

## BAB II

### KAJIA9N PUSTAKA

#### A. KONSEP DASAR IBADAH SHALAT

##### 1. Pengertian dan Dasar Hukum Ibadah Shalat

###### a. Pengertian Ibadah Shalat

Manusia diciptakan didunia ini tidak lain adalah untuk beribadah kepada Allah SWT, sebagaimana yang dijelaskan dalam firman-Nya:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾ مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونَ ﴿٥٧﴾ إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴿٥٨﴾

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku...(QS. Adz-Dzariyat: 56-58).<sup>1</sup>

Kata ibadah secara etimologi berasal dari bahasa Arab *ibadat* (jamak), *ibadah* (mufrad) yang berarti pengabdian (seakar dengan kata ‘*abd* yang berarti hamba atau budak), yakni pengabdian (dari kata *abdi*, ‘*abd*) atau penghambaan diri kepada Allah.

Jadi, “*ibadat*” sebagaimana yang dipahami dalam masyarakat, menunjuk kepada amal perbuatan tertentu yang secara khas bersifat keagamaan. Dari sudut ini, terkadang juga digunakan istilah *ubudiyah*

---

<sup>1</sup> Yusuf Al-Qardlawi, *Ibadah dalam Islam*, (Surabaya:PT. Bina Ilmu, 2001), h. 25

yang artinya serupa dengan kata ritus atau ritual.<sup>2</sup> Dalam kamus *Al-Muhith, al-Abdiyah, al-Ubuudiyah, dan al-Ibaadah* artinya taat (tunduk).<sup>3</sup>

Abdul A'la Al-Maududi, berpendapat bahwa sesungguhnya pengertian *'ibaadah* yang asasi adalah rasa tunduk seseorang karena kebesaran atau kegagahan, kemudian ia membatasi kemerdekaan dan kebebasan dirinya, serta patuh secara mutlak.<sup>4</sup>

Shalat dalam segi kebahasaan berasal dari kata *يُصَلِّي - صَلَّى* - *صَلَاة* yang asal maknanya dapat diartikan : melemaskan, memanggang atau memanaskan, melunakkan, dan meluruskan.<sup>5</sup>

Shalat dalam arti bahasa juga dapat berarti do'a.<sup>6</sup> Pengertian ini terdapat dalam firman Allah SWT:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ  
سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

“... dan do'akanlah mereka, karena do'amu merupakan ketentraman bagi mereka.” (QS. At-Taubah: 103)

<sup>2</sup> Abdullah Gymnastiar, *Shalat dalam Perspektif Sufi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2001), h. 3-4

<sup>3</sup> Yusuf, *Ibadah*, h.35

<sup>4</sup> *Ibid.*, h. 37

<sup>5</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Yogyakarta: Unit Pengadaan Buku-buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesantren, 1992), h. 847

<sup>6</sup> Abu Ahmadi, Noor Salimi, *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 149

Sedangkan menurut istilah , shalat adalah perbuatan yang diajarkan oleh syara', dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.<sup>7</sup> Shalat juga merupakan salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhanya, sebagai bentuk ibadah yang didalamnya merupakan amalan yang tersusun dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syara'.<sup>8</sup>

#### b. Dasar Hukum Ibadah Shalat

Hukum melaksanakan shalat adalah *fardhu ain*, wajib bagi setiap muslim yang mukallaf. Diantara dalil-dalil yang menerangkan kewajiban shalat adalah firman Allah SWT:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ  
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ



“Kerjakanlah shalat sesungguhnya shalat dapat mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar.” (QS. Al-Ankabut:45)

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan kerjakanlah shalat dan tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada Rasul agar supaya kalian diberi rahmat.”(QS. An-Nur:56)

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 149

<sup>8</sup> Imam Bashori Assuyuthi, *Bimbingan Ibadah Shalat Lengkap*, (Surabaya: Mitra Umat, 1998), h. 30

Perintah shalat ini hendaklah ditanamkan sedini mungkin pada jiwa anak-anak, sebagaimana sabda Nabi SAW:

:

( )

*“Perintahkanlah anak-anakmu mengerjakan shalat ketika usia mereka tujuh tahun, dan pukullah (kalau enggan melakukan shalat) ketika mereka berusia sepuluh tahun.”* (HR. Turmudzi)<sup>9</sup>

## 2. Syarat Sah Shalat

Syarat ialah perkara atau amalan yang harus dipenuhi sebelum menjalankan shalat.<sup>10</sup> Syarat sah shalat juga yang menyebabkan sah tidaknya shalat yang harus diupayakan seoptimal mungkin.<sup>11</sup> Diantara syarat-syarat tersebut adalah:

### a. Beragama Islam

Orang yang bukan Islam tidaklah wajib mengerjakan shalat. Jika mereka mengerjakan shalat, maka shalatnya tidak akan diterima oleh Allah SWT. Demikian juga ibadah-ibadah lainnya, seperti zakat, puasa dan haji, sebab dasar utama tidak dimilikinya yakni keimanan menurut ajaran Islam. Firman Allah SWT:

الَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ ﴿٧﴾

<sup>9</sup> *Ibid.*, h. 31-32

<sup>10</sup> Imam, *Bimbingan*, h. 8

<sup>11</sup> Shalih bin Fauzan Al-Fauzan, *Kitab Shalat*, (Jakarta: PT. Darul Falah, 2007), h. 18

*“Dan siksaanlah bagi orang musyrik (mempersekutukan Allah), yakni orang-orang yang tidak membayar zakat, sedang mereka kafir akan hari akhirat.”* (QS. Fushilat:7)

b. Suci dari hadast kecil dan besar

Hadast besar seperti junub disucikan dengan cara mandi besar, sedangkan hadast kecil seperti kencing dan kentut disucikan dengan berwudhu. Nabi SAW bersabda:

:

( )

*“Tidak akan diterima shalatnya seseorang apabila ia berhadast, sehingga ia berwudhu.”* (HR. Bukhari Muslim)

c. Baligh dan berakal

Baligh ialah orang yang telah menginjak usia dewasa. Untuk mengetahui seseorang itu sudah baligh atau belum dapat diketahui melalui ciri-ciri berikut:

- 1) Mimpi basah, atau perubahan suara pada laki-laki
- 2) Telah kedatangan haid bagi perempuan

Balita yang telah berusia 7 tahun baik pria maupun wanita, wajib bagi ibu bapaknya (walinya) untuk mengajarkan shalat dan menyuruh mengerjakannya. Bila usianya telah sampai 10 tahun, jika masih enggan mengerjakan shalat maka agama mengajarkan supaya dipukul. Sabda Rasulullah SAW:

:

( )

*“Perintahkanlah shalat kepada anakmu yang telah berusia tujuh tahun, dan jika telah berusia sepuluh tahun tapi tidak mau mengerjakan shalat, maka pukullah.”* (HR. Turmudzi)

Syarat melaksanakan shalat yang lain ialah berakal. Orang yang tidak berakal seperti orang gila tidaklah wajib mengerjakan shalat. Sebab shalat menghendaki keaktifan jasmani dan rohani, yakni dengan memusatkan hati dan fikiran kepada Allah SWT semata.

d. Suci anggota badan, pakaian dan tempat dari najis

Untuk sahnya shalat maka disyaratkan suci badan, pakaian dan tempat dari najis. Allah SWT berfirman:

وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ ② وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ④

*“Dan Tuhanmu agungkanlah, dan pakaianmu sucikanlah.”* (Al-Mudatstsir: 3-4)

e. Menutup aurat

Ketentuan aurat bagi pria ialah antara pusar dan lutut, sedangkan bagi wanita ialah seluruh anggota badan kecuali muka dan telapak tangan. Rasulullah SAW bersabda:

)

:

(

*“Aurat pria antara pusar dan lututnya”.* (HR. Darqutni)

Allah SWT berfirman:

وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴿٣١﴾

“Janganlah wanita itu memperlihatkan perhiasanya kecuali yang biasa kelihatan.” (QS. An-Nur:31)

f. Mengetahui masuknya waktu

Shalat tidak sah bila seseorang yang melaksanakannya tidak mengetahui secara pasti atau dengan prasangkaan bahwa waktu shalat telah tiba, sekalipun dia shalat dalam waktunya. Demikian juga orang yang ragu, maka shalatnya tidak sah. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

“Sesungguhnya shalat bagi orang yang beriman mempunyai ketentuan waktu.” (QS. An-Nisa’:103)

g. Menghadap kiblat

Kiblat ialah ka’bah yang terletak ditengah-tengah masjidil haram dikota Makkah. Allah SWT berfirman:

فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ

شَطْرَهُ ﴿١٤٤﴾

“Hadapkanlah mukamu kearah Masjidil Haram (Ka’bah) dimana kamu berada (shalat) maka hendaklah kamu hadapkan mukamu kearahnya.” (QS- Al-Baqarah: 144)<sup>12</sup>

### 3. Rukun Shalat

<sup>12</sup> Moenir Manaf, *Pilar Ibadah dan Do’a*, (Bandung: Angkasa, 1991), h. 41-48

Rukun merupakan perkara dalam shalat yang jika ditinggalkan akan menyebabkan batalnya shalat, dengan sengaja atau karena lupa.<sup>13</sup> Nabi SAW bersabda:

( ) :

“Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku shalat.” (HR. Bukhari)

Ada 14 rukun yang terdapat dalam shalat, yaitu:

- a. Berdiri bagi yang mampu

Allah SWT berfirman:

حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

“Berdirilah karena Allah SWT (dalam shalatmu) dengan khusyu’.” (QS.Al- Baqarah: 238)

Jika tidak mampu berdiri karena sakit, maka boleh melakukan shalat sesuai dengan keadaan (kemampuan) seperti dengan duduk atau berbaring. Nabi SAW bersabda:

, , :

( )

“Shalatlah dengan berdiri, jika engkau tidak mampu, maka dengan duduk. Jika tidak mampu, maka dengan berbaring.” (HR. Bukhari)<sup>14</sup>

- b. Takbiratul Ihram

<sup>13</sup> *Ibid.*, h. 64

<sup>14</sup> A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqih Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 1997), h.



Takbiratul ihram yaitu membaca *Allahu Akbar*. Takbir ini dinamakan dengan takbir al-ihram karena setelah membacanya diharamkan bagi orang yang shalat atas perbuatan-perbuatan yang biasa dilakukan diluar shalat, seperti makan, minum, dan lain-lain. Allah SWT berfirman:

وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ

“...dan kepada Tuhanmu maka bertakbirlah...”(QS. Al-Mudatstsir: 3)<sup>15</sup>

c. Membaca surat Al-Fatihah

Membaca fatihah merupakan rukun dalam setiap rakaat. Nabi SAW bersabda:

( ) :

“Tidak sah shalat bagi orang yang tidak membaca surat Al-Fatihah.”  
(HR. Bukhari Muslim)

d. Ruku’

Secara bahasa, ruku’ berarti condong atau bengkok. Ruku’ adalah membungkukkan badan dan kedua tangan berada dilutut. Sekurang-kurang ruku’ ialah menyampaikan telapak tangan sampai kelutut. Sedangkan sebaik-baik ruku’ ialah menyamaratakan punggung dengan kuduk secara sempurna seakan-akan seperti satu bidang datar.

Nabi SAW bersabda:

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 99

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا ارْكَعُوْا وَّاسْجُدُوْا وَّاعْبُدُوْا رَبَّكُمْ وَاَفْعَلُوْا

الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٧٧﴾

“Hai orang-orang yang beriman ruku’lah kamu, sujudlah kamu.” (QS. Al-Hajj:77)

e. Bangun dari ruku’ dan I’tidal

I’tidal adalah bangkit atau bangun dari ruku’ untuk kemudian berdiri. Nabi SAW bersabda:

( ) :

“Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku shalat.” (HR. Bukhari)

f. Sujud

Sujud adalah meletakkan dahi diatas tanah dan diikuti oleh tujuh anggota tubuh, yaitu dahi, kedua tangan, kedua lutut, dan kedua ujung telapak kaki. Allah SWT berfirman:

... وَّاسْجُدُوْا ﴿٧٧﴾

“...sujudlah kamu...” (QS. Al-Hajj:77)

g. Duduk diantara dua sujud

Hal ini didasarkan pada perkataan Aisyah ra:

:

( )

“Nabi SAW jika mengangkat kepalanya dari sujud, beliau tidak sujud lagi sebelum benar-benar duduk sempurna.” (HR. Muslim)

h. Tuma'ninah

Tuma'ninah adalah tenang dalam setiap rukun diatas. Nabi SAW menegaskan bahwa orang yang tidak tuma'ninah dalam shalatnya, maka sama dengan belum melakukan shalat.

i. Tasyahud akhir dan duduknya

Telah dijelaskan bahwa Nabi SAW selalu melakukannya dalam shalat. Nabi SAW bersabda:

( ) :

*“Shalatlah kalian sebagaimana kalian melihat aku shalat.”* (HR. Bukhari)

j. Shalawat atas Nabi SAW pada tasyahud akhir

Shalawat ialah dengan mengucapkan:

*“Ya Allah, curahkanlah shalawat kepada Nabi Muhammad SAW.”*

Jika lebih dari yang disebutkan diatas, maka hukumnya sunnah.

k. Tertib rukun

Yaitu berurutan dalam mengerjakan rukun. Sebagaimana Nabi SAW selalu mengerjakan rukun-rukun dengan tertib dalam shalatnya.

l. Salam

Salam adalah penutup ibadah shalat dan tanda bahwa shalat telah selesai. Nabi SAW bersabda:

( ) :

“Penutupnya adalah salam.” (HR. Muslim)

( ) :

“Penghalalan setelah shalat dimulai dari salam.” (HR. Muslim)<sup>16</sup>

#### 4. Shalat Fardhu dan Waktu Pelaksanaanya

Shalat fardhu sebagaimana yang telah diketahui ada lima. Lima shalat yang dimaksud adalah shalat Dhuhur, Ashar, Maghrib, Isya’ dan Shubuh.<sup>17</sup> Masing-masing shalat tersebut dilaksanakan dalam waktu tertentu. Sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

“Shalat wajib dilakukan oleh orang-orang mukmin sesuai dengan ketentuan waktu.” (QS. An-Nisa’: 103).<sup>18</sup>

Disebutkan pula dalam surat Al-Isra’ ayat 78, sebagai berikut:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

“Laksanakanlah shalat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakanlah pula shalat) shubuh. Sesungguhnya shalat shubuh itu disaksikan (oleh malaikat).” (QS. Al-Isra’: 78)

Dalam Al-Qur’an surat Al-Isra’ diatas, ditetapkan bahwa shalat wajib dilaksanakan pada beberapa waktu, yaitu:

<sup>16</sup> Shalih, *Kitab*, h.65-76

<sup>17</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence*, (Yogyakarta: Islamika,2004), h. 301

<sup>18</sup> Suwito NS, *Shalat Khusyu’ di Tempat Kerja*, (Yogyakarta: STAIN Purwokerto Press, 2006), h. 97

1. *Dulukus-Syams*, yaitu ketika tergelincir matahari
2. *Ghasakul-Lail*, yaitu gelap malam (terbenam matahari)
3. *Fajar*, waktu shubuh.<sup>19</sup>

Shalat tersebut merupakan pintu bagi setiap hamba yang mendambakan perjumpaan dengan Allah SWT. Shalat fardhu merupakan aktivitas ketuhanan yang sangat dalam makna dan hakikatnya, jika dilihat dalam perspektif bathiniah, makna dan hakikat dari aktivitas shalat lima waktu itu sendiri yang telah ditentukan waktu-waktu pelaksanaannya. Allah SWT menyatakan dalam Al-Qur'an bahwa shalat mempunyai waktu-waktu yang telah ditentukan, sebagaimana firman-Nya:

﴿ ١٣ ﴾ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

“*Sesungguhnya shalat bagi orang-orang yang beriman memiliki ketentuan waktu.*” (QS. 4: 103)

Kemudian Nabi SAW menentukan waktu-waktu tersebut secara terperinci, sebagaimana sabdanya:

:  
 :  
 :  
 :  
 :  
 :  
 :  
 :  
 :  
 :

<sup>19</sup> Hasan Ridwan, *Fiqih Ibadah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), h. 192

: , : ,  
 , :  
 , : , ,  
 , : ,  
 , :  
 ( ) :

Dari hadist diatas, maka dapat ditentukan bahwa waktu-waktu shalat ialah sebagai berikut:

- 1) Shalat dhuhur, yaitu shalat fardhu yang dikerjakan pada saat antara matahari telah tergelincir sampai bayang-bayang setiap benda sama panjangnya dengan benda tersebut (waktu ashar). Shalat ini terdiri empat rakaat dengan satu kali salam. Makna dan hakikat dari shalat ini adalah aktivitas ilahiah yang melahirkan pembuktian keimanan, keislaman, keikhlasan, dan ketauhidan diri dihadapan Allah SWT, secara praktis, empiris dan transendental.
- 2) Shalat ashar, yaitu shalat fardhu yang dikerjakan pada saat telah berakhirnya waktu dhuhur, yaitu apabila bayang-bayang suatu benda telah melebihi bendanya, sampai pada terbenamnya matahari. Shalat ini terdiri dari empat rakaat dengan satu kali salam. Makna dan hakikat shalat ini adalah aktivitas ilahiyah yang melepaskan eksistensi

keimanan, keislaman, keikhlasan dan ketauhidan diri dari selain unsur-unsur ketuhanan.

- 3) Shalat maghrib, yaitu shalat fardhu yang dikerjakan ketika matahari mulai terbenam, sampai hilangnya *syafaq* (sisa cahaya matahari diwaktu senja), demikian menurut jumhur ulama'. Shalat ini terdiri dari tiga rakaat dengan satu kali salam. Makna dan hakikat dari shalat ini adalah aktivitas ilahiyah yang memasukkan hakikat diri kedalam pengasingan Allah SWT. Agar dapat terjaga dan terlindungi dari pengaruh segala sesuatu yang dapat menodai kesucian keimanan, keIslaman, keikhlasan, dan ketauhidan diri.
- 4) Shalat isya', yaitu shalat fardhu yang dikerjakan pada saat berakhirnya waktu maghrib sampai terbitnya fajar shadiq, atau tengah malam atau juga sepertiga malam. Shalat ini terdiri dari empat rakaat dengan satu salam. Makna dan hakikat dari shalat fardhu ini adalah aktivitas ilahiah yang memberikan makanan malam ruhaniah kepada diri yang berada dalam pengasingan Allah SWT.
- 5) Shalat subuh, yaitu shalat fardhu yang dikerjakan ketika mulai terbit fajar *shadiq* sampai terbitnya matahari. Fajar shadiq ialah cahaya putih yang memancar diufuk timur diwaktu shubuh dalam keadaan melintang dari kiri kekanan. Lawan dari fajar shadiq adalah fajar kadzib yaitu

cahaya putih yang memanjang (vertikal) dari bawah keatas langit.<sup>20</sup> Shalat ini terdiri dari dua rakaat dengan satu kali salam. Makna dan hakikat dari shalat fardhu ini adalah aktivitas ilahiyah yang memberikan makanan pagi ruhaniah kepada diri yang berada dalam pengasingan Allah SWT.

Makna dan hakikat dari shalat lima waktu itu secara totalitas adalah proses pelepasan diri dari unsur-unsur kehewan, keinsanan, dan kealaman. Sehingga, esensi ketauhidan benar-benar terwujud dalam diri secara lahiriah dan bathiniah, bukan ketauhidan hanya pada lisan, retorika dan diskusi. Oleh karena itu, hukum Allah SWT sangat keras diberikan kepada siapa saja yang meninggalkan shalat fardhu lima waktu ini.<sup>21</sup>

## **5. Tujuan dan Hikmah Shalat**

Tujuan syara' menetapkan kewajiban shalat atas manusia yang terpenting diantaranya supaya manusia selalu mengingat Allah SWT. Hubungan langsung antara manusia dengan penciptanya adalah pada waktu manusia itu mengingat Allah SWT yang biasa disebut dengan dzikir. Allah menyuruh memperbanyak dzikir baik dalam keadaan berdiri, duduk, atau berbaring. Tentang perintah Allah untuk memperbanyak dzikir banyak terdapat dalam Al-Qur'an, diantaranya:

---

<sup>20</sup> A. Rahman dan Zainuddin, *Fiqih*, h. 93

<sup>21</sup> Hamdani, *Prophetic*, h. 304



قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمَزًا  
وَأَذْكُرَ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَرِ ﴿٤١﴾

Berkata Zakariya: "Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari". (QS. Ali Imran: 41)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

"Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya." (QS. Al-Ahzab: 41)

Suatu bentuk dari dzikir yang formal adalah shalat. Oleh karenanya Allah menyuruh mendirikan shalat dalam rangka mengingat-Nya. Hal ini dinyatakan Allah dalam firman-Nya:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

"Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku." (QS. Thaha: 14)

Adapun hikmah dari shalat itu sendiri banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an, diantaranya:

- a. Menjauhkan diri dari perbuatan keji dan mungkar seperti dalam surat al-Ankabut: 45

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى  
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Al-Ankabut: 45)

- b. Memperoleh ketenangan jiwa sebagaimana firman Allah SWT dalam surat ar-Ra’du: 28<sup>22</sup>

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’du: 28)

Jika diperhatikan lagi dengan sungguh-sungguh, maka shalat mengandung lebih banyak lagi hikmah yang sangat besar, baik dari segi jasmani maupun rohani, serta kemasyarakatan. Diantaranya:

#### 1. Segi Rohani (Mental)

- a. Menumbuhkan kesucian lahir dan batin (membersihkan jiwa).

Menurut Abd Al-A’la Al-Maududi, sesungguhnya shalat itu mengokohkan sendi-sendi keislaman yang dilakukan lima kali sehari. Ia mempersiapkan suatu hidup yang shahih. Memurnikan aqidah yang berpokok pada kesucian pribadi, ketinggian rohani, kekayaan amal dan moral.

<sup>22</sup> Amir Syarifuddin, *Garis-garis Besar FIQIH*, (Jakarta: Kencana, 2005), Cet Ke-2, h. 22-23

Shalat juga membersihkan jiwa dari sifat-sifat yang buruk, khususnya cara-cara hidup yang materialis yang menjadikan urusan duniawi lebih penting dari segala-galanya termasuk ibadah kepada Allah. Kebersihan dan kesucian jiwa ini digambarkan dalam sebuah hadits :

:

( )

*“Jikalau di pintu seseorang diantara kamu ada sebuah sungai dimana ia mandi lima kali, maka apakah akan tinggal lagi kotorannya (yang melekat pada tubuhnya , artinya barangsiapa yang sehari semalam mendirikan shalat lima waktu juga maka ia akan terbebas dari kotoran-kotoran jiwa dan ruh).” (HR. Muslim)*

Jadi pada hakikatnya shalat itu mendidik jiwa kita agar terhindar dari sifat-sifat takabur, sombong, tinggi hati, dan sebagainya, serta mengarahkan kita agar selalu tawakal dan berserah diri kepada Allah SWT. Hal ini karena pada dasarnya manusia selalu berkeluh kesah apabila ditimpa kesusahan dan bersifat kikir apabila mendapat kebaikan, ini sesuai dengan salah satu firman Allah :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ  
 الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ  
 دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

*"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan, maka ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya"*  
 (QS. Al Ma'aarij: 19-23)

b. Dapat melahirkan disiplin.

Waktu pelaksanaan shalat sudah ditentukan oleh Allah SWT, sejak dari fajar menyingsing sudah ada panggilan dari Allah SWT. Kadangkala kita sedang tidur nyenyak, sehingga sebagian orang ada yang masih malas untuk bangun dan melaksanakan shalat. Namun, bagaimanapun beratnya, bagi seorang muslim tetap dituntut untuk melaksanakan shalat sesuai dengan kemampuannya. Sehingga terbiasa, tertib, teratur dan disiplin dalam segala hal.

Allah SWT berfirman:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١١٣﴾

*"... Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."* (Q.S An Nisa: 103)

Disebutkan pula dalam firman Allah SWT berikut:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menepati kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3)

Rasulullah SAW bersabda:

( ) :

“Sholatlah kamu, seperti aku sholat.” (HR. Bukhari)

Hadist di atas juga menegaskan kepada umat muslim bahwa sholat merupakan satu ibadah yang terikat dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya. Bagi mereka yang telah berhasil mematuhi segala aturan-aturan ketat yang terdapat di dalam ibadah sholat ini, kemudian mampu mengistiqomahkannya dengan baik dan benar, tentu akan tertanam kedisiplinan yang mantap dalam dirinya untuk senantiasa bertindak sesuai dengan aturan yang ada.

Nazwar Syamsu dalam bukunya “*Al-Qur’an dasar tanya jawab ilmiah*” mengatakan bahwa fungsi shalat adalah mendidik untuk menjaga waktu setiap hari, yang ditimbulkan oleh perputaran bumi dengan kecepatan tertentu setiap saatnya, sehingga mendidik orang berdisiplin dalam kehidupan kesehariannya.

c. Menciptakan persatuan umat manusia.

Hal ini dapat kita lihat antara lain, apabila seseorang shalat tidak dalam keadaan yang khusus pasti selalu menghadap kiblat yaitu Ka'bah di Masjidil Haram Makkah. Umat Islam di seluruh dunia mempunyai satu pusat titik konsentrasi dalam beribadah dan menyembah kepada Khaliq-nya yaitu Ka'bah, hal ini akan membawa dampak secara psikologis yaitu persatuan, kesatuan, dan kebersamaan umat.

Contoh lain adalah pada shalat berjamaah, shalat berjamaah juga mengandung hikmah kebersamaan, persatuan, persaudaraan dan kepemimpinan dimana pada setiap gerakan shalat ma'mum mempunyai kewajiban mengikuti gerakan imam, sedangkan imam melakukan kesalahan, maka ma'mum wajib mengingatkan. Sehingga pada shalat berjamaah keabsahan maupun kebenaran dalam shalat lebih terjamin. Diantara jama'ah akan timbul rasa kebersamaan dan persatuan untuk menyelamatkan jama'ah mereka. Ibarat orang berkendara, penumpang akan selalu ikut menjaga keamanan dan keselamatan kendaraan yang ditumpangnya.

Oleh karena itu tidaklah berlebihan jika shalat berjamaah mendapatkan tempat yang lebih dibandingkan dengan shalat sendiri. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW :

" ,  
( ) "

*Dari Abdullah bin Umar ra. bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Shalat berjamaah lebih utama dari shalat sendirian dengan 27 derajat." (HR. Muttafaq 'alaih)*

Mengerjakan shalat berjama'ah dapat menggalang persatuan, rasa senasib sepenanggungan, sama-sama menyembah Tuhan yang satu, Tuhan yang maha Esa, tunduk dan patuh terhadap satu hukum, yaitu hukum Allah SWT. Dalam shalat berjama'ah juga tidak terdapat perbedaan latar belakang, pangkat, ras (suku), golongan, kaya, miskin, semua dipandang sama dihadapan Allah SWT. Hanya yang menjadi pembeda diantara mereka adalah ketaqwaanya. Sebab taqwa menjadi tolak ukur kemuliaan seseorang dihadapan Allah SWT.

Menurut Prof. T. M. Hasbi Ash-Shiddiqy, faedah yang diperoleh dari shalat berjamaah adalah terdidiknya diri dengan rasa persatuan bilamana telah terbiasa berdiri didalam shaf (barisan), bersatu dengan sesama menegakkan shalat, maka timbullah persatuan batin dalam jiwa, timbullah semangat gotong royong, sehingga mudah membentuk rukun desa dan rukun tetangga dalam melaksanakan segala kepentingan hidup dan rasa tanggung jawab terhadap kepentingan masyarakat.

Disamping itu, juga terdapat faedah yang bersifat individu sebagai pembinaan karakter Islam. Ketika sejumlah kaum muslimin didorong rasa cinta kepada Allah SWT dengan kepala tertunduk, hati penuh harap dan takut, rahmat dan berkat Allah SWT akan turun menyelimuti.

d. Menuju kesejahteraan.

Semua orang berlomba-lomba mencari ketenangan hidup, sehingga mereka bersusah payah memenuhi kebutuhan hidupnya. Kadangkala walaupun telah mendapatkannya, masih saja merasa belum puas karena melihat orang lain yang berada dikanan-kirinya yang hidupnya lebih baik, jauh di atasnya.

Dengan demikian terjadilah persaingan hidup. Oleh sebab itu, tiada jalan lain yang dapat ditempuh kecuali dengan mengingat Allah. Dengan menjalankan ibadah shalat, dengan keyakinan bahwa yang mengatur dunia ini adalah Allah SWT semata.

Jadi, hanya dengan mengingat Allah sajalah hati menjadi tenang, tenang, bahagia. Beruntunlah orang-orang yang senantiasa mengingat Allah SWT. Adapun yang dimaksud ingat disini ialah dengan mendirikan shalat, sebagaimana firman Allag SWT:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾



“ *Dan dirikanlah shalat untuk mengingatkanku.* ” (QS. Thaha:14)

Dengan demikian, sampailah pada makna shalat yang sebenarnya, yakni kepada hikmah dan tujuannya. Karena dengan shalatlah manusia dapat tumbuh menjadi pribadi yang baik, jujur, konsekuen, disiplin serta menumbuhkan perbuatan positif lainnya.

Adapun orang yang merasa dirinya telah melakukan shalat, namun masih berbuat yang tidak baik, maka hal ini masih kurang disadari dan dihayatinya makna dan hikmah yang terkandung dalam shalat. Itulah hikmah-hikmah dan keutamaan shalat yang luar biasa dan beraneka ragam yang patut kita syukuri.<sup>23</sup>

Selain hikmah-hikmah secara global diatas, hikmah-hikmah shalat dari segi rohani juga terdapat dalam gerakan-gerakannya, diantara hikmah-hikmah tersebut adalah:

a. Niat

Dalam postur ini, seorang hamba dapat menghayati kehadiran Allah SWT, merasakan ihsan, yakni seolah-olah melihat Allah.

b. Berdiri

Postur ini sebagai simbol kepasrahan total seorang hamba kepada penciptanya.

c. Ruku'

---

<sup>23</sup>Lukman Hakim, “*Hikmah Shalat Menurut Al-Qur'an*”, Skripsi Sarjana Tafsir, (Surabaya: Perpustakaan IAIN Sunan Ampel, 2000), h. 61-67.t.d.

Yaitu membungkukan badan dengan kedua tangan dilutut, dan wajah diarahkan ketempat sujud.<sup>24</sup> Ruku' dapat menghindarkan manusia dari sifat membangkang kepada Allah SWT, agar tidak termasuk dalam golongan orang-orang yang enggan ruku'.

d. I'tidal

Dalam gerakan i'tidal ini, kita bersyukur bahwa Allah memberikan anugerah-Nya.

e. Sujud

Sujud sebagai simbol kehinaan dan kerendahan diri dihadapan Allah SWT. Sujud juga mengingatkan manusia dengan asal penciptaanya, yaitu tanah agar manusia terjauh dari sifat kesombongan dan keangkuhan.<sup>25</sup>

f. Duduk diantara dua sujud (*Qu'ud*)

Tempat dimana seorang hamba memohon agar Allah mengampuni dosa, mengasihi, mencukupkan segala kekurangan, mengangkat derajat, memberikan rizki, dan membimbingnya.

g. Iftirasy (*tawarruk*)

Yaitu duduk diatas kaki kiri yang dilipat dengan ujung jari-jari kaki kanan dihadapkan kekiblat.<sup>26</sup> Didalamnya mengandung

---

<sup>24</sup> Moh Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan-Ampel Press, 2012), h. 49

<sup>25</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Rahasia Dibalik Shalat*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), h.188

<sup>26</sup> Aziz, *60 Menit*, h. 64

ungkapan syukur atas duduk tawarruk, yang merupakan anugerah Allah SWT.

h. Salam

Salam merupakan akhir dari ritual ibadah shalat, yang mengandung pesan moral dan spiritual.<sup>27</sup>

2. Segi Jasmani (Fisik/Kesehatan)

Shalat disamping mengandung hikmah secara moral seperti diuraikan diatas, juga mengandung hikmah secara fisik terutama yang menyangkut masalah kesehatan.

Hikmah shalat menurut tinjauan kesehatan ini dijelaskan oleh Dr. A. Saboe yang mengemukakan pendapat ahli-ahli (sarjana) kedokteran yang termasyhur terutama di barat. Mereka berpendapat sebagai berikut :

- a. Berdiri, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa seseorang yang melaksanakan shalat, harus berdiri. Dua kakinya diregangkan sejajar dengan kedua pundak, jari-jari sejajar pada satu garis lurus dan menghadap kearah kiblat, sedangkan titik tumpunya adalah pada sisi luar yang keras (tumit), dua tumit, dan bagian depan telapak kaki. Dengan begitu, berat badan tidak akan tertumpu pada urat bawah kaki

---

<sup>27</sup> Sulaiman al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, (Semarang: Erlangga, 2007), h. 80-133

saja yang dapat menyebabkan lekukan kaki rusak. Posisi ini, juga dapat melatih keseimbangan tubuh.<sup>28</sup>

- b. Bersedekap, meletakkan telapak tangan kanan diatas pergelangan tangan kiri merupakan istirahat yang paling sempurna bagi kedua tangan sebab sendi-sendi, otot-otot kedua tangan berada dalam posisi istirahat penuh. Sikap seperti ini akan memudahkan aliran darah mengalir kembali ke jantung , serta memproduksi getah bening dan air jaringan dari kedua persendian tangan akan menjadi lebih baik sehingga gerakan di dalam persendian akan menjadi lebih lancar. Hal ini akan menghindari timbulnya bermacam-macam penyakit persendian seperti rematik. Sebagai contoh, orang yang mengalami patah tangan, terkilir maka tangan atau lengan penderita tersebut oleh dokter akan dilipatkan diatas dada ataupun perut dengan mempergunakan mitella yang disangkutkan di leher.
- c. Ruku', yaitu membungkukkan badan dan meletakkan telapak tangan diatas lutut sehingga punggung sejajar dan membentuk suatu garis lurus. Sikap yang demikian ini akan mencegah timbulnya penyakit yang berhubungan dengan ruas tulang belakang, ruas tulang punggung, ruas tulang leher, ruas tulang pinggang, dsb.

---

<sup>28</sup> Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, (Bandung: MQ Publishing, 2006), h. 80-81

- d. Sujud, sikap ini menyebabkan semua otot-otot bagian atas akan bergerak. Hal ini bukan saja menyebabkan otot-otot menjadi besar dan kuat, tetapi peredaran urat-urat darah sebagai pembuluh nadi dan pembuluh darah serta limpa akan menjadi lancar di tubuh kita. Dengan sikap sujud ini maka dinding dari urat-urat nadi yang berada di otak dapat dilatih dengan membiasakan untuk menerima aliran darah yang lebih banyak dari biasanya, karena otak (kepala) kita pada waktu itu terletak di bawah. Latihan semacam ini dapat menghindarkan kita dari kematian mendadak, sebab tekanan darah yang menyebabkan pecahnya urat nadi bagian otak dikarenakan amarah, emosi yang berlebihan, terkejut dan sebagainya yang sekonyong-konyong lebih banyak darah yang di pompakan ke urat-urat nadi otak yang dapat menyebabkan pecahnya urat-urat nadi otak, terutama bila dinding urat-urat nadi tersebut telah menjadi sempit, keras, dan rapuh karena dimakan usia.
- e. Duduk *Ifirasy* (duduk antara dua sujud & tahiyat awal), posisi duduk seperti ini menyebabkan tumit menekan otot-otot pangkal paha, hal ini mengakibatkan pangkal paha terpijit. Pijitan tersebut dapat menghindarkan atau menyembuhkan penyakit saraf pangkal paha (*neuralgia*) yang menyebabkan tidak dapat berjalan. Disamping itu urat nadi dan pembuluh darah balik di sekitar pangkal paha dapat terurut dan terpijit sehingga aliran darah terutama yang mengalir kembali ke jantung

dapat mengalir dengan lancar. Hal ini dapat menghindarkan dari penyakit bawasir.

- f. Duduk *tawaruk* (tahiyyat akhir), duduk seperti ini dapat menghindarkan penyakit bawasir yang sering dialami wanita yang hamil. Kemudian duduk tawaruk ini juga memudahkan buang air kecil.
- g. Salam, diakhiri dengan menoleh ke kanan dan ke kiri. Hal ini sangat berguna untuk memperkuat otot-otot leher dan kuduk, selain itu dapat pula untuk menghindarkan penyakit kepala dan kuduk kaku.

Dari penjelasan diatas, maka dapatlah disimpulkan bahwa shalat disamping merupakan ibadah wajib dan istimewa ternyata juga mengandung manfaat yang sangat besar bagi kesejahteraan dan kebahagiaan hidup umat manusia.<sup>29</sup>

Disamping dari gerakan-gerakannya, hikmah shalat juga dapat ditemukan melalui waktu-waktu pelaksanaannya. Waktu-waktu shalat mengajarkan kepada kita senantiasa menghargai waktu dan hidup sesuai dengan siklus alam semesta. Waktu-waktu shalat yang kita lakukan sangat sesuai dengan kaidah dan ketentuan sistem terapi dalam ilmu kesehatan Cina. Dalam ilmu kesehatan Cina, dijelaskan bahwa ada hubungan kosmis

---

<sup>29</sup>Fajar Adi Kusumo dalam *Hikmah Shalat dalam Kehidupan Umat*, <http://www.fadikusumo.staff.ugm.ac.id/artikel/hikmah2.html>

antara tubuh manusia dan alam sekitarnya, termasuk hubungan medan magnetis antara bumi, manusia, dan langit.

Dengan adanya hubungan medan energi dan medan magnetis manusia dalam alam sekitarnya, terjadilah sistem sirkulasi yang seimbang. Dan waktu-waktu terapi pun disesuaikan dengan interaksi antara organ manusia dengan alam, sesuai dengan kadar medan energi alam dan medan magnetis alam terhadap beberapa organ internal manusia. Berikut ini tinjauan secara singkat manfaat setiap shalat, diantaranya:

a. Shalat Ashar (terapi kandung kemih)

Shalat ini dikerjakan pada sore hari, waktu yang menjadi pembatas siklus hawa udara dari panas menuju dingin. Bagi organ manusia, ini adalah waktu pembuangan sisa proses kimiawi didalam tubuh kita yang berlangsung selama aktivitas sepanjang siang.

b. Shalat Maghrib (terapi ginjal)

Shalat ini dikerjakan sesudah matahari terbenam hingga lenyap mega merah disebelah barat. Setelah hawa udara semakin menurun, sistem ginjal juga mulai menyesuaikan diri dengan energi (*chi*) disekitarnya. Pada waktu maghrib, terjadi penurunan aktivitas dan tubuh kita menyesuaikan diri dengan hawa disekitarnya yang semakin mendingin. Dengan melakukan gerakan-gerakan shalat, energi panas (*Yang*) dalam tubuh selalu terjaga agar tetap seimbang.

c. Shalat Isya' (terapi perikardium)

Shalat ini dikerjakan sesudah habis waktu maghrib hingga menjelang shubuh. Pada waktu ini, dimulailah sistem penurunan kerja organ internal yang telah digunakan dalam aktivitas sehari. Seluruh tubuh memasuki masa istirahat, terutama pada kerja jaringan yang digunakan untuk gerak dan berfikir. Waktu ini juga disebut sebagai waktu relaksasi, pengenduran dan penormalan organ, jaringan otot, sistem saraf, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan shalat mendukung kerja perikardium yang membuang kelebihan energi dari jantung. Dengan dilepaskannya kelebihan energi secara alamiah, terciptalah stabilitas tingkat energi jantung sehingga proses istirahat tubuh menjadi sempurna.

d. Shalat Shubuh (terapi paru-paru)

Shalat ini dikerjakan pada pagi hari. Manfaatnya berhubungan dengan paru-paru. Saat shubuh kita menghirup udara bersih, oksigen yang masih segar. Dari paru-paru, darah mengambil “bahan bakar” yang masih baru dan bersih. Akhirnya, keseluruhan organ menerima pasokan nutrisi yang bersih. Selanjutnya, tubuh menjadi segar kembali, otak menjadi jernih karena menerima pasokan darah yang membawa oksigen yang masih segar. Dengan demikian, tubuh dipersiapkan untuk menghadapi aktivitas pada hari itu.

e. Shalat Dhuhur (terapi jantung)



Shalat ini dikerjakan pada saat udara sudah panas, sehingga meningkatkan emosi kita. Ini dikarenakan pada saat itu kerja jantung mencapai puncaknya. Dengan shalat, dan dipadukan dengan basuhan air dingin saat wudhu, kita menurunkan hawa panas jantung sehingga kembali stabil. Akhirnya hal ini mempengaruhi sistem lainnya, karena fungsi jantung yang merupakan “penguasa” pembuluh-pembuluh. Jantung memompa darah agar selalu mengalir untuk membawa sari-sari makanan yang dibutuhkan oleh organ-organ lainnya.<sup>30</sup>

Dengan mengerjakan shalat dhuhur, seluruh pikiran dalam keadaan konsentrasi dan komunikasi dengan Allah SWT. Pada waktu shalat, otak memperoleh istirahat yang sempurna sehingga saraf otak dapat berfungsi secara fisiologi, sehingga bermanfaat untuk mencegah stroke. Dengan membasuh air dingin kekepala ketika berwudhu, pikiran akan jernih kembali untuk mengembalikan stamina dan memperbaharui semangat, sehingga lenyaplah segala kesusahan dan kendala yang akhirnya merasakan ketenangan jiwa dan fisik sehingga tekanan darah pun menjadi stabil.<sup>31</sup>

Dari penjelasan diatas, jelaslah bahwa shalat mengandung hikmah yang luar biasa, baik dari segi fisik maupun psikis. Dengan mengerjakan

---

<sup>30</sup> Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), Cet. III, h. 177-180

<sup>31</sup>Hembing W, *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Jakarta: Pustaka Kartini, 1997), Cet. III, h. 125

shalat lima waktu secara rutin, sesungguhnya kita telah hidup selaras dengan siklus alamiah tubuh dan alam.<sup>32</sup>

## 6. Pembiasaan Shalat di Sekolah

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan dalam Pasal 3 No.20/2003 bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.<sup>33</sup>

Sejalan dengan fungsi dan tujuan sistem pendidikan nasional diatas, pada pasal 30 dinyatakan bahwa keagamaan diselenggarakan oleh pemerintah dan kelompok masyarakat dari pemeluk agama. Pendidikan keagamaan berfungsi “mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memahami dan mengamalkan nilai-nilai ajaran agamanya dan atau menjadi ahli ilmu agama.”<sup>34</sup>

Pendidikan keagamaan dapat dilaksanakan pada jalur pendidikan formal, non formal, dan informal.

---

<sup>32</sup>Lukman, *Keajaiban Shalat*, h. 180

<sup>33</sup>Achmad Habibullah, DKK, *Inovasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (SMA)*, (Jakarta: Puslitbang Pendidikan Agama dan Keagamaan Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2010), h. 98-99

<sup>34</sup>Baharuddin, Moh Malik, *Manajemen Pendidikan Islam, (Transformasi Menuju Sekolah/ Madrasah Unggul)*, (Malang: UIN MALIKI Press, 2010), h.14

Pada pasal 37 ayat 1 dan 2 tertulis bahwa kurikulum pada semua jalur dan jenjang pendidikan wajib memuat pendidikan agama. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan agama (Islam) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan nasional Indonesia.<sup>35</sup>

Terkait pendidikan keagamaan, lebih khusus dijelaskan dalam UU RI No.20/2003, Pasal 30 (3) bahwa pendidikan keagamaan berfungsi “mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memahami dan mengamalkan nilai-nilai ajaran agamanya dan atau menjadi ahli ilmu agama.”<sup>36</sup> Jika dispesifikan pada pendidikan Islam, Al-Syaibani mengemukakan bahwa tujuan tertinggi pendidikan Islam adalah mempersiapkan kehidupan dunia akhirat. Sedangkan tujuan akhirnya ialah mengembangkan fitrah peserta didik, baik ruh, fisik, kemampuan, dan akalunya secara dinamis sehingga akan terbentuk pribadi yang utuh dan mendukung bagi pelaksanaan fungsinya sebagai *khalifah fil ardl*.<sup>37</sup>

Pendidikan agama disekolah sangat penting untuk pembinaan dan penyempurnaan pertumbuhan kepribadian anak didik, karena pendidikan agama memiliki dua aspek penting.

Aspek pertama, pendidikan agama ditujukan kepada jiwa atau pembentukan kepribadian. Anak didik diberi kesadaran tentang adanya

---

<sup>35</sup>Achmad Habibullah, DKK, *Inovasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (SMA)*, h. 98-99.

<sup>36</sup>Baharuddin, Moh Malik, *Manajemen Pendidikan Islam, (Transformasi Menuju Sekolah/Madrasah Unggul)*, (Malang: UIN MALIKI Press, 2010), h.14

<sup>37</sup>Al-Rasyidin, Samsul Nizar, *Filsafat Pendidikan Islam (Pendekatan Historis, Teoris dan Praktis)*, (Jakarta: Ciputat Press, 2005), h. 36

Tuhan, dibiasakan melaksanakan perintah-perintah Tuhan dan meninggalkan larangan-larangan-Nya. Aspek yang lain ialah pendidikan agama disekolah harus juga melatih anak didik untuk melatih ibadah yang diajarkan dalam agama, yaitu praktik-praktik agama yang menghubungkan manusia dengan Tuhan.<sup>38</sup>

Aspek-aspek pendidikan agama Islam tersebut diatas secara implisit terwujud dalam budaya religius di sekolah sebagai upaya pengelolaan dan pengembangan pendidikan agama Islam disekolah.

Budaya religius sekolah adalah sekumpulan nilai-nilai agama yang melandasi perilaku, tradisi, kebiasaan keseharian, dan simbol-simbol yang dipraktikkan oleh warga sekolah.<sup>39</sup>

Koentjaraningrat, menyebutkan unsur-unsur universal dari kebudayaan adalah meliputi: sistem religi dan upaya keagamaan, sistem dan organisasi kemasyarakatan, sistem pengetahuan, bahasa, kesenian, sistem mata pencaharian hidup, dan sistem teknologi dan peralatan.<sup>40</sup>

Menurut Muhaimin, penciptaan suasana atau budaya religius sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi tempat model itu akan diterapkan beserta penerapan nilai yang mendasarinya.

*Pertama*, penciptaan budaya religius yang bersifat horizontal dengan menjadikan sekolah sebagai institusi sosial religius.

---

<sup>38</sup>Tristiardi Adi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), Cet. I, h. 323

<sup>39</sup> Asmaun, *Mewujudkan*, h. 116

<sup>40</sup> *Ibid.*, h. 72

Pengembangan PAI dalam budaya religius disekolah yang bersifat horizontal tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan pembiasaan, keteladanan dan pendekatan persuasif atau mengajak warga sekolah dengan cara yang halus disertai alasan dan prospek baik.<sup>41</sup>

*Kedua*, penciptaan budaya religius yang bersifat vertikal dapat diwujudkan dalam bentuk meningkatkan hubungan dengan Allah SWT, baik secara kuantitas maupun kualitas kegiatan-kegiatan keagamaan disekolah yang bersifat ubudiyah, seperti *khatmil Qur'an*, do'a bersama, pembiasaan shalat, dan lain-lain.

Pembiasaan shalat sebagai salah satu wujud budaya religius sekolah, menggabungkan antara sifat vertikal dan horizontal dari penciptaan budaya religius sekolah. Shalat merupakan kegiatan fisik-mental spiritual yang memberikan makna bagi hubungan antara seorang muslim dengan Allah SWT, dengan sesama manusia, maupun dengan dirinya sendiri. Dalam pelaksanaannya, peserta didik dibiasakan untuk melaksanakan shalat sebagai wujud hubungannya dengan Allah SWT. Melalui religiusitas pendidikan (pembiasaan shalat) ini akan menumbuhkan kecerdasan spiritual siswa dalam pendidikan dan kehidupannya.<sup>42</sup>

Berdasarkan hasil penelitian Mohammad Sholeh, melalui terapi shalat tahajud, didapatkan kesimpulan bahwa shalat juga dapat

---

<sup>41</sup> Asmaun, *Mewujudkan*, h. 48

<sup>42</sup> *Ibid.*, h. 33

meningkatkan spiritualisasi, membangun kestabilan mental, dan relaksasi fisik.<sup>43</sup>

Disadari atau tidak, shalat akan mengembangkan kualitas-kualitas terpuji menuju perbaikan akhlak. Sebagaimana yang dikemukakan Imam Al-Ghazali, perbaikan akhlak dapat ditempuh dengan tiga metode berikut yang saling berkaitan erat satu dengan lainnya. Diantara cara atau metode tersebut adalah:

- a. Metode taat syari'at, metode ini ditempuh dengan membenahan diri, yakni membiasakan diri dalam kehidupan sehari-hari untuk berusaha melakukan kebijakan dan hal-hal yang bermanfaat sesuai dengan ketentuan-ketentuan syari'at dan norma-norma kehidupan bermasyarakat. Disamping itu berusaha untuk menjauhi hal-hal yang dilarang oleh syara' dan aturan-aturan yang berlaku.
- b. Metode pengembangan diri, metode yang bercorak *psiko-edukatif* ini didasari oleh kesadaran diri atas keunggulan dan kelemahan pribadi yang kemudian melahirkan keinginan untuk meningkatkan sifat-sifat baik dan mengurangi sifat-sifat buruk dirinya. Metode ini disertai pula dengan meneladani perbuatan baik dari seseorang yang dikagumi.
- c. Metode kesufian, metode ini bercorak spiritual-religius dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pribadi menjadi citra insan ideal. Pelatihan disiplin diri ini menurut Al-Ghazali dilakukan melalui dua jalan, yakni

---

<sup>43</sup> Mohammad Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah Populer, 2007), h. 14

*al-Mujaahadah* (usaha yang penuh kesungguhan untuk menghilangkan segala hambatan pribadi berupa harta, kemegahan, taqlid, dan maksiat), dan *ar-Riyadlah* (latihan mendekatkan diri kepada Tuhan dengan jalan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah).<sup>44</sup>

Ibadah shalat merupakan ibadah yang mencakup ketiganya. Shalat mengandung pelatihan pengembangan diri, menuju akhlak terpuji.

## **B. TINJAUAN KONSEP DIRI**

### **1. Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri merupakan salah satu unsur pembentuk kepribadian seorang individu. Elizabeth B. Hurlock (1986) mengemukakan bahwa pola kepribadian merupakan suatu penyatuan struktur multidimensi yang terdiri atas “*self-concept*” (konsep diri) sebagai inti atau pusat gravitasi kepribadian dan “*traits*” (sifat dan karakter) sebagai struktur yang mengintegrasikan kecenderungan pola-pola respon.

Konsep diri (*self concept*) merupakan persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap seseorang tentang dirinya, dan suatu sistem pemaknaan individu dan pandangan orang lain terhadap dirinya.<sup>45</sup>

Stuart dan Sudeen, mengartikan konsep diri sebagai keseluruhan ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya

---

<sup>44</sup> Hanna Djumhanna Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet. IV, h. 84-86

<sup>45</sup> Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.7

dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.<sup>46</sup>

Sedangkan Williard D. Brooks mengemukakan konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perceptions of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others*”. Konsep diri merupakan persepsi tentang diri yang dapat bersifat psikologi, sosial, dan fisis.<sup>47</sup>

Pada dasarnya konsep diri terbentuk atas beberapa tahapan dimulai dari yang paling dasar. Tahapan paling dasar ini disebut sebagai *konsep diri primer*. Konsep diri ini terbentuk atas dasar pengalaman seorang individu terhadap lingkungan terdekat, yaitu rumah. Pengalaman yang diterima seorang individu banyak didapat dari anggota keluarga, seperti orang tua, saudara, dan lain-lain.

Namun setelah seorang individu tumbuh menjadi remaja, pergaulannya akan semakin luas. Tidak hanya dengan keluarga, tetapi juga dengan banyak teman dan kenalan. Sebagai akibatnya, akan banyak pula pengalaman yang ia dapatkan. Dari pengalaman inilah akan terbentuk

---

<sup>46</sup> Moh Nurrofiq, *Pengertian Konsep Diri dan Faktor yang Mempengaruhinya*, dalam <http://www.diwarta.com/pengertian-konsep-diri-dan-faktor-yangmempengaruhinya/664/#sthash.tt4F46Md.dpuf>. Diakses tanggal 17 November 2012

<sup>47</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h. 98



konsep diri yang baru dan berbeda dari apa yang telah terbantuk sebelumnya di lingkungan keluarga. Konsep diri yang baru inilah yang disebut sebagai *konsep diri sekunder*.<sup>48</sup>

## 2. Pentingnya Konsep Diri

Sebagaimana penjelasan diatas, konsep diri merupakan salah satu unsur penting pembentuk kepribadian seorang individu. Bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, berharga atau tidak, pantas sukses atau tidak—salah satunya tergantung konsep diri yang ia miliki. Konsep diri ini sangat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang dan pencapaian seseorang di berbagai bidang kehidupan. Konsep diri merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui pengalaman, pembelajaran, hasil interaksi dengan lingkungan, dan akibat pengaruh dari orang-orang (figur) yang dianggap penting.

Seseorang yang konsep dirinya bagus dapat dipastikan lebih berhasil daripada seorang yang konsep dirinya kurang bagus atau lemah. Karena konsep diri yang bagus, kuat dan mantap akan membuat seorang individu memiliki diri ideal (tujuan hidup yang ingin diraih), citra diri (gambaran diri yang sukses), dan harga diri (cinta dan percaya pada diri sendiri) sehingga menumbuhkan optimisme dan semangat juang yang dahsyat.

---

<sup>48</sup>Singgih D. Gunarsa, Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2004), h . 238-239

Sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri yang lemah maka dia tidak memiliki gambaran diri ideal yang ingin diraih atau tidak punya cita-cita, saat bercermin ia pun melihat dirinya dalam cermin dengan wajah dan masa depan suram, dan memiliki perasaan tidak percaya diri, merasa kurang cakap, tidak mampu, tidak layak dan perasaan inferior lainnya. Ini membuat dirinya hanya melihat kekurangan atau apa yang tidak dimiliki pada dirinya. Hal ini akan berakibat kepribadiannya tidak berkembang dan mengalami kemunduran. Jika kita ingin maju, kita harus membangun konsep diri yang kokoh dan meningkatkan kualitasnya waktu demi waktu. Caranya dengan menguatkan atau meningkatkan tiang-tiang penopangnya, yakni diri ideal, citra diri, dan harga diri kita. Dengan demikian kita akan memiliki semangat dan kepercayaan diri untuk melakukan hal-hal yang menantang dalam hidup ini dan melewati semua hambatan yang mungkin muncul. Perjalanan hidup ini harus disertai keyakinan bahwa kita pasti akan meraih keberhasilan dalam meraih kesuksesan yang kita impikan.

Kalau kita tidak memiliki kepercayaan diri dan keyakinan akan berhasil maka kecil peluang apa yang kita impikan akan menjadi kenyataan. Perasaan tidak mampu dan tidak layak untuk sukses hanya akan membuat kita menjadi manusia lemah yang tidak bisa berbuat sesuatu yang seharusnya kita lakukan. Kita akan berjalan mundur dan tertinggal oleh orang-orang di sekitar kita yang memiliki semangat dan keyakinan untuk maju dan menjadi yang terbaik.

Hidup ini penuh persaingan, kalau kita tidak memiliki kepribadian yang tangguh dan memiliki keunggulan maka bisa jadi kita akan terlibas dalam persaingan kehidupan. Hanya pribadi-pribadi yang percaya diri dan berkarakter yang akan memimpin dan menjadi teladan bagi manusia lain. Untuk itu, milikilah tujuan hidup yang mulia agar menjadi *somebody* bukan *nobody* (diri ideal), berpikirlah seolang-olah Anda orang sukses (citra diri), dan yakinlah bahwa Anda cakap dan mampu menjadi diri ideal yang Anda inginkan (harga diri). Jika konsep diri kita sekarang sedang rusak, marilah kita perbaiki. Jika sudah baik, marilah kita tingkatkan menjadi lebih baik lagi.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> <http://agusriyanto.wordpress.com/2013/12/31/826>. Diakses tanggal 23 November 2012

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri merupakan sesuatu yang dapat berubah. Sebab konsep diri (juga kepribadian) terbentuk berdasarkan penggabungan tingkahlaku-tingkahlaku yang mencerminkan keadaan emosi tertentu, pemikiran tertentu, ide tertentu, ataupun bawaan-bawaan tertentu dan setiap dari tingkahlaku dapat berubah sehingga konsep diri pun berubah.<sup>50</sup>

Perubahan konsep diri ini tidak serta merta terjadi begitu saja. Namun ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Jalaluddin Rakhmat mengemukakan faktor-faktor tersebut dalam psikologi komunikasi diantaranya, ialah:

#### a. Orang lain

Menurut Harry Stack Sullivan (1953), jika seorang individu diterima dengan baik oleh orang lain, dihormati, disenangi karena keadaan dirinya, maka seorang individu tersebut cenderung akan bersikap menerima, menghormati dan senang terhadap dirinya. Sebaliknya, jika seorang individu diremehkan, disalahkan, dan ditolak, maka seorang individu tersebut tidak akan menyenangi dirinya.

Tidak semua orang berpengaruh terhadap diri seorang individu. Ada orang-orang yang paling berpengaruh, yang oleh Geoge Herbert Mead disebut sebagai orang lain yang sangat penting (*significant others*)

---

<sup>50</sup> Singgih D. Gunarsa, Yulia Singgih, *Psikologi Anak*, h. 237

atau oleh Richard Dewey disebut *affective others* (orang lain yang denganya seorang individu memiliki ikatan emosional). *Significant others* ialah mereka yang berpengaruh ketika seseorang masih kecil, seperti orang tua, saudara, dan orang-orang yang tinggal serumah denganya.

Ketika seorang individu tumbuh dewasa, ia kemudian menghimpun semua penilaian yang pernah ia terima dari orang-orang yang pernah berhubungan denganya. Pandangan diri (yang diperoleh dari keseluruhan pandangan orang lain terhadap diri seorang individu disebut sebagai *generalized others*. Memandang diri sebagaimana orang lain memandang, berarti mengambil peran menjadi orang lain (*generalized others*) disebut dengan *role taking*.

Dari mereka semua perlahan seorang individu membentuk konsep dirinya. Senyuman, pujian, penghargaan, dan pelukan mereka, menyebabkan seorang individu menilai dirinya secara positif. Sebaliknya, ejekan, cemoohan, hardikan, dan perilaku buruk lainnya yang diterima, membuat seorang individu memandang dirinya secara negatif.<sup>51</sup>

b. Kelompok rujukan (*reference group*)

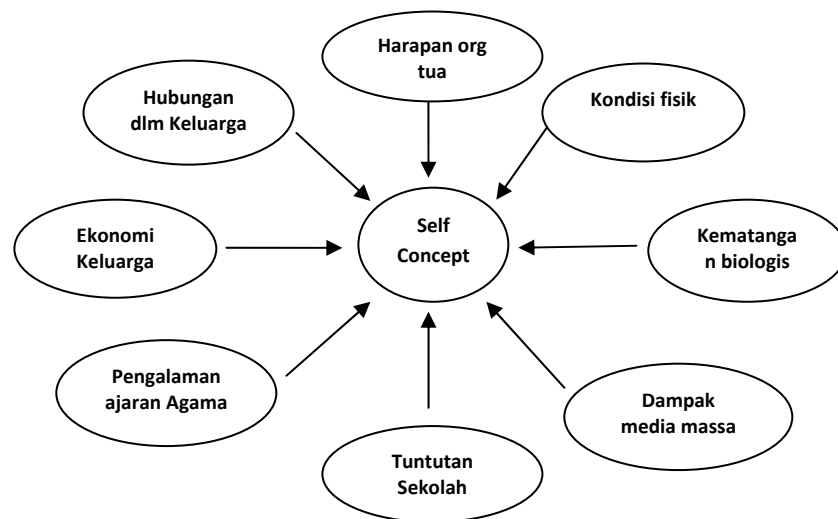
---

<sup>51</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.99-102

Dalam kehidupan bersama dengan masyarakat atau sosial, seorang individu pasti menjadi bagian dari kelompok tertentu. Setiap kelompok memiliki norma-norma tertentu yang dianut. Ada kelompok yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Inilah yang disebut sebagai kelompok rujukan. Seseorang akan mengarahkan perilaku dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.<sup>52</sup>

Selain kedua hal diatas, dalam teori kepribadian lebih spesifik disebutkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri dapat berupa hal-hal berikut:

Gambar I  
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri<sup>53</sup>



<sup>52</sup> *Ibid.*, h. 102

<sup>53</sup> Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.9

#### 4. Komponen-komponen Konsep Diri

Terkait komponen konsep diri, Syamsul dan Juntika dalam teori kepribadian menyebutkan bahwa komponen-komponen konsep diri meliputi *perceptual* atau *psysical self-concept*, yaitu citra seseorang tentang kemampuan dirinya (kemenarikan tubuhnya) seperti kecantikan, keindahan dan segala hal yang menyangkut fisiknya. *Conceptual* atau *psychological self-concept*, yaitu konsep seseorang tentang kemampuan (keunggulan) dan ketidakmampuan (kelemahan) dirinya dan masa depannya, serta meliputi kualitas penyesuaian hidupnya: *honesty* (kejujuran atau kelurusan hati), *self-confidence* (kepercayaan diri), dan *courage* (kebenaran atau keteguhan hati). Konsep diri yang ketiga ialah *attitudinal* (sikap) yang menyangkut perasaan seseorang tentang dirinya, sikapnya terhadap keberadaan dirinya sekarang dan masa depannya, sikap dalam keberhargaan, kebanggaan, dan keterhinaanya. Komponen ketiga inilah yang akan terkait dengan aspek-aspek keyakinan, nilai-nilai, idealitas, aspirasi, dan komitmen seorang individu terhadap filsafat hidupnya ketika ia telah dewasa.<sup>54</sup>

Ketiga komponen diri tersebut kemudian dijabarkan oleh Adi W. Gunawan dan R. B. Burn dalam buku yang berbeda, sebagai berikut:

##### a. Diri Ideal

---

<sup>54</sup> *Ibid.*, h. 8

Diri ideal sangat menentukan sebagian besar arah hidup seorang individu, menentukan arah perkembangan diri, pertumbuhan karakter serta kepribadian. Diri ideal merupakan gabungan dari semua kualitas dan ciri kepribadian orang yang dikagumi, yaitu orang yang sangat diinginkan seorang individu untuk menjadi sepertiinya.

Selama hidup, seorang individu akan mengalami banyak hal dan berinteraksi dengan banyak orang, membaca dan melihat yang ada disekeliling, ini akhirnya akan membentuk diri yang ideal atau visi dari orang terbaik dimana seorang individu menginginkan menjadi sepertiinya. Seseorang tidak selalu menjalani hidup seperti standar diri ideal yang telah ditetapkan, namun sadar atau tidak seseorang akan selalu berusaha mengarah kesana.

Dan pada kenyataanya segala hal yang dilakukan akan selalu membandingkan aktivitas dengan karakter dari diri ideal yang telah ditetapkan. Bila tidak hati-hati dalam membentuk dan memilih diri ideal, maka secara sadar seseorang akan cenderung menetapkan seseorang untuk menjadi diri ideal. Bila orang yang dipilih menjadi diri ideal ini baik, maka tidak menjadi masalah sebab yang diikuti pasti baik pula. Namun jika yang dipilih menjadi diri ideal mempunyai tabiat yang buruk, maka disadari atau tidak seorang individu akan cenderung menerima dan



mengikuti nilai-nilai hidup, prinsip, kebiasaan, gaya dan apa saja yang melekat pada yang dipilih sebagai diri ideal tersebut.<sup>55</sup>

#### b. Citra Diri

Citra diri adalah cara melihat diri sendiri dan berfikir mengenai diri sendiri pada saat ini. Citra diri disebut juga dengan cermin diri. Cermin diri ialah bagaimana seseorang akan melihat cermin ini untuk mengetahui bagaimana seorang individu harus bertindak dan berperilaku pada saat tertentu. Seorang individu akan bersikap dan bertindak sesuai dengan gambaran yang muncul pada cermin. Misalnya, ketika seseorang melihat diri didalam cermin sebagai seseorang yang percaya diri, tenang, dan mampu belajar dengan baik, maka setiap kali belajar seorang individu akan senantiasa merasa percaya diri, tenang, mampu, serta selalu berpikiran positif dan gembira.

Namun jika suatu saat karena sebab tertentu seorang individu tidak berhasil dalam suatu hal, maka ia akan mengabaikan kegagalan dan menganggap kegagalan itu hanya suatu kondisi yang bersifat sementara dan selalu yakin bahwa suatu saat pasti akan berhasil. Hal ini disebabkan karena citra diri seseorang tersebut sangat jelas. Apabila seorang individu sudah melihat diri sebagai seorang yang mampu, maka tidak ada satupun yang dapat mengganggu gambaran mentalnya.

---

<sup>55</sup> Adi W. Gunawan, *Genius Learning Strategy*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2007), h. 27

Perubahan atau peningkatan konsep diri yang paling cepat akan terjadi bila seseorang mengubah citra dirinya. Bila seseorang melihat dirinya dengan cara yang berbeda, maka seseorang tersebut akan bertindak berbeda pula, karena tindakan berbeda maka perasaan pun berbeda dan mendapatkan hasil yang berbeda pula. Dengan kata lain, citra diri adalah cara melihat diri sendiri dan menentukan keberhasilan dimasa sekarang.<sup>56</sup>

#### c. Harga Diri

Harga diri merupakan komponen yang bersifat emosional dan merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian seorang individu, harga diri merupakan kunci untuk mencapai keberhasilan.

Harga diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk memandang diri sendiri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang mendasar dan layak untuk hidup bahagia. Harga diri dapat juga diartikan seberapa suka atau seberapa senang seorang individu terhadap dirinya, semakin seorang individu menyukai, menerima, dan menghormati dirinya sebagai seorang yang berharga dan bermakna, maka akan semakin tinggi harga diri seorang individu. Semakin seorang individu merasa sebagai manusia yang berharga, maka akan semakin positif dan bahagia.

---

<sup>56</sup> *Ibid.*, h. 21-22

Perasaan harga diri tampaknya sangat sederhana menyatakan secara tidak langsung bahwa individu yang bersangkutan merasakan bahwa ia adalah orang yang berharga, menghargai dirinya sebagaimana dirinya sekarang, tidak mencela terhadap apa yang tidak dilakukan, dan tingkatan dimana ia merasa positif tentang dirinya sendiri. Perasaan diri yang rendah menyatakan penolakan diri, penghinaan diri, dan evaluasi diri yang negatif.<sup>57</sup>

Singkatnya, harga diri merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut.

Sedangkan menurut Sunaryo (2004), selain diri ideal dan harga diri yang telah dijelaskan diatas, masih ada tiga komponen lagi sebagai penyusun konsep diri, yaitu:

- a. **Gambaran diri** adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik sadar maupun tidak sadar. Meliputi: performa, potensi tubuh, persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.
- b. **Peran diri** adalah pola perilaku, sikap, nilai, dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat.

---

<sup>57</sup> R. B. Burn, *Konsep Diri, Teori Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*, alih bahasa: Eddy (Jakarta: Arcan, 1993), h. 69-70

- c. **Identitas diri** adalah kesadaran akan diri pribadi yang bersumber dari pengamatan dan penilaian sebagai sintesis semua aspek konsep diri sebagai sesuatu yang utuh.<sup>58</sup>

## 5. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri terbagi menjadi dua dimensi pokok,<sup>59</sup> yaitu:

### a. Dimensi Internal

Dimensi internal atau yang disebut dengan kerangka acuan internal (*Internal Frame of Reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukan terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia yang ada dalam dirinya. Dimensi internal terbagi menjadi 2 bentuk.<sup>60</sup>

#### 1) Diri Identitas (*Identity Self*)

Bagian ini merupakan aspek yang paling penting dan mendasar dalam konsep diri dan mengacu pada pertanyaan “Siapakah Saya?” dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan diri membangun identitasnya, kemudian dengan bertambahnya usia dan interaksi dengan lingkungannya, pengetahuan individu tentang dirinya juga bertambah

---

<sup>58</sup>Rona Binham, *Membangun Konsep Diri Positif* dalam <http://cafemotivasi.com/membangun-konsep-diri-positif>. Diakses tanggal 17 November 2012

<sup>59</sup> Hendrati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), h. 139

<sup>60</sup> *Ibid.*, h. 140

sehingga ia dapat melengkapi keterangan tentang dirinya dengan hal-hal yang lebih kompleks.

## 2) Diri Perilaku (*Behavioral Self*)

Diri perilaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri” selain itu, bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang kuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri perilakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai perilaku. Kaitan dari keduanya dapat dilihat pada diri penerimaan atau penilaian.

## 3) Diri Penerimaan atau Penilaian (*Judging Self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku.

Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Oleh karena itu label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai. Selanjutnya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya.

Diri penilai menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh ia menerima dirinya. Kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri yang rendah pula dan akan mengembangkan

ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, kesadaran dirinya lebih realistis sehingga lebih memungkinkan individu bersangkutan untuk melupakan keadaan dirinya dan memfokuskan energi serta perhatiannya keluar diri, dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif.

Ketiga bagian internal ini mempunyai peranan yang berbeda-beda, namun saling melengkapi dan berinteraksi membentuk suatu diri yang utuh dan menyeluruh.

b. Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilaia dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal diluar dirinya. dimensi ini merupakan hal yang luas, misalnya diri yang berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama dan sebagainya. Dan dimensi<sup>61</sup> yang dimaksud adalah dimensi yang bersifat umum dan terdiri dari lima bentuk, yaitu:

1) Diri Fisik (*Physical Self*)

Diri persepsi menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan, penampilan diri (cantik, jelek, menarik, dan tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

2) Diri-Etik Moral (*Moral-Etical Self*)

---

<sup>61</sup> *Ibid.*, h. 141

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari pertimbangan standar nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang terkait keagamaan dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

### 3) Diri Pribadi (*Personal Self*)

Diri pribadi merupakan persepsi atau perasaan seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini dipengaruhi oleh sejauhmana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauhmana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

### 4) Diri Keluarga (*Family Self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa dekat dengan dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi melekat atau dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

### 5) Diri Sosial (*Sosial Self*)

Diri sosial merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitarnya.

Pembentukan penilaian individu terhadap bagian-bagian dirinya dalam dimensi eksternal ini dapat dipengaruhi oleh penilaian dan interaksinya dengan orang lain. Seorang individu tidak dapat menilai

begitu saja bahwa dirinya memiliki fisik yang baik tanpa adanya reaksi dari orang lain yang memperlihatkan bahwa secara fisik ia memang menarik. Demikian pula seseorang tidak dapat mengatakan bahwa ia memiliki pribadi yang baik tanpa adanya tanggapan atau reaksi orang-orang sekitarnya yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki pribadi yang baik.

## **6. Indikator-indikator Konsep Diri**

Sebagaimana telah disinggung diatas, bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu dapat berupa konsep diri positif dan konsep diri negatif.

- a. Konsep diri positif ialah ketika seorang individu memiliki penilaian positif pada dirinya. Mengenal diri secara baik, memiliki penerimaan diri yang kualitasnya lebih mungkin mengarah ke kerendahan hati dan ke kerdmawanan, dapat menyimpan informasi tentang diri sendiri, baik informasi negatif maupun positif, optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya, menganggap hidup adalah suatu proses penemuan, berharap kehidupan dapat membuat diri senang, dapat memberikan kejutan, dan memberikan imbalan. Dengan menerima semua keadaan dirinya maka seorang individu juga dapat menerima semua keadaan orang lain.
- b. Konsep diri negatif, yaitu ketika seorang individu memiliki penilaian negatif pada dirinya. Seorang individu tidak merasa cukup baik dengan



apapun yang dimiliki dan merasa tidak mampu mencapai suatu apapun yang berharga. Jika hal ini terus berlanjut, maka seorang individu akan menuntun dirinya sendiri ke arah kelemahan emosional. Seorang individu mungkin akan mengalami depresi atau kecemasan secara ajeg (selamanya), kekecewaan emosional yang lebih parah dan kualitasnya mungkin mengarah pada keangkuhan dan keegoisan. Seorang individu telah menciptakan suatu penghancuran diri.<sup>62</sup>

Disamping gambaran konsep diri diatas, Euis Winarti juga mengemukakan bahwa konsep diri positif memiliki indikator-indikator berikut:

- 1) Yakin akan kemampuannya mengatasi masalah.
- 2) Bersikap terbuka.
- 3) Tidak mengalami hambatan untuk berbicara dengan orang lain, bahkan dalam situasi yang masih asing.
- 4) Cepat tanggap terhadap situasi sekeliling.
- 5) Merasa setara dengan orang lain.
- 6) Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, perilaku yang sekurangnya disetujui oleh lingkungan sosial.

Sebagaimana konsep diri positif, konsep diri negatif juga memiliki indikator-indikator, diantaranya:

---

<sup>62</sup> <http://www.a741k.web44.net/KENALI%20KONSEP.htm>. Diakses tanggal 17 November 2012

- 1) Mengalami kesulitan dalam berbicara dengan orang lain.
- 2) Sulit mengakui kesalahan.
- 3) Kurang mampu mengungkapkan perasaan-perasaan dengan cara yang wajar.
- 4) Sulit menerima kritik dari orang lain.
- 5) Cenderung merasa tidak diperhatikan dan tidak disenangi oleh orang lain, sehingga menganggap orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan.
- 6) Bersikap pesimis terhadap bentuk persaingan dalam berprestasi.<sup>63</sup>

## 7. Konsep Diri Perspektif Islam

Konsep diri dalam perspektif Islam dinamakan dengan “*fitrah*”. Fitrah diartikan sebagai kemampuan dasar untuk berkembang dalam pola dasar keislaman (fitrah islamiah) karena faktor kelemahan dari manusia sebagai ciptaan Tuhan yang berkecenderungan asli untuk berserah diri kepada kekuasaan-Nya. Hal ini didasarkan pada firman Allah SWT berikut:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ  
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

*“Maka hadapkanlah wajahmu kepada agama dengan selurus-lurusnya (sesuai dengan kecenderungan asli). Itulah fitrah Allah yang Allah menciptakan manusia diatas fitrah itu. Tak ada perubahan atas fitrah*

---

<sup>63</sup> Euis Winarti, *Pengembangan Kepribadian*, (Jakarta: Graha Ilmu, 2007), h.23

*ciptaan-Nya, itulah Agama yang lurus, namun kebanyakan orang tidak mengetahuinya.” (QS.Ar Rum:30)<sup>64</sup>*

Dalam Islam, konsep diri dapat juga disebut dengan *Ma'rifatunnafs*, yaitu mengenal atau mengetahui diri sendiri. Dikalangan para ahli sufi dikatakan bahwa "barang siapa yang mengetahui dirinya sendiri (*Ma'rifatunnafs*), pasti akan mengenal TuhanNya" (*Ma'rifatullah*) dan mengenal diri sendiri merupakan jalan pintas untuk mengenal Allah SWT.

Dalam kaitan dengan kemampuan dasar tersebut, Abul A'la Al-Maududi menyatakan bahwa manusia telah dibentuk oleh Tuhan dalam dua aspek kehidupannya, dalam dua suasana kegiatan yang berbeda. *Pertama*, ia berada dalam suasana dimana dirinya secara menyeluruh diatur oleh hukum Tuhan. Sedikitpun ia tidak dapat menghindari aturan tersebut, tidak dapat mengubah dan melangkahinya, serta terikat untuk mematuhi.

*Kedua*, manusia telah dianugerahi kemampuan akal dan kecerdasan. Dengan akalnya manusia dapat berfikir dan membuat pertimbangan untuk memilih atau menolak. Ia juga dapat memeluk kepercayaan, mengikuti cara hidup, serta membentuk kehidupannya sesuai dengan ideologi yang dipilihnya. Ia pun dapat menciptakan kode tingkah lakunya sendiri atau menerima kode yang dibuat oleh orang lain. Manusia telah diberi kemampuan *free will* (kebebasan berkehendak) dan dapat menentukan arah perbuatannya sendiri.

---

<sup>64</sup> Muzayyin Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h. 145

Menurut Abul A'la Al-Maududi, aspek-aspek kemampuan semacam itu menjadikan manusia juga makhluk-makhluk lain dilahirkan sebagai muslim (berserah diri) yang berbeda-beda ketaatannya kepada Tuhan, tetapi disisi lain manusia bebas untuk menjadi muslim atau non muslim.

Lebih lanjut, Al-Maududi mengemukakan bahwa meskipun manusia telah diberi kemampuan potensial untuk berfikir, memilih dan bebas berkehendak, namun pada hakikatnya ia dilahirkan sebagai seorang muslim. Dalam arti bahwa segala gerak dan tingkah lakunya cenderung berserah diri kepada Khaliknya (penciptanya). Manusia adalah makhluk Allah. Ia dan alam semesta bukan terjadi dengan sendirinya, tetapi dijadikan oleh Allah SWT, maka manusia mempunyai kecenderungan untuk berserah diri kepada-Nya.

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَنْ  
يَفْعَلُ مِنْ ذَٰلِكُمْ مِّنْ شَيْءٍ سُبْحٰنَهُۥ وَتَعٰلٰى عَمَّا يُشْرِكُوْنَ ﴿٤٠﴾

“ Allahlah yang menciptakan kamu, kemudian memberimu rizki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali diakhirat).” (QS.Ar Rum: 40).<sup>65</sup>

Namun tidak menutup kemungkinan bagi manusia untuk memilih menjadi seorang non muslim. Hal ini tergantung pada pengalaman dan lingkungan sekitar. Potensi psikologis yang terdapat dalam setiap pribadi manusia yang demikian itu adalah bersifat alami dan manusiawi yang

<sup>65</sup> Zakiyah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), h. 1

mengandung kebijaksanaan dan keadilan Khaliknya, karena Tuhan menjadikan alam dan manusia dalam proses bertumbuh dan berkembang sesuai dengan hukum alam “*sunnatullah*”

Tuhan tidak sekaligus menjadikan manusia diatas bumi beriman kepada-Nya, hal semacam itu terjadi secara alami dan manusiawi. Untuk menjadi manusia mukmin harus melalui proses kependidikan yang berkeimanan.

Dalam pandangan Islam diatas, tergambar konsepsi Islam dalam pendidikan bercorak empirisme, sebagaimana sabda Nabi SAW berikut:

*“Setiap anak dilahirkan diatas fitrahnya, maka kedua orang tuanya yang menjadikan dirinya beragama Yahudi, Nasrani, atau Majusi (penyembah api).”*<sup>66</sup>

Jika tujuan pendidikan Islam diarahkan pada pembentukan manusia seutuhnya, berarti proses kependidikan harus berjalan diatas pola dasar dari fitrah yang telah dibentuk oleh Allah SWT dalam setiap pribadi manusia.

Pola dasar ini mengandung potensi psikologis yang kompleks, sebab didalamnya terdapat aspek-aspek kemampuan dasar yang dapat dikembangkan secara dialektis interaksional (saling mengacu dan mempengaruhi) untuk membentuk kepribadian yang serba utuh dan sempurna melalui arahan kependidikan.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Muzayyin, *Filsafat Pendidikan*, h. 143-145

<sup>67</sup> *Ibid.*, h. 143

Hakikinya, konsep fitrah bila diaktualisasikan dalam pendidikan, tidak sekedar "*transfer of knowlegde*" atau pun "*tranfers of training*". Tetapi jauh dari itu merupakan suatu sistem yang ditata diatas pondasi keimanan dan kesalehan, suatu sistem yang terkait langsung dengan Tuhan, dan inilah yang merupakan potensi tauhid sebagai konsep fitrah manusia. Tegasnya, kebermaknaan konsep fitrah dalam hubungannya dengan wilayah pendidikan adalah melahirkan suatu kegiatan yang mengarahkan dengan sengaja perkembangan seseorang sesuai dengan atau sejalan dengan nilai-nilai Islam. Konsep fitrah yang merupakan potensi dasar manusia dapat teraktualisasikan bila kondisi lingkungan serta proses pendidikan dapat membentuk nilai-nilai kepribadian tersebut.

### **C. PERAN PEMBIASAAN SHALAT DALAM MENINGKATKAN KONSEP DIRI**

Sebagaimana ungkapan Hurlock bahwa "*self-concept*" (konsep diri) merupakan struktur penting sebagai penyusun pola kepribadian.<sup>68</sup>

Sebagai pola yang tersusun atas konsep diri, kepribadian sangat tergantung pada perkembangan konsep diri. Konsep diri positif, akan membentuk kepribadian yang positif, demikian pula dengan konsep diri negatif. Pembentukan konsep diri mulanya akan dipengaruhi oleh pengalaman dari

---

<sup>68</sup> Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h.7

lingkungan terdekat dimana individu tinggal. Lingkungan merupakan tempat pertama yang berperan besar dalam mendorong lahirnya kemampuan akal yang kreatif dan inovatif. Termasuk dalam kategori lingkungan disini ialah pengalaman.<sup>69</sup>

Oleh sebab itu, setelah individu beranjak remaja konsep dirinya akan berubah seiring dengan pengalaman-pengalaman baru yang diperolehnya diluar. Pada tahap ini pengaruh kelompok atau kelompok rujukan (*reference group*) akan sangat dominan, sebaliknya pengaruh keluarga berkurang. Setiap kelompok yang dijadikan rujukan, pasti memiliki nilai-nilai atau norma-norma tertentu sebagai pegangan. Demikian juga dengan sekolah, yang didalamnya mengajarkan pendidikan agama. Salah satu pengalaman yang dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri individu atau remaja ialah pengalaman ajaran agama.<sup>70</sup>

Menurut James Fowler dalam teori perkembangan *religiusitas* (keberagamaan), seorang remaja telah mencapai tahap keberagamaan yang disebut dengan keyakinan Sintesis-Konvensional (*Synthetic-Conventional Faith*).

Pada tahap perkembangan keberagamaan ini, remaja telah mampu berfikir abstrak mulai dari bentuk ideologis sistem keyakinan atau kepercayaan (*belief system*) dan komitmen sampai hal-hal yang ideal. Karena memasuki masa

---

<sup>69</sup> Miftahul Luthfi Muhammad, *Quantum Believing*, (Surabaya: Duta Ikhwan Salama Ma'had TeeBee, 2004), h. 65

<sup>70</sup> *Ibid.*, h. 9

pencarian identitas diri, remaja mengharapkan hubungan pribadi yang bersifat intim dengan Tuhan.<sup>71</sup>

Hubungan yang intim dengan Tuhan ini, tidak akan ditemui kecuali dalam rutinitas keagamaan lain kecuali dalam ibadah shalat yang kini telah banyak diterapkan diberbagai sekolah.

Ibadah shalat adalah suatu perkara ilahiyah yang memiliki sisi lahir dan bathin. Bentuk lahiriyah shalat adalah suatu aktivitas khusus (yang diawali dengan *takbiratul ikhram* dan diakhiri dengan *salam*) yang wajib dilaksanakan secara sempurna. Sedangkan batin dan jiwa shalat adalah berupa ikhlas, kehadiran hati, berdzikir kepada Allah SWT, memberi hormat kepada-Nya, berharap dan bersandar kepada dzat ketuhanan-Nya, bergantung kepada Wujud Yang Abadi, serta meleburkan diri dalam dzat Yang Maha Esa, dan berdiri dihadapan keagungan dan kebesaran-Nya.

Hakikat shalat adalah sebagaimana berbagai perkara (ibadah) lainnya, yaitu tersembunyi dalam batin dan rohnya. Dan jika kita mewujudkan shalat dialam realitas ini, maka pastilah dalam bentuk khusus dan bentuk lahiriahnya. Jika shalat dilakukan dengan tetap menghadirkan roh dan jiwanya, maka shalat akan memiliki hakikat dan memberikan pengaruh.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: PT. Gramedia Widayasarana, 2003), h. 92

<sup>72</sup> Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam Shalat*, (Jakarta: Zahra, 2006), h. 18



Dengan menghadirkan jiwa dan roh (*khusyu'*) dalam shalat, akan mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar. Sebagaimana firman Allah SWT:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

“...dan dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar.” (QS. Al-Ankabut: 45)

Selain itu, ditegaskan pula bahwa ketenangan dan ketentraman hati manusia dapat diraih dengan senantiasa ingat kepada Allah SWT, sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra’du: 28)

Shalat sebagai media yang secara langsung menghubungkan manusia dengan Allah SWT, sangat penting untuk ditanamkan dan ditekankan dalam keseharian diri siswa. Sebab, para siswa yang juga seorang remaja adalah generasi yang mudah terpengaruh, yang dalam kehidupannya banyak melakukan percobaan dan pengalaman, serta selalu berusaha untuk mencari sesuatu yang dapat menenangkan hatinya.

Melalui pembiasaan shalat, remaja akan merasa memiliki tempat sandaran yang kokoh dan kuat, memiliki rasa percaya diri, dan terbebas dari berbagai

macam goncangan dan gejala jiwa serta gangguan mental. Sebab, berbagai gangguan jiwa dan mental yang menimpa diri remaja adalah akibat dari perasaan tidak memiliki pelindung dan tempat bersandar yang kuat dan kokoh.<sup>73</sup>

Selain hal-hal diatas, sebagaimana yang telah kita ketahui bersama bahwa shalat juga dapat meningkatkan spiritualisasi, membangun kestabilan mental, dan relaksasi fisik.<sup>74</sup> Menurut Hawari (1997), dari semua cabang ilmu kedokteran, maka cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (*mental health*) adalah yang paling dekat dengan agama. WHO telah menyatakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikofisik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama.<sup>75</sup> Spiritual adalah dasar dari tumbuhnya harga diri, nilai-nilai agama, dan moral, serta memberikan arah dan arti pada kehidupan.

Nilai oleh Spranger diartikan sebagai suatu tatanan yang dijadikan panduan oleh individu untuk menimbang dan memilih alternatif keputusan dalam suatu situasi sosial tertentu. Spranger juga mengungkapkan bahwa kepribadian manusia terbentuk dan berakar pada tatanan nilai-nilai dan kesejarahan. Meskipun menempatkan konteks sosial sebagai dimensi nilai dalam kepribadian, tetapi tetap diakui adanya kekuatan individual yang disebut sebagai “roh subjektif” (*subjective spirit*). Sementara kekuatan nilai-nilai budaya (sekolah)

---

<sup>73</sup> *Ibid.*, h. 21

<sup>74</sup> Mohammad Sholeh, *Terapi*, h. 14

<sup>75</sup> Tristiadi, *Psikiatri*, h. 25

merupakan “roh objektif” (*objective spirit*). Menurut pandangan Spranger, kekuatan individual atau roh subjektif menempati posisi primer, sebab nilai-nilai budaya hanya akan berkembang dan bertahan apabila didukung dan dihayati oleh individu. Penerimaan nilai oleh manusia atau individu tidak dilakukan secara pasif melainkan secara aktif dan kreatif. Dalam prosesnya, terjadi hubungan dialektis antara roh objektif dengan roh subjektif. Artinya, roh objektif akan berkembang manakala didukung oleh roh subjektif, sebaliknya roh subjektif terbentuk dan berkembang dengan berpedoman kepada roh objektif yang diposisikan sebagai cita-cita yang harus dicapai (citra diri).

Secara dinamis, nilai dipelajari dari produk sosial dan secara perlahan diinternalisir oleh individu serta diterima sebagai milik bersama dengan kelompoknya.<sup>76</sup> Nilai yang menjadi milik bersama dalam suatu kelompok dan telah tertanam secara emosional serta mendalam dan tersepakati bersama disebut dengan norma.<sup>77</sup> Nilai dan norma yang menjadi pegangan bagi individu atau kelompok dalam mengatur tingkah laku inilah yang disebut sebagai moral.<sup>78</sup>

Dengan demikian, nilai merupakan standar konseptual yang relatif stabil yang secara eksplisit atau implisit membimbing individu dalam menentukan

---

<sup>76</sup> Muhammad Ali dan Muhammad Asrosi, *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), h. 134

<sup>77</sup> Sjarkawi, *Pembentukan Kepribadian Anak (Peran Moral, Intelektual, Emosional, dan Sosial sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), Cet.I, h. 29

<sup>78</sup> *Ibid.*, h. 27

tujuan serta aktivitas yang ingin dicapai dalam rangka memenuhi kebutuhan psikologisnya.<sup>79</sup>

Maka satu-satunya tempat berlindung sejati adalah menghubungkan hati dengan alam ketuhanan dan menitipkan hati kepada sang pemilik hati, serta memiliki perhatian penuh kepada Sang Pencipta Yang Maha Berkuasa, sehingga seseorang memiliki suatu keterikatan kuat dengan Allah SWT dan hatinya tidak terikat dan tergantung pada selain Dia.<sup>80</sup>

Manusia memiliki berbagai macam kecenderungan yang mengarah kepada suatu tujuan yang hendak diraihinya. Dengan tujuan tersebut, manusia hendak mendapatkan ketenangan dan kepuasan batin. Hal ini menunjukkan bahwa ada sesuatu yang dapat memenuhi dan memuaskan berbagai kecenderungan itu. Ketentuan dan kebijaksanaan Ilahi adalah tidak membiarkan suatu persoalan tanpa adanya penyelesaian dan jalan keluar.<sup>81</sup>

Remaja yang juga seorang individu maupun komunitas yang dalam kehidupannya pasti akan menghadapi berbagai guncangan jiwa dan rasa gelisah. Terkadang rasa gelisah ini terbatas pada permasalahan material, dan terkadang melewati batasan material dan memiliki sisi-sisi spiritual dan immaterial. Akan tetapi, manusia yang memiliki suatu pengetahuan khusus dalam mengatasi permasalahan ini, mereka akan melakukan perlawanan terhadap kondisi hati dan

---

<sup>79</sup> Ali, Asrori, *Psikologi*, h. 135

<sup>80</sup> Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam Shalat*, (Jakarta: Zahra, 2006), h. 25

<sup>81</sup> *Ibid.*, h. 23

kejiwaan tersebut, sehingga akhirnya berhasil meraih ketenangan dan ketentraman hati.<sup>82</sup>

Maka tidak diragukan lagi bahwa hakikat tuntunan agama mampu memenuhi berbagai kebutuhan naluriah dan fitri (fitrah) manusia, dan tidak ada suatu tuntunan agama manapun yang tidak berhubungan dengan kesempurnaan kemanusiaan manusia.

Agama Islam adalah agama Allah SWT yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, untuk diteruskan (disampaikan) kepada seluruh umat manusia yang mengandung ketentuan-ketentuan keimanan (aqidah), dan ketentuan-ketentuan ibadah dan muamalah (syariah), yang menentukan proses berfikir, merasa dan berbuat, serta proses terbentuknya kata hati.<sup>83</sup>

Seorang remaja muslim dengan pengetahuan dan pengalaman agama yang dipelajarinya, harus senantiasa mempersiapkan dirinya, menjaga keimanannya, dan tidak melepaskan diri dari syari'at Islam, agar jangan sampai kehilangan kepribadian sejatinya, serta terjerumus kedalam jurang kerusakan dan penyimpangan.<sup>84</sup> Serta mendayakan kepribadian, yaitu mendayagunakan secara utuh lagi benar, terhadap segenap potensi bawaan yang bersifat ilahiah kedalam pengalaman nyata yang terbimbing wahyu.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup>Musthafa, *Berjumpa*, h. 25

<sup>83</sup> Abu Ahmadi, Noor Salimi, *Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 5

<sup>84</sup> *Ibid.*, h.23

<sup>85</sup> Miftahul, *Quantum*, h. 64