hati tidak ada kegelisahan saat melepaskan apa yang disukai dan saat menghadapi apa yang dibenci.⁷

Dan beberapa perkara lainnya dengan konsep yang indah dan menarik. Manusia adalah makhluk yang paling sempurna diantara makhluk Tuhan yang lain. Kesempurnaan manusia tidak lepas dari peran cipta, rasa, karsa, sehingga manusia mampu merubah dunia menjadi “Surga”.

Dibalik kesempurnaan itu manusia mempunyai kelemahan. Oleh karena keterbatasannya itulah, manusia membutuhkan pertolongan dan komunikasi dengan Tuhan. Komunikasi dengan Tuhan dapat dilakukan dengan ritual keagamaan. Maka tidak salah apabila Karl Marx mengatakan bahwa “Agama” adalah candu.

Manusia tidak akan lepas dari sebuah masalah. Dalam kehidupan selain ikhtiar dan do'a puncak dari segalanya bertumpu pada tawakkal. Pentingnya tawakkal dalam kehidupan tidak bisa disampaikan melalui khutbah atau ceramah para pendakwah.

Namun bisa juga disampaikan melalui sholat. Sholat merupakan rangkaian ibadah yang memiliki keteraturan yang sangat istimewa. Bagi setiap muslim, sholat adalah sebuah kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan petunjuk Al Qur'an dan Sunnah.⁸

Sholat secara harfiah, berarti do'a. sholat dalam konteks ini adalah do'a yang disampaikan dengan tata cara syarat dan rukun yang khas dalam bentuk bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan tertentu.

⁷ Ibnu Qoyyim Al Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit Iyyaka Na;budu wa Iyyaka Nasta'in*, Terj. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka al Kautsar, 1998), h. 193

⁸ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Sholat Menurut Ilmu Kesehatan CIn* (Bandung : PT Mizn Pustaka, 2007), h. 1

Itulah sebabnya meskipun tawakkal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya kepada Allah Swt, namun tidak berarti orang yang bertawakkal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar. Menurut Amin Syukur, keliru apabila orang yang menganggap tawakkal dengan memasrahkan segalanya kepada Allah Swt tanpa diiringi dengan usaha maksimal.¹⁷ Usaha dan ikhtiar itu harus dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt.

Sedangkan tawakkal dalam penelitian ini adalah tawakkal yang berupa mengetahui dan meyakini sifat dan kuasa Allah, memiliki keyakinan akan keharusan melakukan usaha, memantapkan hati dalam mengesakan Allah, berbaik sangka kepada Allah Swt, menyerahkan hati dan pasrah kepada Allah Swt melalui PTSB (Pelatihan Terapi Sholat Bahagia).

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan urutan sekaligus kerangka berpikir dalam penulisan skripsi, untuk lebih mudah memahami penulisan skripsi ini, maka disusunlah sistematika pembahasan, antara lain:

Bab I merupakan bab pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

¹⁷ Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam* (Semarang: CV Bima Sakti, 2000), h. 173

Bab II merupakan bab kajian kepustakaan yang berisikan tentang penelusuran literatur yaitu tentang penelitian terdahulu yang relevan, landasan teori yang terdiri dari metode, tawakkal, PTSB (Pelatihan Terapi Sholat Bahagia). Dalam penelitian kualitatif kajian kepustakaan diarahkan pada penyajian informasi terkait yang mendukung gambaran umum tentang fokus penelitian.

Bab III merupakan bab metode penelitian yang berisi uraian secara rinci tentang metode dan langkah-langkah penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, unit analisis, tahapan penelitian, teknik pengumpulan, teknik analisis data.

Bab IV merupakan bab penyajian data dan temuan penelitian yang berisi tentang hasil yang di dapat selama penelitian. Pemaparan berisi deskripsi objek penelitian, data dan fakta subyek yang terkait dengan rumusan masalah, Hal ini akan dijelaskan dengan secukupnya agar pembaca mengetahui hal-ikhwal sasaran penelitian.

Bab V menjelaskan bab penutupan yang berisikan kesimpulan yang merupakan jawaban langsung dari permasalahan, saran-saran dan penutup. Yang perlu diingat bahwa kesimpulan harus sinkron dengan rumusan masalah, baik dalam hal urutan ataupun jumlahnya.