

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/333004890>

KONSTRUK KHUSYUK SHOLAT DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN PADA ORANG INDONESIA

Conference Paper · May 2019

CITATIONS

0

READS

810

1 author:



Yusuf Alam Romadhon

Universitas Muhammadiyah Surakarta

26 PUBLICATIONS 39 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



dzikir in psychoneuroimmunological and chronobiological perspective [View project](#)



Family as determinant factor for health [View project](#)

KONSTRUK KHUSYUK SHOLAT DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN PADA ORANG INDONESIA

CONSTRUCT SOLEMNITY IN ISLAMIC PRAYER AND ITS INFLUENCE ON HEALTH IN INDONESIAN

Yusuf Alam Romadhon

Departemen Kedokteran Keluarga dan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: yar245@ums.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Studi skala luas di Indonesia sebelumnya mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan antara wanita Muslim yang tidak sholat dengan mereka yang melakukan sholat berapa kali dalam sehari yang dilakukan dalam risiko terjadinya hipertensi. Hasil ini berbeda dengan penelitian-penelitian eksperimental sebelumnya bahwa sholat dapat memperbaiki kondisi kesehatan. Karena itu perlu dilakukan studi yang mengeksplorasi konstruk-konstruk dari perilaku khusyuk, yang lebih lanjut dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor determinan kesehatan dari khusyuk. Tujuan: mendapatkan konstruk-konstruk khusyuk yang relevan dengan dampak positif bagi kesehatan. Metoda: Ekstraksi konstruk khusyuk menggunakan eksplorasi literatur neurosains meditasi, God attachment, pray as medicine, teori salutogenik Antonovsky, pendekatan kognitif perilaku terhadap stres, kitab-kitab rujukan Islam tentang khusyuk dan tazkiyatun nafs, dan studi kualitatif dengan wawancara mendalam pada 26 subyek kunci. Hasil: konstruk perilaku khusyuk yang berhasil diekstraksi meliputi 4 domain meliputi: 1) status khusyuk; didefinisikan sebagai keberhasilan dalam memeragakan dialog mental 'menghadap' Allah, mengungkapkan penghambaan, pemujaan kepada-Nya. Sedangkan faktor pemampupenciptaan status khusyuk tersebut dapat melalui penghayatan bacaan dan gerakan sholat ataupun melalui pengungkapan keresahan dan kebutuhan mendalam tentang permasalahan kehidupan yang dihadapi untuk diadukan kepada Allah. Status khusyuk juga mensyaratkan adanya kemampuan pengendalian pikiran pengganggu; 2) prasyarat dasar keyakinan dan God attachment, dimana terdapat keharusan bahwa pelaku sholat meyakini Allah sebagai superlatif dan kesadaran diri dalam kepatuhan, ketergantungan dan kepasrahan total kepada Allah 3) penciptaan atmosfer spiritual sebelum sholat, baik kelonggaran waktu, tempat, dzikir di luar sholat, penguatan ilmu ma'rifatullah dan ma'rifatunafs, serta niat untuk meningkatkan "tone" spiritual dan 4) dampak kognitif dan perilaku dari sholat, yaitu adanya framing positif, restrukturisasi emosi dan relaksasi. Kesimpulan: Permasalahan domain konstruk khusyuk berkisar dari permasalahan batasan khusyuk secara fenomenologik, persyaratan keyakinan dasar dan penciptaan atmosfer spiritual untuk menciptakan kondisi khusyuk dan dampak dari khusyuk selama sholat.

Kata kunci: khusyuk, kognitif perilaku, sholat

Abstract

Background: Previous study has found the insignificant difference between Muslim women in Indonesia in relation with their regularity in performing Islamic prayer (sholat) and risk for hypertension. Meanwhile, Hindu women who do meditation have the lowest risk of hypertension. Yet, it contradicts several experimental studies that reveal the effectiveness of sholat in improving cardiovascular-related symptoms. Hence, the exploration of the constructs of solemnity (khusyuk) is required to further identify the determinants of health derived from solemnity. Objective: to determine the main constructs of solemnity, which are relevant to positive effects on health. Method: The extraction of the constructs of solemnity in sholat entails the exploration of the theory of neuroscience of meditation, God attachment, prayer as medicine, Antonovsky's salutogenic model, cognitive-behaviour approaches, and Islamic literature, and qualitative study through in-depth interviews that involved 26 respondents. Results: Several constructs have been successfully extracted, namely: 1) khusyuk (solemnity) state, which is characterized by the attainment of having spiritual dialogue with God, expression of submission, and absolute worship. Meanwhile, the enabling factors involve the solemnity in reciting and performing postural positions during salat and the need to communicate every anxiety and problems to God. Khusyuk state also necessitates the ability to control mind wandering; 2) Basic belief and God attachment as the obligation for prayers to believe in Allah as a superlative and self-consciousness in obedience, reliance and total submission to God, 3) the creation of spiritual atmosphere that includes

leniency, convenient setting, zikr/remembrances, comprehension of ma'rifatullah and ma'rifatunafs, and desire to enhance spiritual "tone", and 4) the cognitive and behavioural effects of sholat, namely positive framing toward life events, emotional restructuring and relaxation. Conclusion: The issues related to the constructs of khusyu (solemnity) revolve around the problems in phenomenological terms, the requirement of basic belief and the creation of spiritual atmosphere to support consciousness state and its impact during sholat.

Keywords: khusyu, solemnity, cognitive behaviour, sholat

Pendahuluan

Studi skala luas di Indonesia sebelumnya mendapatkan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan bermakna antara wanita Muslim yang tidak melakukan sholat dengan mereka yang melakukan sholat berapa kali yang dilakukan dalam sehari terhadap risiko terjadinya hipertensi. Sedangkan wanita Hindu yang menjalankan praktek meditasi berada dalam risiko hipertensi terendah (Jansen, 2017). Hal ini berbeda dengan temuan yang didapatkan dalam beberapa studi eksperimental, bahwa sholat mempunyai pengaruh positif bagi kesehatan (Doufesh et al, 2014, Senik et al, 2013, Sholeh, 2000). Meskipun demikian, mekanisme penjas dari ketiga studi tersebut berkisar pada mekanisme biologis hubungan sistem syaraf otonom – endokrin – sistem imun, sedangkan penjas pengaruh positif secara spesifik dari bagian perilaku khusyuk tertentu sebagai variabel antara belum mendapat perhatian secara memadai dari literatur yang ada. Penjas dengan mengandalkan penjas religiusitas/spiritualitas dengan kesehatan mental umumnya menunjukkan asosiasi positif. Tetapi dalam konteks Indonesia terdapat distorsi terutama pada aspek sosial. Sebagaimana diketahui bahwa, mekanisme yang memediasi religiusitas/spiritualitas pada kesehatan melalui tiga jalur: 1) sosial, 2) psikologis, 3) biologis (Baetz and Toews, 2009). Pada jalur sosial, ditunjukkan dari jejaring sosial keagamaan selain memodifikasi perilaku juga berperan sebagai *buffer* dari efek stres (Longshore et al, 2009). Dalam konteks Indonesia, distorsi peran jejaring sosial keagamaan ditunjukkan terutama pada kasus merokok, dimana sebagian budaya organisasi keagamaan seperti NU selain fatwa rokok bersifat mubah [boleh] dan rokok masih menjadi budaya utama di kalangan santri dan pondok pesantren (Syaifulloh, 2013). Karena itu diperlukan studi yang mengeksplorasi konstruk-konstruk utama dari pengalaman fenomenologik khusyuk yang merupakan puncak pengalaman subyektif dalam sholat yang berpotensi sebagai variabel antara

dari perilaku sholat dengan efek positif bagi kesehatan. Pendekatan lainnya adalah ketaatan sholat merupakan aspek religiusitas sedangkan kekhusyukan adalah aspek spiritualitas. Spiritualitas dalam Islam telah banyak dieksplorasi dan alat ukurnya, tetapi aspek spiritualitas khusus sholat belum tereksplorasi dengan baik. Lebih lanjut dengan konstruk-konstruk ini dapat diidentifikasi faktor-faktor determinan dari perilaku khusyuk terhadap kesehatan.

Metode

Pengekstraksian konstruk-konstruk dari perilaku khusyuk dikembangkan melalui tinjauan literatur untuk menyeleksi teori-teori sains modern yang paling sesuai dengan konstruk-konstruk yang didapatkan dalam teks-teks Islam, dilanjutkan studi kualitatif mengenai fenomenologi dari khusyuk untuk membuktikan apakah konstruk-konstruk tersebut dijumpai (Creswell, 2014). Teori-teori yang berpeluang besar dalam menjas mekanisme pengaruh khusyuk bagi kesehatan meliputi 1) teori neurosains tentang meditasi, 2) teori '*god attachment*' Kirkpatrick [1990], 3) teori *prayer as medicine* dari Jantos and Kiat [2007], 4) teori salutogenik dari Antonovsky [1991] dan 5) pendekatan kognitif dan perilaku dari Beck [2008]. Buku-buku teks Islam yang juga menjadi bahan ekstraksi konstruk meliputi: 1) Hawwa [2014], *Al-Mustakhlash fi Tazkiyatii Anfus*, 2) Al-Qahthani, (2013) *Al-khusyu' fish Shalah fi Dhau'il Kitab was Sunnah*, 3) Al-Jauziyah, (2011) *Al-Jawaabul Kaafii Liman Sa'ala 'anid Dawaa' Asy-Syaafi*, 4) Ghazali, (2014) *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*, 5) Ibnu-Rajab, (2012) *Jamiul Ulum wal Hikam fi Syarhi Hadits Sayyidil Arab wal Ajm*, 6) Khalid, (2003) *Ibadatul Mu'min*, 7) Khalifah, (2007) *A.M., Dzikrullah ta'ala baina al-ittiba' wa al-ibtida'*, 8) Khalid, (2011) *A., Khowatir Qur'aniyah, Nazharat fi ahdaqi suwarii Qur'an*. Bahan ekstraksi konstruk yang lain adalah studi kualitatif fenomenologik dilakukan dengan wawancara mendalam pada total 26 orang, wawancara mendalam pada 3 orang doktor pria dalam bidang agama Islam, 2 orang

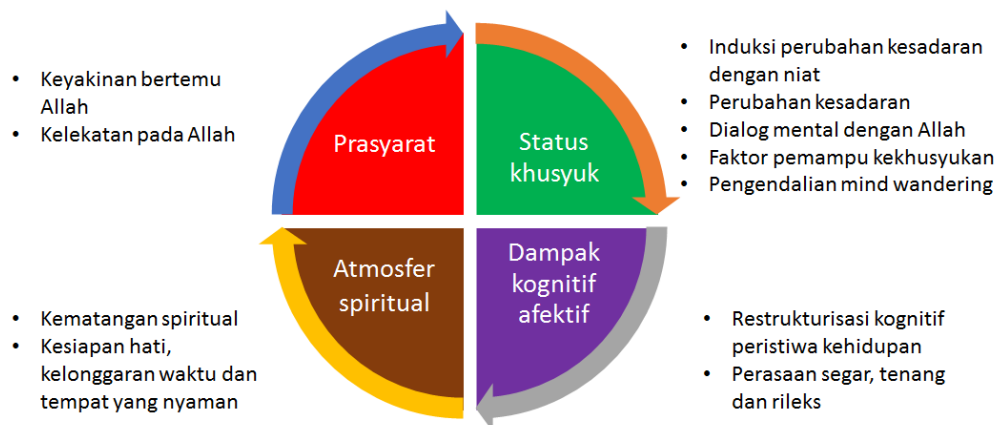
mahasiswa berusia 25 dan 26 tahun jurusan agama Islam, 1 orang bapak berusia 64 tahun yang dinilai melakukan sholat dengan khushyuk dalam kesehariannya serta tiga orang ibu berusia 58, 62 dan 65 tahun. Wawancara dalam bentuk diskusi kelompok terarah dilakukan pada satu kelompok sepuluh orang mahasiswa dengan jurusan non agama, dan dua kelompok mahasiswi non agama, masing-masing 4 orang. Kelompok mahasiswa/i non agama ini mempunyai rentang usia 21 – 23 tahun.

Tujuan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan konstruk-konstruk utama dari perilaku khushyuk yang relevan dengan pengaruh positif bagi kesehatan. Konstruk-konstruk utama ini selanjutnya dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan item-item evaluasi alat ukur perilaku khushyuk, dalam penelitian lanjutan.

Hasil

Sholat merupakan istilah dalam bahasa Arab, dalam publikasi-publikasi bahasa Inggris disebut *Islamic prayer*, memenuhi batasan meditasi karena adanya *recipe* yang spesifik dan jelas, regulasi perhatian, dan relaksasi (Dietrich, 2003; Valiente-Barroso, 2014; Cira *et al*, 2017). Sholat merupakan kewajiban bagi Muslim untuk melakukannya lima waktu khusus dalam sehari semalam. Sholat merupakan aktivitas fisik dan mental dengan latar religius yang meliputi membaca bacaan sholat, Qur'an dan melakukan gerakan postural tertentu yakni berdiri, rukuk, sujud dan duduk (Doufesh *et al*, 2014). Konstruk yang berhasil diekstraksi dari studi ini terbagi dalam empat domain, yakni: 1) Status khushyuk, 2) prasyarat dasar dan *God attachment*, 3) penciptaan atmosfer spiritual, 4) dampak kognitif, afektif dan perilaku. Sedangkan kerangka kerja konseptual antar konstruk tersebut tertuang dalam gambar 1.



Gambar 1. Kerangka konseptual konstruk khushyuk dalam sholat

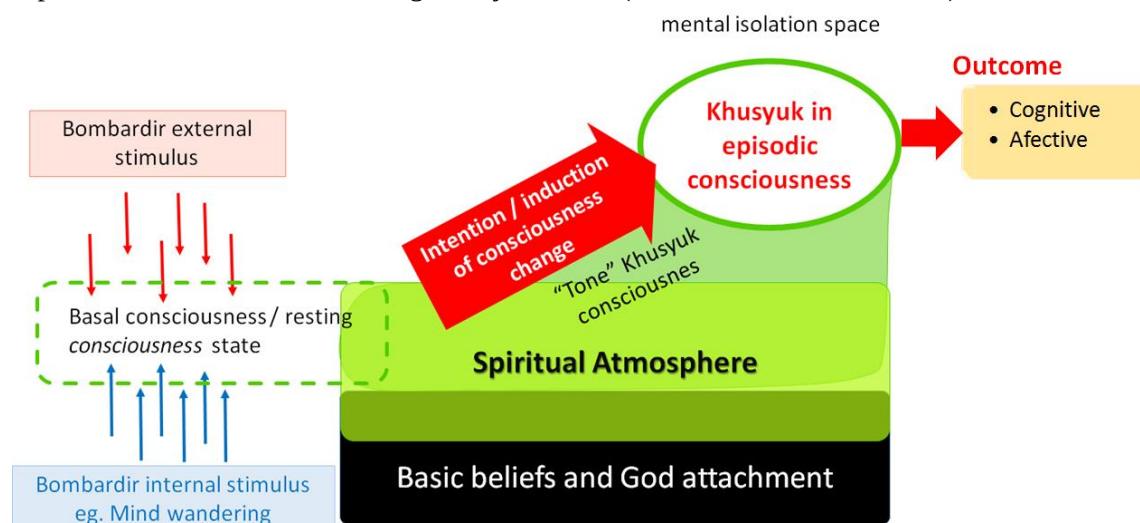
1. Status khushyuk

Model teoretis yang menjelaskan status khushyuk tersaji dalam gambar 2. Sebagai acuan dalam mendefinisikan konstruk status khushyuk penulis menggunakan definisi status meditatif. Status meditatif didefinisikan sebagai pengalaman puncak meditasi terhadap obyek meditasi tanpa memandang apa pun jenisnya baik itu mantra, imagi, atau keseluruhan pengalaman fenomenal yang merupakan titik fokus perhatiannya. Secara umum perasaan subyektif yang dilaporkan

meliputi perasaan mendalam tenang dan damai, berhentinya atau menurunnya dialog internal serta pengalaman perseptual yang jernih, keinsafan kesadaran menyatu secara sempurna dengan obyek meditasi (Cahn *and* Polich, 2006). Tiga karakteristik perubahan kesadaran pada status meditatif: 1) induksi perubahan pengalaman subyektif temporal yang menekankan waktu “sekarang” atau menjadi kurang *aware* dengan berjalannya waktu, melambatnya fungsi waktu internal, tampak waktu bergerak lebih lama, 2)

laporan subyektif meningkatnya kesiagaan (*awareness*) perseptual, contohnya pada meditasi *mindfulness* terdapat peningkatan persepsi tubuh, 3) berbagai praktek meditasi menunjukkan lebih rendahnya intensitas bangkitan emosional (Berkovich-Ohana and Glicksohn, 2014). Perubahan perpektif kesadaran diri selama meditasi disebut dengan status meditatif atau secara khusus Winkelman menyebut dengan istilah kesadaran integratif adalah perubahan kesadaran yang berubah dari kondisi kesadaran basal. Secara subyektif sering diungkapkan dengan berbagai istilah seperti “jiwa terbang”, “terkendali”, “*Samadhi*”, “*transcendental*”, “tercerahkan”, “hadirnya rasa maksud di balik peristiwa”, “ektasi” dan “kehidupan setelah kematian” (Kohls *et al*, 2011; Winkelman, 2011). Perubahan kesadaran juga membutuhkan terlibatnya segregasi selektif atau deaferenisasi input dari sistem-sistem dalam otak (Winkelman, 2011). Sedangkan teori tentang kesadaran, Tulving membagi kesadaran ke dalam tiga tingkatan meliputi: 1) kesadaran prosedural (non-noetik / non-deklaratif / motorik) bentuk ini sebenarnya tidak membutuhkan kesadaran; misalnya melakukan tugas-tugas keterampilan menggunakan tangan seperti memasukkan kancing baju,

mengikatkan tali sepatu, dan berkendara – tidak membutuhkan perhatian terus menerus – dan terjadi secara otomatis. 2) kesadaran semantik (noetik); yakni kesadaran akan makna bahasa secara umum, 3) Kesadaran episodik (auto-noetik / autobiografik); sebagai pengalaman yang bersifat personal [autobiografik]; kesadaran dimana orang mengingat detil suatu peristiwa melupakan banyak detil peristiwa lainnya; misalnya setelan baju yang dipakai pada suatu pesta istimewa – durasinya tergantung seberapa besar perhatian yang diberikan individu padanya – seseorang mengingat detil makan malam mewah di rumah temannya, tetapi melupakan detil-detil lainnya [seperti nama anak temannya] yang juga berhubungan dengan peristiwa tersebut. Peristiwa dalam kesadaran autobiografik ini dapat terjadi di masa lalu, masa sekarang atau akan datang (Berkovich-Ohana and Glicksohn, 2014; Martinelli *et al*, 2012; Ardila, 2016; McAdams, 2013; Tulving, 1985; Tulving, 1987; Tulving, 1995). Sedangkan strategi pemusatan perhatian dalam meditasi, secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok dasar pendekatan, yaitu meditasi fokus perhatian dan meditasi *mindfulness / insight* atau paduan keduanya (Husain and Bhushan, 2010).



Gambar 2. Model teoretis dari status khusyuk dan pengaruh positifnya bagi kesehatan

a. Induksi perubahan kesadaran dengan niat

Dalam konteks sholat, seluruh responden yang diwawancarai sepakat bahwa status khusyuk itu sulit, jarang terjadi, tetapi

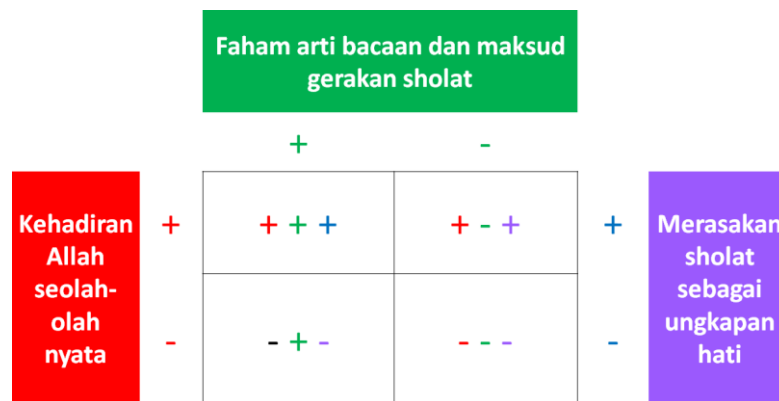
mereka dapat mencapainya. Aktivitas sholat diawali dengan niat, dimana niat bukan sekedar masalah hukum, tetapi mempunyai peran dalam menginduksi perubahan kesadaran (Powers, 2004). Niat mengandung tiga unsur yakni: 1) keinginan kuat (*iradat*), 2) mencari dengan sungguh-sungguh (*ibtigha*), 3) menjadikan perhatian utamanya (*himmah*) (Ibnu Rajab, 2012).

b. Isolasi mental perubahan kesadaran diri

Perubahan kesadaran dari kondisi basal / *default* / *resting* siap menerima berbagai stimulus menjadi kesadaran akan pengalaman bersama Allah dalam ruang isolasi mentalnya, secara normatif dan fenomenologik menggunakan memori episodik. Istilah atau cuplikan teks agama berikut dekat pengertiannya dengan perubahan kesadaran diri tersebut: 1) definisi khusyuk adalah menyatukan konsentrasi dan berpaling dari selain Allah serta merenungkan segala yang diucapkannya baik berupa bacaan Al-Qur'an maupun sholat (Khalid, 2003; Al-Jauziy, 2011), 2) kasus Maslamah bin Basyar ketika sholat di masjid, lalu sebagian bangunan roboh, orang-orang berhamburan keluar, sementara Maslamah bin Basyar tetap mengerjakan sholat tak terusik karena begitu khusyuknya (Al-Qahthani, 2013). Terdapat istilah *sima'* yaitu konsentrasi dengan menggunakan indera pendengaran yang mensyaratkan pelaku sholat harus memahami dan menghayati dari apa yang mereka dengar dari lantunan berbisik suara sendiri dalam sholat tersebut (Ghazali, 2014; Hawwa, 2014; Al-Jauziy, 2011).

c. Memeragakan dialog mental dengan Allah

Gambar 3 menunjukkan kemungkinan variasi pelaku sholat dalam memeragakan aktivitas dialog secara mental dengan Allah dalam sholat. Pada saat khusyuk, pelaku sholat dapat memeragakan dirinya berdialog dengan Allah secara "live" di dalam ruang isolasi mentalnya mengikuti gerakan dan bacaan sholat [sesuai dengan pengertian kesadaran episodik/autobiografik/auto-noetik]. Teks-teks Islam berikut menunjukkan pengertian tersebut. Imam Ahmad membawakan riwayat dari Abu Darda' bahwa ia mengatakan, "Beribadahlah kepada Allah seakan-akan kalian melihat-Nya. Anggaplah diri kalian sebagai bagian dari orang-orang yang sudah mati..." (Al-Jauziyah, 2011). Konsep *ihsan*, pelaku sholat melakukan aktivitas mental seakan-akan pelaku melihat Allah atau bila tidak mampu merasakan bahwa Allah melihat dirinya, merupakan cerminan kesadaran episodik atau meta-kesadaran, demikian juga pengalaman mental Ali bin Husain apabila berada di antara wudhu dan sholat, ia gemetar dan menggigil, ketika ditanya mengapa demikian, jawab beliau "Apakah kalian tahu di hadapan siapa aku akan berdiri dan bermunajat?" (Khalifah, 2007; Ibnu-Rajab, 2012; Qahthani, 2013). Seorang wanita arif generasi salaf berkata, "Barangsiapa beramal karena Allah seperti melihat-Nya, ia orang arif. Barangsiapa beramal dengan menyadari dilihat Allah, ia orang ikhlas (Ibnu-Rajab, 2012). Temuan fenomenologik dari wawancara dengan Dr. S, "...ihsan engkau beribadah seolah-olah engkau melihat Allah..." juga menunjukkan hal serupa.



Gambar 3. Matriks yang menggambarkan bagaimana bauran khusyuk antara ketiga indikator subyektif yakni kehadiran Allah seolah nyata, pemahaman arti bacaan dan maksud gerakan sholat serta merasakan sholat sebagai ungkapan hati. Kuadran kiri atas: kesadaran autobiografik episodik sholat dengan pemahaman bacaan yang baik, kuadran kanan atas: kesadaran autobiografik episodik sholat tanpa pemahaman bacaan yang baik, kuadran kiri bawah: kesadaran semantik sholat, kuadran kanan bawah kesadaran prosedural.

d. Faktor pemampu kekhusyukan

Selanjutnya pengalaman fenomenologik kehadiran Allah di dalam ruang isolasi mental, dari wawancara mendalam didapatkan dua jenis, dimana keduanya sama-sama menggunakan kesadaran autobiografik / episodik. Pertama, pengalaman kehadiran Allah yang diikuti penggunaan makna bacaan sholat sebagai sarana dialog autobiografik / episodik. Pernyataan sdr S, berikut mencerminkan keadaan ini, "Di antara bacaan sholat yang paling lebih cepat konek adalah bacaan alfatihah karena sedang berdialog kepada Allah... hadits qudsi Allah membagi bagian antara Aku dan hambaKu saat sholat. Ada jeda berhenti ... menghayati jawaban Allah". Artinya, selain mengalami kesadaran episodik akan kehadiran Allah, pada saat yang sama menghadirkan pula kesadaran episodik berdialog dengan Allah yang dimunculkan dari pemahaman makna bacaan sholat. Faktor pemampu jenis pertama ini adalah pemahaman dan penghayatan yang baik mengenai makna / inti pesan Allah dari bacaan dan gerakan sholat yang dilakukan. Pernyataan bapak M, "bacaan shalat itu permohonan dan pengagungan kepada apa yang membuat kita bisa berada di dunia ini" menyiratkan pentingnya pemahaman mengenai makna bacaan sholat yang menjadi faktor pemampu kekhusyukan. Jenis kedua, pelaku sholat dapat menghadirkan

pengalaman kesadaran episodik kehadiran Allah di ruang isolasi mentalnya, tetapi tidak menggunakan bacaan sholatnya sebagai sarana dialog. Hal ini dikarenakan sedikit memahami makna bacaan sholat. Terdapat kecenderungan timbulnya khusyuk tipe ini dipicu oleh permasalahan mendesak atau kecemasan terhadap sesuatu yang dihadapi, atau ungkapan bersyukur, atau rasa bersalah dan memohon ampun yang ingin dicurahkan kepada Allah dalam sholat tersebut. Sebagaimana yang terungkap dari pernyataan-pernyataan berikut. Pernyataan sdr A, "kita fokus sama Allah saja" atau pernyataan ibu SG, "...masalah arti kadang-kadang tidak tahu artinya yang penting kita fokus menyerah diri kepada Allah..." menunjukkan Allah sebagai pusat perhatian dalam sholat, walaupun banyak bagian dari bacaan sholat yang tidak dimengerti artinya. Selanjutnya pada saat ditanya bagian manakah dari sholat yang cenderung memudahkan untuk khusyuk, ketika dalam diskusi kelompok terarah (mahasiswi fakultas kedokteran), menjawab secara serempak "sujud". Kemudian ditanya alasannya, menjawab, "Karena kalau sujud kayak kita bener-bener berserah gitu dok...kayak kita menjatuhkan semua ke titik terendah...". Pemahaman makna bacaan sholat sedikit ditunjukkan dari jawaban responden dari pertanyaan "bacaan jarang?", responden

menjawab,” *Attahiyat pas Asyhadu..* (jawaban Sdri Af), *“pas iftitah ..”* (jawaban Sdri C), Ketika ditanya “Tahu artinya?” Responden menjawab,”...*Tahu... sedikit....sedikit...*”. Jadi tahu sedikit arti, tetapi saat posisi sujud bisa merasakan kehadiran bersama Allah. Kecenderungan munculnya khusyuk ketika ada permasalahan yang mendesak, misalnya dari pernyataan Sdri Af, *“saya itu termasuk orang yang kalau mempunyai hajat sesuatu atau ingin mencapai sesuatu itu...bener-bener takut... jadi kalau mau ujian atau apa saya itu agak penakut dari biasanya...Biasanya saya bener-bener harus minta dulu...gitu dok...biar dicapai apa yang saya hajatkan itu...biasanya saya bener-bener pasrah dulu ... nah itu baru saya menyerahkan semua biasanya pas lagi sholat...”*. Jadi responden sedikit memahami arti bacaan sholat, tetapi dapat memunculkan kehadiran Allah dalam ruang isolasi mentalnya dalam kesadaran episodik dan mencurahkan kegelisahannya kepada Allah, tetapi tetap dapat mempertahankan prosedur sholat dari bacaan dan gerakan secara urut dan tertib. Didapatkan adanya fenomena melambatnya fungsi waktu internal, dimana pelaku sholat tidak terasa melakukan sholat khusyuk dalam waktu yang lama. Seperti yang diungkapkan oleh Sdr L, *“Sujud lama tidak capek”* atau Sdri N, *“Lebih-lebih saat ujian... ada sesuatu yang diminta... bisa lebih sholat lebih lama”*; Pak M, dapat melakukan duduk diantara dua sujud bisa satu sampai dua jam, sebagaimana yang diungkapkan,”*Gerakan sholat itu ada gerakan atau bacaan yang betul-betul dicermati dan betul-betul ikhlas, duduk diantara dua sujud betul-betul bacaan/doa yang mustajab...Bacaan doa yang diawali dengan kondisi suci, membaca alquran gerakan sholat kemudian duduk dan berdoa robbighfirli... dan semua yang kita butuhkan di dunia...duduk diantara dua sujud itu saya bisa sampai satu sampai dua jam...Robbighfirli...jeda...menghayati....a mpunilah aku... Warhamni....jeda...rahmatilah saya”*.

Mengenai pemaknaan bacaan sholat, terdapat dua jenis kesadaran yang digunakan, yakni kesadaran semantik dan episodik. Pemaknaan bacaan sholat dalam kesadaran semantik dapat dilihat dari pernyataan Dr M, *“Perhatian tidak terfokus pada arti tetapi menangkap isi pesan dari bacaan yang dibaca, tidak harus pada arti tetapi memahami, tidak harus mengerti”*. Sedangkan pemaknaan dalam kesadaran episodik terlihat dari pernyataan Sdr S, *“Ketika kita baca ayat alQuran selain memaknai secara dhahir misalnya saat membaca Alhamdulillah pada saat yang sama melihat di lapangan bagaimana luar biasanya alam semesta...Maalikiyaumiddin... terbayang bagaimana diri kita saat di hari hisab..Iyyakana'budu waiyya kanas ta'iin... kita sangat tergantung pada pertolongan Allah”* dan pernyataan Dr M, *“(Ketika) membaca ayat-ayat neraka (dapat) berkembang mengalami seolah-olah mengalami”*.

e. Pengendalian mind wandering

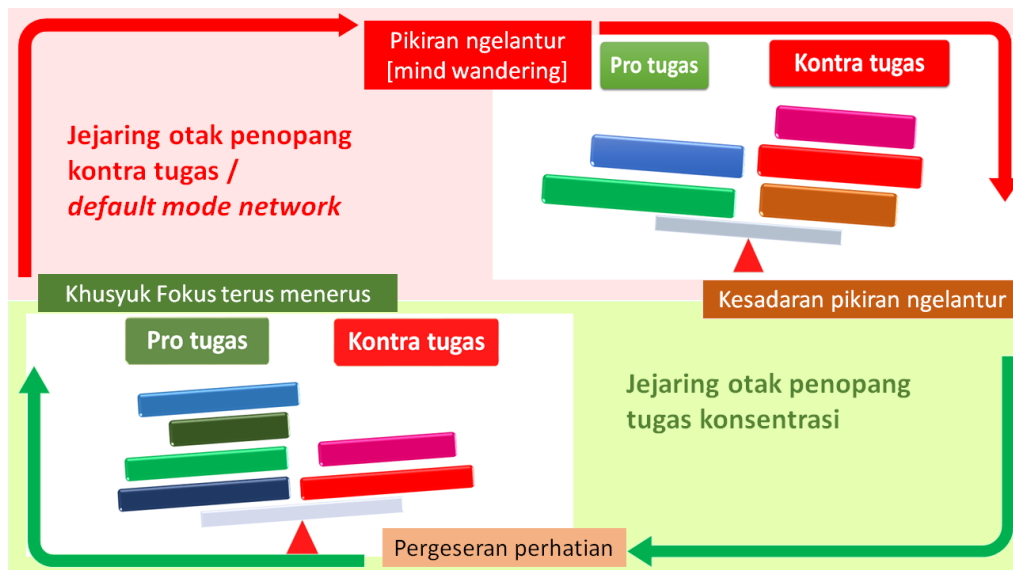
Dalam kajian neurosains meditasi, munculnya pikiran ngelantur (*mind wandering*) tidak dapat dihindari. Lintasan-lintasan pikiran dalam berpikir manusia mempunyai kecenderungan muncul spontan baik itu kata-kata, gambaran-gambaran, memori-memori dan emosi-emosi yang mengalir tanpa usaha dari satu topik ke topik lainnya (Fox *et al*, 2014; Ellamil *et al*, 2016). Dalam perkembangan selanjutnya, aktivitas kognitif pikiran ngelantur ini mempunyai topangan jejaring syaraf yang dikenal dengan istilah *default mode network* (DMN). Konsep DMN ini muncul dari pengamatan adanya sekumpulan bukti yang menunjukkan pola yang konsisten adanya jejaring regio otak yang mengalami deaktivasi yang terjadi setelah dimulainya aktivitas terkait tugas. DMN meliputi precuneus / posterior cingulate cortex (PCC), medial prefrontal cortex (mPFC), dan medial, lateral, dan inferior parietal cortex. Semakin kuat tuntutan tugas, semakin kuat deaktivasi yang terjadi. Sebaliknya DMN teraktivasi selama tugas terkait fungsi sosial. Terdapat

hubungan disosiatif antara kedua jejaring otak tersebut. Dengan EEG terdapat peningkatan aktivitas alfa pada DMN bagian posterior (Chen *et al*, 2008; Knyazev *et al*, 2011; Cole *et al*, 2014; Dixon *et al*, 2017; Chen *et al*, 2017; Hasenkamp *et al*, 2012; Awasthi, 2013; Hur *et al*, 2014; Jang *et al*, 2010; Taylor *et al*, 2012). Dalam konteks sholat, aktivitas kognitif terkait tugas meliputi pengerahan konsentrasi perhatian untuk meningkatkan “tone” *consciousness* khusyuk, penggunaan memori kerja untuk pemahaman makna bacaan sholat, teori pikiran, dan afeksi, sedangkan kontra tugas yakni *mind wandering*. Dua jenis aktivitas kognitif ini menyebabkan fluktuasi aktivitas pro-tugas dan kontra-tugas selama sholat (Romadhon, 2018) (secara skematis dideskripsikan pada Gambar 3). Beberapa istilah dan kutipan dari teks-teks Islam berikut dekat dengan konsep ini: 1) lintasan fikiran atau lintasan-lintasan hati selain dari mengingat Allah, 2) *tafakkur*: mencari bisikan hati mengetahui keinginannya dalam rangka mengingat Allah, yang berarti secara tersirat menunjukkan agar seorang muslim menyingkirkan segala bentuk kelalaian dengan mengumbar harapan dan angan-angan ketika melakukan aktivitas sholat, 3) *isyfaq* yang berarti waspada terhadap kelalaian-kelalaian, 4) “*Barangsiapa yang bisa menjaga empat hal ini, maka ia bisa menjaga (menyelamatkan) agamanya: pandangan-pandangan, lintasan pikiran, kata-kata dan langkah-langkah (tindakan)*”; “*manusia yang paling sempurna adalah manusia yang paling banyak lintasan hati, pikiran dan*

kehendaknya untuk meraih keridhaan Rabbnya, himmah yaitu upaya menjadikan bacaan sholat atau sholat sebagai perhatian utama, 5) pahala sholat dihitung dari bagian sholat yang dikerjakan dengan “sadar” dan khusyuk kepada Allah SWT; dalam hadits riwayat Muslim, nabi Muhammad SAW bersabda, “*Sesungguhnya dalam sholat itu ada kesibukan*” (Al-Jauziyah, 2011; Al-Jauzyah, 2015; Hawwa, 2014; Al-Qahthani, 2013).

Secara fenomenologik, *mind wandering* termasuk sering muncul dalam wawancara mendalam. Pernyataan Sdr S,”....*ada kalanya lisan bergerak saking terbiasanya...lisan bergerak tetapi pikiran tidak mengikutinya...*” menunjukkan hal yang sama. Salah satu cara mempertahankan kendali konsentrasi perhatian pada bacaan sholat, Dr S,”*bacaan sholat tidak dibatin, tetapi diungkapkan dengan berbisik...kalau tidak demikian lepas...*”. Maksudnya lepas adalah lepas dari kendali perhatian. Pernyataan Dr M,”*kalau diperingkat 0 – 100 nilainya tergantung pada kesertaan hati dalam bacaan dan gerakan sholat*”, menunjukkan ada bagian-bagian dari aktivitas konsentrasi mental yang tidak membersamai gerakan dan bacaan yang dilantunkan.

Jadi sebagaimana yang tertera dalam gambar 4, terdapat pola interaksi dinamis antara aktivitas mental yang terikat pada tugas “pelekatan” terhadap kekhusyukan sholat, dengan aktivitas mental yang menjauh dari tugas tersebut yang diperankan oleh default mode network di otak.



Gambar 4. Hubungan disosiatif antara aktivitas kognitif terkait tugas selama sholat dengan *mindwandering*

2. Prasyarat dasar dan *God attachment*

a. *Keyakinan kuat bertemu Allah*

Bila diklasifikasikan sebagai salah satu jenis meditasi, maka meditasi ini adalah meditasi agama yang dilandasi dengan keyakinan. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Dr M, "Orang yang bisa khusyuk karena mempunyai keyakinan kuat bahwa dia akan kembali pada Allah". Juga pernyataan Pak M, "Merasakan bahwa kehidupan kita yang sesungguhnya itu kehidupan akhirat bukan dunia", mengindikasikan melakukan sholat harus didasari dengan keyakinan agama.

b. *God attachment*

Teori *attachment to god*; dengan mengadopsi teori *attachment* anak dengan pengasuh utama; Tuhan merupakan sumber keamanan dan keselamatan. Kelekatan hubungan meliputi empat kriteria: mempertahankan kedekatan, tempat yang aman, keamanan dasar, distress perpisahan. (Kirkpatrick and Shave, 1990; Rowatt and Kirkpatrick, 2002; Jankowski and Sandage, 2014; Granqvist et al, 2010; Granqvist, 2002). Dalam teologi Islam, terdapat dua konsep ke-Tuhanan, yaitu tauhid uluhiyah dan tauhid rububiyah. Tauhid uluhiyah menempatkan Allah sebagai satu-satunya tujuan pemujaan dan peribadatan. Sedangkan tauhid rububiyah meyakini bahwa Allah sebagai satu-

satunya sumber segalanya. *God attachment* termasuk dalam salah satu bagian pembahasan terakhir. Petikan teks Islam berikut mencerminkan *God attachment* ini, 1) "...dia melihat dirinya seperti secuil pecahan kaca di tanah, tidak dianggap, tidak dipedulikan dan tidak diminati siapa pun. Dia melihat kebaikan Rabb terhadap dirinya terlalu banyak dan melimpah, sementara ketaatan-ketaatannya kepada Rabb terlihat terlalu sedikit"; "...merasa diri belum memenuhi hak-hak Allah sesuai dengan keagunganNya" (Al-Jauziyah, 2015), 2) Sabda nabi SAW "Allah SWT lebih sayang kepada hamba-Nya melebihi rasa sayang seorang ibu kepada anaknya" (Ghazali 2014). Hasil wawancara berikut merupakan cerminan dari konsep *God attachment* tersebut. Pernyataan sdr A, "...mengadu seperti seorang anak kecil mengadu kepada Allah...ketika tidak ada siapapun...tidak ada tempat mengadu...merasa tidak berdaya..." Pernyataan sdr S, "Seperti orang curhat...kita merasa nyaman menceritakan...kepada Allah". Pernyataan sdr C, "memasrahkan semua pada Allah benar benar saat itu hanya saya dan Allah dengan medianya sholat" (melakukan ekshalasi kepada Allah di saat sholat).

3. Penciptaan atmosfer spiritual

Konstruksi ini tampaknya tidak tercakup dari teori-teori yang menjadi acuan awal studi ini. Hanya ada satu kepustakaan yang menyebutkan kesiapan hati dan suasana tempat yang nyaman merupakan faktor penting penciptaan atmosfer spiritual sholat (Dewiyanti and Kusuma, 2012).

a. Kesiapan hati, kelonggaran waktu dan suasana tempat

Hasil dari studi kualitatif ini juga menyiratkan kebutuhan penciptaan atmosfer spiritual sebelum sholat, yang memungkinkan seorang pelaku Sholat dapat mencapai khusyuk. Pernyataan Pak M 64 tahun, *"untuk bisa sholat yang baik memerlukan waktu dan tempat yang menurut saya betul-betul tenang"*. Pernyataan Sdri A, *"Tempat harus nyaman kalau di solo seperti di masjid Fatimah"*, menunjukkan pentingnya pengondisian tempat. Sedangkan pernyataan Sdri, *"Lebih khusyuk saat sholat maghrib atau isya...sholat dzuhur terganggu konsentrasi kerja"*, menunjukkan pentingnya pengondisian kelonggaran waktu untuk melakukan sholat. Untuk mencapai khusyuk, membutuhkan latihan *"tone khusyuk"* yang terus ditingkatkan sebelum sholat. Seperti olah raga fisik yang membutuhkan pemanasan, pernyataan-pernyataan berikut menunjukkan kebutuhan *"pemanasan"* tersebut. Pernyataan Sdr S, *"Yang dilakukan...ada persiapannya..Sholat wajib datang lebih awal, ada waktu untuk mempersiapkan diri atau baru kerja atau datang saat iqamat masih terbawa suasana kerja.... berbeda dengan orang yang mempersiapkan diri..."*. Pernyataan pak M, *"Sebelum sholat malam membaca alfatihah alfa laq annas biasanya yang paling sering dilakukan sebelum sholat...Terutama sholat malam pasti dipersiapkan kemudian duduk dulu sebentar baru sholat karena waktunya longgar kedua tidak ada keperluan"*. Pernyataan sdr L, *"...baru rakaat kedua baru bisa merasa...kalau langsung belum bisa..."* juga menyiratkan hal serupa.

b. Kondisi psikologis tertentu dan kematangan spiritual

Kondisi-kondisi psikologis terkini juga mempengaruhi atmosfer spiritual sebelum

sholat. Beberapa keadaan psikologis yang teridentifikasi meliputi: 1) adanya masalah yang mendesak atau kebutuhan mendalam untuk di*"curhat"* kepada Allah, seperti pernyataan Sdri N, *"lebih-lebih saat ujian... ada sesuatu yang diminta... bisa lebih... sholat lebih lama"* atau pernyataan Sdri D, *"sholat lebih khusyuk saat lagi down"*; 2) mengungkapkan rasa syukur atas nikmat yang demikian besar, seperti yang diungkapkan Sdri N, *"Kadang pas lagi mensyukuri nikmat yang begitu besar.... Ya Allah kok saya masih banyak dosa... kok dikasih nikmat yang demikian besar"*; 3) sholat sebagai kebutuhan, sebagaimana pernyataan bapak M, *"merasakan bahwa sholat itu bukan merupakan kewajiban bila sholat itu sudah dirasakan sebagai kebutuhan sedikit banyak khusyuk...Sholat itu mau menemui kepada yang membuat saya bisa seperti ini dan ini"*; 4) kematangan spiritual; pernyataan sdr S, *"keberagamaan seseorang sejalan dengan perkembangan usia dewasa matang"* dan pernyataan bu H, *"....mantepipun manah... lebih bagus setelah menopause... amargi kita tambah umur... itu dadi mungkin sudah mau dipanggil jadi luwih mantep...khusyuk sholat yang sungguh-sungguh minta hanya pada Allah saja tidak pada Allah...pertolongan hanya pada Allah tok saja"*.

4. Dampak kognitif dan afektif

Teori-teori yang menjadi acuan dalam memprediksi dampak kognitif dan afektif sholat meliputi uraian berikut.

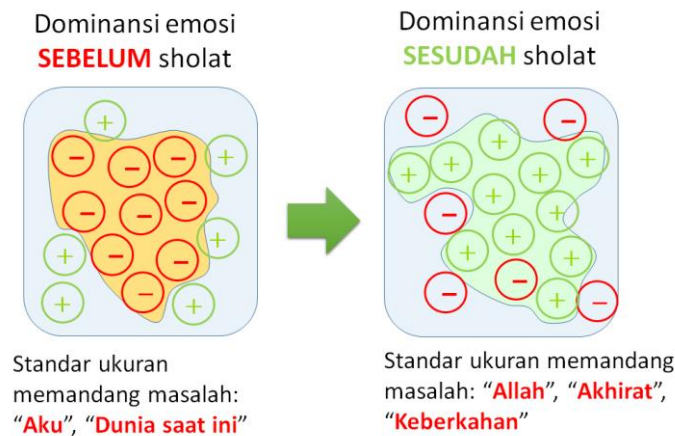
a. Restrukturisasi kognitif peristiwa kehidupan

Keyakinan agama menyediakan model mental memberikan panduan dalam menilai peristiwa kehidupan (Baetz and Toews, 2009). Setelah melakukan meditasi *mindfulness*, pelaku meditasi dapat menilai ulang persepsi terhadap peristiwa kehidupan dari semula fokus pada emosi negatif, kemudian secara perlahan mendapatkan perspektif baru, persepsi perhatiannya menjadi lebih didominasi emosi positif (Bonab et al, 2013; Garland et al, 2015; Paukert et al, 2009). Teori

salutogenik Antonovsky; kebertahanan terhadap peristiwa stresful: 1) komprehensibilitas [lingkungan eksternal internal dipersepsi dalam keadaan terstruktur, dapat diprediksi dapat diterangkan], 2) kepengelolaan [sumberdaya dapat memenuhi tuntutan stimuli], 3) kebermaknaan [tuntutan stimuli merupakan tantangan yang mengayakan] (Antonovsky, 1991; Kohls et al, 2011). Pendekatan Kognitif Agama; bahwa agama memberikan *framing* terhadap peristiwa kehidupan (Ozorak, 2005). Terdapat empat mekanisme yang menjelaskan dampak positif berdoa bagi kesehatan: 1) berdoa sebagai respons relaksasi, 2) berdoa sebagai placebo, 3) berdoa sebagai ekspresi emosi positif, 4) berdoa sebagai saluran untuk intervensi supernatural (Jantos and Kiat, 2007). Distres terjadi karena bias kognitif sehingga memiliki pikiran otomatis, keyakinan dan asumsi yang mendorong ke perilaku distres (Beck, 2008). Restrukturisasi kognitif: yakni jenis terapi kognitif; pertama mengajarkan klien untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis, keyakinan dan asumsi inti yang mengakibatkan perilaku distres, kemudian memodifikasinya. Kognisi bermanfaat dari keyakinan Islam: 1) pemahaman hidup sementara di dunia, 2) fokus pada kehidupan akhirat, 3) mengingat maksud dari penderitaan dan kesusahan, 4) mempercayai dan menyerahkan sepenuhnya pada Allah, 5) memahami bahwa setelah satu kesulitan akan diikuti banyak kemudahan, 6) fokus pada mencari keberkahan dari Allah, 7) mengingat Allah dan membaca Al-Qur'an, 8) berdoa 9) kehendak Allah adalah yang terbaik (Hamdan, 2008). Teori neurosains meditasi; melalui mekanisme modulasi organ 'transduksi stres' amigdala oleh prefrontal korteks yang selanjutnya 'meredam' hiperaktivitas respons-respons fisiologis stres yakni sistem syaraf simpatis dan jalur endokrin. Aktivitas konsentratif seperti sholat memperkuat dominasi prefrontal korteks atas amigdala, sehingga amigdala relatif tidak 'responsif' lagi

terhadap stimuli stresor (Desbordes et al, 2012; Tang et al, 2009; Tang, 2011; Kubota et al, 2001; Etkin et al, 2006; Rudebeck et al, 2014; Taren et al, 2015). Berikut ini adalah salah satu contoh teks tentang framing positif terhadap peristiwa kesulitan yang dihadapi manusia. Ibnu Ad-Dunya dengan sanadnya meriwayatkan dari Ibnu Mas'ud RA yang berkata, "*Seandainya kesulitan masuk ke salah satu lubang, kemudahan pasti datang kemudian masuk bersamanya,*" setelah itu, Abdullah bin Mas'ud membaca firman Allah, "*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*" QS Asy-Syarhu 5 – 6 (Ibnu-Rajab, 2012). Dari wawancara mendalam, ibu U, "*saat ada masalah, hati rusuh...gelisah... baik itu masalah yg menyebabkan amarah atau yang menenggelamkan diri dalam kesedihan...dibuat sholat, hati menjadi tenang, kemudian timbul di hati rasa syukur, karena ada tempat mengadu, setelah itu mulai melihat cara pandang baru, tidak lagi melihat dari ukuran kita, tetapi mengembalikan pada ukuran Allah, mengapa ditakdirkan begini dan begitu... seandainya saya bertindak A, apakah hasilnya sesuai harapan... kalau saya bertindak B, apakah hasilnya sesuai harapan... kalau saya tidak bertindak, apakah hasilnya sesuai harapan...semua itu muteer terus di fikiran... intinya, mampu menganalisis satu persatu.*" Ungkapan bu M, "*namanya terapi sujud...pak, sudah dianjurkan sama kanjeng Nabi untuk memperlama sujud, banyak melepaskan semua beban dan menerimanya.*" Wawancara bu D, teridentifikasi istilah "*diselehke lan semeleh*".

Restrukturisasi kognitif dimulai dari cara pandang yang berbeda dari sebelum sholat, setelah sholat mulai terjadi perbedaan cara pandang, terutama dari standar ukuran dalam melihat masalah yang dihadapi, sehingga hasil akhirnya adalah perbaikan suasana emosional setelah sholat (gambar 5).



Gambar 5. Restrukturisasi kognitif dan dampak emosional setelah melakukan sholat khusyuk.

b. Perasaan segar, tenang dan rileks

Dampak segera setelah beberapa saat melakukan sholat beragam, **pertama** adanya perasaan segar seperti yang terlihat dari pernyataan pak M, "...Bangun tidur uangel...begitu sholat satu rakaat hilang semua". **Kedua**, perasaan nyaman dan tenang. Ungkapan ini termasuk sering muncul sebagaimana beberapa pernyataan berikut: 1) pernyataan Sdr L, "...saya kembalikan kepada Allah semua...perasaan nyaman...tidak bisa digambarkan...". 2) Pernyataan Sdr L, "Ketenangan...kenyamanannya tidak bisa digambarkan". 3) Pernyataan Sdr Y, "Perasaannya uenak...merasa aman, tenang merasa dilihat Allah", 4) Pernyataan Sdr L, "Sujud lama tidak capek", 5) pernyataan Sdr L, "Membaca alqur'an.. walaupun tidak tahu artinya juga membawa ketenangan..." 6) pernyataan Sdr Af, "tidak ada yang dipikirkan selain sholat...saat itu terasa tenang...paling cuma beberapa rakaat...terkadang sampai bisa gimana ya....tanpa kita sengaja meneteskan air mata". **Ketiga**, sholat sebagai sarana melepas kepenatan, sebagaimana pernyataan Sdr S, "Dalam hadits sholat menjadi sarana istirahat nabi saat perjalanan....Maka jadikan sholat dalam keadaan sebagaimana kita istirahat astariahna bish-sholat....Jadikanlah sholat seperti istirahat kita, sebagaimana kita tenang saat istirahat... seperti itulah keadaan yang ingin kita capai saat sholat". **Keempat**, sholat merupakan sarana

melepaskan kegalauan atau ekshalasi, sebagaimana pernyataan Nn, "Pas harus memutuskan sesuatu melangkah lagi... sekitar satu tahun lalu... saat itu saya bener-bener lebih memasrahkan...." (saat itu, ketika menghadapi perceraian...terkesan merasa lebih ringan dalam membuat keputusan sulit).

Diskusi

Studi tentang konstruk khusyuk ini merupakan studi pertama kali dan belum ada studi yang mengeksplorasi tentang hal tersebut dari kepustakaan yang ada. Status khusyuk khas hanya dijumpai pada sholat. Beberapa temuan utama yang akan dibahas disini. **Pertama**, pada status khusyuk didapatkan fenomena pelaku sholat melakukan pengisolasian mental dan de-afereisasi input stimulus baik dari dalam maupun luar untuk melakukan dialog mental dengan Allah secara "live" dalam intensitas memori kesadaran episodik/autonoetik/autobiografik. Secara fenomenologik terciptanya kondisi tersebut merupakan keadaan yang sulit, jarang, tetapi dapat diraih oleh pelaku sholat. Niat merupakan faktor penting dalam menginduksi perubahan kesadaran dari kondisi basal/resting/default, suatu kondisi otak siap menerima berbagai macam stimulus, menjadikan pelakunya dapat masuk ke status khusyuk. Berdasarkan faktor pemampu bangkitan status khusyuk, terdapat dua jenis status khusyuk, pertama penghayatan makna bacaan dan gerakan

sholat sebagai faktor pemampu untuk membangkitkan status khusyuk, kedua keadaan psikologis tertentu seperti adanya kebutuhan mendesak/rasa bersyukur sebagai faktor pemampu pembangkitannya. Keduanya dapat membangkitkan kondisi mental berdialog dengan Allah dengan intens. Status khusyuk yang tegak, membuat input stimulus luar maupun dalam utamanya pikiran pengganggu (*mind wandering*) menjadi rudimenter. Terdapat hubungan disosiatif antara status khusyuk dengan pikiran pengganggu ini, sebagaimana yang dijumpai dalam studi-studi neurosains meditasi (Chen *et al*, 2008; Knyazev *et al*, 2011; Cole *et al*, 2014; Dixon *et al*, 2017; Chen *et al*, 2017). **Kedua**, prasyarat dasar dan *God attachment*; sholat dapat dikategorikan sebagai meditasi religius yang didasari adanya keyakinan khas agama Islam. Terciptanya status khusyuk yaitu dialog mental dengan Allah secara intens harus didasari keyakinan Allah sebagai Tuhan dengan berbagai sifat-sifat ke-Tuhanan yang melekat padaNya, dan pelaku sholat meyakini hal tersebut. Ketiadaan keyakinan ini tidak akan dapat membangkitkan status khusyuk tersebut. Prasyarat dasar selanjutnya adalah adanya kelekatan pada Tuhan (*God attachment*), sebagaimana yang diungkapkan oleh para peneliti di bidang ini, bahwa dalam konteks sholat, pelaku sholat harus mengupayakan diri untuk mempertahankan kedekatan kepada Allah; pelaku sholat menjadikan Allah sebagai tempat yang

Kesimpulan

Konstruk khusyuk yang berhasil diekstraksi dalam studi ini terbagi dalam empat domain dan 11 sub domain. Domain tersebut meliputi: 1) status khusyuk yang terdiri dari lima sub domain a) induksi perubahan kesadaran dengan niat, b) perubahan kesadaran diri, c) memeragakan dialog mental dengan Allah, d) jenis khusyuk dan faktor pemampu kekhusyukan, e) pengendalian *mind wandering*; 2) prasyarat dasar dan *God attachment* yang terdiri dari dua sub domain yakni: a) keyakinan kuat kembali pada Allah dan akhirat, b) *God attachment*; 3) penciptaan atmosfer spiritual, yang terdiri dari dua sub domain yaitu: a) kesiapan hati, kelonggaran waktu dan suasana tempat dan b) kondisi psikologis tertentu dan kematangan spiritual dan domain 4) dampak kognitif dan afektif yang terdiri dari dua sub domain a) restrukturisasi kognitif peristiwa kehidupan dan b) perasaan segar, tenang dan rileks.

Kepustakaan

aman dan memberikan keamanan dasar sehingga dapat merasakan ketenangan ketika merasa dekat denganNya, serta mengalami distres perpisahan ketika mereka lengah atau tidak melakukan upaya serius untuk mendekatkan diri kepadaNya. (Kirkpatrick *and* Shave, 1990; Rowatt *and* Kirkpatrick, 2002; Jankowski *and* Sandage, 2014; Granqvist *et al*, 2010; Granqvist, 2002). **Ketiga**, penciptaan atmosfer spiritual. Ternyata secara fenomenologik status khusyuk tidak dapat tercipta secara spontan begitu pelaku sholat mengerjakan sholat. Dalam studi ini didapatkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan “tone” khusyuk melalui penciptaan atmosfer spiritual. Penciptaan atmosfer spiritual dibangkitkan melalui pemilihan tempat yang tenang, “pemanasan”, kelonggaran waktu, serta kematangan spiritual yang tidak tergantung usia. Kematangan spiritual dalam studi ini ditandai dengan adanya kebutuhan untuk berinteraksi dengan Allah secara intens. **Keempat**, dampak dari sholat menghasilkan perbaikan persepsi tentang peristiwa kehidupan, sehingga walaupun permasalahan belum atau tidak terselesaikan, tetapi secara beban menjadi lebih ringan. Dampak segera yang paling sering diungkapkan bila sholat dilakukan dengan khusyuk adalah perasaan nyaman dan tenang diikuti perasaan segar, mengurangi kecemasan dan keresahan seperti orang yang melakukan ekshalasi saat psikoterapi serta hilang kepenatan.

- Al-Jauziyah, I.Q., (2011) *Al-Jawaabul Kaafii Liman Sa'ala 'anid Dawaa' Asy-Syaafi*, Penerbit Darul Aqidah, Iskandariah Mesir, Edisi Indonesia, Al-Jawaabul Kaafii Solusi Qur'an dalam Mengatasi Masalah Hati, Penerbit Al-Qowam.
- Al-Jauziyah, I.Q. 2015, *Madarijus Salikin*, Penerbit Pustaka Al-Kautsar, 2015
- Al-Qahthani (2013) *Al-khusyu' fish Shalah fi Dhau'il Kitab was Sunnah*, edisi Indonesia Panduan Lengkap Sholat Khusyuk, Penerbit Zam-zam Solo
- Antonovsky, A. (1991) The Salutogenic Approach to Family System Health: Promise and Danger, *European Congress on "Mental Health in European Families"*, Prague, Czechoslovakia, 5-8 May
- Ardila, A., 2016, Is "Self-Consciousness" Equivalent to "Executive Function"? *Psychology & Neuroscience* (2016, May 23) <http://dx.doi.org/10.1037/pne0000052>
- Awasthi, B. 2013, Issues and perspectives in meditation research: in search for a definition, *frontiers in psychology Jan 2013 vol 3 article 613*
- Baetz, M., Toews, J. (2009) Clinical Implications of Research on Religion, Spirituality and Mental Health, *Can J Psychiatry* 54(5):292-301
- Beck, A.T. (2008) The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates, *Am J Psychiatry*; 165:969-977
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J. (2014) The consciousness state space (CSS) – a unifying model for consciousness and self, *Frontiers in Psychology April vol 5 article 341 doi: 10.3389/fpsyg.2014.00341*
- Bonab, B.G., Miner, M., Proctor, M-T. (2013) Attachment to God in Islamic Spirituality, *Journal of Muslim Mental Health Vol 7, Issue 2, 2013*
- Cahn, B.R., Polich, J. (2006) Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies, *Psychological Bulletin*, 2006, Vol.132, No.2, 180-211 DOI: 10.1037/0033-2909.132.2.180
- Chen, A.C.N., Feng, W., Zhao, H., Yin, Y., Wang, P., 2008, EEG default mode network in the human brain: Spectral regional field powers, *Neuroimage* 41 (2008) 561 – 574
- Chen, J.E., Glover, G.H., Greicius, M.D., Chang, C., 2017, Dissociated Patterns of Anti-Correlations with Dorsal and Ventral Default-Mode Networks at Rest, *Human Brain Mapping* 00:00-00 (2017)
- Cira, E.K., Syed, E.H., Sánchez-Hechavarría, M.E., Hernández-Cáceres, J.L., (2017) Heart Rate Variability analysis as a tool for assessing the effects of chi meditation on cardiovascular regulation, *Revista Cubana de Informática Médica*:9(1)30-43
- Cole, M.W., Basset, D.S., Power, J.D., Braver, T.S., Petersen, S.E., 2014, Intrinsic and Task-Evoked Network Architectures of the Human Brain, *Neuron* 83, 238 - 251, July 2, 2014 @2014 Elsevier Inc.
- Creswell, J.W. (2014) *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches — 4th ed.*, SAGE Publications Ltd.
- Desbordes, G., Negi, L.T., Pace, T.W.W., Wallace, B.A., Raison, C.L., Schwartz, E.L. (2012) Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non meditative state, *Frontiers in Human Neuroscience*, Nov vol 6 article 292
- Dewiyanti, D., Kusuma, H.E., 2012, Space for Muslims Spiritual Meanings, *ASEAN Conference on Environment-Behaviour Studies, Bangkok, Thailand, 16-18 July 2012, Procedia - Social and Behavioral Sciences* 50 (2012) 969 – 978
- Dietrich, A., (2003) Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis, *Consciousness and Cognition* 12 231-256
- Dixon, M.L., Adrews-Hanna, J.R., Spreng, R.N., Irving, Z.C., Mills, C., Girn, M., Christoff, K., 2017, Interactions between the default network and dorsal attention network vary across default subsystems, time, and cognitive states, *NeuroImage* 147 (2017) 632 - 649
- Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N.A., Ahmad, W.A.W. (2014) Effect of Muslim Prayer (Salat) on a Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System

- Activity, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol 20, No 7, pp. 558 – 562
- Ellamil, M., Fox, K.C.R., Dixon, M.L., Pritchard, S., Todd, R.M., Thompson, E., Christoff, K., 2016, Dynamics of neural recruitment surrounding the spontaneous arising of thoughts in experienced mindfulness practitioners, *Neuroimage* 136 (2016) 186 - 196
- Etkin, A., Egner, T., Peraza, D.M., Kandel, E.R., Hirsch, J., 2006, Resolving Emotional Conflict: A Role for the Rostral Anterior Cingulate Cortex in Modulating Activity in the Amygdala, *Neuron* 51, 871 - 882, Sept 21, 2006 DOI 10.1016/j.neuron.2006.07.029
- Fox, K.C.R., Nijeboer, S., Dixon, M.L., Floman, J.L., Ellamil, M., Rumak, S.P., Sedlmeier, P., Christoff, K., 2014. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43 (2014) 48–73
- Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P.R., Fredrickson, B.L., (2015) The Mindfulness-to-Meaning Theory: Extensions, Applications, and Challenges at the Attention–Appraisal–Emotion Interface, *Psychological Inquiry*, 26:4, 377-387
- Ghazali, I. (2014) *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin Edisi Indonesia Ringkasan Ihya' Ulumuddin* Cetakan kedua puluh, Penerbit Sahara, Bekasi, Indonesia
- Granqvist, P. (2002) Attachment and Religion, an Integrative Developmental Framework, 2010, *Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy in Psychology presented at Uppsala University*
- Granqvist, P., Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2010) Religion as Attachment: Normative Processes and Individual Differences, *Personality and Social Psychology Review* 14(1) 49 –59
- Hamdan, A. (2008) Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective, *Journal of Muslim Mental Health*, 3:99-116
- Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C.D., Duncan, E., Barslous, L.W., 2012, Mind wandering and attention during focused meditation: A fine – grained temporal analysis of fluctuating cognitive states, *Neuroimage* 59 (2012) 750 – 760
- Hawwa, S., (2014) *Al-Mustakhlash fi Tazkiyatii Anfus*, edisi Indonesia, Tazkiyatun Nafs, Penerbit Era Adicitra Intermedia.
- Hur, J-W., Kwona, J.S., Lee, T.Y., Park, S., 2014, The crisis of minimal self-awareness in schizophrenia: A meta-analytic review, *Schizophrenia Research* 152(2014)58–64 <http://dx.doi.org/10.1016/j.schres.2013.08.042>
- Hussain, D., Bhushan, B. (2010) Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10;3, pp. 439-451
- Ibnu-Rajab, 2012, *Jamiul Ulum wal Hikam fi Syarhi Hadits Sayyidil Arab wal Ajm* Edisi Indonesia *Panduan Ilmu dan Hikmah Jamiul Ulum wal Hikam* cetakan keempat 2012 Penerbit PT Darul Falah Bekasi Indonesia
- Jang, J.H., Jung, W.H., Kang, D-H., Byun, M.S., Kwon, S.J., Choi, C-H., Kwon, J.S., 2010, Increased default mode network connectivity associated with meditation, *Neurosci.Lett.*(2010), doi:10.1016/j.neulet.2010.10.056
- Jankowski, P.J., Sandage, S.J. 2014, Attachment to God and Humility: Indirect Effect and Conditional Effects Models, *Journal of Psychology & Theology* 2014, Vol. 42, No. 1, 70–82
- Jansen, N., 2017, Between- and Within-Religion Differences in Hypertension Risks for Indonesian Women, *Population Association of America 2017 Annual Meeting Final Program*, April 27 – 29
- Jantos, M., Kiat, H. (2007) Prayer as medicine: how much have we learned? *MJA* 2007; 186: S51–S53
- Khalid, A., (2003) *Ibadatul Mu'min*, Penerbit Darul Ma'rifah, 1423 H/2003, Edisi Indonesia, Ibadah sepenuh hati, Penerbit Aqwam.

- Khalid, A., (2011) *Khowatir Qur'aniyah, Nazharat fi ahdaqi suwarii Qur'an*, Ad-Darul Arabiyah Lil 'Uluum, 1425 / 2004, Edisi Indonesia, Khowatir Qur'aniyah: Kunci memahami tujuan surat-surat Al-Qur'an, Penerbit Al-I'tishom
- Khalifah, A.M., 2007, *Dzikrullah ta'ala baina al-ittiba' wa al-ibtida'*, Edisi Indonesia, Sholat bersama Nabi, Penerbit Pustaka At-Tazkia, Jakarta, 2007
- Kirkpatrick, L.A., Shaver, P.R. 1990, Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion, *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 29, No. 3 (Sep., 1990), pp. 315-334
- Knyazev, G.G., Slobodskoj-Plusnin, J.Y., Bocharov, A.V., Pyrkova, L.V., 2011. The default mode network and EEG alpha oscillations: An independent component analysis, *Brain Research* 1402(2011) 67 – 79
- Kohls, N., Sauer, S., Offenbacher, M., Giordano, J., 2011, Spirituality: an overlooked predictor of placebo effects? *Phil. Trans. R. Soc. B*(2011)366;1838-1848
- Kubota, Y., Sato, W., Toichi, M., Murai, T., Okada, T., Hayashi, A., Sengoku, A. (2001) Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure, *Cognitive Brain Research* 11 281–287
- Longshore, D., Anglin, M.D., Conner, B.T. (2009) Are Religiosity and Spirituality Useful Constructs in Drug Treatment Research? *The Journal of Behavioral Health Services & Research* 36:2 April
- Martinelli, P., Sperduti, M., Piolino, P., 2012, Neural Substrates of the Self – Memory System: New Insights from a Meta – Analysis, *Hum Brain Mapp* 00.000-000, 2012 DOI: 10.1002/hbm.22008
- McAdams, D.P., 2013, The Psychological Self as Actor, Agent, and Author, *Perspectives on Psychological Science* 8(3) 272 – 295 DOI: 10.1177/1745691612464657
- Ozorak, E.W. (2005) *Cognitive Approaches to Religion in Paloutzian, R.F., Park, C.L., Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, The Guilford Press
- Paukert, A.L., Philips, L., Cully, J.A., Loboprabhu, S.M., Lomax, J.W., Stanley, M.A. (2009) Integration of Religion into Cognitive-Behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression, *Journal of Psychiatric Practice*;15:103–112
- Powers, P.R., 2004, Interiors, Intentions, and the "Spirituality" of Islamic Ritual Practice Source: *Journal of the American Academy of Religion*, Vol. 72, No. 2, pp. 425-459 Oxford University Press <http://www.jstor.org/stable/40005812>
- Romadhon, Y.A. (2018) Shalat sebagai aktivitas kognitif kompleks: kajian teoretis dan studi kualitatif, *The 7th University Research Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*
- Rowatt, W.C., Kirkpatrick, L.A. (2002) Two Dimensions of Attachment to God and Their Relation to Affect, Religiosity and Personality Construct, *Journal for the Scientific Study of Religion*, Vol. 41, No. 4 (Dec., 2002), pp. 637-651
- Rudebeck, P.H., Putnam, P.T., Daniels, T.E., Yang, T., Mitz, A.R., Rhodes, S.E.V., Murray, E.A. (2014) A role for primate subgenual cingulate cortex in sustaining autonomic arousal, *PNAS April 8, vol. 111 no. 14 pp 5391–5396*
- Senik, M.R., Abdul-Wahab, M.N., Zamani, M. (2013) The Study Of heart rate variability (hrv) Biofeedback Through Zikir (Islamic Recitation) of High School Students, *Proceed Malay Tech Univ Conf Engin & Tech (MUCET) 3-4 December, Kuantan, Pahang*
- Sholeh, M. (2000) Pengaruh Sholat Tahajjud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imunologik, *Disertasi: Universitas Airlangga Surabaya*
- Syaifulloh, N.H. (2013) Studi Peranan Tokoh Agama dan Perilaku Merokok Santri di Pondok Pesantren Al-Islah Desa Bandar Kidul Kecamatan Mojojoto Kota Kediri, *Jurnal Promkes*, Vol. 1, No. 2 Desember 2013: 124–131
- Tang, Y-Y., Ma, Y., Fan, Y., Feng, H., Wang, J., Feng, S., Lu, Q., Hu, B., Lin, Y., Li, J., Zhanga, Y., Wang, Y., Zhou, L., Fan, M. (2009) Central and autonomic nervous system

- interaction is altered by short-term meditation, *PNAS June 2*, vol 106 no 22 pp 8865 – 8870
- Tang, Y-Y. (2011) Mechanism of Integrative Body-Mind Training, *Neurosci Bull Dec 1*, 27(6): 383–388.
- Taren, A.A., Gianaros, P.J., Greco, C.M., Lindsay, E.K., Fairgrieve, A., Brown, K.W., Rosen, R.K., Ferris, J.L., Julson, E., Marsland, A.L., Bursley, J.K., Ramsburg, J., Creswell, J.D., 2015, Mindfulness meditation training alters stres-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1–11
- Taylor, V.A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A.S., Marrelec, G., Benali, H., Beauregard, M., 2012, Impact of meditation training on the default mode network during a restful state, *Social Cognitive and Affective Neuroscience (SCAN) March (2012)* doi:10.1093/scan/nsr087
- Tulving, E., 1985, Memory and Consciousness, *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 1985, 26:1
- Tulving, E., 1987, Multiple Memory Systems and Consciousness, *Human Nueobiol (1987)* 6:67 – 80
- Tulving, E., 1995, Organization of Memory: Quo Vadis? In Michael S. Gazzaniga (ed.), *The Cognitive Neurosciences*. MIT Press. pp. 839--847 (1995)
- Valiente-Barroso, C, (2014) Brain plasticity associated with meditation experience: Neurofunctional approach and structural findings, *International Journal of Brain and Cognitive Science*, 3(1): 6 – 24 DOI:10.5923/j.ijbcs.20140301.02
- Winkelman, M., (2011) A paradigm for understanding altered consciousness: The integrative mode of consciousness, in Cardena, E., Winkelman, M., (ed), *Altering Consciousness. Multidisciplinary perspective*, Preger pp 23 – 41