

MINDFULNESS DALAM SHALAT : SENI KHUSYU' UNTUK SELF-CARE



Disusun Oleh :

Muhammad Abdul Aziz*

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Di tengah hiruk-pikuk kehidupan modern, di mana stres dan kesibukan sering mendominasi, muncul kebutuhan mendesak untuk menemukan kedamaian batin. Salah satu cara yang paling mendalam dan bermakna untuk mencapainya adalah melalui shalat yang dilakukan dengan khusyuk. *Mindfulness*, atau kesadaran penuh, ternyata sangat selaras dengan ajaran Islam, terutama dalam praktik shalat. Dalam Islam, konsep serupa dikenal dengan khusyuk dalam shalat, yang tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai bentuk *self-care* yang efektif. Shalat yang khusyuk bukan hanya ibadah, tetapi juga bentuk *self-care* yang mampu menenangkan hati, pikiran, dan jiwa.

Apa Itu *Mindfulness* dalam Shalat?

Mindfulness, menurut definisi umum, adalah keadaan di mana seseorang sepenuhnya hadir dan sadar akan apa yang sedang dilakukan, tanpa terganggu oleh pikiran masa lalu atau kekhawatiran tentang masa depan. *Mindfulness* adalah praktik kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan saat ini. Dalam shalat, *mindfulness* tercermin melalui khusyuk, di mana seseorang fokus pada bacaan dan gerakan tanpa memikirkan hal lain. Dengan demikian, shalat menjadi sarana pelatihan *mindfulness* yang terinternalisasi dari esensi shalat itu sendiri^[1].



Dalam konteks Islam, *mindfulness* diterjemahkan ke dalam konsep khusyuk, yaitu fokus penuh dalam shalat dengan menghadirkan hati dan pikiran kepada Allâh ﷻ.

Dengan khusyuk, seseorang yang shalat dapat menyatukan antara kebersihan lahiriyah dan kebersihan batiniyah, ketika dia berkata dalam ruku'nya,

حَشَعُ لَكَ سَمْعِي وَبَصَرِي وَحُجِّي وَعَظْمِي وَعَصَبِي.

- Edisi 24 Rajab 1446 H / 24 Januari 2025 M

"Khusyu' kepadaMu pendengaranku, penglihatanku, otakku, tulangku dan otot-ototku". (HR Muslim)^[2].

Allâh ﷻ berfirman,

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسِفِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ۝

"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya." (QS. Al-Mu'minun [23]: 1-2).



Ayat ini menegaskan pentingnya khusyuk sebagai elemen kunci dalam shalat. Ketika seorang muslim shalat dengan khusyuk, ia tidak hanya menjalankan kewajiban agama, tetapi juga memasuki kondisi kesadaran penuh yang memberikan ketenangan jiwa.

Shalat sebagai Bentuk *Self-Care*

Self-care adalah upaya individu untuk menjaga kesehatannya, baik fisik maupun mental. Shalat yang dilakukan dengan khusyuk dapat menjadi bentuk *self-care* yang efektif dengan berbagai manfaat:

1. Ketenangan Batin: Fokus penuh selama shalat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Sebuah artikel menyebutkan bahwa shalat dengan khusyuk dapat memberikan ketenangan dalam jiwa^[3].
2. Peningkatan Konsentrasi: Melatih diri untuk tetap fokus selama shalat dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan fokus dan kesadaran penuh^[4].
3. Kesehatan Fisik: Gerakan shalat, seperti rukuk dan sujud, memiliki manfaat kesehatan, seperti meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot. Posisi rukuk dengan kepala lurus dan tulang belakang dapat menjaga kesempurnaan posisi tubuh dan aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah^[5].

Tantangan Mencapai Khusyuk dalam Shalat

Meskipun manfaatnya begitu besar, mencapai khusyuk dalam shalat bukanlah hal yang mudah. Ada banyak tantangan yang dihadapi, seperti gangguan pikiran, lingkungan yang berisik, dan godaan teknologi. Salah satu penyebab utama kehilangan fokus adalah kecanduan pada media sosial, yang membuat pikiran sering melayang saat shalat. Allâh ﷻ memberikan solusi dalam Al-Qur'an. Allâh ﷻ berfirman,



وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنتُمْ لَكُمْ كِبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allâh ﷻ) dengan sabar dan shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah [2]: 45).

Ayat ini menunjukkan bahwa khusyuk memerlukan latihan dan kesabaran. Dengan usaha yang sungguh-sungguh, setiap muslim dapat mencapainya.

Cara Meningkatkan Khusyuk dalam Shalat

Mencapai khusyuk dalam shalat memerlukan usaha dan latihan yang serius. Berikut adalah beberapa tips praktis untuk meningkatkan khusyuk dalam shalat:

1. Memahami makna bacaan shalat. Salah satu cara untuk tetap fokus adalah dengan memahami arti dari setiap bacaan dalam shalat. Dengan begitu, hati dan pikiran lebih terhubung dengan apa yang diucapkan.
2. Menjaga kebersihan hati. Hati yang bersih dari dosa dan penyakit hati seperti iri, dengki, atau sombong akan lebih mudah merasakan kehadiran Allâh ﷻ dalam shalat.
3. Memilih tempat yang tenang. Lingkungan yang bebas dari gangguan, seperti suara berisik atau notifikasi ponsel, akan membantu menciptakan suasana yang mendukung khusyuk.

- Edisi 24 Rajab 1446 H / 24 Januari 2025 M

4. Melakukan persiapan sebelum shalat. Mandi, berwudhu dengan sempurna, dan mempersiapkan diri secara mental sebelum shalat dapat membantu memasuki kondisi khusyuk dengan lebih mudah.

Penutup

Mindfulness dalam shalat, atau khusyuk, adalah seni yang membawa ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allâh ﷻ. Selain sebagai kewajiban agama, shalat yang khusyuk juga menjadi bentuk self-care yang memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan mental, fisik, dan spiritual.

Untuk mencapai khusyuk, diperlukan latihan dan usaha terus-menerus. Dengan memahami bacaan shalat, menciptakan lingkungan yang kondusif, dan menjaga kebersihan hati, kita dapat merasakan keindahan shalat sebagai bentuk *mindfulness* Islami.

Mari jadikan shalat lebih dari sekadar rutinitas, tetapi sebagai momen istimewa untuk hadir sepenuhnya di hadapan Allâh ﷻ.



Dengan demikian, kita tidak hanya memenuhi kewajiban sebagai muslim, tetapi juga merawat diri kita secara holistik. Sebab, sesungguhnya, shalat adalah hadiah Allâh ﷻ untuk kita, bukan hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan sejati.

Maraji':

- ¹. Ahmad Suyuthi & Victor Imaduddin Ahmad. *"Shalat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi Theage of Complexity"* dalam Jurnal Akademika Studi Islam, Volume 13, No 1, Tahun 2019. h.19.
- ². Syaikh Abdul Bari ats Tsubaiti. *"Khusyu Dalam Shalat Dan Pengaruhnya Bagi Seorang Mukmin"* <https://almanhaj.or.id/10800-khusyu-dalam-shalat-dan-pengaruhnya-bagi-seorang-mukmin.html>. Diakses pada 19 Januari 2025.
- ³. Muhyiddin. *"4 Manfaat Shalat Khusyuk yang Diungkap Alquran dan Hadits"* <https://islamdigest.republika.co.id/berita/qxim8i320/4-manfaat-shalat-khusyuk-yang-diungkap-alquran-dan-hadits>. Diakses pada 19 Januari 2025.
- ⁴. Jiddu Krishnamurti. *"Mindfulness dari Perspektif Islam & Penerapan dalam mencapai Prestasi"* https://fpsi.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mindfulness-dari-perspektif-islam-penerapan-dalam-mencapai-prestasi. Diakses pada 19 Januari 2025.
- ⁵. Siti Khuzaiyah. *"Shalat Khusyuk dan Dampaknya Bagi Kesehatan Manusia"* <https://pekalonganmu.com/V2/2020/05/06/shalat-khusyuk-dan-dampaknya-bagi-kesehatan-manusia/>. Diakses pada 19 Januari 2025.

Mutiara Hikmah

Allah ﷻ berfirman,

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

"Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk." (QS. Al-Baqarah [2]: 43)