

# Akademika

---

Pendidikan Suistik Multikultural dalam Pendidikan Karakter di Indonesia  
*Muhammad Husni, Muhammad Hasyim*

---

Tafsir Ayat Al Qur'an tentang *Qalb* (Kajian Tafsir Maudhu'i)  
*Nurotun Mumtahanah*

---

Nilai Pendidikan Agama Islam dalam Karya Sastra Modrn  
*Miftakhul Muthoharoh*

---

Paradigma Pendidikan Pembebasan *Paulo Freire*  
*Aridlah Sedy Robikhah*

---

Konsep Pendidikan Multikultural dalam Menciptakan Sistem Kelembagaan yang Harmoni  
*Roro Kurnia Nofita Rahmawati, Muftur Rahman*

---

Ijtihad dan Problematika Kekinianan  
*Mohammad Ruslan*

---

Implementasi Gerakan 1821 dalam Meningkatkan Prestasi Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam  
*Rokim*

---

Efektifitas Wayang Syadat sebagai Media Dakwah Islam di Dusun Kembangbau Purwokerto Ngimbang Lamongan  
*Khodzainul Ulum, Moh. Ah. Subhan ZA*

---

Implementasi Budaya Relegius dalam Perkembangan Moral Peserta Didik  
*Abdul Manan, Siti Suwaibatul Aslamiyah*

---

Sholat Sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*: Jawaban untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi *The Age Of Complexity*  
*Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi*

---

# Akademika

Akademika Jurnal Studi Islam yang terbit dua kali setahun ini, bulan Juni dan Desember, berisi kajian-kajian keislaman baik dalam bidang pendidikan, hukum, keagamaan maupun ilmu pengetahuan.

## **Ketua Penyunting**

Ahmad Suyuthi

## **Wakil Ketua Penyunting**

Ahmad Hanif Fahrudin

## **Penyunting Ahli**

Imam Fuadi (IAIN Tulungagung)

Masdar Hilmy (UIN Sunan Ampel Surabaya)

Abu Azam Al Hadi (UIN Sunan Ampel Surabaya)

Bambang Eko Muljono (Universitas Islam Lamongan)

Chasan Bisri (Universitas Brawijaya Malang)

Mujamil Qomar (IAIN Tulungagung)

## **Penyunting Pelaksana**

Victor Imaduddin Ahmad, Rokim

## **Tata Usaha**

Fatkan, Siti Khamidah

---

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Fakultas Agama Islam Universitas Islam Lamongan  
Jl. Veteran 53A Lamongan Jawa Timur 62212 Telp. 0322-324706, 322158 Fax. 324706  
www.unisla.ac.id e-mail : akademika.faiunisla@unisla.ac.id

---

Penyunting menerima tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi 1,5 cm pada ukuran A4 dengan panjang tulisan antara 20-25 halaman (ketentuan tulisan secara detail dapat dilihat pada halaman sampul belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh dewan penyunting. Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

# Akademika

## DAFTAR ISI

<i>Muhammad Husni, Muhammad Hasyim</i>	Pendidikan Sufistik Multikultural dalam Pendidikan Karakter di Indonesia	1-12
<i>Nurotun Mumtahanah</i>	Tafsir Ayat Al Qur'an Tentang <i>Qalb</i> (Kajian Tafsir Maudhu'i)	13-30
<i>Miftakhul Muthoharoh</i>	Nilai Pendidikan Agama Islam dalam Karya Sastra Modern	31-38
<i>Roro Kurnia Nofita Rahmawati, Mufiqur Rahman</i>	Konsep Pendidikan Multikultural dalam Menciptakan Sistem Kelembagaan yang Harmoni	39-52
<i>Mohammad Ruslan</i>	Ijtihad dan Problematika Kekinian	53-62
<i>Ahmad Hanif Fahrudin</i>	Mengucapkan Salam kepada Non Muslim (Analisis Teks al-Qur'an Hadits, Asbabul Wurud dan Implikasi Hukum)	63-72
<i>Rokim</i>	Implementasi Gerakan 1821 dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam	73-87
<i>Khozainul Ulum, Moh. Ah. Subhan ZA</i>	Efektivitas Wayang Syadat Sebagai Media Dakwah Islam di Dusun Kembangbau Purwokerto Ngimbang Lamongan	88-94
<i>Abdul Manan, Siti Suwaibatul Aslamiyah</i>	Implementasi Budaya Religius dalam Perkembangan Moral Peserta Didik	95-104
<i>Victor Imaduddin Ahmad, Ahmad Suyuthi</i>	Sholat Sebagai Sarana Pelatihan <i>Mindfulness</i> : Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi <i>The Age Of Complexity</i>	105-121

# SHOLAT SEBAGAI SARANA PELATIHAN *MINDFULNESS*: JAWABAN UNTUK TANTANGAN PENDIDIKAN ISLAM MENGHADAPI *THE AGE OF COMPLEXITY*

**Victor Imaduddin Ahmad**

Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Lamongan

E-mail: victorimaduddin109@unisla.ac.id

**Ahmad Suyuthi**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

DPK pada Universitas Islam Lamongan

E-mail: ahmadsuyuthi@unisla.ac.id

***Abstract:** The purpose of this paper is to answer the questions of what is the potential of prayer as a medium for mindfulness training and how is its implementation to face the age of complexity. The results of the study concludes that prayer has aspects that are complete enough to fulfill the components of mindfulness with an Islamic mindset, in which the object of focus is God. Based on the Quran and al Hadith it was found that solemn or mindful prayer has a great influence on the quality of life of a Muslim. This is in line with the results of research on mindfulness which shows that the increased mindfulness will improve mental quality and body health and well-being. To get quality prayer, one needs to do five things. (1) Starting with the so-called taawudz (2) Strengthening the intention of prayer to achieve the ridha of Allah. (3) Performing every prayer move with tuma'ninah. (4) grasping every prayer reading and presenting muraqabah. (5) Making prayers as needed. Transforming the mindful prayer into all aspects of life requires three keys, namely deep breathing, positive feelings, and involving mindful prayer to the areas of life by forming the mindset of a "bridge" between prayer and work.*

***Keyword:** Prayer, mindfulness training, Islamic education, age of complexity*

## **Pendahuluan**

Masyarakat dunia menyadari kompleksitas hidup manusia semakin tinggi, dengan semakin derasnya arus informasi, alih-alih kehidupan semakin simpel, bagi kebanyakan orang, kehidupan mereka justru menjadi semakin rumit. Penelitian menunjukkan dengan semakin tingginya orang beraktivitas menggunakan ponsel pintar, tingkat konsentrasi justru semakin menurun.

Situasi pertemuan di berbagai tempat, rumah umpamanya, kerap kali pertemuan fisik tidak diiringi dengan terjalannya komunikasi. Dengan adanya ponsel pintar dengan berbagai aplikasi sosial medianya, membuat apa yang jauh jadi dekat, tapi disaat yang sama juga membuat yang dekat menjadi jauh.

Dr. Lee Hadlington dari De Montfort University Leicester, menemukan bahwa semakin sering orang berinteraksi dengan internet atau handphonenya semakin besar juga kemungkinan mereka mengalami 'kegagalan kognitif'. Kegagalan kognitif yang dimaksud termasuk membuat kesalahan besar dan ketidakpekaan menghadapi orang-orang di

sekelilingnya. Pengguna internet dan handphone yang hiperaktif bisa saja mendadak lupa alasan mengapa mereka pergi ke suatu tempat.<sup>1</sup>

Ciri era kompleksitas ditandai dengan Kesibukan yang padat, ditambah dengan adanya intensitas yang tinggi penggunaan aneka perangkat media dan teknologi, kondisi ini menghadirkan kebisingan bagi pikiran, distraksi, dan arus informasi yang tiada henti sepanjang hari. Akibat dari hal ini, -yang juga menjadi tantangan- adalah orang seringkali kehilangan kesempatan untuk benar-benar hadir seutuhnya dalam apa yang sedang mereka kerjakan, *moment by moment*. Sering sholat tidak khusyuk, makan buru-buru, atau mendengarkan ceramah sambil *chatting* dan berbagai aktifitas multi tasking yang lain. Untuk mengatasi problem inilah konsep *mindfulness* belakangan mulai sering disebut sebagai salah satu solusi yang mampu mengembalikan manusia pada kesadaran akan diri seutuhnya, bak pengembara yang menemukan oase di tengah padang pasir, sehingga dia bisa menikmati momen demi momen yang dilalui secara “sadar penuh”.

Time Magazine, salah satu media terkemuka dunia menyatakan tahun 2014 sebagai tahun *mindfulness*.<sup>2</sup> Pernyataan tersebut bukan tanpa alasan. *Mindfulness* menjadi sebuah pendekatan yang paling sering diaplikasikan selain Cognitive Behavior Therapy oleh para praktisi psikologi, khususnya di Amerika Serikat.

Penelitian-penelitian *mindfulness* berkembang sangat pesat sejak awal tahun 1980. Fakta lainnya menunjukkan, 25% dari seluruh pegawai perusahaan di Amerika Serikat pernah mendapatkan pelatihan *mindfulness*. *Mindfulness Day*, 12 September, diciptakan oleh Wisdom Publications yang tidak mencari keuntungan sebagai cara untuk mempromosikan *mindfulness* dan meningkatkan kesadaran tentang manfaatnya. Orang-orang di seluruh dunia akan merayakan melalui lokakarya, kelompok meditasi, atau hanya dengan mengambil beberapa menit dari hari-hari mereka untuk menjadi penuh perhatian.<sup>3</sup>

Dalam pada itu, Islam memiliki satu praktik ibadah yang berpotensi memiliki pengaruh yang membuat pengamalnya mendapatkan kualitas *mindfulness*, yaitu sholat. Namun agaknya. Hal ini umumnya tidak disadari kebanyakan pemeluknya, karena mereka umumnya menganggap sholat hanya sebagai kewajiban.

Tulisan ini berusaha untuk mengungkap bagaimana potensi sholat sebagai media untuk mengembangkan keterampilan *mindfulness*. Hanya saja mindset atau sudut pandang *mindfulness* dalam Islam memiliki konsep yang berbeda dengan *mindfulness* sekular. Tahap selanjutnya dalam tulisan ini, akan dipaparkan juga -sebagai implementasi praktis- tahapan bagaimana mendapatkan *mindfulness* dengan sholat dengan mendasarkan pada tuntunan Al Quran, As Sunnah didukung riset ilmiah yang terkait.

Sebagai aplikasi dari kajian ini, akan dipaparkan bagaimana seorang muslim dapat menggunakan keterampilan mempertahankan *mindfulness*, yang didapatkan dari sholat untuk segala aspek kehidupannya. Baik itu di aspek kehidupan spiritual, kehidupan keluarga dan sosial, kehidupan pengembangan intelektual, pengembangan profesional, sampai pada kehidupan rekreasi atau hobi untuk kesenangan. Harapannya, dengan *mindfulness* berbasis sholat ini, di era kehidupan yang kompleks (*age of complexity*), seorang muslim, dapat menghidupkan setiap momen di setiap aspek kehidupannya, membuat seseorang yang hidup

---

<sup>1</sup> <https://www.dmu.ac.uk/about-dmu/news/2015/august/heavy-internet-users>

<sup>2</sup> <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>

<sup>3</sup> <https://www.mindful.org/happy-mindfulness-day/>

menjadi “benar-benar hidup”. Dalam arti setiap momen kejadian demi kejadian disadari dan bermakna, tidak hanya bermakna bagi diri sendiri tapi juga bermakna dan bermanfaat bagi orang lain.

### **Pengertian mindfulness**

Germer, Siegel, dan Fulton menyebutkan mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan.<sup>4</sup>

Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008).<sup>5</sup>

Mindfulness merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai.<sup>6</sup>

Profesor Ellen Langer yang dikenal sebagai ibu dari mindfulness, mendefinisikan, “*Mindfulness is the process of actively noticing new things. When you do that, it puts you in the present. It makes you more sensitive to context and perspective. It’s the essence of engagement.*”

Sederhananya *mindfulness* merupakan suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan.

Mindfulness sangat berorientasi pada hidup saat ini. Konsep hidup saat ini (*living in the present*) berbeda dengan hidup untuk saat ini (*living for the present*). Hidup untuk saat ini (*living for the present*) ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan.

Sementara hidup pada saat ini (*living in the present*) mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).<sup>7</sup>

Orang yang sehat dan bahagia mengembangkan kehidupan yang *mindful*. Pikirannya tidak mengembara kemana-mana, baik ke masa lalu maupun masa depan. Biasanya orang yang terjebak di pemikiran kehidupan di masa lalu masih memendam kekecewaan, kemarahan, kekesalan, dendam, dan perasaan bersalah. Sedangkan orang yang hidup di masa depan merupakan tipe orang yang cemas dan khawatir berlebihan, selain itu hidupnya juga cenderung terburu-buru dan tidak tenang.

### **Manfaat Mindfulness**

Riset mengenai efektivitas intervensi psikologis berbasis *mindfulness* yang dilakukan di Amerika dan Eropa sepanjang dua dekade terakhir menunjukkan hasil yang menjanjikan. Intervensi psikologis menggunakan meditasi berbasis *mindfulness* ditemukan membantu pemulihan pasien pada populasi klinis, dengan menurunkan tingkat distres psikologis dan

---

<sup>4</sup> Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton P. R. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2005), 5

<sup>5</sup> Mace, C.. *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science* (New York: Routledge, 2008), 10

<sup>6</sup> Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. (New York: Bantam Dell, 1990), 12

<sup>7</sup> Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry*, 2007, 18(4), 211

meningkatkan keberfungsian kesadaran dalam kehidupan sehari-hari (Veehof, Ten Klooster, P. M., Westerhof, & Bohlmeijer, 2011).<sup>8</sup>

Pada populasi normal, intervensi berbasis *mindfulness* juga memiliki manfaat yang baik, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Nyklíček & Kuijpers, 2008), bahkan meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku sehat (Roberts & Danoff-Burg, n.d.)<sup>9</sup>

Ellen Langer menyajikan rangkuman riset-riset tentang *mindfulness* dan merangkum manfaat *mindfulness* sebagai berikut:

1. Meningkatkan kompetensi
2. Meningkatkan memori, perhatian dan pembelajaran
3. Meningkatkan Inovasi
4. Meningkatkan kepuasan Hubungan
5. Meningkatkan karisma
6. Meningkatkan harga diri (self esteem)
7. Meningkatkan sikap Positif (afeksi)
8. Meningkatkan leadership
9. Meningkatkan produktivitas
10. Meningkatkan penglihatan, Pendengaran, penurunan berat badan
11. Meningkatkan longevity (panjang umur)
12. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara umum.
13. Mengurangi kelelahan mental akibat kerja (burn out)
14. Mengurangi kesalahan atau kecelakaan (accident)
15. Mengurangi Prasangka
16. Mengurangi stress, alcoholism
17. Mengurangi ADHD.<sup>10</sup>

Di Indonesia penelitian *mindfulness* juga sudah mulai berkembang. Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan pentingnya peran *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2007) tentang pelatihan meditasi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat terdampak gempa di Pleret Bantul menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen, yang mendapatkan pelatihan meditasi *mindfulness*, dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian Mas'udah (2014) tentang *mindfulness* dalam komunikasi antar budaya, menggunakan subjek dari peserta yang berasal dari Indonesia dan Polandia, menunjukkan hasil bahwa bagi peserta yang menggunakan *mindfulness* dalam berkomunikasi dengan peserta lain yang berbeda negara, berhasil mengatasi kecemasan dan ketidakpastian mengenai topik yang disampaikan oleh peserta lain tersebut.

---

<sup>8</sup> Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., P. M., T., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). *Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. Clinical Rheumatology*, 30 (8), 1045–1054.

<sup>9</sup> Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35 (3), 331–340.

<sup>10</sup> Disarikan dari ceramah Ellen Langer di Pop Tech dengan judul Mindfulness Over Matter di alamat <https://www.youtube.com/watch?v=4XQUR4uIGM>

Penelitian lainnya oleh Evanytha (2012) mengenai pengaruh mindfulness terhadap ego strength menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap ego strength, ego sebagai sistem kepribadian yang terkait dengan regulasi keadaan dalam diri dan perilaku individu. Endang Fourianalisyawati dari Fakultas Psikologi Universitas YARSI, menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness* pada kelompok majelis sahabat shalawat.<sup>11</sup>

Tidak hanya penelitian *mindfulness* yang bersifat netral, *mindfulness* berbasis ajaran Islam pun mulai banyak dilakukan, salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh Moertedjo mengenai zikir pada santri di pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diketahui bahwa para santri mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan setelah mengikuti kegiatan zikir ini. Moertedjo juga menyatakan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk kondisi *mindfulness*, dalam Islam. Dalam kegiatan berzikir tersebut individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan *mindfulness*.

### **Tantangan Pendidikan Islam di era kehidupan yang kompleks (age of complexity)**

Anak yang sulit untuk fokus atau yang diberi label ADD/ADHD mengalami kesulitan untuk bisa melekatkan perhatiannya pada satu kegiatan atau objek dalam waktu yang lama. Hal ini berdampak luas pada proses tumbuh-kembangnya. Kondisi anak seperti ini kerap diperburuk dengan ketidaktahuan orang tua akan kebutuhan anak yang unik ini. Sehingga anak-anak yang unik dan berharga ini dicap sebagai anak yang nakal, tidak disiplin, tidak mau menuruti kemauan orang tua, dan ujungnya disebut sebagai anak bermasalah.

Pada lembaga pendidikan, peserta didik yang mengidap penyakit ini merupakan satu persoalan tersendiri. Mereka tidak mudah untuk konsentrasi pada pelajarannya. Anak yang menderita ADD akan asyik dengan dunianya sendiri, sedang anak yang ADHD akan kerap terus bergerak semau-maunya dan sulit dikontrol.

Namun sayangnya, saat ini, agaknya tidak hanya anak kecil yang menderita ADD/ADHD, ada banyak orang dewasa yang juga mengalami ADD, sulit fokus. Kesulitan fokus ini bukan saja karena dulunya, saat kecil, mereka mengalami ADD/ADHD. Kesulitan ini lebih disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mempertahankan fokus pada satu bidang, objek, kegiatan, atau informasi yang saling terkait. Semakin banyaknya peran yang dimiliki seseorang, maka potensi *mindless* akan makin tinggi. Ditambah dengan adanya internet dan media sosial, banjir bandang informasi mengalir dari berbagai penjuru dunia, orang sulit untuk bisa fokus, memilih, dan memilah informasi apa saja yang akan diakses atau dibaca. Banyak informasi yang dibaca ternyata tidak bermanfaat dan sangat menyita waktu.

Dalam hal ini, penderita ADD di kalangan orang dewasa dapat juga diidap oleh orang tua dan para tenaga pendidik di lembaga pendidikan Islam, awalnya boleh jadi ia orang yang normal. Namun karena lemahnya kontrol kesadaran, maka ia terjerat kondisi *mindless*. Pendidik yang seperti ini akan kehilangan fokus dalam tugasnya. Mengajar sambil chatting, atau melihat medsos, kegiatan dan peran yang banyak membuat selalu mengerjakan terburu-buru sehingga kerap kehilangan kontrol kesadaran di tiap momen.

---

<sup>11</sup> Endang Fourianalisyawati, *Kesejahteraan Spiritual dan Mindfulness pada Majelis Sahabat Shalawat*, PSIKIS- Jurnal Psikologi Islami Vol. 3 No. 2 (2017), 79-85

Terlebih jika kondisi ini diderita oleh pengelola lembaga, maka kualitas manajerial dan leadershipnya akan terganggu sehingga akan berpengaruh tidak baik bagi seluruh jajaran di institusi tersebut.

Untuk menghadapi kondisi seperti ini, seseorang perlu waspada dan sadar dalam memilih serta fokus hanya pada informasi yang bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan diri dan institusinya. Oleh sebab itulah keterampilan *mindfulness* dapat menjadi salah alternatif yang cukup menjanjikan untuk mengatasi problem ini.

### **Konsep mindfulness dalam pandangan Islam**

Konsep *mindfulness* sendiri sesungguhnya bukanlah hal yang baru. Ia hadir di sebagian besar praktik religius berbagai agama besar, namun kini dipopulerkan oleh kalangan sekuler di dunia barat karena besarnya manfaat yang didapatkan bagi kesehatan mental maupun fisik. Dalam bidang psikologi misalnya, *mindfulness* dikatakan memiliki berbagai manfaat seperti mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, menajamkan fokus, memperkuat hubungan sosial, juga meningkatkan imunitas tubuh. Meditasi *mindfulness* seringkali dipromosikan sebagai metode untuk menyadari sepenuhnya perasaan dan pemikiran diri agar seseorang pada akhirnya dapat memegang kendali penuh atas tindakannya, menjadi lebih tenang, lebih damai dan tidak reaktif.

Sebagai muslim, tentunya seseorang tidak bisa mengadopsi konsep *mindfulness* yang ditawarkan dunia Barat begitu saja. Praktik meditasi *mindfulness* di Barat sebagian besar diimpor dari ajaran Budisme dan Hindu dengan menghilangkan hal-hal yang mereka anggap non sekuler. Seringkali meditasi tersebut berujung pada apa yang mereka sebut sebagai kesadaran akan ‘kekuatan kosmik’, ‘penyatuan dengan alam’, dan tujuan-tujuan lain yang dapat bertentangan dengan akidah Islam. Ini merupakan solusi mereka atas jiwa-jiwa yang lapar dan tak terpenuhi kebutuhan spiritualnya. Sebagai muslim dengan kesadaran akan Allah sebagai Maha Pencipta dan Maha Mengetahui, ada banyak titik ajaran sentral yang bisa kita temukan dalam Islam tentang *mindfulness*.

Menjelang masa kenabian, Nabi Muhammad memiliki kebiasaan menyendiri di gua Hira, sebelum diturunkannya wahyu kepada beliau melalui Malaikat Jibril untuk pertama kalinya. Beliau menjauh dari keramaian manusia dan mendekati diri pada Sang Pencipta. Setelah diturunkannya wahyu, beliau pun seringkali menyampaikan akan pentingnya mengingat Allah sepanjang waktu. Salah satu ungkapan beliau yang populer sebagaimana yang diriwayatkan Al Bukhari, “*Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan mati.*”

Umumnya praktik meditasi Barat sekular, dilakukan dengan mengosongkan pikiran, bagi seorang muslim, ini sesungguhnya dapat menyebabkan hati seseorang menjadi lalai akan Allah, bahkan menjadi peluang bagi setan untuk memberikan berbagai bisikannya. Padahal dalam Al Quran disebutkan, bahwa satu-satunya mencapai ketenangan dan kedamaian hati adalah dengan mengingat-Nya,

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan dzikir kepada Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan dzikrullah hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra'd:: 28)*

Karena itu *dzikrullah* adalah praktik *mindfulness* yang sesungguhnya, yang berujung pada pengakuan seorang muslim atas segala kekurangannya sebagai hamba Allah, dan atas

kebutuhannya kepada Allah sebagai sumber kebahagiaan. Inilah mengapa zikir menjadi inti dari segala bentuk ibadah kita kepada Allah, dan mengapa setiap muslim sebaiknya berjuang untuk menjadikan *dzikrullah* sebagai sesuatu yang selalu ada di dalam hati dan nafasnya. Dan salah satu wujud zikir secara formal dalam Islam adalah ibadah sholat.

Beberapa cendekiawan muslim memiliki pandangan tentang *mindfulness* ini dengan memadankannya dengan konsep *muraqabah*. Justin Parrot dari Reseach Librarian For Middle East Studies NYU, Abu Dhabi, mengatakan bahwa dalam konteks Islam *mindfulness* adalah sepadan dengan konsep *muraqabah*.<sup>12</sup> Nazila Isgandarova dalam Journal Religion and Health menyatakan bahwa *muraqabah* adalah salah satu bentuk *mindfulness* berbasis psikoterapi islam.<sup>13</sup>

### Potensi Sholat Sebagai media pelatihan *mindfulness* Islami

Sebagaimana dzikir pada umumnya, sholat yang berkualitas mensyaratkan kondisi kesadaran yang tinggi yang disebut khusyuk. Kondisi khusyuk adalah kondisi kesadaran yang *mindful*. Dengan demikian seorang yang melatih dirinya sholat dengan khusyuk pada saat yang sama dia mempraktikkan *mindfulness* dengan Tuhan sebagai objek fokusnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sholat juga dapat menyembuhkan ADD atau ADHD. ADD merupakan gambaran kondisi seseorang yang berada dalam kondisi *mindless*, dengan bertahap, kondisi penderita ADD menjadi lebih baik alias lebih *mindful*.

Djamaluddin Ancok mengungkapkan, ada empat aspek besar yang termasuk dalam efek terapi dari praktik sholat, diantaranya sebagai berikut: *Pertama*, Aspek olahraga, dimana gerakan sholat menunjukkan aktivitas fisik. Pergerakan otot selama melakukan gerakan sholat menimbulkan proses relaksasi, meditasi, autosugesti, perkumpulan bersama komunitas. Pernyataan tentang olahraga dapat menurunkan kecemasan jiwa ini diperkuat oleh Eugene Walker.<sup>14</sup>

*Kedua*, mediasi dapat diraih dengan gerakan sholat yang khusyuh' dan *tuma'ninah*. Shalat khusyuh dapat menggetarkan hati melalui bacaan-bacaan dan ayat-ayat untuk dapat bermunajat dengan Tuhan, sehingga membutuhkan fokus pada bacaan shalat. Jika tidak, maka tidak dapat disebut berdialog dengan Tuhan.<sup>15</sup> Upaya penghilangan *noise mind* dengan kekhusyuh'an, memberikan efek seperti meditasi, mengatasi kecemasan, merangsang sistem syaraf untuk menutup rasa ketidaknyamanan ke otak.<sup>16</sup>

Doa-doa dan puji-pujian dalam shalat adalah aspek penunjang autosugesti. berdoa yaitu menumpahkan harapan yang memiliki makna yang baik agar terkabul memiliki dampak yang baik untuk dirinya sendiri di masa saat ini dan masa depan. Aspek ini memberikan sugesti pada pribadi agar berbuat baik kepada diri sendiri, Tuhannya, dan orang lain sebagaimana teori hipnosis.<sup>17</sup> Pujian dalam shalat ini dimaksudkan pada diri-Nya. Menurut pandangan

<sup>12</sup><https://yaqeeninstitute.org/justin-parrott/how-to-be-a-mindful-muslim-infographic/#.XVVoq-uMzb-IU>

<sup>13</sup> Nazila Isgandarova, *Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy*, Journal of Religion and Health <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>

<sup>14</sup> Djamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, dan Sungaidi Ardani, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 98.

<sup>15</sup> Abū Ḥāmid Muḥammad b. Muḥammad al-Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, diterjemahkan oleh Muhammad al- al-Baqir (Bandung: Karisma, 1993), 55-56.

<sup>16</sup> Djamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, dan Sungaidi Ardani, *Psikologi Islami*, 99.

<sup>17</sup> Ibid., 99-100.

Zakiah Drajat, keserupaan (*impact*) kelegaan batin akan berdampak pada ketenangan jiwa dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukan terapi ini.<sup>18</sup>

*Ketiga*, adalah perkumpulan bersama komunitas (*jamaah*). Aspek ini dapat dilaksanakan secara rombongan yang bersatu padu pada barisan yang lurus dalam (*shaf*). Pandangan dasarnya yaitu suasana perkumpulan yang kuat dalam pemikiran akan menghindarkan diri seseorang akan perasaan kesendirian atau keterasingan yang menyebabkan gangguan jiwa.<sup>19</sup>

*Keempat*, Terapi yang terkandung dalam sholat adalah terapi *murattal*. *Murattal* dapat didefinisikan sebagai rekaman suara al-Quran yang dilakukan oleh seorang *qari'* pembaca al-Quran. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad al-Qadhi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, membahas tentang pengaruh al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil yang positif, bahwa mendengarkan ayat suci al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis computer.

Terapi *murottal* ini biasanya dilakukan dengan diperdengarkan pada kondisi perilaku hiperaktif impulsif anak ADHD selama diberikan intervensi secara berulang-ulang. Terapi *murottal* dapat membantu menurunkan gejala tingkat hiperaktivitas dan impulsivitas pada anak ADHD. Selain itu membantu anak hiperaktif dan impulsif untuk pembelajaran serta melatih artikulasi dari anak ADHD. Terapi *murottal* bersifat menenangkan anak ADHD. Ketika diperdengarkan bacaan *murottal* dalam keadaan normal, secara perlahan anak penyandang ADHD berangsur untuk tenang. Ketika dilatih untuk melafalkan bacaan al-Quran, mereka sedikit memperbaiki artikulasi dan pelafalan.<sup>20</sup>

### **Implementasi mindfulness dalam pendidikan berbasis sholat: High Quality sholat High Quality of Life.**

Dalam Islam, konsep ibadah bermakna luas, segala perbuatan yang ditujukan untuk mendapatkan ridla Allah adalah Ibadah, bukan hanya sholat. Ibadah secara garis besar meliputi aspek vertikal spiritual, seperti shalat puasa haji. Juga meliputi wilayah horisontal sosial dan wilayah profesional. Namun demikian, dari keseluruhan ibadah itu, ada satu ibadah yang utama yang juga sekaligus menjadi indikator nilai *overall* dari keseluruhan ibadah seseorang, ibadah ini adalah sholat. Hal ini dinyatakan di berbagai hadits Rasulullah.

Hadits yang pertama, dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ

<sup>18</sup> Zakiah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Cet. 15 (Jakarta: Gunung Agung, 1996), 76.

<sup>19</sup> Djamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, dan Sungaidi Ardani, *Psikologi Islami*, 100.

<sup>20</sup> Fithroh Roshinah Roshinah, Laila Nursaliha, dan Saiful Amri, "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Hiperaktif – Impulsif Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)," *Pelita - Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY* Vol. 9, no. 2 (2014): hlm. 140-145, <https://journal.uny.ac.id/index.php/pelita/article/view/4017>.

"Sesungguhnya amal hamba yang pertama kali akan dihisab adalah shalatnya. Jika shalatnya baik, dia sukses dan berhasil dan jika shalatnya rusak, dia sangat rugi" (HR. Nasai dan Turmuzi)

Di hadits yang lain, sabda Rasulullah shallallahu 'alayhi wa sallam:

فَإِنْ صَلَّحْتَ صَلَّحَ سَائِرُ عَمَلِهِ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَسَدَ سَائِرُ عَمَلِهِ

"Bila shalatnya baik maka baik pula seluruh amalnya, sebaliknya jika shalatnya rusak maka rusak pula seluruh amalnya." (HR. Ath-Thabarani)<sup>21</sup>

Pertanyaan yang selanjutnya muncul adalah, sholat yang baik itu seperti apa, untuk ini Al Quran memberikan jawaban, bahwa sholat yang berkualitas adalah sholat yang dalam istilah Al Quran disebut sebagai *khusyu'*.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (3) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (4) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (7) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (8) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (9) أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ (10) الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (11)

"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) (1) orang-orang yang *khusyu'* dalam sembahyangnya. dan (2) orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, dan (3) orang-orang yang menunaikan zakat, dan (4) orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki; maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas Dan (5) orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. dan (6) orang-orang yang memelihara sembahyangnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi syurga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya".

Dari ayat surat Al Mukminun ayat satu sampai sebelas diatas, terdapat enam ciri mukmin yang beruntung, dan dua dari enam ciri itu menggambarkan kualitas sholatnya. Yakni ciri nomor satu dan nomor enam. Ciri di nomer pertama yang disebutkan adalah kekhusyu'an sholatnya, ini menunjukkan kualitas sholat, dan ciri nomor enam orang yang memelihara sembahyang, menunjukkan kuantitasnya, atau bisa dikatakan orang ini memiliki keistikamahan dalam sholatnya.

*Khusyu'* di ayat yang lain disebutkan sebagai faktor efektif baik tidaknya kualitas taqwa dan akhlak yang dalam Al Quran disebut berat, namun dengan khusyuk, taqwa dan akhlak menjadi bagus berkualitas dan akan menjadi terasa ringan.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang *khusyu'*.<sup>22</sup>

<sup>21</sup> Disebutkan dalam Al-Ausath, dishahihkan Asy-Syaikh Al-Albani dalam Ash-Shahihah no. 1358 karena banyak jalannya.

<sup>22</sup> QS. Al-Baqraha : 45

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*<sup>23</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.*<sup>24</sup>

### **Rasulullah men-drill kekhusyu'an sholat sahabat.**

Berikut hadits yang menerangkan tentang seseorang yang shalat, namun Nabi memerintahkan orang tersebut untuk mengulang shalatnya yang menunjukkan shalatnya tidak sah karena tidak *tuma'ninah* yang menjadi indikator ketidakkhusyu'an seseorang.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ الْمَسْجِدَ فَدَخَلَ رَجُلٌ فَصَلَّى فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَدَّ وَقَالَ ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ فَرَجَعَ يُصَلِّي كَمَا صَلَّى ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ ارْجِعْ فَصَلِّ فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ ثَلَاثًا فَقَالَ وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَحْسِنُ غَيْرَهُ فَعَلَّمَنِي فَقَالَ إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ ثُمَّ اقْرَأْ مَا تيسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ ثُمَّ ارْزُقْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْدِلَ قَائِمًا ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا وَافْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا

*Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam masuk ke masjid, kemudian ada seorang laki-laki masuk Masjid lalu shalat. Kemudian mengucapkan salam kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Beliau menjawab dan berkata kepadanya, "Kembalilah dan ulangi shalatmu karena kamu belum shalat!" Maka orang itu mengulangi shalatnya seperti yang dilakukannya pertama tadi. Lalu datang menghadap kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dan memberi salam. Namun Beliau kembali berkata: "Kembalilah dan ulangi shalatmu karena kamu belum shalat!" Beliau memerintahkan orang ini sampai tiga kali hingga akhirnya laki-laki tersebut berkata, "Demi Dzat yang mengutus anda dengan hak, aku tidak bisa melakukan yang lebih baik dari itu. Maka ajarkanlah aku!" Beliau lantas berkata: "Jika kamu berdiri untuk shalat maka mulailah dengan takbir, lalu bacalah apa yang mudah buatmu dari Al Qur'an kemudian rukuklah sampai benar-benar rukuk dengan thuma'ninah (tenang), lalu bangkitlah (dari rukuk) hingga kamu berdiri tegak, lalu sujudlah sampai hingga benar-benar thuma'ninah, lalu angkat (kepalamu) untuk duduk hingga benar-benar duduk dengan thuma'ninah. Maka lakukanlah dengan cara seperti itu dalam seluruh shalat (rakaat) mu". (HR. Bukhari (793), Muslim (397))*

Hadits di atas menunjukkan bagaimana perhatian beliau dalam kualitas sholat para sahabat, hal ini merupakan satu potret penting bagaimana kesungguhan Rasulullah untuk bisa

<sup>23</sup> QS. Al-Baqraha :153

<sup>24</sup> QS. Ali Imran : 200

menata tidak hanya secara lahir, tapi juga bagaimana secara batin sahabat, sehingga memiliki kualitas *mindfulness* yang tinggi dalam ritual sholatnya. Beliau menyadari bagaimana kualitas sholat yang khusyu' (*mindful*) akan membawa semakin tingginya kualitas jiwa, hati, pikiran, ucapan dan amal perbuatan yang juga berkualitas tinggi.

Sebagaimana disinggung dalam pendahuluan, dunia barat sekarang menyadari pentingnya *mindfulness* untuk kesehatan, kesuksesan dan kesejahteraan (*well being*). Semakin banyak gerakan dilakukan untuk menyebarkan konsep ini, mulai dari club tradisional, kaum profesional, akademisi, sampai praktisi pendidikan.

Umumnya pelatihan *mindfulness* menyarankan latihan meditasi dalam sehari selama 20 menit sampai sampai satu jam. Di Amerika, pelatihan retreat berbasis *mindfulness* sangat populer dan tidak murah. Untuk pelatihan enam hari di kelas reguler biayanya mencapai 1250 dollar dan yang prihatin 1550 dollar. Dan untuk kelas pelatih biaya mencapai puluhan ribu dollar.

Beberapa Universitas ternama juga banyak yang memeberikan kursus *mindfulness* yang umumnya berbasis riset. Universitas Harvard umpamanya menawarkan pelatihan *mindfulness* berdurasi delapan minggu selama musim gugur dan musim semi dengan biaya keanggotaan 450 dollar.<sup>25</sup> Fenomena ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat saintis akan pentingnya *mindfulness* makin tinggi.

Nah disaat yang sama Islam memerintahkan untuk sholat lima kali sehari. Namun agaknya kesadaran umumnya orang Islam akan sholat yang *mindful* masih cukup rendah. Jika setiap sholat berkualitas khusyuk, maka kualitas *mindfulness* akan didapat, namun jika sholatnya tidak *mindful* atau *mindless*, maka berkurang juga manfaatnya.

Di Indonesia sendiri ada berbagai pelatihan sholat khusyuk, ini baik sekali efeknya bagi kualitas *mindfulness* seseorang. Namun agaknya peminat kegiatan ini masih sangat sedikit dan penggiatnya juga masih belum banyak.

Jika berkaca dari hadits di atas maka proses *drill* terkait *tuma'ninah* perlu dilakukan oleh guru atau ustadz yang mengajarkan sholat sehingga kualitas sholat menjadi lebih *mindful*. Lebih baik lagi jika proses itu diulang lagi saat memasuki SMP, dan saat SMA, tentu dengan tingkat pemahaman yang semakin lebih mendalam di setiap kenaikan tingkat.

Kualitas sholat berjamaah kadang bisa terkendala imam yang kurang ideal, terlalu cepat atau tidak khusyuk. Maka untuk menyempurnakan kekurangan-kekurangan itu, sebaiknya dilengkapi dengan sholat sunnah rawatib. Lebih baik lagi dengan tahajud, karena dengan tahajud porsi untuk bisa berlama-lama dengan tenang akan dengan mudah didapat.

Dan sebagai konsekuensi logis dari itu, Pengelola tempat ibadah atau ta'mir perlu mengadakan evaluasi terkait dengan kualitas keshusyu'an sholat berjamaah ini. Ada berbagai faktor yang menyebabkan suatu masjid atau mushollah bisa membawa jamaahnya khusyuk. Disamping kualitas Imam juga fasilitas tempat ibadah. Terkait imam, orangnya harus mumpuni keilmuan agamanya, bertaqwa, berakhlak mulia, bagus bacaan Al Qurannya dan banyak hafalannya. Adapun terkait fasilitas, secara umum pada intinya, ruangan cukup bersih dan suci, aman dan nyaman untuk beribadah, lebih baik lagi jika ditambah dengan keindahan lingkungan dan wewangian. Itulah sebab Rasulullah ketika akan sholat memerintahkan agar

<sup>25</sup> <https://positivepsychology.com/mindfulness-training-courses-programs-workshops-degrees/>

berpakaian yang baik, suci bersih dan wangi, sebuah kondisi yang ideal untuk membuat seseorang untuk mudah tenang, khusyuk atau *mindful*.

Secara subyektif memang ada sebagian masjid yang mengakomodir jamaah yang senang dengan gerakan yang cepat, yang demikian ini, umumnya jamaahnya juga kaum pragmatis yang sholatnya hanya untuk menggugurkan kewajiban saja. Namun yang demikian tentu sangat jauh dari tujuan sebuah institusi ibadah, dimana ia diharapkan dapat membawa jamaahnya mendapatkan kualitas yang baik dalam ibadahnya di tempat itu, sehingga mencapai kedamaian yang selanjutnya akan membekas ke seluruh aspek kehidupannya.

Satu sisi seorang imam dituntut bijaksana untuk tidak memperpanjang sholat ditengah kondisi tertentu, kondisi panas yang terik umpamanya, atau saat ada kegaduhan anak kecil yang menangis atau yang lain. Namun ini bukan berarti imam tidak *tuma'ninah* dalam sholat, dalam kondisi itu imam bisa sedikit mempercepat. Sebaliknya imam juga tidak boleh terlalu panjang sholatnya agar tidak menimbulkan kegelisahan, karena ada banyak makmum yang memiliki urusan bermacam-macam yang harus diselesaikan usai sholat.

Meneladani rasulullah dalam *men-drill* sahabat untuk sholat khusyuk, para pelaku pendidikan Islam mustinya dapat mengembangkan sistem pelatihan yang lebih intensif untuk meningkatkan kualitas sholat, terutama dalam hal kekhusyuan'annya. Peningkatan kualitas kekhusyuan artinya meningkatkan kualitas *mindfulness*. Dan peningkatan *mindfulness* berarti meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia dengan berbagai aspeknya.

Dari uraian diatas kiranya dapat dipahami betapa pentingnya perintah sholat. Di dalam Al Quran, perintah Sholat secara eksplisit dengan redaksi *Aqimush shalaah* disebutkan 12 kali, dan dari 12 kali itu yang digandeng langsung dengan *aatuz zakaah* sejumlah 8 kali.

Profil Orang yang mengerjakan sholat dengan redaksi *aqamush shalaah* disebut 2 kali, satu di (Al Baqarah [02]: 177) masuk kategori *birr* masuk golongan *muttaqin* dan di (At Taubah [9]: 18) disebut sebagai pemakmur masjid mereka masuk golongan *muhtadiin*.

Tidak cukup hanya untuk pribadi saja, terutama bagi setiap kepala rumah tangga atau pemimpin institusi, diperintahkan untuk memerintahkan sholat.

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا حَتَّى نَرْزُقَكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى

“Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezki kepadamu, Kamilah yang memberi rezki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.”<sup>26</sup>

Semenjak anak-anak seorang muslim sudah diperintahkan shalat dan boleh dipukul jika tidak shalat pada waktu berumur 10 tahun. Perintah shalat ini tidak ditemukan pada amalan lainnya, sekaligus hal ini menunjukkan mulianya ibadah shalat.

Dari Amr bin Syu'aib, dari bapaknya dari kakeknya radhiyallahu 'anhu, beliau meriwayatkan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاصْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَصَاحِعِ

“Perintahkan anak-anak kalian untuk mengerjakan shalat ketika mereka berumur 7 tahun. Pukul mereka jika tidak mengerjakannya ketika mereka berumur 10 tahun. Pisahkanlah tempat-tempat tidur mereka“. (HR. Abu Daud no. 495. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

<sup>26</sup> QS. Thaha: 132

Perintah-perintah yang begitu banyak dan lengkap itu menunjukkan perhatian Islam yang besar untuk membentuk jiwa pemeluknya agar mencapai khusyu' (*mindful*). Namun demikian kembali lagi, jika perintah salat itu hanya dipahami sebagai kewajiban, tanpa dipahami sebagai wahana untuk peningkatan kualitas kekhusyu'an maka tidak menutupkan sholat seperti itu akan sia-sia.

Itulah sebabnya di dalam Al Quran disebutkan ada orang yang sholat tapi celaka, yaitu mereka yang sholat tetapi riya' tidak untuk fokus kepada Allah tapi untuk dilihat orang (*mindless*). Orang yang demikian itu, malah justru disebut celaka. Sholatnya tidak menghidupkan kepekaan sosial pada sesama dan sholatnya tidak mencegah dari yang *fakhsya'* dan *munkar*. Orang yang munafuk juga dikecam sholatnya, mereka masih sholat tapi mereka malas dalam mengerjakannya dan tidak ingat Allah kecuali sedikit.

### Waspada pada gejala *mindless* dan cara menanggulangnya

Tidak hanya mengajarkan bagaimana supaya *mindful* dalam sholat, Rasul juga memberikan *warning*, bagaimana seseorang harus waspada dengan adanya kondisi *mindless* terutama dalam sholat.

صحیح البخاری ۱۱۴۶: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ جَعْفَرٍ عَنِ الْأَعْرَجِ قَالَ قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَدَّنَ بِالصَّلَاةِ أَدْبَرَ الشَّيْطَانُ لَهُ ضُرَاطٌ حَتَّى لَا يَسْمَعَ التَّأْذِينَ فَإِذَا سَكَتَ الْمُؤَذِّنُ أَقْبَلَ فَإِذَا ثُوبَ أَدْبَرَ فَإِذَا سَكَتَ أَقْبَلَ فَلَا يَزَالُ بِالْمَرْءِ يَقُولُ لَهُ أَذْكَرُ مَا لَمْ يَكُنْ يَذْكَرُ حَتَّى لَا يَدْرِي كَمْ صَلَّى قَالَ أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ إِذَا فَعَلَ أَحَدُكُمْ ذَلِكَ فَلْيَسْجُدْ سَجْدَتَيْنِ وَهُوَ قَاعِدٌ وَسَمِعَهُ أَبُو سَلَمَةَ مِنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

*Shahih Bukhari 1146: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Bukair telah menceritakan kepada kami Al Laits dari Ja'far dari Al A'raj berkata: berkata Abu Hurairah radliyallahu 'anhu: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Jika panggilan shalat (adzan) dikumandangkan maka setan lari sambil mengeluarkan kentut hingga ia tidak mendengar suara adzan tersebut. Apabila panggilan adzan telah selesai maka setan kembali. Dan bila iqamah dikumandangkan setan kembali berlari dan jika iqamah telah selesai dia kembali lagi hingga senantiasa dia mengganggu seseorang seraya berkata: ingatlah sesuatu, yang semestinya harus tidak diingat, hingga orang itu tidak menyadari berapa raka'at yang sudah dia laksanakan dalam shalatnya". Berkata Abu Salamah bin 'Abdurrahman: "Bila seseorang melakukan hal seperti itu, maka hendaklah dia sujud dua kali dalam posisi duduk". Dan Abu Salamah mendengar keterangan ini dari Abu Hurairah radliyallahu 'anhu.<sup>27</sup>*

Hadits di atas menggambarkan bagaimana aktor utama penyebab *mindless* untuk mengalihkan kesadaran manusia dari Allah adalah musuhnya yang sejati, yakni setan. Jika Allah memrintahkan untuk sholat begitu lengkap, setan sebaliknya juga memasang perangkat dan siasat menggagalkan sholat juga begitu masif dan lengkap. Mulai dari akan memenuhi panggilan sholat diserang godaan agar tidak dengar azan agar tidak datang ke rumah Allah, jika seseorang masih berhasil datang ke masjid, serangan berupa godaan terus dilancarkan

<sup>27</sup> Hadits dikutip melalui software aplikasi hadits Soft. Urutan penomoran hadits dalam Shahih Bukhari mengikuti Kitab Fathul Baari', karya Ibnu Hajar Al Atsqalaani.

yakni agar orang tidak khusyu' (mindless) alih-alih ingat Allah, setan hembuskan bisikan supaya "ingat ini, ingat itu" selain Allah, sehingga sholatnya menjadi sholat yang lalai.

Untuk itu penting sekali bagi muslim menyadari hal ini dan mengantisipasinya. Adapun untuk mengatasi hal ini tuntunan dari Islam adalah dengan memohon perlindungan kepada Allah dengan membaca *ta'awudz*. Dan bila perlu sebelum sholat menyempatkan sejenak baca Al Muawwidztain mohon perlindungan Allah agar terbebas dari was-was setan, sehingga sholat menjadi khusyuk (*mindful*).

### **Sholat dan Kebutuhan Komplek Manusia Modern**

Di era revolusi industri keempat ini, dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan, teknologi dan budaya manusia yang semakin beragam, urusan manusia modern menjadi semakin banyak, meski demikian hakikatnya, kesan kompleksitas kehidupan tidak hanya dirasakan manusia di zaman modern, manusia di setiap zaman punya urusan yang banyak meski berbeda-beda karakteristiknya, setiap zaman punya tantangannya masing-masing. Al Quran menggambarkan itu di berbagai tempat salah satunya pada Surat Al Muzammil.

Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu') dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlh kepada-Nya dengan penuh ketekunan. (QS. Al Muzammil: 1-8)

Pada ayat di atas setelah disebutkan banyaknya urusan manusia di siang hari, Allah menuntun, ditengah urusan yang padat dan banyak itu dengan menyebut nama Allah dan beribadah dengan tekun. Hal ini menggambarkan bahwa fokus sesungguhnya dari seorang muslim dihatinya adalah Allah tujuannya adalah untuk mencari ridha Nya.

Untuk Itulah, meski satu sisi pikiran memikirkan satu urusan di satu bagian kehidupannya, kesadarannya akan kebesertaan Allah, pengawasan Allah Yang Maha Melihat selalu hidup dalam hatinya (kesadarannya) tetap menyala. Termasuk saat dia menghadapi suatu masalah, maka kesadaran bahwa Allah Sang Maha Penolong selalu hidup. Pada saat-saat seperti itulah sholat dapat menjadi wahana seorang muslim untuk memohon pertolongan kepada Tuhan.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.<sup>28</sup>*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.<sup>29</sup>*

<sup>28</sup> QS. Al Baqarah : 45

<sup>29</sup> QS. Al Baqarah : 153

Lantas dengan berbagai urusan bermacam-macam yang akan dipanjatkan kepada Tuhan itu apakah berarti sholat menjadi tidak *mindful*, karena tidak berpikir satu macam obyek. Disinilah uniknya sholat dibanding meditasi yang lain. Seorang muslim dapat membedakan di saat bersamaan apa yang sesungguhnya menjadi tujuannya dan apa yang menjadi perantaranya. Semua hal yang menjadi pelengkap urusan kehidupan, sosial, pengembangan teknologi, politik itu bagian dari pikiran hakikatnya adalah kesenangan sementara dan perantara, tujuan yang selalu hadir di hatinya adalah mengharap ridha dan cinta Allah.

Secara ringkas dari uraian di atas untuk mendapatkan dan menjaga kekhusyuan sholat, seseorang perlu melakukan lima hal berikut.

1. Memulai dengan ta'awudz untuk memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran.
2. Memantapkan niat membaca basmalah dengan menarik napas panjang. Hati menyebutkan niat atau bisa juga disamping hati meniatkan, lisan mengikuti dengan melafalkan, intinya hati meniatkan ibadah semua karena Allah (*Lillahi Ta'aala*).
3. Melakukan setiap gerakan dengan *tuma'ninah*.
4. Menghayati setiap bacaan sholat dan menghadirkan *muraqabah*.
5. Menghaturkan doa sesuai kebutuhan pertengahan surat Al fatihah, atau disaat sujud terutama sujud terakhir.

Untuk menjaga *mindfulness* dalam melakukan setiap tahap diatas, secara ilmiah, Ada tiga kunci untuk merekatkan pikiran pada satu objek yang dapat diaplikasikan untuk sholat. Pertama adalah fokus dengan napas, hampir setiap meditasi diawali dan terus diiringi dengan pengaturan napas. Napas yang dalam adalah kunci fokus yang cukup ampuh.<sup>30</sup> Cara sederhananya adalah dengan menghirup napas panjang dan dalam, kemudian tahan sejenak atau secukupnya, kemudian baru hembuskan perlahan. Disamping cara sederhana ini sudah terbukti secara ilmiah dari berbagai riset, cara ini telah dikenal ribuan tahun oleh praktisi meditasi di setiap zaman.

Salah satu kesalahan umumnya orang adalah saat melakukan aktifitas apapun termasuk sholat, napasnya pendek-pendek, napas pendek-pendek membuat orang sulit fokus, tidak tenang, tergesa dan ujungnya tidak *mindful*. Dengan napas yang dalam, aliran darah mendapatkan asupan oksigen yang melimpah, seluruh aliran darah sejahtera dan mengalirkan vitalitas kesegaran ke seluruh tubuh. Kesejahteraan seluruh aliran darah inilah yang membuat tubuh tenang, nyaman, dan efeknya membawa pikiran ikut tenang dan fokus.

Kunci kedua adalah apa yang disebut *positif mindfulness*, intinya adalah perasaan positif (*positif feeling*). Dalam sholat dikenal ada banyak motivasi, setiap motivasi mengandung satu emosi, ada yang motivasi takut dosa atau neraka, ada yang ingin dapat pahala atau masuk surga. Semua emosi yang dihadirkan itu, asal dapat menggerakkan seseorang untuk sholat maka sah-sah saja. Diantara berbagai muatan perasaan itu, salah satu yang dihidupkan Rasulullah adalah rasa syukur. Syukur adalah perasaan yang dianjurkan untuk dihidupkan, dengan rasa syukur di hati, ungkapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada Allah, seseorang akan merasakan keberlimpahan (*abundance*) di hatinya. Yang awalnya sedih menjadi gembira, yang lemah menjadi kuat, yang tidak tahu menjadi tahu, yang terasa sakit

---

<sup>30</sup> Joan P. Pozuelos, Bethan R. Mead, M. Rosario Rueda, Peter Malinowski, *Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring* dalam <https://www.researchgate.net/publication/330447556>

menjadi nyaman, dan yang awalnya terlihat buruk akan tampak indahnya. Rasa syukur adalah satu perasaan ajaib yang menggerakkan akal pikiran untuk selalu merawat memperbaiki secara konstruktif apa yang disyukurinya itu. Dan dalam hal sholat, sholat yang hidup karena sebagai ungkapan rasa syukur akan melekatkan hati pada Allah Sang Pemberi nikmat.

Kunci ketiga adalah membawa *mindful* sholat ke seluruh dimensi kehidupan. Sholat adalah satu ritual yang spesifik tapi menjadi tiang bagi seluruh bagian agama. Maka ketika sholat *mindful*, jika ia dibawa dalam kehidupan lain seperti sosial, intelektual dan profesional, maka efek *mindfulness* akan meningkatkan kualitas wilayah-wilayah itu. Satu hal lagi terkait poin ketiga ini adalah, bahwa jika ada satu titik sentral persoalan mengganjal di satu wilayah kehidupan, misal kehidupan sosial, maka, persoalan itupun bisa dibawa dalam doa sholat, sehingga antara sholat dan aktifitas ibadah lain hakikatnya satu nafas. Semua disalurkan kepada Allah Dzat Yang Maha bergantung kepadanya segala sesuatu.

Ketiga kunci ini, jika dapat dilakukan disetiap gerakan sholat akan membuat kondisi *mindful* akan terjaga. Secara lahir gerakan terjaga *tuma'ninah*, secara batin pikiran dan perasaan terjaga fokus (*mindful*) pada Tuhan Nya, secara amal akan terkontrol sesuai petunjuknya, karena semua dilakukan adalah untuk mencari ridha Nya. Dengan demikian setiap momen demi momen menjadi hidup, penuh kesadaran dan bermakna mendalam bagi seorang muslim yang *mindful*. Kunci ketiga ini ibarat jembatan yang menyatukan antara doa dan bekerja. Doa hakikatnya bekerja secara batin dan bekerja hakikatnya adalah berdoa secara lahir.

## **Penutup**

Sholat memiliki aspek yang cukup lengkap untuk memenuhi komponen-komponen *mindfulness* dengan *mindset* Islam, dimana objek fokusnya adalah Allah. Dari kajian Al Quran dan Al Hadits ditemukan, bahwa sholat khusyuk atau *mindful* memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas kehidupan seorang muslim di seluruh dimensi kehidupan. Hal ini sejalan dengan hasil riset tentang *mindfulness* yang menunjukkan bahwa, dengan peningkatan *mindfulness*, akan meningkatkan kualitas, kompetensi, memori, perhatian, pembelajaran, Inovasi, Kepuasan Hubungan, Karisma, Harga diri, afeksi, Kepemimpinan, Produktivitas, penglihatan, pendengaran, penurunan berat badan, Kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Masalah utama manusia di era kehidupan yang kompleks adalah kehilangan momen demi momen untuk dilalui dengan penuh kesadaran. Untuk menjaga momen di tiap kejadian di tiap wilayah kehidupan menjadi "hidup". Seorang muslim perlu mendapatkan kualitas sholat khusyuk. Untuk mendapatkan kualitas kekhusyuan sholat, seseorang perlu melakukan lima hal. (1) Memulai dengan *ta'awudz* untuk memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran. (2) Memantapkan niat dengan menarik napas panjang. Hati menyebutkan niat atau bisa juga disamping hati meniatkan, lisan mengikuti dengan melafalkan. Niat sholat karena untuk meraih ridha Allah semata. (3) Melakukan setiap gerakan dengan *tuma'ninah*. (4) Menghayati setiap bacaan sholat dan menghadirkan muraqabah. (5) Menghaturkan doa sesuai kebutuhan pertengahan surat Al fatihah, atau disaat sujud terutama sujud terakhir.

Dan untuk mentransformasikan *mindful* sholat kedalam seluruh kehidupan diperlukan tiga kunci. Kunci pertama adalah napas yang dalam, kunci kedua perasaan positif dan kunci

ketiga membawa mindful sholat ke wilayah-wilayah kehidupan dengan membentuk mindset “jembatan” antara doa dan bekerja.

### Daftar Rujukan

- Al-Ghazali, Abū Ḥāmid Muḥammad, *Rahasia-Rahasia Shalat*, diterjemahkan oleh Muhammad al- al-Baqir, Bandung: Karisma, 1993
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Journal Psychological Inquiry*, 2007.
- Djamaludin Ancok, Fuad Nashori Suroso, dan Sungaidi Ardani, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Fourianalistyawati, Endang *Kesejahteraan Spiritual dan Mindfulness pada Majelis Sahabat Shalawat*, *PSIKIS- Jurnal Psikologi Islami* Vol. 3 No. 2 (2017), 79-85
- Fithroh Roshinah Roshinah, Laila Nursaliha, dan Saiful Amri, “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Hiperaktif – Impulsif Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD),” *Pelita - Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY* Vol. 9, no. 2 (2014): hlm. 140-145, <https://journal.uny.ac.id/index.php/pelita/article/view/4017>.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton P. R. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy*, New York: Guilford Press, 2005.
- Joan P. Pozuelos, Bethan R. Mead, M. Rosario Rueda, Peter Malinowski, Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring dalam <https://www.research-gate.net/publication/330447556>
- Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York: Bantam Dell, 1990.
- Mace, C. *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*, New York: Routledge, 2008.
- Nazila Isgandarova, *Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy*, *Journal of Religion and Health* <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 2008.
- Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., P. M., T., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. *Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia*. *Clinical Rheumatology*, 2011.
- Zakiah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1996
- <https://www.dmu.ac.uk/about-dmu/news/2015/august/heavy-internet-users>
- <https://www.mindful.org/happy-mindfulness-day/>
- <https://positivepsychology.com/mindfulness-training-courses-programs-workshops-degrees/>
- <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>
- <https://yaqeeninstitute.org/justin-parrott/how-to-be-a-mindful-muslim-infographic>