedia Islam Kaffah*. Surabaya: Pustaka Yassir
- J. P. Chaplin. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi, (terj) Kartini Kartono Cet XV*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Kartono, Kartini. 2005. *Teori Kepribadian*, Bandung: Mandar Maju.
- Latifatul Muzzamirah, M. 2011. *Buku Pintar Shalat*. Yogyakarta: Lentera Ilmu.
- Mujib, Abdul dan Mudakir, Jusuf. 2003. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Garsindo Persada.
- Munawir, Ahmad Warson. 1984. *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: PP. Al-Munawir.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Cet III*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Shaleh, dkk. 2009. *Asbabun Nuzul: Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat al-Qur'an*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Volume 9*. Jakarta: Lentera Hati.
- _____. 2007. *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syaikh Jalal Muhammad Syafi'I. 2006. *The Power of Shalat*. Bandung: MQ Publishing.
- Yunus, Mahfud. 2008. *Tafsir Karim*. Jakarta: PT Mahmud Yunus Wadzurriyyah.