BAB IV

MEMAKNAI PEMIKIRAN DAN MANFAAT SHALAT BAHAGIA

A. Dasar Pemikiran Shalat Bahagia

Shalat secara bahasa bermakna do'a, sedangkan secara istilah, shalat merupakan suatu ibadah wajib yang terdiri dari ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Shalat juga tidak lengkap tanpa adanya rukun-rukun yang harus ditaati, seperti; suci dari hadas kecil maupun besar, baligh, menghadap qiblat, sadar, berakal sehat dan tentunya muslim. Menurut hakekatnya shalat ialah menghadapkan jiwa kepada Allah SWT, secara ikhlas tanpa ada beban dengan khusyuk yang disertai dengan hati yang selalu berdzikir dan berdo'a.

Shalat adalah keindahan yang terbit di raut wajah, cahaya hati, dan kenikmatan bagi tubuh. Shalat menurunkan rahmat Allah, kunci terbukanya pintu langit. Shalat memberatkan timbangan amal baik, mendatangkan keridhaan Allah, dan nilai yang sepadan dengan surga. Shalat adalah pelindung dari api neraka, penarik kebahagiaan, dan sebab meningkatnya derajat seseorang. Shalat adalah cahaya iman yang membangkitkan semangat untuk beramal sholeh. Shalat adalah pondasi agama, bukti keistiqomahan, contoh kesempurnaan, dan pintu ketakwaan. Shalat adalah pembangkit rasa ikhlas, matahari petunjuk, dan bintang kebahagiaan. Shalat adalah sumber untuk mengenal Allah, tempat untuk mempertegas keislaman, dan induk segala ibadah. Shalat adalah pangkal segala

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

badah yang akan membuahkan rasa cinta, harapan, dan cemas hanya kepada-Nya.[1] Adapun ayat al-qur'an yang menjelaskan tentang perintah shalat;

وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱرۡكَعُواْ مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ ﴿٤٣﴾

> *"Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk".* (QS. al-Baqarah: 43)

Maksud dari ayat di atas, bahwa diwajibkan melaksanakan shalat agar sempurna agamanya dan disempurnakan lagi dengan berzakat. Dengan berzakat dan merelakan sebagian harta yang dimiliki untuk diserahkan kepada orang lain dengan ikhlas itu mengajari kita arti kerukunan antar manusia.

Shalat dalam hal ini sangat penting bagi umat islam. Salah satu pokok utama untuk melaksanakan kewajiban. Dalam pemikiran Mohammad Ali Aziz, untuk mencapai kebahagiaan itu dengan melaksanakan shalat dengan hati ikhlas dan ridha kepada Allah. Konsep dari pemikiran Mohammad Ali Aziz yakni, T2Q (Tawakal, Tumakninah, dan Qana'ah) yaitu;

a. Tawakal

Tawakal berasal dari kata Arab wakalah (وكالة) atau wikalah (وكالة) yang berarti memperlihatkan ketidakmampuan dan bersandar atau pasrah kepada orang lain. Kata kerja asalnya adalah وكل yang kemudian lebih lazim memakai wazan

[1] Amirullah Syarbini & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Uper Dahsyat Dalam Sabar &Shalat*, (Jakarta Selatan: PT AgroMedia Pustaka, 2014), 99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tawakala tawakkalun yang berarti menyerah, menyandarkan, mewakilkan dan mempercayakan urusannya kepada pihak lain.[2]

Hakikat tawakal adalah penyerahan penyelesaian dan keberhasilan suatu urusan kepada wakil. Kalau tawakal kepada Allah, berarti menyerahkan urusan kepada Allah setelah melengkapi syarat-syaratnya. Tawakal adalah menyandarkan diri kepada Allah dan melakukan ikhtiar, dengan menyakini bahwa Allah adalah Dzat yang Maha Memberi rezeki, Pencipta, Yang Menghidupkan, Yang Mematikan, tidak ada ilah selain-Nya.

Tawakal mencakup permohonan total kepada Allah, supaya memberikan pertolongan dalam melakukan apa yang Dia perintahkan, juga dalam hal bertawakal untuk mendapatkan sesuatu yang tidak mampu didapatkannya. Tawakal mencakup memohon pertolongan dalam mencapai manfaat dan menolak bahaya.[3] Sebagaimana firman Allah:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا۟ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ وَرَسُولُهُۥ وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ سَيُؤْتِينَا ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ وَرَسُولُهُۥٓ إِنَّآ إِلَى ٱللَّهِ رَٰغِبُونَ ﴿٥٩﴾

"Jika mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: 'Cukuplah allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah." (QS. at-Taubah: 59)

[2]Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah!,* (Jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2010), 7.
[3] Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal,* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 17-18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tawakal sendiri bukanlah sikap pasif dan semangat melarikan diri dari kenyataan. Sebaliknya, tawakal adalah sikap aktif yang tumbuh hanya dari pribadi yang memahami hidup dengan tepat serta menerima kenyataan hidup dengan tepat pula. Sebab, pangkal tawakal adalah kesadaran diri bahwa manusia amat lemah untuk memastikan apa yang terjadi pada masa yang akan datang, baik berkenaan dengan dirinya, hartanya, maupun kematiannya. Dan, hakikat kehidupan ini merupakan rahasia Ilahi yang tak seorang makhluk pun mampu mengetahuinya secara pasti.[4]

Allah berfirman,

ٱلَّذِينَ هَاجَرُواْ فِي ٱللَّهِ مِنۢ بَعۡدِ مَا ظُلِمُواْ لَنُبَوِّئَنَّهُمۡ فِي ٱلدُّنۡيَا حَسَنَةٗۖ وَلَأَجۡرُ ٱلۡأٓخِرَةِ أَكۡبَرُۚ لَوۡ كَانُواْ يَعۡلَمُونَ ﴿٤١﴾ ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٤٢﴾

"dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. dan Sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahui, (yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal". (an-Nahl: 41-42)[5]

Allah memuji kaum Muhajirin dengan memasukkan mereka ke dalam kategori orang-orang bertawakal kepada Allah bukan kepada yang lainnya. Tawakal kepada Allah merupakan bingkai dan tanda iman. Tawakal juga tempat untuk mengapresiasikannya. Firman Allah, *"Keduanya berkata, 'Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri, jika Engkau tidak mengampuni kami*

[4] Ahmad Rofi' Usmani, *Mutiara Akhlak Rasulullah SAW.: 1001 Kisah Teladan Tentang Iman, Sabar, Syukur, Ridha, Tawakal, Ikhlas, Jujur, Doa, dan Tobat,* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2006), 113.
[5] Al-Qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan memberi rahmat kepada kami, niscaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi'" (QS. al-A'raf: 24).[6]

Firman-Nya yang lain, *"Musa berkata, 'Hai kaumku, jika kamu beriman kepada Allah, bertawakallah kepada-Nya saja, jika kamu benar-benar orang-orang yang berserah diri'"* (QS. Yunus: 84).[7]

Firman-Nya yang lain, *"Rasul-rasul mereka berkata kepada mereka, 'Kami tidak lain hanyalah manusia seperti kamu, tetapi Allah memberi karunia kepada siapa saja yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya. Tidak patut bagi kami mendatangkan suatu bukti kepada kamu melainkan dengan izin Allah. Hanya kepada Allah saja kehendaknya orang-orang mukmin bertawakal'"* (QS. Ibrahim: 11)[8]

Ayat-ayat ini-dan banyak juga ayat-ayat yang lain-menunjukkan betapa pentingnya tawakal kepada Allah dalam kehidupan mukmin. Bahkan ia adalah wasiat yang selalu disampaikan kepada para nabi dan rasul serta wasiat juga bagi mereka yang senantiasa menyeru di jalan Allah.[9]

Sangat penting dibutuhkan untuk mengetahui makna tawakal sebenarnya. Hal ini dimaksudkan agar kaum muslimin mempunyai pemahaman yang benar tentang tawakal. Agar mereka tidak keliru dalam memahaminya, selain upaya kaum muslimin merasa cukup dan bahagia dengan Tuhannya. Sebab pertolongan

---

[6]Al-Qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI.
[7] Ibid.
[8] Ibid.
[9]Ahzami Sami'un Jazuli, *Hijrah dalam pandangan al-Qur'an.* ter. Eko Yulianti. (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), 77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Allah hanya akan turun ketika kaum muslimin merasa bahagia tatkala bersama Allah SWT, bertawakal dan berjuang di jalan-Nya.[10] Sebagaimana firman-Nya, *"Siapa yang bertawakal kepada Allah, Dia akan mencukupinya, sungguh Allah akan menyampaikan perkara-Nya, sungguh Allah telah menjadikan segala sesuatu menurut ketentuannya"* (QS. at-Thalaq: 3).[11]

Kebahagiaan adalah dambaan setiap manusia, dan tawakal menduduki salah satu pokok yang membentuk kebahagiaan. Kebahagiaan dimunculkan oleh ketenangan dan keyakinan hati terhadap Dzat yang membimbing dan mendukungnya. Kebahagiaan didukung oleh keyakinan bahwa seluruh amal dan usaha yang dilakukan apapun hasilnya asal dilakukan dengan cara dan proses yang benar-tidak ada yang namanya sia-sia, dan inilah yang dimunculkan oleh tawakal dalam hati manusia. Tawakal seperti iman, takwa dan *a"malul qulub* (amalan hati) lainnya, memerlukan adanya ilmu, dan kiat-kiat untuk menggapainya.

Islam sebagai *din* yang memuat syariat (hukum) dan manhaj tidak hanya sekadar memerintahkan tawakal, melainkan juga memberikan petunjuk untuk memahami berbagai hal sehingga tawakal bisa dipahami dan diamalkan dalam berbagai ranah kehidupan.

Kesuksesan tanpa dilandasi tawakal kepada Allah merupakan kesuksesan semu. Karena kesuksesan tersebut hanya terwujud di sarana, sementara di tujuan ia tidak mendapatkannya. Berhasil di dunia namun gagal di akhirat. Orang yang

[10] Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 7.
[11] Al-Qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertawakal kepada Allah pasti sukses, adapun yang melihat dirinya sudah bertawakal tapi tidak sukses, maka hal itu dikarenakan salah dalam memahami makna tawakal. Merasa bertawakal padahal belum, atau ssalah dalam memahami konsep keberhasilan.[12]

Prinsip tawakal ini kadang kala menjadi sedikit rumit ketika dikaitkan dengan nasib sebagai manusia. Sebagian memahaminya dengan keliru, mengangaggap bahwa tawakal adalah pasrah secara total kepada Allah tanpa berbuat apapun. Sebagian yang lain tidak menganggap penting tawakal, yang penting adalah bagaimana kerja. Sehingga manusia terkadang memaknai doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah sebatas penenang hati.[13]

Ibnul Qayyim menyatakan tawakal merupakan suatu kondisi yang terdiri dari beberapa hal dan tawakal tidak akan bisa tercapai kecuali dengan memenuhi hal sebagai berikut:

1. Mengetahui Tuhan dan sifat-sifat-Nya, baik dari sifat qudrah, berdiri sendiri, kuasa, alim, maupun kehendak dan kekuasaan-Nya. Mengenal sifat-sifat ini secara lebih mendalam merupakan tingkatan pertama sebagai pijakan kaki seorang hamba dalam strata tawakal.
2. Mengakui adanya konsep sebab-akibat. Barangsiapa mengingkarinya, maka tawakal yang dilakukannya perlu dipertanyakan. Pertanyaan ini kontradiktif dengan pemikiran dangkal yang menyatakan bahwa memahami konsep sebab-akibat hanya akan menodai kemurnian

[12] Ibid, 9.
[13] Supriyanto, *Tawakal Bukan Pasrah!*, (Jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2010), vii.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tawakal dan pengingkaran atasnya merupakan satu bentuk tawakal murni.

3. Konsistensi hati pada tingkat menauhidkan (mengunifikasi) tawakal. Tawakal seorang hamba tidak akan lurus hingga ia mengesakan tawakalnya hanya kepada Allah. Lebih dari itu, hakikat tawakal sejatinya ialah menyatukan hati-menetapkan hati kepada Allah secara kontinu.
4. Bergantungnya hati hanya kepada Allah, yakni entitas hati tidak dipenuhi oleh pikiran kotor tentang faktor yang mengakibatkan kejadian buruk dan bahkan selalu berpikiran naif tetapi semestinya mengembalikan pada hati nurani dan *musabab*[14]-nya.
5. Baik sangka kepada Allah. Tawakal seseorang dapat dilihat dari kadar *positive thinking*-nya dan keyakinannya kepada Tuhan.
6. Menyerahkan isi hati hanya kepada-Nya dengan mengarahkannya untuk dekat kepada-Nya serta memutuskan semua hal yang bertentangan dengan-Nya.
7. Pasrah, dalam konteks mengembalikan semua urusan kepada Allah dan menerima dengan lapang dada dan tidak terpaksa dalam semua kejadian. Pasrah merupakan ruh, inti, dan hakikat tawakal.[15]

[14] Sebab dari segala sebab yang menyebabkan.
[15] DR. Ahzami Samiun Jazuli, *Kehidupan dalam Pandangan al-Qur'an.* ter. Sari Narulita, Miftahul Jannah. (Depok: Gema Insani, 2006), 266.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terdapat puluhan ayat yang memerintahkan agar hanya bertawakal kepada-Nya, serta tidak mengambil selain Dia sebagai wali. Dalam konteks berjihad mengusir musuh, Allah berfirman:

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ ٱلَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمَا ٱدْخُلُوا۟ عَلَيْهِمُ ٱلْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَٰلِبُونَ ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَتَوَكَّلُوٓا۟ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿٢٣﴾

"Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah member nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman". (QS. al-Maidah: 23)

Dalam konteks menghadapi maker orang-orang munafikin, Allah berfirman:

وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا۟ مِنْ عِندِكَ بَيَّتَ طَآئِفَةٌ مِّنْهُمْ غَيْرَ ٱلَّذِى تَقُولُ ۖ وَٱللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّتُونَ ۖ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ وَكِيلًا ﴿٨١﴾

"Dan mereka (orang-orang munafik) mengatakan: "(Kewajiban kami hanyalah) taat". Tetapi apabila mereka telah pergi dari sisimu, sebahagian dari mereka mengatur siasat di malam hari (mengambil keputusan) lain dari yang telah mereka katakana tadi. Allah menulis siasat yang mereka atur di malam hari itu, maka berpalinglah kamu dari mereka dan tawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah menjadi Pelindung". (QS. an-Nisa': 81)

Dalam konteks ibadah, Allah berfirman:

وَلِلَّهِ غَيْبُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ ٱلْأَمْرُ كُلُّهُۥ فَٱعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ۚ وَمَا رَبُّكَ بِغَٰفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿١٢٣﴾

"Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dia, dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan". (QS. Hud: 123)

وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَيِّ ٱلَّذِى لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِۦ ۚ وَكَفَىٰ بِهِۦ بِذُنُوبِ عِبَادِهِۦ خَبِيرًا

"Dan bertawakkallah kepada Allah yang hidup (kekal) yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya". (QS. al-Furqan: 58)

Perintah bertawakal kepada Allah dalam ayat-ayat di atas jelas. Dalam kaidahushul fikih dikatakan bahwa prinsip dari perintah menunjukkan kepada wajib, kecuali kalau ada indicator yang memalingkannya dari wajib kepada yang lainnya, dan di sini tidak ada indikator yang memalingkannya.

Tawakal adalah menyerahkan urusan kepada *wakil.* Jika urusan itu merupakan hal yang bisa dilakukan oleh makhluk, hukmunya jaiz. Hanya saja dalam terminologinya disebut sebagai *tamkil* atau perwakilan. Jika masalah itu tidak ada yang mampu melakukannya kecuali Allah, seperti menentukan keberhasilan suatu pekerjaan, keselamatan, kebahagiaan, atau kemenangan maka haram bertawakal kepada makhluk, dan wajib hanya bertawakal kepada Allah. Makhluk hanya merupakan sebab, sedang yang menjadikannya sebab hanya Allah SWT. Dokter hanya mengobati, obat hanya sebab kesembuhan, sedang penentu kesembuhan dan kecocokan obat dengan penyakit hanyalah Allah SWT.[16]

b. Tumakninah

Tumakninah artinya tenang, tenteram, perlahan dan tidak tergesa-gesa. Shalat dengan tenang, menghadirkan hati. Pengertian secara bahasa tersebut terdapat dalam firman Allah SWT:

[16] Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 23-26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ٢٤

"(sambil mengucapkan): "Salamun 'alaikum bima shabartum". Maka Alangkah baiknya tempat kesudahan itu". (QS. ar-Ra'd: 24)[17]

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa ketenangan merupakan faktor utama untuk mencapai kekhusyukan dalam shalat.[18] Karena hakekat hati lebih penting daripada sekedar ucapan yang keluar dari mulut. Allah berfirman :

فَوَيۡلٞ لِّلۡمُصَلِّينَ ٤ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَن صَلَاتِهِمۡ سَاهُونَ ٥

"Maka celakalah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya". (al-Ma'un: 4-5)

Diriwayatkan, tafsir dari ayat di atas adalah orang yang megerjakan shalat secepat kilat, tanpa menyempurnakan ruku' dan sujudnya.

Abu Hurairah meriwayatkan, seseorang memasuki masjid dikala Rasulullah SAW sedang duduk di sana. Orang itu mengerjakan shalat lalu menghampiri Nabi dan mengucapkan salam kepada beliau. Nabi SAW lalu menjawab salam lalu berkata, *"Kembali kerjakan shalat. Sesungguhnya kamu tadi belum mengerjakannya".* Maka orang itu pun kembali mengerjakan shalat seperti yang telah dikerjakannya. Kemudian ia kembali dan mengucapkan salam kepada Nabi SAW. Beliau menjawabnya lalu berkata, *"Kembali kerjakan shalat. Sesungguhnya kamu tadi belum mengerjakannya".* Orang itu pun kembali mengerjakannya seperti semula. Kemudian ia kembali dan mengucapkan salam kepada Nabi SAW. Beliau menjawabnya dan berkata, *"Kembali kerjakanlah*

[17] Al-Qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI.
[18] M. Khalilurrahman al-Mahfani, Ummi Nurul Izzah, *Shalat Khusyuk untuk Wanita,* (Jakarta Selatan: PT WahyuMedia, 2012), 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

shalat. Sesungguhnya kamu tadi belum mengerjakannya". Beliau mengulanginya tiga kali. Mendengar itu orang tadi berkata, "Demi (Allah) yang mengutusmu dengan kebenaran wahai Rasulullah, aku tidak bisa mengerjakan shalat yang lebih baik dari yang sudah aku kerjakan tadi. Karenanya ajarilah aku".[19] Lalu Rasulullah SAW bersabda:

إذا قمت إلى الصلاة فكبر ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن ثم اركع حتى تطمئن راكعا ثم ارفع حتى تعتدل قائما ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ثم ارفع حتى تطمئن جالسا ثم اسجد حتى تطمئن ساجدا ثم افعل ذلك في صلاتك كلها

"Jika kamu berdiri untuk mengerjakan shalat, bertakbirlah. Lalu bacalah beberapa ayat al-Qur'an sebisamu. Lalu ruku'lah dengan tumakninah. Lalu angkatlah sampai kamu benar-benar berdiri tegak (I'tidal). Lalu sujudlah dengan tumakninah. Lalu duduklah dengan tumakninah. Lalu sujudlah dengan tumakninah. Demikian ini kerjakanlah dalam setiap rakaat shalatmu".[20]

Al-Badriy meriwayatkan Rasulullah SAW bersabda:

لا تجزئ صلاة لا يقيم الرجل فيها صلبه في الركوع والسجود

"Tidak akan diberi pahala shalat seseorang yang tulang belakangnya tidak diluruskan ketika ruku'." (Hadits riwayat Imam Ahmad)

Hadits di atas diriwayatkan pula oleh Abu Dawud dan Tirmidzi. Tirmidzi berkata, "Hadits hasan shahih". Pada riwayat lain, *"... sehingga ia meluruskan punggungnya ketika ruku' dan sujud".*

Inilah nash dari Nabi SAW, Barangsiapa tidak meluruskan punggungnya setelah ruku' dan sujud seperti sediakala, maka shalatnya batal. Ini berlaku untuk shalat fardlu. Adapun tumakninah adalah ketika setiap tulang mengambil posisi masing-masing.

---

[19] Imam adz-Dzahabi, *Dosa-Dosa Besar,* ter. al-Kabair (Ummul Qura'), 44-45.
[20] *Shahih.* Diriwayatkan oleh al-Bukhari (757, 6252), Muslim (397), Abu Dawud (856), at-Tirmidzi (303), an-Nasa'I (2/124), Ibnu Majah (1060), dan Ahmad (3/437); dari Abu Hurairah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Diriwayatkan pula bahwa beliau SAW bersabda:

أسوأ الناس سرقة الذي يسرق من صلاته قالوا يا رسول الله وكيف يسرق من صلاته قال لا يتم ركوعها ولا سجودها

"Manusia yang paling buruk perbuatan mencurinya adalah orang yang mencuri shalatnya". Seseorang bertanya, "Wahai Rasulullah, bagaimanakah seseorang itu mencuri shalatnya?", *"Yaitu tidak menyempurnakan ruku' dan sujudnya".,* jawab Nabi.[21]

Tumakninah dalam shalat, berarti mengerjakannya dengan tenang, perlahan dalam setiap rangkaian gerakan dan bacaan, serta tidak tergesa-gesa melakukannya. Jadi, ada jeda sejenak antara gerakan shalat dengan bacaannya. Seperti, tumakninah dalam rukuk, setelah membaca "Allaahu Akbar" dan menyempurnakan gerakan rukuknya dengan meluruskan punggung, baru membaca bacaan rukuk. Kemudian, jeda sejenak baru melakukan I'tidal dengan membaca tasmi' (sami'allaahuliman hamidah). Setelah posisi tubuh dirasa telah berdiri tegak, baru membaca *"rabbanaa walakal hamd……".*[22]

Begitu juga tumakninah dalam sujud. Setelah membaca "Allaahu Akbar" dan punggung sudah terasa lurus serta anggota sujud yang tujuh telah mantap pada tempat sujud, baru membaca bacaan sujud. Setelah itu, jeda sejenak, lalu mengucapkan "Allaahu Akbar" untuk duduk di antara dua sujud. Demikian, setiap

---

[21] *Shahih.* Diriwayatkan oleh Ibnu Hibban (1888), al-Hakim (1/229), al-Baihaqi dalam asy-Syu'ab (2847), dan as-Sunan (2/386); dari Abu Hurairah. Dan, ada penguat dari hadits Abu Qatadah, yang meriwayatkan oleh ad-Darimi (305), Ahmad (5/310), al-Hakim (1/299), dan al-Baihaqi (2/385). Juga, dari Abdullah bin Mughaffal, yang diriwayatkan oleh ath-Thabrani dalam ketiga kitab *Mu'jam*-nya. Syaikh al-Albani mengshahih-kannya dalam *Shahih al-Jami'* (966,986)

[22] M. Khalilurrahman al-Mahfani, Ummi Nurul Izzah, *Shalat Khusyuk untuk Wanita,* (Jakarta Selatan: PT WahyuMedia, 2012), 73.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gerakan shalat dilakukan dengan perlahan dan menyempurnakan setiap gerakan. Setelah itu, baru membaca bacaan atau doa. Begitulah seterusnya hingga salam.[23]

Masalah ini sangat membingungkan, dalam shalat setiap muslim berusaha menetapi segala ketentuan. Namun, masih banyak bergerak; kadang kaki diangkat sebelah, tubuh bergerak ke kanan dan ke kiri, menggerakkan tangan saat rukuk, dan sebagainya. Mungkin orang akan langsung bilang shalat saya tidak sah. Sebab, orang yang sedang shalat harus diam dan tenang. Begitu seseorang berdiri dan mengangkat tangan untuk takbiratul ihram, tubuhnya mesti diam tak bergerak. Kalau tidak, shalatnya batal. Kalau terpaksa harus bergerak, ia bisa melakukannya dengan syarat menghentikan dzikirnya sejenak. Setelah keadaannya terkendali, ia bisa meneruskan shalatnya. Jika ternyata rasa sakit itu tidak hilang juga maka ia harus tetap diam, beristirahat sejenak, kemudian melanjutkan shalatnya dengan tenang dan tumakninah. Ia harus menjaga agar jiwa dan raganya senantiasa tenang dan tumakninah selama shalat.[24]

Tidaklah sah shalat yang tidak tumakninah. Shalat tumakninah membentuk pribadi tumakninah. Sikap tumakninah menyelamatkan manusia dari penyekit *hurry sickness*[25], serba terburu-buru, serba ingin instan, serba tidak sabar, yang semuanya menjadi sumber kegelisahan dan konflik. “Dengan kesabaran, hidup lebih tenang walaupun dunia berjalan tidak sejalan dengan keinginan. Dengan kesabaran, orang bisa menikmati antrian dan tidak jengkel kepada

[23] Ibid, 73.
[24] Murtadha Munthahhari, *Energi Salat.* ter. Asy’ari Khatib, (Jakarta: PT SERAMBI ILMU SEMESTA, 2007), 92.
[25] Kondisi ini menekankan dari seseorang yang terus-menerus terburu-buru dan tidak mengambil waktu untuk bersantai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

siapapun. Ia juga tidak mengganggu kenyamanan orang di tempat perbelanjaan, lebih penyayang terhadap orang lain, tekanan darahnya stabil, daya imunya kuat dan ia merasakan kenikmatan menunggu.[26]

c. Qana'ah

Qana'ah adalah sikap memandang puas dengan apa yang ada. Sementara syukur merupakan hal yang mengikuti sikap qana'ah, yakni karena selalu merasa cukup dengan pemberian Allah, maka ia selalu mengungkapkan betapa besar nikmat Allah yang selalu dicurahkan-Nya.[27] Qana'ah bukan berarti diam berpangku tangan dan bermalas-malasan tidak mau meningkatkan kesejahteraan hidup tapi sesungguhnya orang yang qana'ah adalah orang yang sangat kuat dan bersahaja, giat berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan yang dicita-citakan. Namun apabila menemui kegagalan tidak pernah berputus asa dan kecewa, bahkan selalu sabar dan husnuzhan dengan keputusan Allah, karena mempunyai keyakinan bahwa dibalik semua peristiwa dalam hidup pasti ada hikmahnya. Dan beruntunglah orang-orang yang selalu merasa cukup dengan apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Sabda Nabi Muhammad SAW :

عن فضالة بن‌عبيد أنه سمع رسول‌الله صلى‌الله‌عليه وسلم يقول طوبى لمن هدي إلى الإسلام وكان عيشه كفا فا وقنع (رواه التر مذي)

Artinya: Dari Fadlolah bin Ubaid bahwasanya dia mendengar Rasulullah saw bersabda: Sesungguhnya berbahagialah orang yang mendapatkan hidayah

[26]Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2012), 202.
[27]K.H. Muhammad Sholikhin, *17 Jalan Menggapai Mahkota Sufi*, (Yogyakarta: Penerbit Mutiara Media, 2009), 229.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Islam dam penghidupannya sederhana serta mau menerima apa adanya. (HR. Tirmidzi)

Qana'ah memiliki pengaruh luar biasa terhadap kehidupan. Qana'ah menimbulkan relaksasi fisik dan mental, menyerap spiritualitas kehormatan, kerendahan hati, dan kesucian. Orang yang merasa puas apa adanya sesungguhnya lebih bahagia, lebih tenang, dan lebih lembut dibandingkan dengan orang yang tamak. Perasaan puas apa adanya memberikan kesadaran dan ketajaman spiritual, mendorong (seseorang) untuk siap menghadapi kehidupan yang akan datang, mempraktikkan amalan-amalan shaleh, dan meraih faktor-faktor pendorong kebahagiaan.[28]

Rasulullah menanamkan rasa qana'ah ke dalam jiwa para sahabatnya dengan melarang mereka tamak pada apa yang dimiliki orang lain. Juga melarang mereka meminta sesuatu kepada orang lain. Beliau sampai mengambil baiat untuk itu. Dari Abu Abdurrahman Auf bin Malik Aa-Asyjai bahwa Rasulullah bersabda, *"Tidakkah kalian membaiat Rasulullah?"* Para sahabat lalu mengulurkan tangan dan berkata, "Kami telah membaiatmu, wahai Rasulullah, atas apa kami membaiatmu?" Rasulullah bersabda, *"Hendaknya kalian menyembah Allah dan tidak menyekutukan dengan suatu apa pun, mendirikan shalat lima waktu, dan kalian taat".* Rasulullah mengatakan dengan lirih sebuah kalimat, *"Dan tidak meminta apa pun kepada manusia".* Aku melihat sebagian mereka ada yang

[28]Sayyid Mahdi, *Mengobati Penyakit Hati, Meningkatkan Kualitas* Diri. ter. Ali bin Yahya. (Jakarta: PUSTAKA ZAHRA, cet. ke-4. 2005), 42.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cambuknya jatuh dan tidak meminta kepada siapa pun untuk mengembalikannya.[29]

B. Manfaat Terapi Shalat Bahagia

Manfaat yang didapat dari terapi shalat bahagia adalah bukan seperti sembuh dari batuk. Melainkan kesembuhan batiniah, karena terapi shalat bahagia ini mengajarkan untuk selalu berserah diri kepada Allah namun tetap berusaha. Dan selalu ikhtiar dalam melakukan hal baik. Khususnya dalam shalat.

Pada hakikatnya, keistimewaan dan manfaat shalat sangat banyak dan tak terhingga jumlahnya. Hal ini disebabkan shalat adalah sesuatu yang agung, karenanya tidak mudah menjelaskan keistimewaan-keistimewaan yang ada di dalamnya. Hanya Allah yang paling mengetahuinya.

Dr. Alexis Carel, seorang pemenang hadiah nobel dalam bidang kedokteran dan Direktur Riset pada Rockefeller Foundation Amerika, memberikan pernyataan, "Shalat merupakan kekuatan terbesar yang dapat melahirkan semangat dan kesehatan yang baru kita ketahui pada masa sekarang. Sebagai dokter, saya mengetahui ada orang yang sakit dan gagal diobati dengan pil, lalu dokter yang menanganinya menyerah. Tetapi, ketika dia melaksanakan shalat, dia justru sembuh dari penyakitnya".

Dr. Edwind Frederick Pourz, seorang professor dalam bidang penyakit saraf di Amerika Serikat, menyatakan, "Menyembuhkan berbagai penyakit yang

[29]Dr. Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa.* ter. Habiburrahman Saerozi. (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 245.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menular dalam tempo singkat sulit dilakukan dalam waktu singkat pula. Namun, dengan tidak mempedulikan semua kemukjizatan pengobatan yang ada di dunia ini, masih banyak kemukjizatan lain untuk menyembuhkan penyakit pincang, lumpuh, dan buta yang tidak bisa disembuhkan oleh obat dokter, operasi, atau psikiater. Bahkan, ada ribuan kasus yang belum bisa ditangani oleh dokter terkenal atau dokter ahli sekalipun namun bisa disembuhkan melalui kemukjizatan shalat".

Dengan memperhatikan dua pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa shalat memberikan pengaruh kesehatan luar biasa terhadap orang-orang yang menjalankannya. Manfaat kesehatan ini dapat diperoleh jika seseorang melakukan gerakan shalat dengan benar, sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW.

Setiap rakaat dalam shalat terdiri dari beberapa gerakan yang diulang-ulang. Gerakan tersebut adalah berdiri, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud, duduk tasyahud awal dan akhir, serta menggerakkan kepala ketika salam. Menurut Syaikh Jalal Muhammad Syafe'I dalam bukunya, *al-I'jaz al-Haraki fish Shalah wa Shihhatul Insan*, setiap gerakan dalam shalat memiliki manfaat kesehatan seperti olahraga fisik yang dibutuhkan untuk kesehatan badan dan memeliharanya dari berbagai penyakit.[30]

[30] Amirulloh Syarbini & Novi Hidayati Afsari, *Rahasia Superdahsyat Dalam Sabar & Shalat*, (Yogyakarta: QultumMedia, 2012), 100-101.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id