

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di dunia pasti tidak pernah lepas dari berbagai macam permasalahan yang datang silih berganti, apalagi di jaman seperti sekarang ini permasalahan hidup yang dihadapi manusia semakin kompleks dan rumit. Meskipun dengan kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS), hidup menjadi lebih enak, lebih mudah dan praktis atau sering disebut dengan "*jaman instant*", namun disisi lain muncul pula dampak negatif yang tidak dapat dihindarkan, misalnya orang semakin permisif, pola konsumtif di mana-mana, persaingan semakin ketat, dan muncul pula masalah-masalah sosial. Masalah sosial (*social problems*) muncul sebagai "penyakit modern" yang menghantui setiap orang, masalah sosial tersebut dapat memunculkan gangguan kejiwaan seperti stres.

Menghadapi permasalahan hidup yang berat dan datang silih berganti tidak selalu berujung membuat seseorang menjadi stres. Adanya semangat dari diri sendiri, apalagi dibantu dukungan dari keluarga dan lingkungan, maka permasalahan yang dihadapi akan terasa ringan, dan tidak membuat seseorang menjadi terpuruk berlarut-larut, apalagi putus asa. Jika seseorang sudah terlanjur salah dalam menyikapi persoalan, yang akhirnya menjerumuskannya sendiri ke jalan yang negatif, tapi dia segera sadar dan memperbaiki diri, maka dia akan mempunyai harapan dan kesempatan baru untuk menjadi manusia yang lebih

baik lagi. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Ar- Ra'd: 11, yang artinya: *“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”*. Ayat tersebut menjelaskan, kalau kita sudah mempunyai niat untuk berubah menjadi orang yang lebih baik, dan diiringi dengan perbuatan yang nyata, maka Allah akan memberikan pertolongan-Nya.

Banyak contoh kasus orang yang mengalami kegagalan hidup, namun akhirnya berhasil bangkit dan menjadi pribadi yang lebih baik. Hal tersebut dapat dilihat dari kutipan dua contoh kasus berikut:

“Teddy, 40 tahun, asal Karanganyar mengaku dulu pernah terjerumus pada kehidupan yang kelam, bertahun-tahun hidupnya dihabiskan dengan mabuk-mabukan, mengkonsumsi narkoba, dan berjudi. Lama berselang akhirnya Teddy berfikir kalau manusia yang sudah rongsok masih bisa dibenahi dan bernilai asal ada kemauan untuk mengubahnya, lalu kemudian ia sadar kalau ia harus menata hidupnya. Tekadnya untuk berubah semakin kuat ketika mendapat ajakan dari temannya Sya'ban untuk mengikuti pengajian, istrinya juga mendukung agar ia mau mengikuti ajakan temannya tersebut. Pengajian yang ia ikuti ibarat air yang mengalir di dahaga keimanannya dan membawa kesejukan. Apalagi sejak kecil hingga berusia separuh baya, ia mengaku sama sekali tidak pernah shalat, namun setelah mendapat siraman ruhani, ia sadar selama ini sudah melakukan banyak dosa, dan mengecewakan keluarga serta masyarakat dengan ulah buruknya. Semua kejadian kelam tersebut hanya menjadi kenangan, karena sekarang Teddy sudah lebih religius dalam menjalani kehidupan sehari-hari” (Solopos, Jum'at 12 Agustus 2011, hal.X).

Kasus lain yaitu: *“Tantowi, asal Solo yang mendapat hidayah dari Allah SWT, setelah mengalami koma selama 12 hari dikarenakan over dosis obat-obatan terlarang. Nyaris meninggal dunia setelah hilang kesadaran selama 12 hari, membuatnya sadar kalau Allah masih memberi kesempatan untuk memperbaiki hidupnya. Tantowi sebelumnya hidup di dunia hitam karena terjerumus pergaulan teman-teman yang lebih tua. Sejak peralihan SD ke SMP, ia akrab mabuk-mabukan dan menjadi pecandu narkoba hingga obat-obatan yang cukup berat seperti jenis putaw dan heroin. Kehidupan kelam itu telah berlalu karena Tantowi sadar setelah selamat dari maut akibat overdosis. Beruntung ketika itu seorang sahabatnya, Sugeng mengajaknya ikut pengajian At-Taubah, setelah itu ia kembali menemukan semangat untuk mengubah hidupnya, ia juga merasa diterima oleh lingkungannya. Sejak saat itu, ia mulai mendekatkan diri kepada Allah SWT, shalat lima waktu, dan mengikuti kajian keislaman. Setelah*

bertobat, ia mengaku hidupnya lebih nyaman dan tenteram” (Solopos, Jum’at 05 Agustus 2011, hal.X).

Membaca kutipan dua contoh kasus di atas, harusnya kita menyadari kalau setiap cobaan hidup pasti ada jalan keluarnya, asal kita tidak putus asa. Agar semua *problem* kehidupan yang dihadapi tidak menimbulkan stres, maka seseorang perlu mempunyai ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) atau sekumpulan *trait* individu yang dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami. Penelitian tentang ketahanan psikologis terutama adalah kontribusi dari Suzane Kobasa dan koleganya yang menyelidiki para eksekutif bisnis yang memiliki ketahanan terhadap penyakit meski mereka mengalami beban stres yang berat. Menurut Kobasa, Maddi, & Kahn tiga perangai utama yang membedakan ketahanan psikologis para eksekutif tersebut, yaitu: (1) komitmen yang tinggi. Para eksekutif tangguh ini yakin sekali pada apa yang mereka lakukan dan melibatkan diri sepenuhnya terhadap pekerjaan dan situasi kerja. Mereka tidak pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari situasi dan pekerjaan mereka. (2) Tantangan yang tinggi. Para eksekutif yang tangguh percaya perubahan merupakan suatu hal yang normal, mereka tidak terpaku pada kondisi stabil saja, tapi tertantang untuk mengatasi atau melakukan perubahan. (3) Pengendalian yang kuat terhadap hidup. Para eksekutif yang tangguh percaya dan bertindak dengan keyakinan bahwa diri mereka sendirilah yang menentukan *reward* dan *punishment* yang mereka terima dalam hidup ini (Nevid dkk, 2005).

Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (Williams dkk, dalam Nevid dkk 2005).

Mereka juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, juga tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang ketahanan psikologisnya rendah (Ouellete & DiPlacido, 2001; Pengilly & Thomas, 2000). Kobasa menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena mereka menganggap diri mereka sebagai “orang yang memilih situasi stres itu sendiri”. Mereka menganggap stresor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam ketahanan psikologis. Hadjam (2004) menyebutkan kepribadian tangguh mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi stres tanpa mengakibatkan gangguan yang berarti. Lebih lanjut dikatakan bahwa kepribadian tangguh sangat berperan dalam menentukan tingkah laku penyesuaian individu dalam menghadapi stres.

Kegagalan dalam memunculkan kepribadian tangguh dapat mendesak individu untuk melakukan tindakan-tindakan negatif. Jika seseorang beriman kepada Tuhan, maka ia tidak akan melakukan tindakan yang dilarang oleh Allah SWT, ia akan membentengi dirinya dengan selalu mengingat Allah SWT, yaitu dengan selalu beribadah, salah satu ibadah yang bisa dilakukan adalah ibadah shalat, seperti yang telah dikemukakan dalam Q.S. Al Ankabut: 45 bahwa “*sholat itu dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar*”.

Pada dasarnya untuk mengubah karakter atau pribadi seseorang harus dilakukan dengan latihan dan usaha secara kontinu terus menerus setiap hari. Sangat tidak mungkin merubah dan membentuk pribadi dan karakter seseorang

dalam tempo singkat hanya sekali latihan atau training saja. Shalat khusyuk mempunyai keunggulan ini, karena shalat dilakukan umat Islam secara rutin setiap hari. Shalat yang dilakukan dengan tepat dan benar dapat mengubah pribadi dan karakter seseorang dari karakter yang buruk menjadi karakter yang baik dan positif (Z.A. Fadhil, 2010).

Salah satu faktor kepribadian tangguh menurut Allport adalah memiliki “filsafat hidup”, yaitu adanya latar belakang yang mendasari semua yang dikerjakannya yang memberikan tujuan dan arti, yaitu melalui agama. Hal tersebut sejalan dengan William James (Haryanto, 2002) yang berpendapat bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dijelaskan bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat suatu ikatan yang tidak putus. Individu yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan dan selalu terjaga keseimbangannya.

Ahli lain yaitu Toynbee (Haryanto, 2002) melihat bahwa krisis yang dialami oleh orang-orang Eropa pada jaman modern ini disebabkan oleh adanya kemiskinan spiritual, dan jalan penyembuhannya adalah kembali kepada agama, akal manusia harus bekerjasama dengan iman kepada Maha Pencipta. Ditambahkan oleh Nasr (Haryanto, 2002) bahwa manusia sangat membutuhkan agama, tanpa agama dia belum menjadi manusia utuh. Setelah manusia dipisahkan dari agama, ia menjadi gelisah, tidak tenang dan mulai membuat atau menciptakan agama-agama semu (*pseudo-religion*).

Salah satu ritual keagamaan yang rutin dilakukan umat Islam adalah mendirikan shalat lima waktu. Shalat dalam agama Islam adalah ibadah yang luhur sejak dahulu kala dan mempunyai kedudukan yang penting sehingga tidak dapat ditandingi oleh ibadah yang lain (HZ. Syarafuddin, dkk. 2007). Shalat merupakan tiang agama, Rasulullah SAW bersabda:

“shalat itu tiang agama, barang siapa mendirikan shalat, sesungguhnya ia telah mendirikan agama dan barang siapa meruntuhkan shalat, sesungguhnya ia telah meruntuhkan agama” (HR. Bukhari dari Umar ra).

Sebagai umat Islam, telah ditegaskan bahwa agama (tauhid) merupakan kebutuhan yang sifatnya alamiah (fitri/fitrah) dalam diri manusia (Muthahhari; Shihab, 2000). Perintah shalat diperoleh secara langsung dari Allah SWT, yaitu pada saat Nabi Muhammad SAW menjalankan Isra' Mi'raj. Diakui oleh Shihab (2000) bahwa shalat merupakan inti dari peristiwa Isra' Mi'raj, hal ini dikarenakan shalat pada hakekatnya merupakan kebutuhan mutlak untuk mewujudkan manusia seutuhnya. Ditambahkan bahwa shalat merupakan kebutuhan akal pikiran dan jiwa manusia, serta merupakan kebutuhan untuk mewujudkan masyarakat yang diharapkan oleh manusia seutuhnya.

Makna khusyuk adalah ketundukan, kelembutan dan ketenangan hati, dan apabila hati merasakan kekhusyukan tersebut maka anggota badanpun mengikutinya, sebab anggota badan ini mengikuti perintah hati. Dari Nu'man bin Basyir ra bahwa Nabi saw bersabda:

“Ketahuilah sesungguhnya di dalam badan ini terdapat segumpal daging yang apabila dia baik maka baiklah seluruh jasad dan apabila rusak maka rusaklah seluruh bagian jasad, ketahuilah bahwa itulah hati”. Oleh karena itulah Nabi saw berkata di dalam shalat beliau: Pendengaran, pengelihatannya, otak, tulang dan uratku khusyuk kepadaku”.

Mas'adi (2002) mendefinisikan kekhusyukan shalat yakni melaksanakan shalat secara ikhlas dan penuh kesadaran akan kehadiran diri kita dihadapan Zat yang kita sembah, yaitu Allah SWT. Ada dua ciri yang harus dipenuhi dalam shalat khusyuk, yaitu *dzikrullah* (mengingat Allah) dan *tuma'ninah* (tenang). Allah SWT yang memerintahkan shalat sejak awal telah memformat tujuan shalat untuk berdzikir (ingat) kepada-Nya atau menumbuhkan kesadaran akan kehadiran-Nya. Tujuan shalat sebagai sarana untuk *dzikrullah* (mengingat Allah) ditegaskan oleh Allah sendiri ketika berdialog dengan Nabi Musa as.,

“Sesungguhnya Aku ini adalah Tuhanmu, maka lepasilah kedua terompahmu. Sesungguhnya kamu sedang berada di lembah yang suci. Thuwa. Dan Aku telah memilih kamu, maka dengarkan apa yang segera diwahyukan kepadamu. Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku. Maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk berdzikir kepada-Ku”.

Lebih lanjut Mas'adi (2002) menambahkan bahwa dzikir kepada Allah merupakan kata kunci dari tujuan shalat, sedangkan shalat merupakan panglima tertinggi amal perbuatan dan sebagai barometer keberagamaan. Orang yang berdzikir (ingat) atau selalu dalam kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui, tidak hanya apa yang kita kerjakan, bahkan Allah juga mengetahui hiruk pikuk dalam hati kita, tidak mungkin ia berani berbuat dusta, dosa, dan maksiat.

Ciri selanjutnya yang harus dipenuhi dalam shalat khusyuk adalah *tuma'ninah* (tenang), seperti yang dikemukakan Sangkan (2006) bahwa *tuma'ninah* adalah sebuah syarat mencapai kekhusyukan dalam shalat. Hal tersebut sesuai dengan yang tertuang dalam hadits

”Kalau kamu berdiri ketika sholat, maka berdirilah dengan tuma'ninah. Kalau kamu ruku', ruku'lah dengan tuma'ninah,... Kemudian berbuatlah demikian dalam setiap sholatmu”. (HR. Bukhary, Muslim dan Ahmad dari Abu Hurairah).

Dalam menjalani kehidupan, pastinya tidak pernah lepas dari adanya suatu permasalahan, terkadang manusia merasa bimbang dan bahkan putus asa ketika menghadapi permasalahan yang rumit. Namun dengan shalat manusia akan diberi jalan keluar atas segala *problem* hidup yang dihadapinya. Ibnu Qoyyim berkata:

“Allah menggantungkan kemenangan orang-orang yang shalat dengan kekhusyu’an mereka dalam menjalankan ibadah shalat, maka hal ini menunjukkan bahwa orang yang tidak khusyu’ dalam menjalankan ibadah shalat maka dia tidak termasuk orang yang beruntung dan seandainya dia mengharapakan pahalanya niscaya dirinya teramsuk orang-orang yang beruntung”.

Khusyuk dalam shalat merupakan hal yang sangat didambakan seluruh umat muslim di dunia, dengan shalat yang khusyuk maka hati dan fikiran menjadi nyaman, tenang, bahagia, hidup selalu optimis, terhindar dari perasaan duka, kecewa, cemas, jengkel, tertekan, dan stress berkepanjangan. Sekarang banyak orang yang mengikuti halaqoh shalat khusyuk. Jama’ah halaqoh shalat khusyuk di Surakarta hanya ada satu, yaitu di Masjid Raya Fatimah. Kegiatan halaqoh tersebut dilaksanakan setiap hari senin malam, yang diisi dengan tadarus Al-Qur’an, shalat berjama’ah, ceramah, pengajian, tanya jawab, dan diskusi, sedangkan tujuannya sendiri yaitu untuk mendapatkan khusyuk di dalam shalat.

Ibu S (48 tahun) yang merupakan koordinator jama’ah putri halaqoh shalat khusyuk menuturkan bahwa setelah mengikuti halaqoh, beliau lebih memahami tentang makna bersyukur kepada Allah SWT, yaitu apapun masalah yang dihadapi, bersyukur kepada Allah adalah solusinya. Sebelum mengikuti halaqoh, beliau bercerita dulu sering mengeluh ketika mendapatkan cobaan, contohnya ketika mendapat haid, beliau pasti merasa tidak enak badan, yaitu selalu pusing,

mual, bahkan muntah-muntah. Karena tidak tahan dengan sakit fisik yang dialaminya, maka dulu beliau sering kali mengeluh, dan cepat menjadi emosi. Namun sekarang beliau memahami bahwa cobaan pun harus tetap disyukuri, karena itu adalah pemberian Allah. Sekarang beliau mengaku sudah tidak lagi merasakan sakit fisik ketika mendapat haid, namun karena adanya perubahan hormonal, beliau mengaku terkadang masih belum bisa mengendalikan dirinya, namun tidak separah yang dulu.

Ibu K (60 tahun) yang merupakan anggota dari jama'ah halaqoh shalat khusyuk menuturkan sekarang beliau lebih pasrah dalam menghadapi cobaan hidup. Beliau bercerita kalau dulu pernah merasa kecewa karena ada peristiwa tertentu yang menyebabkan beliau kehilangan materi yang cukup banyak, namun setelah mengikuti halaqoh ini beliau mampu melupakan kekecewaannya tersebut dan menjadi lebih bersabar dalam menghadapi masalah.

Tidak jauh beda seperti penuturan Ibu N.R (37 tahun) yang merupakan anggota dari jama'ah halaqoh shalat khusyuk yang mengatakan bahwa dulunya beliau mempunyai pikiran negatif atas cobaan yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga beliau sering mengeluh ketika diberi cobaan. Pada suatu hari ketika sedang mengikuti kajian halaqoh, beliau tersentak hatinya saat ustad berkata *“seseorang yang sering mengeluh itu tanda-tanda orang yang tidak beriman”*. Setelah mendengar kajian tersebut, sekarang beliau menyadari bahwa setiap cobaan pasti ada hikmahnya yang baik, sehingga setiap kali ingin mengeluh beliau selalu beristiqfar.

Berdasarkan uraian di atas, maka upaya yang dilakukan jama'ah halaqoh shalat khusyuk untuk meningkatkan kepribadian tangguhnyanya, dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: syukur, sabar, menerima, pasrah, berfikir positif, dan beristiqfar.

Melaksanakan shalat dengan khusyuk segala persoalan yang dihadapi dan menghimpit seseorang serta yang menekan akan teratasi, jiwa menjadi tenang dan cerah kembali (Darajat, dalam Haryanto 2002). Alasan dalam penelitian ini memilih jama'ah halaqoh shalat khusyuk karena shalat merupakan media untuk berserah diri kepada Allah SWT, melalui shalat khusyuk, maka Allah akan memberikan pertolongan kepada umatnya. Semakin berserah diri kepada Allah SWT maka akan menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi segala permasalahan.

Oleh sebab itu penulis merumuskan pertanyaan penelitian yaitu, “apakah ada hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kepribadian tangguh?” Berdasarkan rumusan masalah tersebut peneliti tertarik untuk menguji lebih lanjut dan ingin melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Kekhusyukan Shalat dengan Kepribadian Tangguh pada Jama'ah Halaqoh Shalat Khusyuk”**.

B. Tujuan Penelitian

Berdasar latar belakang yang telah diuraikan di atas maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti melalui penelitian ini yaitu antara lain:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kepribadian tangguh.
2. Untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara kekhusyukan shalat seseorang terhadap kepribadian tangguh.
3. Untuk mengetahui pengaruh kekhusyukan shalat seseorang terhadap kepribadian tangguh.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk subjek penelitian yaitu jama'ah halaqoh shalat khusyuk, diharapkan dapat memiliki kepribadian tangguh dengan selalu melakukan shalat khusyuk, sesuai yang diajarkan pada kegiatan halaqoh shalat khusyuk.
2. Bagi masyarakat muslim yang menjalankan shalat diharapkan bila selama ini shalatnya belum khusyuk, dapat segera memperbaiki shalatnya, karena banyak manfaat yang bisa didapat dari shalat khusyuk.
3. Bagi ilmuan psikologi diharapkan penelitian ini memberikan wacana pengetahuan di bidang psikologi pada khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kepribadian tangguh.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis dan dapat digunakan sebagai pijakan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya, jika menggunakan tema yang sama.