



**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JIWA
DALAM IBADAH SHALAT**

SKRIPSI

*Catatan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Menyusun dan Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh

**PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

**FALKUTAS TARBIVAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2020



**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JIWA
DALAM IBADAH SHALAT**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

**FALKUTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2020



**NILAI-NILAI PENDIDIKAN JIWA
DALAM IBADAH SHALAT**

SKRIPSI

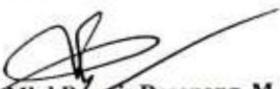
Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

PEMBIMBING I


Dr. H. Mhd Darwis Dasopang, M.Ag
NIP. 19641013 199103 1 003

PEMBIMBING II


Dr. Sehat Sultoni Dalimunthe, M.A
NIP. 19730108 200501 1 007

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2020**

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal: Skripsi
a.n. Pipi Sopyani
Keguruan

Padangsidempuan, Maret 2020
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan IAIN Padangsidempuan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan terhadap skripsi a.n. Pipi Sopyani yang berjudul: *Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat*, maka kami menyatakan bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsi ini.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



Dr. Ahmad Darwis Dasopang, M. Ag
NIP. 19641013 199103 1 003

PEMBIMBING II

Dr. Sehat Sultoni Dalimunthe, M. A
NIP.19730108 200501 1 007

PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya, skripsi dengan judul "Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di IAIN Padangsidempuan maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan naskah Saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah Saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, Maret 2020
Pembuat Pernyataan,



PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : PIPI SOPYANI
NIM : 15 20 1 00058
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini pihak Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*date base*), merawat, dan mempublikasikan karya ilmiah Saya selama tetap mencantumkan nama Saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, Maret 2020

Pembuat Pernyataan,

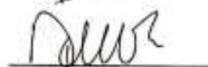


PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058

**DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Nama : Pipi Sopyani
NIM : 15 201 00058

Judul Skripsi : Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. H. Mhd Darwis Dasopang, M. Ag</u> (Ketua/Penguji Bidang Metodologi)	
2.	<u>Zulhammi, M.A g. M. Pd</u> (Sekretaris/ Penguji Bidang PAI)	
3.	<u>Drs. H. Agus Salim Daulay, M. Ag</u> (Anggota/ Penguji Bidang Isi dan Bahasa)	
4.	<u>Dr. Sehat Sultoni Dalimunthe, M. A</u> (Anggota/ Penguji Bidang Umum)	

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah :

Di	: Padangsidempuan
Tanggal	: 29 Juni 2020
Pukul	: 13.30 – 15.30 WIB
Hasil/ Nilai	: 81,75 (B+)
Predikat	: Sangat Memuaskan
IPK	: 3,39



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733 Padangsidimpuan
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Judul Skripsi : Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat
Ditulis oleh : Pipi Sopyani
NIM : 15 201 00058
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PAI-2

Telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Padangsidimpuan, 15 Juli 2020



ABSTRAK

Nama : Pipi Sopyani
Nim : 15 201 00058
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul : Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat
Tahun : 2019/2020

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah shalat di samping merupakan ibadah yang wajib dan istimewa ternyata juga mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi kehidupan manusia, baik yang langsung maupun tidak langsung, termasuk di dalamnya mengandung nilai-nilai pendidikan jiwa. Pada saat sekarang ini banyak manusia yang tidak bisa mengatasi jiwa, di mana jiwa adalah sebagai pengontrol badan manusia dan merupakan barometer penentu segenap emanasi kepribadian manusia dalam menentukan pilihan hidupnya. Dengan demikian, umat Muslim kurang memahami makna nilai-nilai pendidikan yang terkandung dari ibadah shalat.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ada tiga yaitu, bagaimana shalat sebagai nilai ketenangan jiwa, bagaimana shalat sebagai nilai mengatasi masalah, dan bagaimana shalat sebagai nilai memperoleh kebahagiaan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui shalat sebagai nilai ketenangan jiwa, untuk mengetahui shalat sebagai nilai mengatasi masalah dan untuk mengetahui shalat sebagai nilai memperoleh kebahagiaan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, dan apabila dilihat dari tempatnya, jenis penelitian ini adalah penelitian perpustakaan (*library research*). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah membaca, mencatat dan mengelompokkan. Analisis data dalam mengkaji penelitian penulis menggunakan *content analysis*.

Dari hasil penelitian skripsi ini, bahwa nilai ketenangan jiwa yang terdapat dalam shalat adalah sebagai konseling, qanaah, kebaikan dan ketenangan. Nilai mengatasi masalah yang terdapat dalam shalat yaitu, mengatasi masalah besar dan sabar dalam mengatasi masalah. Adapun, nilai memperoleh kebahagiaan dalam shalat yaitu, bersyukur, pintu memperoleh rezeki, dan pembersih jiwa/kesehatan.

Kata Kunci: Pendidikan Jiwa, Ibadah Shalat

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu `alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan aktivitas kehidupan sehari-hari. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, telah membawa petunjuk dan hidayah untuk umat manusia.

Skripsi ini yang berjudul **“Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa Dalam Ibadah Shalat”** disusun untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dan do'a dari orangtua, arahan dari dosen pembimbing, serta bantuan dan motivasi semua pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Maka peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Mhd Darwis Dasopang, M. Ag selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Sehat Sultoni Dalimunthe, M. A selaku Pembimbing II telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL selaku Rektor IAIN Padangsidimpuan, serta Bapak Drs. H. Mhd Darwis Dasopang, M, Ag selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anhar, M, A selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan dan Bapak Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M. Ag selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
3. Ibu Dr. Lelya Hilda, M. Si selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Bapak Drs. H. Abdul Sattar Daulay, M. Ag selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam, Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh civitas

akademika IAIN Padangsidempuan khususnya Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang telah membantu penulisan skripsi ini.

4. Bapak Yusri Fahmi, M. Hum selaku kepala Perpustakaan serta Pegawai perpustakaan IAIN Padangsidempuan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti untuk memperoleh buku-buku dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak serta Ibu Dosen IAIN Padangsidempuan yang dengan ikhlas telah memberikan ilmu pengetahuan dan dorongan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam proses perkuliahan di IAIN Padangsidempuan.
6. Teristimewa saya hanturkan kepada keluarga tercinta (Ayah Mhd Hatta dan Ibunda Jabeda Siregar) yang telah berjasa mengasuh dan mendidik peneliti tanpa kenal lelah, selalu sabar memotivasi dan mendo'akan peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Abang Indra Wadi, Kakak Eli Cahyani, adik Beswandi, Adik Hari Sandi, Adik Ahlandi yang telah membantu orangtua peneliti untuk melanjutkan kuliah serta selalu menanyakan kapan peneliti wisuda, mudah-mudahan mereka semua sukses dan diridhoi Allah SWT. Aamiin.
8. Untuk sahabat-sahabat seperjuangan di Pendidikan Agama Islam di lokal PAI-2 Mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, teman KKL, teman PPL dan teman kost Hijrah, yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan doa kepada peneliti agar tidak putus asa dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan moril materil penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah Swt, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan memohon rahmat dan ridho Allah SWT, semoga pihak-pihak yang peneliti sebutkan di atas selalu dalam lindungan dan petunjuk Allah SWT, peneliti menyadari masih banyak

kekurangan dalam penelitian skripsi ini, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini.

Padangsidempuan, Maret 2020
Peneliti,

PIPI SOPYANI
NIM. 15 201 00058

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI AKADEMIK	v
BERITA ACARA UJIAN MUNAQASYAH	vi
PENGESAHAN DEKAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Batasan Istilah	8
G. Penelitian Relevan	9
H. Metodologi Penelitian	12
1. Jenis Penelitian	12
2. Sumber Data	13
3. Instrumen/ Teknik Pengumpulan Data	15
4. Analisis Data	15
I. Sistematika Pembahasan	16
BAB II: Ibadah Shalat	19
A. Pengertian Ibadah Shalat	19
B. Dalil yang Mewajibkan Shalat	20
C. Syarat Shalat	22
D. Rukun Shalat Menurut Syariah	28
E. Hal-hal yang Membatalkan Shalat	30
F. Syarat Shalat Khusyu`	31

	Halaman
BAB III: Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa	35
A. Ketenangan Jiwa	35
1. Pengertian Pendidikan Jiwa	35
2. Tingkatan Jiwa.....	41
3. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Ketenangan Jiwa.....	43
B. Mengatasi Masalah	44
C. Memperoleh Kebahagiaan.....	47
BAB IV: Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa yang Terkandung dalam Ibadah Shalat	53
A. Shalat Sebagai Nilai Ketenangan Jiwa.....	53
1. Sebagai Konseling	53
2. Qanaah.....	58
3. Kebaikan.....	61
4. Ketenangan	64
B. Shalat Sebagai Nilai Mengatasi Masalah	66
1. Mengatasi Masalah Besar	66
2. Sabar dalam Mengatasi Masalah.....	70
C. Shalat sebagai Nilai Kebahagiaan	79
1. Bersyukur	80
2. Pintu Memperoleh Rezeki.....	84
3. Pembersih Jiwa/Kesehatan	87
BAB V: PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	93
DAFTAR KEPUSTAKAAN	95
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam setiap unsur kehidupan di dunia ini. Hal itu dikarenakan bahwa dengan pendidikanlah manusia mampu mengangkat harkat dan martabat dirinya menuju kepada peradaban budaya dan pola berfikir yang lebih maju yang dinamis dan ilmiah, serta dengan pendidikan inilah dapat membentuk akhlak manusia.

Sebagai individu, manusia merupakan satu kesatuan antara jiwa dan raga yang terdapat pembawaan-pembawaan yang dapat terpengaruh, baik oleh kata-kata yang tertulis maupun kata-kata yang terdengar.¹ Menurut Dawam Raharjo jiwa manusia berfungsi sebagai pengontrol badan manusia sehingga hawa nafsu yang kodrat dalam badan manusia tidak menjadi halangan bagi manusia untuk mencapai tingkat tertinggi yaitu tingkat kesempurnaan (khalifah).²

Jiwa merupakan barometer penentu segenap emanasi kepribadian manusia dalam menentukan pilihan hidupnya. Jiwa juga berfungsi sebagai fungsi informasi untuk menerima dan menolak pengaruh dari luar dirinya.³ Al-Quran juga telah menginformasikan tentang urgensi mensucikan jiwa bahwa sungguh beruntung orang yang mensucikan jiwanya dan sungguh

¹Syahidin, *Menelusuri Pendidikan dalam Al Quran* (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 107.

²Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islami* (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2005), hlm. 138.

³Agus Mustafa, *Jejak Sang Nyawa* (Surabaya: Padma Press, 2015) hlm. 180.

merugi orang yang mengotorinya, seperti dalam Firman Allah pada QS. al-Syams/91 ayat 9-10:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.⁴

Menurut Al-Ghazali, manusia itu tersusun dari unsur materi dan immateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abdi dan khalifah di bumi. Manusia itu pada hakikatnya adalah jiwa. Jiwalah yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya. Dengan jiwa, manusia bisa merasa, berpikir, berkemauan, dan berbuat lebih banyak. Tegasnya, jiwa itulah yang menjadi hakikat yang hakiki dari manusia karena sifatnya yang latif, rohani, rabbani, dan abadi sesudah mati. Keselamatan dan kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat banyak tergantung pada keadaan jiwanya. Sebab jiwa merupakan pokok dari agama, asas bagi orang yang berjalan menuju Allah, serta tempat bergantung ketaatan atau kedurhakaan manusia kepada Allah. Jiwalah yang pada hakikinya taat, durhaka, atau ingkar kepada Allah.⁵

Dalam pribadi (jiwa) manusia terdapat sifat-sifat binatang yang tercermin dalam kebutuhan biologis yang harus dipenuhi untuk menjaga kelestarian manusia dan sifat-sifat malaikat yang tercermin dalam kecenderungan roh untuk mengenal Tuhan, beriman, beribadah, dan

⁴Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya* (Surabaya: Publishing & Distributing, 2014), hlm. 595.

⁵A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) & Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 31.

bertasbih kepada-Nya. Sering sekali terjadi konflik dari dua dimensi kepribadian manusia ini; kadang kebutuhan biologis yang kuat, tetapi kadang kebutuhan rohani yang kuat.⁶

Shalat adalah ibadah yang paling dicintai, paling mulia dan paling dekat dengan Allah. Tidak diragukan lagi bahwa shalat dalam Islam merupakan ibadah dan ketaatan yang paling utama. Faedah shalat beraneka ragam baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat tidak terhitung banyaknya. Urgensi shalat ditunjukkan oleh posisi shalat yang menempati urutan kedua dalam rukun Islam setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, Allah berfirman dalam Q.S Az-Zariyat/51 ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”.⁷

Shalat adalah ibadah yang tidak boleh ditinggalkan kecuali jika hilang akal atau tidak sadar. Shalat merupakan ibadah yang paling urgen dalam Islam secara mutlak. Bahkan ia merupakan induk dari berbagai ibadah karena ibadah selain shalat seperti zakat, puasa, dan haji terkadang kewajibannya gugur atas individu muslim dalam sebgayaan kondisi dikarenakan uzur atau sebab lainnya akan tetapi shalat tak pernah gugur dari seorang muslim yang sudah mukallaf (*balig* dan berakal) kecuali hilang akal atau tidak sadar.

⁶Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hlm. 224.

⁷Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 532.

Shalat merupakan suatu bentuk atau sarana komunikasi langsung dengan Allah Swt, sarana percakapan seorang hamba dengan sang penciptanya. Dikatakan langsung karena shalat tidak boleh diwakilkan kepada orang lain. Atau, tidak boleh digantikan oleh amalan apapun. Nabi bersabda, yang paling awal diperhitungkan dari seorang hamba di hari kiamat adalah shalat. Jika baik shalatnya, maka baiklah seluruh amalnya. Sebaliknya, jika buruk shalatnya, maka buruk pulalah seluruh amalnya.

Alangkah naifnya seseorang yang shalat, tetapi bibirnya penuh ucapan kebohongan. Alangkah tak berharganya makna ibadah shalat apabila tidak memberikan imbas untuk menjadi manusia yang bermanfaat dan menjauhi yang mungkar. Padahal jelas dalam Al-Quran surah Al-Ankabut/29 ayat 45 disebut fungsi shalat selain untuk mengingat Allah, ibadah shalat memiliki kualitas dan pengaruh yang sangat kuat dalam mencegah seseorang terhadap perbuatan keji dan mungkar:

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

Artinya: “bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”⁸

Kualitas iman seseorang dapat diukur dengan komitmennya terhadap penegakan ajaran Islam, baik kaitannya dengan kehidupan pribadi

⁸Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 401.

maupun kemasyarakatan. Salah satu tolak ukur yang dapat dilihat dalam hubungannya dengan hal di atas adalah komitmen penegakan umat Islam terhadap rukun Islam yang ada. Utamanya dalam hal ini adalah shalat.⁹

Orang-orang yang shalat akan terpelihara dari segala bentuk keburukan. Shalat menyucikan manusia dari keburukan, menjaganya, dan membersihkan jiwanya. Shalat membawa fadhilah dan menjauhkan dari keburukan.¹⁰ Melaksanakan Shalat lima waktu dan penuh penghayatan dalam shalatnya, serta melaksanakannya sesuai yang diajarkan oleh Rasulullah saw.

Jiwa seorang muslim tersebut akan mendapatkan pancaran hidayah dan petunjuk oleh Allah karena sehabis melaksanakan Shalat, kita diperintahkan untuk selalu banyak berdzikir mengingat Allah dan orang yang selalu mengingat Allah, serta merasa selalu diawasi oleh Allah, mustahil untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah, hal inilah yang disebut dengan istilah Ihsan dalam hadis Rasulullah ketika ditanya oleh Malaikat Jibril as.¹¹

Shalat tidaklah semata-mata melaksanakan kewajiban yang diwajibkan oleh Allah kepada manusia saja, tetapi lebih jauh dari itu, shalat merupakan penghubung langsung seorang hamba kepada Tuhan-Nya. Dengan menghadapkan hati kepada-Nya, hal ini akan mendatangkan keikhlasan dan kekhusyukan dengan meninggalkan sifat-sifat buruk yang

⁹Abu Muhammad Al-Hannan, *Terapi Sehat dengan Shalat* (Surabaya: Aulia, 2003), hlm. 65-67.

¹⁰Jawadi Amuli, *Rahasia Ibadah* (Bogor: Cahaya, 2004), hlm. 29.

¹¹Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia Cet. 13* (Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada, 2014), hlm.137.

ada dan tumbuh dalam diri manusia sehingga diperoleh rasa ketenangan dan ketentraman dalam hati manusia. Shalat sebagai salah satu bentuk ibadah, banyak sekali membantu dalam mengatasi problem-problem kejiwaan, dalam shalat manusia akan selalu ingat dan dekat dengan Allah, manusia tidak akan terperosok dalam kemungkar.

Namun melihat fenomena yang terjadi di sekeliling kita, banyak orang menunaikan shalat tetapi tidak ada pengaruh sama sekali kepadanya setelah menunaikan ibadah shalat. Karena mereka kurang memaknai perintah menunaikan shalat. Dalam kehidupan sehari-hari banyak manusia yang tidak bisa mengatasi jiwa, seperti sters, gelisah, bahkan ada seseorang yang bunuh diri gara-gara tidak bisa mengatasi masalah yang dihadapinya. Maka dari itu, apabila seorang muslim menunaikan shalat, maka seorang muslim tersebut akan memperoleh pengaruh yang sangat besar bagi kehidupannya, baik itu secara langsung maupun tidak langsung. Dimana akan berpengaruh bagi manusia dari segi jasmani maupun rohani dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu penulis tertarik mengangkat judul penelitian “**Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat**”.

Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik dari segi waktu, biaya, kemampuan serta keterbatasan referensi maka penulis melakukan pembatasan masalah yang akan diteliti. Peneliti membatasi masalah yang akan disajikan dalam yakni peneliti hanya memfokuskan pada pembahasan Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa dalam Ibadah Shalat.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana shalat sebagai nilai ketenangan jiwa ?
2. Bagaimana shalat sebagai nilai mengatasi masalah?
3. Bagaimana shalat sebagai nilai memperoleh kebahagiaan?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui shalat sebagai nilai ketenangan jiwa
2. Untuk mengetahui shalat sebagai nilai mengatasi masalah
3. Untuk mengetahui shalat sebagai nilai memperoleh kebahagiaan

Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti berguna untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam penulisan sesuai dengan penulisan karya ilmiah.
2. Berguna bagi para pembaca dan masyarakat yang ingin mengetahui nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi para pembaca untuk senantiasa memperhatikan dan memperbaiki pelaksanaan ibadah shalat yang dilakukan.
4. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Islam, sehingga bisa bermanfaat untuk meningkatkan mutu pelaksanaan ibadah shalat.

Batasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalah pahaman terhadap istilah yang dipakai dalam judul ini, maka penulis membuat batasan istilah sebagai berikut:

1. Nilai adalah kualitas; sesuatu yang dianggap berharga dan menjadi tujuan yang hendak dicapai.¹² Menurut pendapat Max Scheler nilai itu merupakan suatu kualitas yang tidak tergantung pada pembawaannya, merupakan kualitas apriori (yang telah dapat dirasakan manusia tanpa melalui pengalaman indrawi terlebih dahulu).¹³ Sedangkan menurut Wina Sanjaya nilai adalah suatu konsep yang berada dalam pikiran manusia yang sifatnya tersembunyi yang erat hubungannya dengan pandangan seseorang tentang baik dan buruk, indah dan tidak indah, layak dan tidak layak dan sebagainya sehingga standar itulah yang mewarnai prilaku seseorang.¹⁴ Dengan demikian nilai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sesuatu yang dijadikan sebagai sumber dan tujuan pedoman hidup.
2. Pendidikan jiwa adalah suatu upaya untuk membina, mendidik, memelihara, menjaga, membimbing dan membersihkan sisi dalam diri manusia (jiwa) dari sifat-sifat tercela menuju ke *al-nafs al-muthma`innah* (jiwa yang tenang), sehingga manusia tumbuh dan berkembang ke arah

¹²M. Sastradja, *Kamus; Istilah Pendidikan dan Umum* (Jakarta: Usaha Nasional, 1981), hlm. 339.

¹³Paulus Wahana, *Nilai Etika Aksiologi Max Scheler* (Yogyakarta: Kanisius, 2004), hlm. 51.

¹⁴Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran* (Jakarta: Kencana, 2007), hlm. 272.

kesempurnaan dan kembali kepada fitrahnya yang telah ditetapkan oleh Allah Swt.¹⁵

3. Ibadah menurut bahasa berarti taat, mengikuti, dan tunduk. Jadi ibadah adalah ketundukan yang timbul karena jiwa yang merasakan cinta dan kebesaran-Nya, serta keyakinan akan ketentuan hukum-Nya.¹⁶
4. Shalat menurut bahasa dapat digunakan untuk beberapa arti, di antaranya doa dan rahmah. Selanjutnya, menurut istilah, shalat adalah sesuatu yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁷ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan shalat adalah merupakan suatu ibadah wajib yang terdiri dari ucapan/perkataan dan perbuatan yang diawali dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam, serta sesuai syarat dan rukun yang telah ditentukan syara`.

Penelitian yang Relevan

Dalam studi-studi yang dilakukan terdahulu, penulis menemukan kajian yang membahas masalah mengenai:

1. Muhammad Yunus, dalam skripsinya yang berjudul: “Wawasan Al-Quran Tentang Pendidikan Jiwa”. Dalam penelitian ini membahas tentang wawasan al-Quran yang terkait tentang pendidikan jiwa yang mana adalah ditemukan suatu metode pengembangan yang praktis dalam mendidik jiwa, yakni pertama penerapan rukun iman dan rukun Islam,

¹⁵ Firdaus, *Tazkiyah Al-Nafs; Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa* Cet. I (Makassar: Alauddin Press, 2011), hlm. 131.

¹⁶ Hafsah, *Fiqh* (Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011), hlm. 1-2.

¹⁷ Ali Imran Sinaga, *Fikih* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hlm. 39.

kedua mengenal diri dalam diri. Metode yang ketiga yakni menghidupkan potensi *qalbu*. Dalam menghidupkan potensi hati dapat digunakan cara-cara berikut: niat, taubat, *dzikrullah*, *mentadabburi al-quran*, *qiyamu al-lail*, *do`a*. Metode keempat adalah *tafakkur*. Dalam *tafakkur* dapat menggunakan proses inti yakni, menuntut ilmu pengetahuan, meneladani kisah orang saleh, *muhasabah*.¹⁸

Penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama membahas tentang pendidikan jiwa. Sedangkan perbedaannya Muhammad Yunus meneliti wawasan Al-Quran. Sedangkan peneliti meneliti tentang nilai-nilai pendidikan jiwa dalam ibadah shalat.

2. Robiatul Adawiyah, dalam skripsinya yang berjudul “Nilai-nilai Pendidikan Akhlak dalam Ibadah Shalat”. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa nilai pendidikan akhlak dalam ibadah shalat yang terdapat dalam syarat sah shalat adalah mendidik manusia menjadi bersih, disiplin dan menghargai waktu, sedangkan dalam rukun shalat nilai yang terkandung adalah mengajarkan manusia untuk mempunyai sifat saling menghormati antar sesama, selalu bersyukur, sabar, tidak sombong, bersedekah, mengucapkan *subhanallah* ketika takjub atau kagum, cinta damai dan penyebar kedamaian.¹⁹

Penelitian ini memiliki persamaan, yaitu sama-sama membahas tentang ibadah shalat. Sedangkan perbedaannya Robiatul membahas

¹⁸ Muhammad Yunus, “Wawasan Al-Quran Tentang Pendidikan Jiwa,” *Skripsi* (UIN Alauddin Makassar, 2017), hlm. 117.

¹⁹ Robiatul Adawiyah, “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Ibadah Shalat” *Skripsi* (IAIN Padangsidempuan, 2016), hlm. 85.

tentang nilai-nilai pendidikan akhlak, yang mana hanya fokus dalam pembahasan pendidikan akhlak dalam syarat sah shalat dan dalam rukun shalat, sedangkan peneliti membahas tentang nilai-nilai pendidikan jiwa dalam ibadah shalat yang berkaitan dengan pelaksanaan shalat tersebut.

3. M. Priyatna, dalam jurnal yang berjudul: “Konsep Pendidikan Jiwa (*Nafs*) Menurut Al-Quran dan Hadits”. Dalam jurnal ini dapat disimpulkan bahwa Al-Quran menyebut *nafs* dengan berbagai kata jadinya dan pengulangannya sebanyak 303 kali. *Nafs* yang mengandung kata jiwa di sebut dalam Al-Quran sebagai ruh, *fithrah*, *qalb*, *fu`ad*, *aql* dan *bashirah*, yang kesemuanya ini lalu menjadi sub sistem dan komponen tersendiri dari *nafs*. Interaksi dari semua sub sistem ini lalu diikat dengan perasaan dan pikiran sehingga *nafs* menjadi satu kesatuan yang menjadi penggerak tingkah laku bagi seorang Muslim, ia harus berupaya menggapai masalah *tazkiyatun nafs* dari serangkaian ibadah yang dikerjakannya. Artinya, ibadah yang dilakukan jangan hanya menjadi gerak-gerak fisik yang kosong dari ruh keimanan dan *taqarrub* kepada Allah. Sebaliknya, ibadah apapun yang kita kerjakan hendaknya juga bernuansa pembersihan jiwa.²⁰

Adapun persamaan jurnal M. Priyatna dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang pendidikan jiwa. Sedangkan perbedaannya M. Priyatna meneliti menurut Al-Quran dan Hadits sedangkan peneliti meneliti di dalam ibadah shalat.

²⁰M. Priyatna, “Konsep Pendidikan Jiwa (*Nafs*) Menurut Al-Quran dan Hadits,” *Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 03, Januari 2014, hlm. 520.

Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Objek penelitian ini adalah nilai-nilai pendidikan jiwa dalam ibadah shalat, karena itu penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah banyak menggunakan logika.²¹

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *library research* (studipustaka). Penelitian *library research* yaitu mengumpulkan data atau informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti laporan hasil penelitian, majalah ilmiah, buku yang relevan, hasil-hasil seminar, artikel ilmiah yang belum dibublikasikan, data internet yang ada kaitannya dengan judul penelitian ini dengan cara menelaah dan menganalisa sumber-sumber itu, hasilnya dicatat dan dikualifikasikan menurut kerangka yang ditentukan.²²

Penelitian yang dilakukan di perpustakaan dengan mengambil setting perpustakaan sebagai tempat mencari data-data lewat laporan hasil penelitian, majalah ilmiah, buku yang relevan, objek penelitiannya adalah bahan-bahan kepustakaan.²³ Penelitian perpustakaan menjadikan pustaka sebagai sumber data, sebab data-data yang akan dikumpulkan

²¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 9.

²²Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 33.

²³Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana, 2005), hlm. 46.

berasal dari buku-buku yang membicarakan tentang masalah nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat.

Studi pustaka ini merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah penelitian.

2. Sumber Data

Sumber data yaitu segala sesuatu yang dapat dijadikan peneliti dalam melakukan pengumpulan data untuk memperoleh keterangan yang benar dan nyata. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua macam yaitu:

a. Sumber data primer adalah sumber data pokok yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu buku-buku yang banyak mengandung inspirasi tentang nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat, seperti:

1. Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya*, Surabaya: Publishing & Distribushing, 2014.
2. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* Juzu` ke VIII, XIII, XVII, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
3. Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Jakarta: CV. Ruhama, 1995.

4. Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi*, Jakarta: Aras Pustaka, 2001.
 5. Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005.
 6. Masganti Sit, *Psikologi Agama*, Medan: Perdana Publishing, 2011.
 7. Joko Suharto Bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
 8. A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al- Nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2000.
 9. Muhammad Fadlun, *Menjadi Tenram dan Bahagia dengan Shalat*, Surabaya: Pustaka Media Press, 2014.
- b. Sumber data skunder adalah sumber pendukung dalam memahami sumber primer melalui buku-buku yang relevan atau yang membantu dalam pengambilan data yang diperlukan. Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu:
1. Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah dalam Islam*, Bogor: Kencana, 2003.
 2. Abdul Mujib, Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: RajaGrafindo, 2001.
 3. Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, Bogor: Kencana, 2003.
 4. Muhammad Amin Al- Kurdi, *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual Menuju Pencerahan Qalbu*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.

5. Muhammad Ustman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
6. Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz I, II, V, VIII, XI, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
7. Hafshah, *Fiqh*, Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011.

3. Teknik Pengumpulan Data

Langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data-data yang berhubungan dengan masalah penelitian ini adalah dengan cara mengadakan penelaahan terhadap literatur-literatur yang ada di perpustakaan mengenai nilai-nilai pendidikan jiwa dalam ibadah shalat.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Membaca, tahapan yang pertama yang dilakukan adalah membaca buku yang berkaitan dengan nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat.
- b. Mencatat, dalam hal ini semua data yang berhubungan dengan tujuan penelitian, untuk memudahkan dalam menganalisa.
- c. Mengelompokkan, artinya data yang sudah dibaca dan dicatat dikelompokkan untuk mendapat hasil.

4. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengolah, menyajikan dan menarik kesimpulan terhadap permasalahan penelitian yang dirumuskan.

Analisis data bertujuan untuk mengorganisasikan data dan pengolahan data yang dapat mempermudah langkah-langkah kerja penelitian.

Analisis data penelitian ini dilakukan di perpustakaan dengan menganalisis isi buku (*content analysis*) atau riset perpustakaan dengan mencari data atau informasi riset melalui membaca buku-buku referensi. *Content analysis* merupakan pembahasan lebih dalam isi suatu informasi tertulis atau tercetak dalam buku sumber atau dokumentasi lainnya. Kajian yang dilakukan peneliti adalah penelaahan terhadap karya-karya ilmiah yang ada di pustaka yang berhubungan dengan nilai-nilai pendidikan islam khususnya nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat.

Selain itu untuk mendapat data yang sesuai dengan pembahasan skripsi ini, maka penulis akan menelaah dan mengalisis beberapa konsep yang ada kaitannya dengan pembahasan yang dikemukakan dalam skripsi ini, serta informasi keilmuan yang dijadikan sebagai sumber data penunjang.

Sistematika Pembahasan

Untuk lebih terarahnya skripsi ini, maka penulis membuat sistematika pembahasan dengan membaginya kepada lima bab, dalam setiap bab dibagi pula kepada sub-sub, sistematika yang penulis maksud adalah:

Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah. Pembahasan dalam latar belakang masalah ini dimaksudkan untuk

menjelaskan mengapa masalah yang diteliti itu timbul dan penting dilihat dari segi profesi peneliti, pengembangan ilmu dan kepentingan tertentu.

Fokus masalah yaitu penelusuran dan penjabaran dari seluruh aspek yang berhubungan dengan masalah dalam objek penelitian, dari penelusuran tersebut akan muncul dan dapat diangkat sejumlah besar aspek-aspek masalah yang saling berkaitan erat antara yang satu dengan yang lainnya.

Rumusan masalah adalah penjabaran hal-hal yang menjadi pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian. Hal ini tetap mengacu kepada fokus masalah penelitian. Selanjutnya tujuan penelitian merupakan jawaban terhadap rumusan masalah atau berupa pertanyaan yang mengungkapkan hal-hal yang akan diperoleh pada akhir penelitian. Manfaat penelitian adalah menjelaskan kegunaan yang hendak diperoleh dari hasil penelitian. Penelitian terdahulu, metodologi penelitian meliputi yang terdiri dari jenis dan metode penelitian, jenis penelitian ini yakni penelitian *library research* yaitu mengumpulkan data atau informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti laporan hasil penelitian, majalah ilmiah, buku yang relevan, hasil-hasil seminar, artikel ilmiah yang belum dibublikasikan, data internet yang ada kaitannya dengan judul penelitian ini dengan cara menelaah dan menganalisa sumber-sumber itu, hasilnya dicatat dan dikualifikasikan menurut kerangka yang ditentukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alamiah banyak menggunakan logika. Sumber data diklasifikasikan

menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, teknik pengumpulan data, analisis data dan sistematika pembahasan.

Bab II membahas tentang shalat, yang terdiri dari pengertian shalat, dalil yang mewajibkan shalat, syarat shalat, rukun shalat, hal-hal yang membatalkan shalat dan syarat shalat khusyu`.

Bab III membahas tentang nilai-nilai pendidikan jiwa, yang terkait dengan ketenangan jiwa, yang terdiri dari pengertian ketenangan jiwa, tingkatan jiwa, ciri-ciri orang yang memiliki ketenangan jiwa. Mengatasi masalah dan memperoleh kebahagiaan.

Bab IV adalah membahas yang terkait dengan nilai-nilai pendidikan jiwa yang terkandung dalam ibadah shalat.

Bab V merupakan penutup yang meliputi kesimpulan berisi jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah kemudian saran-saran.

BAB II

IBADAH SHALAT

A. Pengertian Ibadah Shalat

Ibadah adalah mencakup segala bentuk kegiatan perbuatan dan perkataan yang dilakukan oleh setiap mukmin muslim dengan tujuan untuk mencari keridhaan Allah Swt.²⁴ Secara umum ibadah berarti mencakup perilaku dan semua aspek kehidupan yang sesuai dengan ketentuan Allah Swt, dilakukan dengan ikhlas untuk mencapai ridha Allah. Secara khusus, ibadah adalah perilaku manusia yang dilakukan atas perintah Allah, dan dicontohkan oleh Rasul, atau disebut ritual, seperti shalat, zakat, puasa dan lain-lain.²⁵

Shalat menurut bahasa dapat digunakan untuk beberapa arti, antaranya doa dan rahmat. Selanjutnya, menurut istilah shalat adalah sesuatu yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.²⁶

Pengertian shalat secara terminologi, para ahli fiqih mengartikan secara lahir dan hakiki. Secara lahiriah shalat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya seorang beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. Secara hakiki adalah “berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, yang mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa

²⁴Lahmuddin, *Fiqih Ibadah* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), hlm. 214.

²⁵Eneng Muslihah, *Ilmu Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Diadit Media, 2011), hlm. 232.

²⁶Ali Imran Sinaga, *Fikih* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hlm. 39.

rasa kebesarannya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya” atau “menzahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya”.²⁷

Dari berbagai definisi di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa ibadah shalat adalah menampakan doa hamba kepada tuan-Nya yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta dibarengi dengan menghadapkan hati dan jiwa kepada-Nya, dengan niat ikhlas karena-Nya, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syara`. Shalat adalah salah satu rukun Islam yang lima. Ia merupakan ibadat yang sangat penting dibandingkan dengan ibadah-ibadah yang lain.

B. Dalil yang Mewajibkan Shalat

Shalat hukumnya *fardhu `ain*. Wajib bagi setiap muslim maupun muslimah. Apabila melaksanakan mendapat pahala tetapi ditinggalkan akan mendapat siksa dari Allah Swt dan tidak selayaknya seorang muslim meninggalkannya.²⁸ Dalil yang mewajibkan shalat banyak sekali, baik dalam Al-Quran maupun dalam hadis Nabi Muhammad Saw. Dalil ayat-ayat Al-Quran yang mewajibkan shalat antara lain adalah QS. Al-Baqarah/2 ayat 43:

وَأَقِمْوُ الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya: dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'.²⁹

²⁷Supangat, “Pelaksanaan Shalat Kusyu’ Ditinjau dari Psikologi Kepribadian,” *Jurnal Pendidikan Islam Al I'tibar*, Volume 3, No. 1. 2017, hlm. 76.

²⁸Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah 1* (Bandung: Al-Ma`arif, 1994), hlm. 207.

²⁹Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya* (Surabaya: Publishing & Distribushing, 2014), hlm. 7.

Firman Allah dalam QS. Al-Bayyinah/98 ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

Artinya: Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.³⁰

Dalam agama Islam, ibadah shalat itu sangat penting sehingga dalam keadaan bagaimana juga seseorang, baik waktu *muqim*, *musafir*, waktu damai maupun perang, kewajiban shalat harus dilaksanakan sebagaimana firman Allah Swt dalam surah Al-Baqarah/2 ayat 238:

حَفِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

Artinya: Peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa. berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'.³¹

Kewajiban shalat termasuk rukun Islam, diwajibkan ketika Rasulullah mi`raj. Sabda Rasul saw:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ. (متفق عليه).

Dari Ibnu Umar ra, ia berkata: Rasulullah saw bersabda; "Islam itu didirikan atas lima sendi, yaitu menyaksikan bahwa tidak ada Tuhan selain Allah,

³⁰Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 598.

³¹Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 39.

mendirikan shalat, menunaikan zakat, berhaji ke Baitullah, dan berpuasa pada bulan Ramadhan". (HR. Bukhari dan Muslim).³²

Shalat merupakan suatu bentuk ibadah yang diwajibkan bagi umat Islam laki-laki dan perempuan yang sudah cukup syarat dan rukun-rukunnya. Shalat merupakan manifestasi seseorang terhadap Khaliq-Nya, untuk itu setiap mukmin wajib mengerjakannya, memeliharanya dan memerintahkan kepada anggota keluarganya dan dijelaskan pula dalam Al-Quran surat Thaha/20 ayat 132:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعِيقَابُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

Artinya: dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezki kepadamu, kamilah yang memberi rezki kepadamu. dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.³³

Jadi begitu banyak penjelasan dan penegasan dalam agama melalui kalamullah akan kewajiban shalat bagi setiap muslim. Shalat yang dihukumi *fardhu `ain* menjadikan waktu setiap umat muslim harus menyisihkan waktu setiap kali waktu shalat telah tiba, walaupun sesibuk apapun.

C. Syarat Shalat

Menurut ahli bahasa, syarat adalah tanda, sedangkan menurut terminologi syara`, syarat adalah segala hal yang harus diketahui dan

³²Imam Nawawi, *Riyadhus Shalihin Jilid 2*. Terjemahan oleh Ahmad Sunarto (Jakarta: Pustaka Amani, 1994), hlm. 160.

³³Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 321.

dikerjakan sebelum melaksanakan rangkaian kegiatan, apabila ditinggalkan salah satu dari syarat-syarat itu, maka kegiatan tersebut tidak sah.³⁴ Oleh karena itu, shalat harus dilakukan setelah memenuhi syarat yang telah ditetapkan. Ada dua syarat yang harus dipenuhi oleh setiap orang yang akan melakukan shalat, yaitu syarat wajibnya shalat, dan syarat sahnya shalat.

1) Syarat Wajibnya Shalat

Syarat wajib shalat yaitu syarat yang mewajibkan seseorang untuk melakukan shalat, dan seseorang yang telah memenuhi syarat itu maka wajib melakukan shalat. Menurut Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, bahwa syarat wajib shalat ada tiga, yaitu:

- a) Muslim (orang Islam), shalat itu diwajibkan atas setiap orang Muslim, yaitu seseorang yang telah mengaku atau menyatakan dirinya Islam, baik laki-laki maupun perempuan. Kewajiban yang diwajibkan atas setiap orang disebut wajib aini (*fardhu `ain*). Dengan demikian, shalat tidak diwajibkan atas orang-orang kafir.
- b) *Baligh*, yang dimaksud baligh ialah orang yang telah mencapai umur tertentu dan telah sampai umurnya untuk menunaikan semua kewajiban agama, dan seseorang yang sudah *baligh* sudah mencapai sembilan tahun. Laki-laki yang sudah mencapai umur *baligh* biasanya ditandai dengan mimpi, sedangkan umur *baligh* bagi perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi.
- c) Berakal, yang dimaksud ialah orang-orang yang akal nya sehat dan waras. Orang-orang yang akal nya tidak sehat (tidak waras), gila atau orang mabuk karena hilang akal nya tidak diwajibkan untuk melakukan shalat.³⁵

Menurut H. Moh. Rira`i yang menjadi syarat wajib shalat adalah Islam, suci dari haid dan nifas, sampai dakwah Islam kepadanya, berakal,

³⁴Mutia Sari, "Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pelaksanaan Shalat Fardhu Siswa SMP Islam Al-Ma`Arif Cinangka Sawangan Depok", *Skripsi* (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), hlm. 30.

³⁵Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah dalam Islam* (Jakarta: Kencana, 2003), hlm. 196.

baligh, dan ada pendengaran.³⁶ Sedangkan menurut Syarif Hidayatullah, bahwa yang melaksanakan shalat adalah *wajib `aini* bagi setiap muslim yang *mukallaf, baligh*, dan *`aql*.³⁷

Dari beberapa pendapat di atas maka syarat wajibnya shalat, yaitu Islam (seorang muslim), *baligh*, berakal, suci dari haid dan nifas, serta telah sampai dakwah kepadanya.

2) Syarat Sahnya Shalat

Syarat sah shalat, yaitu syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang sehingga yang dilakukannya dipandang sah menurut hukum syari`at sebelum menunaikan shalat, terlebih dahulu seseorang harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:³⁸

a) Suci dari hadas kecil dan besar

Dalam hal ini sebelum melakukan shalat seseorang harus bersuci dari hadats besar maupun kecil, dengan mandi, *wudhu*, atau *tayammum* sesuai dengan keadaannya masing-masing. Firman Allah Swt dalam surah Al-Maidah/5 ayat 6:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ
وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ

³⁶H. Moh. Rifa`i, *Ilmu Fiqih Islam* (Semarang: Toha Putra, 1978), hlm. 79.

³⁷Vera Sarnita, "Pengaruh Pelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Dzuhur Siswa Kelas 4SD It Izzatuna," *Skripsi* (Palembang: UMP, 2011), hlm. 26.

³⁸Hafsah, *Fiqh* (Bandung: CitaPustaka Media Perintis, 2011), hlm. 43.

مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۗ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu.³⁹

حدیث ابی ہریرۃ رضی اللہ عنہ: عن رسول اللہ صلعم قال لا تُقبِلُ صَلَاةً أَحَدِكُمْ إِذَا أَحَدَتْ حَتَّى يَتَوَضَّأَ (رواه البخاری)

Diriwayatkan dari Abi Hurairah ra, dia telah berkata: Rasulullah saw telah bersabda: “Tidak akan diterima shalat seorang diantara kalian jika ia berhadats sehingga dia berwudhu”.⁴⁰

Hadis di atas menerangkan tentang kewajiban melakukan thaharah apabila akan melaksanakan shalat. Sebab shalat yang tidak disertai thaharah (wudhu) tidak sah.

b) Suci badan, pakaian dan tempat dari najis

Firman Allah Swt dalam surah Al-Muddassir/74 ayat 4:

وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ

Artinya: dan pakaianmu bersihkanlah,⁴¹

³⁹Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya*..., hlm. 108.

⁴⁰Bukhari, *Hadits 'Shahih al-Bukhari'* (Beirut: Dar al-Fikr, 1989), Cet ke I, hlm. 45.

c) Menutup Aurat

Aurat ditutup dengan suatu alat yang menghalangi terlihatnya warna kulit. Batas aurat yang wajib ditutup bagi laki-laki adalah antara pusat dan lutut, sedangkan aurat wanita seluruh tubuhnya kecuali muka dan telapak tangan. Firman Allah Swt dalam surah Al-A`raf/7 ayat 31:

يَبْنَٰى ءَاَدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ

Artinya: Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid.⁴²

d) Mengetahui masuknya waktu shalat

Mengetahui masuknya waktu shalat cukup dengan kuat dugaan dalam hati bahwa waktu shalat sudah masuk. Oleh sebab itu, bagi orang yakin atau kuat sangkaan itu, dapat diperbolehnya melalui pemberitahuan dari orang yang dipercaya seperti azan dari *muazzin* atau ijtihad seseorang yang mendatangkan keyakinan dalam hatinya seperti matahari telah tergelincir ke arah Barat dari langit. Penentuan masuknya awal shalat sekarang ini sudah semakin mudah yang ditandai dengan tersedianya jadwal waktu shalat sepanjang masa dan ketersediaan jam tangan atau dingding sebagai aplikasinya.

Di dalam Al-Quran juga dijelaskan waktu shalat yaitu dalam Q. S

Al-Isra`/17 ayat 78:

⁴¹Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 575.

⁴²Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 154.

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ^ط إِنَّ
 قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

Artinya: Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat).⁴³

e) Menghadap kiblat

Apabila seseorang yang akan melaksanakan shalat, wajib menghadap kiblat yaitu mengarahkan wajah dan tubuh ke ka'bah di Masjid Haram.⁴⁴ Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt dalam surah Al-Baqarah/2 ayat 144:

قَدْ نَرَى تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ ^ط فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةَ تَرْضَاهَا ^ع فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ^ع وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ^ط وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ^ط وَمَا اللَّهُ بِغَفِيلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ ﴿١٤٤﴾

Artinya: Sungguh kami (sering) melihat mukamu menengadah ke langit, maka sungguh kami akan memalingkan kamu ke kiblat yang kamu sukai. Palingkanlah mukamu ke arah Masjidil Haram. dan dimana saja kamu berada, palingkanlah mukamu ke arahnya. dan sesungguhnya orang-orang (Yahudi dan Nasrani) yang diberi Al-kitab (Taurat dan Injil) memang mengetahui, bahwa berpaling ke Masjidil Haram itu adalah benar dari Tuhannya; dan Allah sekali-kali tidak lengah dari apa yang mereka kerjakan.⁴⁵

⁴³Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...* hlm. 290.

⁴⁴Hafsah, *Fiqh...*, hlm. 44.

⁴⁵Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 22.

D. Rukun Shalat

Rukun ركن barasal dari bahasa Arab. Menurut pengertian bahasa Arab dapat diartikan tiang, penopang, sandaran, kemuliaan, kekuatan, perkara besar, bagian, unsur, elemen, dan sudut. Rukun dikaitkan dengan pelaksanaan shalat relevan dengan pengertian terakhir, yaitu bagian, unsur, dan elemen. Sedangkan menurut istilah rukun adalah bagian atau unsur yang sama sekali tidak dilepas dari sesuatu yang lain, dan jika unsur itu terlepas, maka sesuatu yang lain itu tidak bermakna sama sekali.⁴⁶

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rukun adalah segala hal yang harus dikerjakan dalam rangkaian suatu ibadah, apabila tidak dikerjakan atau ditinggalkan menyebabkan ibadah tersebut tidak sah atau batal. Adapun rukun shalat sebagai berikut:

- 1) Niat, yaitu kesengajaan yang dinyatakan dalam hati untuk melakukan shalat. Niat itu di dalam hati. Untuk memperkuat niat dalam hati, seseorang boleh mengucapkan lafal niat, misalnya: aku melakukan shalat subuh karena Allah Ta'ala. Jadi ada niat terdapat dalam hati, shalat Subuh karena Allah Ta'ala. Jadi ada niat terdapat dalam hati, dan ada lafal niat yang diucapkan
- 2) *Takbiratul Ihram*, yaitu mengucapkan “*Allah Akbar*” pada saat memulai melakukan shalat
- 3) Berdiri bagi orang yang mampu, yaitu bahwa shalat pada dasarnya dilakukan dalam keadaan berdiri bagi orang yang mampu. Jika, orang

⁴⁶Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah...*, hlm. 202.

yang tidak mampu berdiri, boleh shalat sambil duduk; kalau tidak kuasa duduk, boleh berbaring; dan kalau tidak kuasa berbaring, boleh terlentang; kalau tidak mampu juga shalatlah semampunya, sekalipun dengan isyarat. Yang penting shalat tidak boleh ditinggalkan selama iman masih ada

- 4) Membaca Al-Fatihah tiap-tiap raka`at
- 5) *Ruku`* serta *tuma`minah*, yaitu membungkukkan badan sehingga punggung menjadi sama datar dengan leher dan kedua belah tangannya memegang lutut
- 6) *I`tidal* serta *tuma`minah*, yaitu bangkit dari ruku` dan kembali tegak lurus
- 7) Sujud dua kali serta *tuma`minah*. Sujud yaitu meletakkan kedua lutut, kedua tangan, dahi, dan hidung di atas lantai
- 8) Duduk di antara dua sujud serta *tuma`minah*, yaitu bangun kembali setelah sujud yang pertama untuk duduk sebentar, sebelum melakukan sujud yang kedua
- 9) Membaca *tasyahud akhir*, yaitu mengucapkan ucapan-ucapan tertentu pada saat duduk *tasyahud*
- 10) Duduk pada *tasyahud akhir*, yaitu duduk untuk membaca *tasyahud akhir*
- 11) Shalawat kepada Nabi sesudah *tasyahud akhir* (dalam keadaan duduk), yaitu bacaan shalat yang dibaca pada saat *tasyahud akhir*
- 12) Salam, yaitu mengucapkan *Assalamu`alaikum*

- 13) Tertib, yaitu melakukan gerakan-gerakan dan ucapan-ucapan itu secara berturut-turut.⁴⁷

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa rukun shalat adalah urutan-urutan shalat yang harus dilakukan dengan tertib, jika shalat dilakukan tanpa adanya rukun shalat maka tidak sah shalat tersebut yang sebagaimana sesuai *syaria`*t yang telah ditentukan.

E. Hal-Hal yang Membatalkan Shalat

Shalat yang sedang dikerjakan dapat menjadi batal jika terjadi hal-hal yang membatalkannya. Adapun yang membatalkan shalat itu ialah:

1. Berbicara dengan sengaja

Berbicara dengan sengaja yang bukan ucapan yang telah ditentukan dalam shalat, maka membatalkan shalat.

2. Makan dan minum dengan sengaja

Dalam kitab Fiqih Sunnah oleh Sabiq telah dijelaskan oleh Ibnu Munzir bahwa para ahli sepakat barang siapa yang makan dan minum dengan sengaja dalam shalat baik fardhu maupun sunat, maka shalatnya batal dan wajib mengulangnya.

3. Bergerak banyak dengan sengaja
4. Sengaja meninggalkan rukun atau syarat tanpa uzur
5. Tertawa.

⁴⁷Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah...*, hlm. 204-206.

Menurut ijma` shalat itu batal karena tertawa. Hal ini dijelaskan oleh Nawawi bahwa pendapat ini dimaksudkan jika tertawa itu sampai keluar dengan jelas dua buah huruf.⁴⁸

F. Syarat Shalat Khusyu`

Fathoni mengungkapkan, untuk mendapatkan shalat yang khusyu' bukan hanya dimulai dari shalat tapi sejak mendengar suara adzan hati harus diliputi rasa cinta. Selanjutnya wudhu, wudhu dilakukan dengan perlahan dan dipahami sebagai usaha kita menyucikan indra dari dosa-dosa yang telah diperbuat. Langkah berikutnya adalah lintasan kematian. Imam Ghazali menganggap penting lintasan kematian menjelang shalat karena akan mensugesti seseorang melakukan shalat dengan serius dan sungguh-sungguh. Langkah terakhir adalah dengan mengamalkan delapan syarat shalat khusyu'. Delapan syarat tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Khusnul qiro'ah* (bacaan yang baik meliputi makhraj, tajwid, suara lagu, pemenggalan bacaan dan waqaf),
2. *Takbiratul arkan* (rukun-rukun sholat yang ditunaikan dengan tertib),
3. *Khudlurul qalbi* (menghadirkan hati; sholat harus dilakukan dengan segenap jiwa dan raga),
4. *Al-haibah* (mengarahkan seluruh konsentarsi hanya kepada Allah semata),
5. *Fahum ma`na al-qiraa* (memahami makna bacaan),

⁴⁸Hafsah, *Fiqh...*, hlm. 45-55.

6. *Al-haya'* (merasa malu kepada Allah; malu karena sedikit bersyukur, dosa sudah banyak namun tobat belum maksimal),
7. *Khauf* (merasa takut kepada Allah; takut hidupnya tidak diridhoi, takut ibadah tidak diterima)
8. *Ar-roja'* (harapan agar ibadahnya diterima).⁴⁹

Ada beberapa cara yang mungkin bisa di tempuh agar orang muslim benar dan khusyu` dalam shalat antara lain:

1. Pelajari dan pahami detail tata cara shalat dengan baik dan benar sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah saw. Setiap bacaan dan gerakan shalat hendaknya tahu dasar hukumnya, bukan sekadar tahu dari guru atau orang lain.
2. Pahami dan sadari benar tentang hakikat shalat, keutamaannya, dan hikmah-hikmahnya sehingga shalat menjadi sedemikian nikmat dan nyamannya.
3. Hendaknya shalat bukan sekadar kewajiban apalagi beban, namun sebuah kebutuhan. Kebutuhan akan komunikasi yang intens dengan Allah.
4. Ketika akan melaksanakan shalat hendaknya;⁵⁰
 - a. Ikhhlaskan niat shalat hanya karena Allah Ta`ala, bukan karena riya atau terpaksa.
 - b. Berwudhulah dengan baik dan bebar tanpa meninggalkan sunah-sunahnya sedikit pun.

⁴⁹Khusnul Fathony, "Memahami Makna Shalat Khusyu'" *http: prasetya, www. ub. ac. id*, diakses 29 Februari 2020 pukul 05.00 WIB.

⁵⁰M. Khalilurrahman al-Mahfani, *Buku Pintar Shalat* (Jakarta: PT. WahyuMedia, 2007), hlm. 97.

- c. Usahakan memakai busana yang baik, nyaman, dan sopan.
 - d. Usahakan tidak makan makanan yang berbau tidak sedap seperti jengkol atau bawang sehingga mengganggu konsentrasi shalat.
 - e. Pilihnya tempat shalat yang nyaman, aman, dan tenang sehingga dapat berkonsentrasi dalam shalat dan tidak terganggu oleh suara bising dan aroma tak sedap.
 - f. Hal-hal yang sekiranya dapat mengganggu konsentrasi dan kekhusyukkan shalat hendaknya dihindarkan seperti bila merasa sangat lapar sebaiknya makan dulu, jangan menahan keinginan untuk buang angin atau buang air walau sudah berwudhu` dan bila merasa sangat lelah atau mengantuk, istirahatlah dahulu kemudian shalat.
5. Lantunkanlah setiap bacaan/dzikir dalam shalat dengan baik dan benar disertai makhraj huruf dan tajwid yang tepat.
 6. Hayati, pahami, dan renungkan setiap arti bacaan shalat.
 7. Shalat dengan *tuma`ninah*, yakni shalat dengan tenang dan tidak tergesa-gesa.
 8. Merasakan keagungan Allah dan menghadirkan segenap perasaan ketika hendak atau sedang melakukan shalat.
 9. Memperbanyak istighfar dan memohon ampun kepada Allah, karena dengan banyak beristighfar hati akan bersih dan tenang, sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah Saw.

10. Meninggalkan dosa dan maksiat. Karena maksiat menyebabkan keresahan, kegundahan, meninggalkan noda di hati, dan menyulitkan hati untuk khusyu` dalam shalat.
11. Memohon perlindungan kepada Allah dari segala bisikan dan gangguan setan, sehingga dapat berkonsentrasi dalam shalat.
12. Jauhi dari mengonsumsi hal-hal yang haram, baik makanan, minuman, pakaian, ataupun media dan metode yang haram untuk meraih suatu keinginan.
13. Selalu berdoa kepada Allah, mohonlah agar dimudahkan untuk menjalani ketaatan kepada-Nya dan shalat dengan khusyu`.⁵¹

⁵¹M. Khalilurrahman al-Mahfani, *Buku Pintar Shalat...*, hlm. 99.

BAB III

NILAI-NILAI PENDIDIKAN JIWA

A. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang” yang kemudian diberi imbuhan ke-an. Ketenangan secara etimologi berarti mantap, tidak gusar, yaitu suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah.⁵² Sedangkan dalam bahasa arab, kata tenang ditunjukkan dengan kata *ath-thuma`ninah* yang artinya ketentraman hati kepada sesuatu dan tidak tergonjang atau resah.⁵³

Dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh para psikolog adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa.⁵⁴ Kata jiwa dalam al-Quran selalu disebut dengan *nafs*. Kata *nafs* mempunyai aneka makna, pada satu ayat diartikan sebagai totalitas manusia, seperti antara lain maksud surat Al- Maidah/5 ayat 32:

مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ
أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا

⁵²Jalaludin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Jiwa dan Pendidikan* (Surabaya: Putra Al-Ma`arif, 1995), hlm. 30.

⁵³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-ayat Pilihan*, diterjemahkan oleh: Kathur Suhardi (Jakarta: Darul Falah, 2000), cet. Ke-1, hlm. 377.

⁵⁴Irwanto, dkk, *Psikologi Umum* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1992, hlm. 3.

أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا ۚ وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ
بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿١١﴾

Artinya: Oleh karena itu kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah Dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. dan sesungguhnya telah datang kepada mereka Rasul-rasul kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.⁵⁵

Pada ayat lain kata *nafs* menunjuk kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku seperti maksud kandungan firman Allah Ar-Ra`du/13 ayat 11:

لَهُرُّ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۗ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada

⁵⁵Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya* (Surabaya: Publishing & Distribusing, 2014), hlm. 113.

yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.⁵⁶

Menurut Quraish Shihab secara umum dapat dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan tentang manusia, menunjuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Dalam pandangan al-Quran, *nafs* diciptakan Allah dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dari keburukan, dan karena itu dalam manusia inilah yang oleh al-Quran dianjurkan untuk diberi perhatian lebih besar kepada pemeliharaan *nafs*. Sedangkan dalam bahasa Yunani jiwa berasal dari kata *Psyche*, dalam bahasa Inggris disebut *soul*.⁵⁷

Menurut Wasty Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.⁵⁸

Dengan demikian, dapat disimpulkan jiwa adalah seluruh aspek ruhani yang dimiliki oleh manusia yang menjadi hakikat dari manusia yang mendorong menjadi sebuah tingkah laku, diantaranya yakni hati, akal pikiran, emosi, dan perasaan.

⁵⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 250.

⁵⁷Achmad Mubarak, *Pendakian Menuju Allah Bertasawuf dalam Hidup Sehari-hari* (Jakarta: Khanzanah Baru, 2002), hlm. 71.

⁵⁸Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm. 15.

Ketenangan jiwa merupakan juga kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang dan tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵⁹

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya atau tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Allah Swt berfirman di dalam al-Quran tentang hubungan shalat dengan ketenangan jiwa dalam Q.S Taha/20 ayat 14 dan ar-Ra`du/13 ayat 28:

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

⁵⁹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

Artinya: Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.⁶⁰

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.⁶¹

Dua ayat di atas mengisyaratkan kepada kita, bahwa soal ketenangan jiwa adalah janji Allah yang sudah pasti akan diberikan kepada orang yang shalat. Seorang yang shalat hatinya bisa tenang bila mengingat dan dzikir kepada Allah. Sarana berdzikir yang paling efektif adalah shalat.⁶² Shalat merupakan bentuk *dzikrullah* (mengingat Allah) yang hakiki dan sejati, dimana salah satu efek zikir adalah memberikan efek ketenangan, ketenteraman, tidak cemas, stres atau depresi. Sebagaimana firman Allah yang terpapar di atas yaitu surah Ar-Ra`du/13 ayat 28.

Dengan hal ini, pelaksanaan shalat diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap terhindar dari kecemasan, dan ketakutan kesempitan batin. Melalui shalat diharapkan juga agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas serta sedih. Ketenangan jiwa perspektif ini

⁶⁰Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 313.

⁶¹Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 252.

⁶²Masganti Sit, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011), hlm. 126.

menurut Abdul Mujid mengutip Ibnu Qayyim al-Jauziyah, kata tenang adalah *sakinah* yang mencakup pengertian ketenangan jiwa rasa takut dan gelisah.⁶³

Hamka menjelaskan, Q. S Ar-Ra`du/13 ayat 28, bahwa iman adalah menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah, atau zikir. Iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingat kepada Allah itu menimbulkan ketenangan, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan-raguan dan dukacita.⁶⁴

Dapat disimpulkan, hati yang telah tenteram menimbulkan sikap dunia yang tenang, dan ketenangan memelihara nur di dalam jiwa yang telah dibangkitkan oleh iman. Nampak-nampak saja perbuatan baik yang akan diamalkan, ilham Allah selalu tertumpah dan hidup pun menjadi bahagia lantaran kekayaan terletak dalam hati.

Kualitas shalat seseorang diukur dari tingkat kekhusyu`annya, yaitu hadirnya hati dalam setiap aktifitas shalat. Janji Allah mendapatkan ketenangan jiwa setelah menegakkan ibadah shalat, hanya akan diperoleh orang-orang yang menegakkan shalat dengan khusyu`.

⁶³Abdul Mujid dan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 183.

⁶⁴Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XIII (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 91.

2. Tingkatan Jiwa

Adapun jiwa memiliki tujuh tingkatan, yaitu:⁶⁵

a. Jiwa yang memerintah (*al-nafs al-ammarah bi al-su`*)

Jiwa ini cenderung pada tabiat badan yang bersifat alamiah, memerintah pada kelezatan dan hasrat seksual (*syahwat*) yang terlarang dalam syara`. Dan mendorong hati pada aspek-aspek rendah. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat berlindung segala kejahatan dan sumber akhlak-akhlak tercela, seperti sombong, ambisius, hasrat biologis, hasud, marah, kikir, dendam, dan lain-lain.

b. Jiwa yang Mencela (*Al-nafs al-lawwamah*)

Yaitu jiwa yang menerima pencerahan hati, yang sesekali mengikuti kekuatan yang berpikir dan sesekali berbuat durhaka lalu menyesal dan mencela jiwanya. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan sumber memancar penyesalan sekaligus tempat berula keinginan biologis, kekeliruan, dan kerakusan.

c. Jiwa yang Tenteram (*Al-nafs al-muthmainnah*)

Jiwa yang tenteram yaitu jiwa yang menerima pencerahan hati sehingga darinya tenggelam sifat-sifat tercela dan merasa tenteram terhadap berbagai kesempurnaan. Pemilik jiwa dalam tingkatan ini berada dalam kondisi mabuk ketuhanan. Kepadanya berhembus nafas-nafas hubungan kemesraan yang sangat kuat dengan maha benar.

⁶⁵ Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual Menuju Pencerahan Qalbu* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 135.

Al- nafs muthmainnah, yaitu jiwa yang dimiliki oleh orang dalam kondisi tenang dan mampu menyingkirkan kegundahannya dalam menentang kehendak syahwatnya. *Al-mutma`innah* berasal dari kata *tamana* yang berarti tenteram. Al- Ragi al- Asfahaniy menjelaskan bahwa ketika kata *tamana* dengan berbagai bentuknya dihubungkan dengan kata *qalb* atau *nafs*, maka maknanya adalah jiwa yang senantiasa terhindar dari keraguan dan perbuatan jahat. Jiwa ini tenang karena beristirahat dalam keyakinan kepada Allah.⁶⁶

d. Jiwa yang Terilhami

Yaitu jiwa yang diilhami Allah dengan ilmu, rendah hati, merasa cukup dengan rezeki yang hanya sedikit dan kedermawanan. Dalam tingkatan ini jiwa menjadi tempat memancar kesabaran, kesanggupan memikul beban derita dan rasa syukur.

e. Jiwa yang Ridha

Yaitu jiwa yang ridha kepada Allah, sebagaimana firman Allah. Dalam QS. Al-Bayyinah/98 ayat 8, yang artinya “Allah ridha kepada mereka dan mereka juga ridha kepada-Nya.” Dalam tingkatan ini, jiwa berada dalam kondisi berserah dan merasa lezat dengan kondisi tergila-gila.

f. Jiwa yang diridhai Allah

Yaitu jiwa yang diridhai Allah. Padanya nampak jejak keridhaan-Nya, antara lain karomah, keikhlasan, dan zikir. Dalam

⁶⁶ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur`an* (Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 110.

tingkatan ini, sang penempuh jalan ruhani menginjakkan kakinya yang pertama pada pengenalan yang benar. Pada tingkatan jiwa yang seperti ini, penampakan amal perbuatan terlihat jelas.

g. Jiwa yang Sempurna

Yaitu jiwa yang segala kesempurnaan menjadi tabiat dan wataknya. Bersamaan dengan itu, jiwa meningkat naik pada kesempurnaan dan diperintah kembali kepada para hamba Allah untuk membimbing dan menyempurnakan mereka. Kedudukan saling pada tingkatan ini berada pada posisi penampakan nama-nama dan sifat-sifat Allah. Kondisinya kekal dengan Allah, berjalan dengan Allah dan menuju Allah, serta kembali dari Allah dan kepada Allah. Baginya tiada tempat berlindung selain Allah.⁶⁷

3. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Ketenangan Jiwa

Dalam sidang WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1959 di Geneva merumuskan bahwa orang yang tenang jiwanya memiliki ciri-ciri di antaranya sebagai berikut:

- a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stres), cemas, dan depresi.

⁶⁷ Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan ke Surga...*, hlm. 136-137.

- e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f) Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran dikemudian hari
- g) Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁶⁸

B. Mengatasi Masalah

Setiap manusia pasti menghadapi masalah dalam hidupnya. Entah menyangkut diri pribadi, keluarga, kantor, pekerjaan, usaha bisnis, dan sebagainya. Masalah tersebut bisa menyangkut kesehatan, keuangan, atau hubungan dengan keluarga dan orang lain. Masalah merupakan sebuah keniscayaan dalam hidup ini.⁶⁹

Perjalanan hidup manusia di dunia menuntut untuk mampu bertahan menghadapi berbagai ujian dan cobaan yang mutlak akan terjadi. Karena begitulah Allah ciptakan dunia dengan segala pernik-perniknya. Terkadang lelah, terkadang ingin menyerah bahkan terkadang terasa tak tentu arah. Manusia merasa seolah-olah hidup dilingkari ujian demi ujian, berpindah dari masalah ke masalah lain. Masalah yang satu belum selesai, datang masalah baru yang lebih rumit. Masalah ini sudah selesai, masalah baru menanti dihadapan. Jika manusia tidak punya pegangan hidup, manusia akan mudah rapuh. Jika manusia tidak punya tujuan hidup, manusia akan

⁶⁸Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), hlm. 13.

⁶⁹A Saefulloh, *Atasi Masalah dengan "7 S"* (Jakarta: Ajib Publishing, 2015), hlm. 2.

mudah patah semangat. Dan jika manusia tidak punya bekal hidup, manusia akan mudah terbawa bisikan kejahatan.

Setiap manusia memerlukan sesuatu di luar dirinya yang mempunyai kekuatan, kebijaksanaan dan kemampuan yang melebihinya. Karena tidak selamanya manusia mampu menghadapi kesukaran dan keperluan hidupnya sendirian, bahkan juga keperluan kejiwaan, yang akan mempengaruhi kesehatan jiwanya. Sesuatu itu harus selalu ada, disaat apapun ia memerlukannya, terutama ketika menghadapi kesulitan dan kesukaran yang tak terpecahkan. Bagi orang beragama sesuatu adalah keimanan yakni keimanan kepada Allah Swt.⁷⁰

Keimanan (rasa keagamaan) bukanlah perasaan yang hanya bersandar pada formalitas agama, tanpa substansi atau sekedar penunaian seruan ajaran yang dimanfaatkan untuk menyatakan kepentingan diri sendiri. Rasa keagamaan, sebaliknya ialah pemahaman secara intens dan pengamalan terhadap agama, sehingga terjadi keselarasan dalam menyembah Allah dan hidup bermasyarakat. Dengan begitu agama serta para pemeluknya tidak akan terisolasi dari realitas kehidupan.

Dalam Islam, keimanan merupakan ajaran yang terpenting yang terdiri atas bangunan dua kalimat syahadat. Pernyataan syahadat ini tidak berarti dan berpengaruh apa-apa tanpa adanya penghayatan dan disertai dengan pengamalan nilai-nilai ibadah yang dikandung dalam hal ini ibadah shalat dan demikianlah bahwa iman selalu disertai dengan amal. Buah iman

⁷⁰Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995), hlm. 15.

adalah amal. Dan amalan yang pokok dalam ajaran Islam adalah shalat. Di dalam al-Quran Allah telah menegaskan bahwa shalat adalah suatu rangka pokok iman.

Dengan demikian, manusia membutuhkan sarana untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satu sarana yang diberikan oleh Allah adalah lewat shalat.⁷¹ Mengingat bahwa setiap musibah adalah takdir Allah, maka dari itu, memohon pertolongan di dalam menghadapi musibah dengan melalui shalat. Sebab, shalat mengandung hikmah yang besar salah satunya sebagai sarana memohon pertolongan.

Dengan shalat, seorang hamba akan mendapatkan kemudahan dalam menghadapi hal-hal yang sulit, akan merasa ringan dalam menghadapi hal-hal yang berat dan akan mampu mengatasi masalah berbagai ujian dan cobaan dalam hidup. Hal itu karena dalam shalat, seseorang memperoleh rasa optimisme yang ditimbulkan oleh kesadaran bahwa hanya Tuhan pujaannya yang Maha Besar, dimana ia tidak henti-henti ketika shalat, mengucapkan takbir *Allah Akbar* (Allah Maha Besar). Bahwa shalat memang bersangkutan kuat sekali dengan keteguhan jiwa ketabahan hati dalam menempuh hidup, karena justru adanya harapan kepada Tuhan yang Maha Besar dan Maha Kaya.⁷²

Allah Swt adalah tempat terbaik bagi manusia untuk mencurahkan segala perasaan hambanya. Dialah yang Maha Mengetahui persoalan

⁷¹Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 162.

⁷²Ria`at Syauqi Nawawi, *Rasionalitas Tafsir Muhammad Abduh: Kajian Masalah Akidah dan Ibadah* (Jakarta: Paramadina, 2002), hlm. 165.

hamba-Nya. Dialah yang memberi solusi atas segala persoalan yang sedang dihadapi hamba-hamba-Nya.

Dengan demikian, shalat mengandung kekuatan spiritual yang luar biasa yang memiliki pengaruh secara langsung dalam jiwa manusia, menajamkan indera dan perasaan, menjadikan sukmanya berkilauan, membangkitkan daya nalar dan daya pikirnya serta memperjelas pandangannya. Ini sejalan dengan esensi jiwa manusia, dimana jiwa merupakan seluruh kehidupan batin manusia yang terjadi dari perasaan, pikiran angan-angan yang selalu mengikutinya, yang rentan terhadap berbagai masalah yang menghantuinya.

Oleh karenanya bagi orang yang telah mendirikan shalat yakni melaksanakan dengan baik, khusyu` dan bersinambung sesuai dengan syarat, rukun dan sunnahnya, ia akan menjadi sosok manusia yang tegar dalam menghadapi setiap persoalan yang datang.

C. Memperoleh Kebahagiaan

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* kata “bahagia” diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram, serta bebas dari segala yang menyusahkan.⁷³ Dalam bentuk kata benda “kebahagiaan”, diartikan sebagai kesenangan, ketenteraman hidup (lahir batin), keberuntungan, dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin.⁷⁴

Tamir, Schwartz, Oishi, dan Kim mengartikan kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling tumpang tindih atau saling melengkapi satu

⁷³Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Maktabah Al Kubra: Media Pembelajaran dan literature Islam Digital, hlm. 5.

⁷⁴Ahmad Mudzakir, *Sapu Jagat Keberuntungan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2018), hlm. 37.

sama lain, seperti merasakan perasaan positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif. Bisa juga diartikan perasaan baik, memiliki kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam kehidupannya dan menikmati atau puas akan kehidupannya dengan senantiasa melakukan kebajikan dalam hidupnya.⁷⁵

Hurlock menyatakan bahwa, kebahagiaan muncul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan, dan merupakan sebab bagi individu menikmati kehidupan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat terpenuhi. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai.⁷⁶

Sumner menggambarkan kebahagiaan sebagai “memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan, di mana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri atas evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik melalui standar atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri atas apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan, menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.”⁷⁷

⁷⁵Nur Khanifah, “Konsep Kebahagiaan Menurut Jalaluddin Rakhmat”, *Skripsi* (IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 5

⁷⁶Hurlock, E. B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1997), hlm. 85.

⁷⁷Ahmad Mudzakir, *Sapu Jagat Keberuntungan...*, hlm. 38.

Berbahagia dalam bentuk kata sifat dapat diartikan sebagai beruntung. Hal ini dapat dipahami dari kalimat “saya betul-betul merasa berbahagia, karena dapat berada kembali di tengah-tengah keluarga”. Dalam bentuk kata kerja, kata membahagiakan berarti menjadikan atau membuat bahagia. Makna ini dapat dilihat dari kalimat “ia berusaha keras membahagiakan keluarganya”. Dapat pula diartikan sebagai “mendatangkan rasa bahagia”, jika dilihat dari kalimat: “kehadirannya sangat membahagiakan keluarganya”. Di luar itu, kata bahagia dapat pula dikaitkan dengan kata “selamat”, misalnya dengan kata-kata “selamat bahagia”. Kata bahagia dalam ungkapan ini berarti sejahtera atau sehat. Jika dikaitkan dengan kata taman, maka dapat berarti “tempat orang mendapat kebahagiaan.”⁷⁸

Kebahagiaan merupakan hal yang didambakan. Sebagai besar orang yang menganggap bahwa kebahagiaan adalah tujuan utama hidup di dunia ini. Untuk merasakan hidup bahagia orang berani membayar mahal. Untuk memenuhi pemuasan hasrat hati, mereka berbelanja dengan mengeluarkan dana yang cukup besar. Kedamaian hati adalah kunci kebahagiaan. Kebahagiaan itu bergantung pada dua perkara yang sangat mendasar. Yaitu jiwa yang dilandasi oleh iman yang benar dan amal perbuatan yang dilakukan secara ikhlas.⁷⁹

⁷⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), hlm. 30.

⁷⁹ Muhammad Fadlun, *Menjadi Tentram dan Bahagia dengan Shalat* (Surabaya: Pustaka Media Press, 2014), hlm. 11.

Secara umum manusia dapat digolongkan menjadi tiga kelompok dalam meraih kebahagiaan hidup, yaitu:

1. Mereka yang mengetahui jalan (untuk meraih kebahagiaan itu)
2. Mereka yang mengetahui jalan kebahagiaan, namun imannya lemah sehingga tidak tahan menghadapi cobaan hidup
3. Mereka yang sama sekali tidak mengetahui jalan yang sesat dengan menghalalkan segala cara.⁸⁰

Sesungguhnya kebahagiaan dan ketenteram hidup itu senantiasa menyertai orang-orang yang berpegang teguh kepada aqidah agama dan mewujudkannya dalam bentuk amal shaleh dan menjauhi orang-orang yang dilupakan hatinya oleh kenikmatan duniawi.

Imam Ibnu Qayyim berkata, sesungguhnya bentuk-bentuk kebahagiaan yang diprioritaskan oleh jiwa manusia ada tiga macam, yaitu:

- a. Kebahagiaan di luar diri manusia

Kebahagiaan ini merupakan pinjaman dari luar dirinya yang akan hilang ketika dikembalikan pinjaman tersebut, inilah kebahagiaan (keindahan) harta dan kedudukan (jabatan duniawi)

- b. Kebahagiaan (keindahan pada tubuh manusia)

Kebahagiaan ini walaupun lebih dekat (pada diri manusia) dari pada kebahagiaan yang pertama, namun pada hakekatnya kebahagiaan tersebut di luar diri. Sebab manusia dianggap sebagai manusia dikarenakan ruh dan hatinya.

⁸⁰Muhammad Fadlun, *Menjadi Tenram dan Bahagia ...*, hlm. 13.

c. Kebahagiaan rohani dalam hati dan jiwa manusia

Kebahagiaan ini adalah kebahagiaan dengan ilmu yang bermanfaat dan buahnya berupa amalan shaleh untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hidup bahagia merupakan pilihan hidup yang lahir dari hati setiap manusia. Kemudian dicari, diperjuangkan dan dinikmati, banyak yang mengartikan bahwa kebahagiaan merupakan puncak tercapainya sebuah kesempurnaan. Padahal sesungguhnya tidak ada kesempurnaan yang dapat membuat kita bahagia namun kebahagiaan itulah yang membuat hidup terasa sempurna.⁸¹

Sumber kebahagiaan manusia ada dua, yaitu bersumber dari dalam diri manusia dan dari luar manusia itu sendiri. Sebagaimana mestinya, sebab kebahagiaan urusan dalam diri manusia, yakni makan cukup, tempat tinggal sederhana, kesehatan yang berlimpah, kemenangan dalam pekerjaan. Maka tidak ada batasnya lagi kebahagiaan di depan mata yang sebegitu luasnya.⁸²

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding dengan makhluk lainnya.⁸³

⁸¹Muhammad Fadlun, *Menjadi Tenram dan Bahagia ...*, hlm. 14.

⁸²Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), hlm. 321.

⁸³Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *Jurnal Komunika*, Vol 9, No. 1, Januari - Juni 2015, hlm. 113.

Manusia akan merasakan kebahagiaan yang hakiki manakala dia merasa begitu dekat dengan Allah. Manusia yang dekat dengan Tuhan senantiasa hidup tenteram dan damai. Segala bentuk tantangan dan godaan duniawi tidak akan bisa mempengaruhi dan mengotori batinnya sehingga setiap perilakunya selalu mendapat petunjuk dan penerangan dari-Nya. Untuk mencapai itu, tentu manusia harus rajin menghadap dan mendekatkan diri kepada –Nya. Dalam konteks ini Allah Swt telah memberikan jalan yang harus ditempuh, yaitu shalat.⁸⁴

Kemudian, Para filosof muslim sendiri membedakan adanya tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu: Pertama, kebahagiaan yang bersifat badani. Kedua, yang lebih tinggi dan lebih memuaskan, adalah kebahagiaan yang lebih bersifat intelektual, yakni penguasaan ilmu pengetahuan. Ketiga, yang merupakan kebahagiaan puncak (hakiki), adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual.⁸⁵ Salah satu cara mencapai kebahagiaan bagi orang Islam adalah melakukan shalat. Shalat yaitu kunci dari kebahagiaan dalam kehidupan manusia di dunia. Telah disebutkan dalam surat Al-Mu`minun/23 pada ayat 1-2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Artinya: 1. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, 2. (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,⁸⁶

⁸⁴ Abu Muhammad al-Hannan, *Terapi Sehat dengan Shalat* (Surabaya: Aulia, 2010), hlm. 68.

⁸⁵ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia...", hlm. 116.

⁸⁶ Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 432.

BAB IV

Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa yang Terkandung dalam Ibadah Shalat

A. Shalat Sebagai Nilai Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam perjalanan kehidupan kita, pengaruhnya menelusup kedalam sisi-sisi keseharian bersikap dan bersosialisasi bahkan terhadap sudut pandang dan kesehatan, bahkan akan menentukan kekhusyukan kita dalam beribadah. Shalat itu adalah ketenangan jiwa yang menjadi buruan banyak orang. Ketenangan jiwa dalam shalat, konsepnya dibangun dari kalimat “*itma`anna*” disebutkan di dalam al-Quran, salah satunya yaitu: Q.S. An-Nisa/4: 103, Yunus/10: 7, dan Al-Hajj/22: 11. Maka, ketenangan jiwa dalam shalat terbagi empat poin yaitu, shalat sebagai konseling, *qanaah*, kebaikan, dan ketenangan.

1. Sebagai Konseling

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا

مَوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. (Q. S. An-Nisa/4:103).⁸⁷

⁸⁷Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya* (Surabaya: Publishing & Distribusing, 2014), hlm. 95.

Dalam Tafsir Sayyid Quthb, menjelaskan tentang ayat yang di atas, demikianlah Al-Quran mengarahkan mereka untuk berhubungan dengan Allah dalam semua situasi dan di semua tempat, disamping menunaikan shalat, ini adalah persiapan terbesar dan ini pulalah senjata yang tidak pernah rusak. Adapun ketika suasana sudah tenang, “maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa)” dirikanlah shalat dengan lengkap dan sempurna tanpa diqashar, karena shalat adalah suatu kewajiban yang sudah ditentukan batas-batas waktu penunaianya.⁸⁸

Dalam Tafsir Al-Maraghi, menjelaskan pula apabila kalian telah melaksanakan shalat dengan cara seperti ini, maka ingatlah Allah Ta`ala di dalam diri kalian dengan mengingat janji-Nya bahwa Dia akan menolong orang-orang yang menolong agama-Nya di dunia dan memberikan pahala di akhirat, kemudian dengan lisan kalian, yakni dengan memuji, bertakbir dan berdoa. Semua itu kalian lakukan dalam setiap keadaan, seperti berdiri sewaktu berlari dan berkelahi, duduk sewaktu memanah atau untuk bergulat, dan berbaring karena luka atau untuk memperdaya musuh. Mengingat Allah, termasuk salah satu faktor yang meneguhkan hati, mengobarkan semangat, membuat segala kepayahan dunia menjadi tidak ada artinya dan segala kesulitan menjadi mudah.⁸⁹

⁸⁸Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz V (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), hlm. 68.

⁸⁹Ahmad Mushthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz V (Semarang: CV. Tohaputra, 1986), hlm. 237.

Ibnu Hajar al-Asqalani mengatakan, yang dimaksud shalat di sini adalah, selalu melaksanakannya atau semata-mata melakukannya. Shalat adalah tiang agama dan bangunan Islam yang paling agung di antara kelima bangunannya sesudah dua kalimat syahadat.⁹⁰ Maka, konseling dalam shalat adalah “pencegahan, bimbingan/tuntutan, arahan, sistematis, pengentasan, pemberian bantuan, dan petunjuk”. Dengan mengerjakan shalat sesuai dengan aturan yang dibenarkan (khusyu` dan pada waktunya), maka sesuai dengan janji Allah, dia akan tercegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar. Ia akan merasa mempunyai bimbingan/tuntutan dan arahan agar senantiasa pada jalan yang benar.

Shalat dikerjakan harus sesuai dengan syarat rukunnya. Dan dikerjakan pada waktu-waktu yang telah ditentukan, karena shalat bisa menjadi sebuah solusi bagi seseorang dalam mengentaskan masalahnya. Ia juga akan merasa diberi petunjuk dan bantuan oleh Allah dalam menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapinya.⁹¹

Shalat menunjukkan bahwa di dalamnya terdapat hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Sebab di dalam shalat, seseorang berdiri dengan khusyu` dan tunduk di hadapan Allah, penciptanya dan juga pencipta alam semesta. Berdirinya seseorang, ketika shalat di hadapan Allah dengan khusyu` dan tunduk, akan memberinya energi spiritual

⁹⁰Al-Haddad, Habib Abdullah bin Alwi, Alih bahasa Zaid Husein Al-Hamid, *Nasehat-Nasehat Agama dan Wasiat-Wasiat Keimanan*. Cet. I. (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2002), hlm. 96.

⁹¹Nadhifazul Zulfa, “Nilai-Nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam dalam Hadis Sahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam),” *Jurnal Riligia*, Vol 20, No. 2, 2017, hlm. 139.

sehingga merasakan kesucian rohani, ketentraman hati dan kedamaian jiwa.

Sebab dalam shalat, jika dilakukan sebagaimana mestinya, seseorang mengarahkan seluruh anggota tubuh dan indranya kepada Allah; mengenyampingkan semua urusan dunia dan problemnya; dan tidak memikirkan sesuatu, kecuali Allah dan ayat-ayat al-Quran yang dibacanya berulang-ulang. Apa yang dilakukannya dalam shalat itu, dengan sendirinya akan membangkitkan dalam diri suasana santai, jiwa yang tenang dan pikiran yang bebas. Kondisi yang ditimbulkan oleh shalat tersebut mempunyai dampak pengobatan yang penting dalam mengatasi ketegangan saraf yang timbul akibat tekanan kehidupan sehari-hari, dan mengurangi kegelisahan yang dialami sementara orang.⁹²

Setelah selesai shalat, seseorang biasanya langsung membaca tasbih dan berdo`a kepada Allah. Ini membantu berlangsungnya keadaan santai dan ketenangan jiwa untuk beberapa saat setelah shalat. Dalam berdo`a, seseorang bermunajat kepada Tuhannya. Ia mengungkapkan semua keluhan dan persoalan yang ia hadapi dalam kehidupan yang membuatnya gelisah, dan memohon pertolongan-Nya untuk mengatasi persoalan tersebut dan memenuhi kebutuhannya.⁹³

Pengaduannya kepada Allah sama saja dengan pengaduannya kepada sahabat, hanya saja Allah mampu merubah permasalahannya

231. ⁹²Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi* (Jakarta: Aras Pustaka, 2001), hlm.

⁹³Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi...*, hlm. 233.

menjadi sesuatu yang membahagiakannya dan menolongnya, sedangkan sahabatnya hanya dapat menasihati dan mendoakannya.⁹⁴

Oleh karena itu, berdo`a kepada Allah membantu meredakan kegelisahan, di mana seorang mukmin berharap Allah akan mengabulkan permohonannya dalam mengatasi problem-problemnya, memenuhi kebutuhannya dan menghilangkan kegelisahan dan kesusahannya. Terlepas dari apakah Allah benar-benar mengabulkan do`a seseorang atau tidak, semata-mata menghadap kepada Allah dengan berdo`a, dan berharap untuk dikabulkan, akan meringankan kegelisahannya, yakni melalui otosugesti akan kemungkinan dikabulkannya do`a yang dipanjatkan.⁹⁵

Dapat dilihat, ternyata shalat dapat memberikan seseorang bebas dari rasa cemas, sesungguhnya ketika shalat terjadi kontak rohani cara manusia dengan tuhan, yang akan memberikan kekuatan rohani untuk mengemban cobaan hidup. Kontak rohani saat shalat merupakan suatu pancaran ilahi atau percikan rohani, yang membuat kekuatan rohani yang tersimpan menjadi bebas, sehingga niatnya menjadi kuat, keyakinannya menjadi kokoh, dan cita-citanya menjadi tinggi. Itulah yang membuatnya menjadi lebih siap dalam menerima ilmu pengetahuan dan mengemban beban berat.⁹⁶

⁹⁴Muhammad Ustman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006) hlm. 284.

⁹⁵Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi...*, hlm. 234.

⁹⁶Muhammad Ustman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran...*, hlm. 285.

Keadaan yang tenteram dan jiwa tenang yang dihasilkan oleh shalat mempunyai dampak terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Dengan demikian, shalat bisa sebagai konseling bagi manusia yang mempunyai problem dalam kehidupan sehari-hari.

2. Qanaah

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا
وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan (tidak percaya akan) pertemuan dengan kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat kami, (Q. S. Yunus/10: 7).⁹⁷

Penjelasan ayat, sesungguhnya, orang-orang yang menganggap tak mungkin terjadi pertemuan dengan kami kelak di akhirat, untuk menghadapi perhitungan dan pembalasan atas amal-amal mereka karena mereka ingkar akan hari kebangkitan, lalu merasa puas dengan kehidupan dunia, pengganti kehidupan akhirat, yang oleh karenanya mereka memusatkan segala perhatiannya hanya kepada kehidupan duniawi saja, untuk memperoleh keinginan-keinginan duniawi.⁹⁸

Sayyid Quthb menjelaskan, Q.S Yunus/10: 7 berbicara tentang pembalasan terhadap pengingkaran dan penerimaan wahyu, dimana

⁹⁷Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 209.

⁹⁸Ahmad Mushthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz XI..., hlm. 131.

orang-orang yang mau memikirkan bahwa keteraturan alam yang mengesankan ini tidak mempunyai Tuhan Yang Maha Pengatur, maka mereka tidak akan mengerti bahwa akhirat itu merupakan suatu keharusan bagi aturan ini, yang di sanalah akan terwujud keadilan yang sempurna, dan di sana pula manusia dapat meraih kesempurnaannya yang paling tinggi. Oleh karena itu, mereka tidak mengharapkan pertemuan dengan Allah. Dan, sebagai akibat keterbatasannya itu, maka mereka hanya berhenti dan terpaku pada kehidupan dunia ini saja dengan segala kekurangan dan kehinaannya, rela dan puas dengan semua itu. Mereka tidak menganggap jelek terhadap kekurangan-kekurangannya, dan tidak mengerti bahwa dunia ini tidak layak untuk menjadi tujuan akhir manusia. Berhenti di batas kehidupan dunia dan merasa rela dengannya, akan menjadikan yang bersangkutan terus merosok kedudukannya.⁹⁹

Qanaah adalah sikap mental yang mampu memadamkan apa yang diberikan Allah kepadanya. Sifat qanaah sebagai lawan arti sifat rakus dan tamak. Pada sikap rakus dan tamak selalu saja tidak pernah merasa puas. Merasa kurang terus menerus. Sedangkan sifat qanaah merasa cukup apa yang telah diberikan Allah.¹⁰⁰ Jadi dapat disimpulkan qanaah adalah rasa puas dengan apa yang ada dalam hal keduniaan. Orang

⁹⁹Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz XI (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), hlm. 100.

¹⁰⁰Haidar Putra Daulay, *Qalbu Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 117.

semacam itu akan selalu bersyukur kepada Allah, dalam keadaan yang sulit sekali pun.

Kata shalat mengisyaratkan adanya hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Seseorang melaksanakan shalat dengan hati yang khusyu` dan tunduk di hadapan Allah Swt. Ia berdiri dengan tubuh yang hina dan lemah di hadapan Tuhan Yang Maha Agung dan Yang Maha Kuasa terhadap segala sesuatu, Yang Mengamati dan Mengatur semua hal yang ada di langit dan di bumi, Yang memiliki kehidupan dan kematian, Yang Membagikan rezeki kepada manusia. Kepada-Nya hal-hal yang menyangkut tentang qadha dan qadar kembali.

Orang yang menunaikan shalat dengan khusyu`, maka dalam hatinya akan ada moral atau akhlak mulia dalam dirinya. Salah satunya adalah sifat qanaah. Shalat sebagai eksperimen syukur juga membentuk pribadi yang qanaah (menerima yang ada). Peshalat khusyu` merasa sangat senang dengan karunia Allah yang telah diterima, puas dengan apa yang ada dan tidak mengangan-angan, apalagi menghitung-hitung apa yang belum ditangannya. Melalui sikap hidup yang demikian, seseorang telah mengurangi daftar keinginan. Semakin banyak keinginan, semakin tinggi resiko kegelisahan. Dengan suasana shalat yang khusyu` manusia memperoleh ketenangan jiwa karena merasa diri dekat kepada Allah dan memperoleh ampunan-Nya.¹⁰¹

¹⁰¹Abubakar Muhammad, *Pembinaan Manusia dalam Islam* (Surabaya: Al-Ikhlās, 1994), hlm. 413.

Dapat disimpulkan, orang yang berhasil menunaikan shalat dengan khusyu`, maka dalam hatinya akan terpancar sifat qanaah, dimana menerima apa yang ada dalam hal keduniaan (kehidupan).

3. Kebaikan

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۚ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ ۗ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾

Artinya: dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi; maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang. Rugilah ia di dunia dan di akhirat yang demikian itu adalah kerugian yang nyata. (Q. S. Al-Hajj/22:11).¹⁰²

Hamka menjelaskan, bahwa Ibnu Katsir menafsirkan: Dia masuk ke dalam agama Allah di tepi-tepi saja. Kalau dia ketemu yang menyenangkan hatinya, dia tetap beragama. Tetapi jika bertemu yang membuatnya susah, dia mengeluh-ngeluh, menyesal-nyesal.¹⁰³ Bukhari meriwayatkan suatu tafsiran Ibnu Abbas yang disampaikan oleh Said bin Jubair, tentang tafsir ayat ini; “Ada orang datang ke Madinah menyerahkan diri jadi penganut Islam. Kalau istrinya melahirkan seorang anak laki-laki dan kುದanya beranak pula dia pun berkata: “Islam ini memang agama yang baik sekali.” Tetapi istrinya tidak juga melahirkan

¹⁰²Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 333.

¹⁰³Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XVII (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 145.

anak dan kudanya pun tidak mengandung, dia pun berkata: “ini agama sia!”¹⁰⁴

Abdurrahman bin Yazid bin Aslam menafsirkan: “itulah orang-orang munafik, kalau karena beragama ini menjadi subur keduniannya, banyak keuntungannya, tekunlah dia beribadat. Tetapi jika dunianya menurun, susah hidupnya, mukanya pun dipalingkannya. Sebab itu kalau beribadat, hanyalah semata-mata mengharap laba dunia, tetapi kalau cobaan datang, malang menimpa, gelap dan bertemu jalan sempit, agama itu ditinggalkannya dan dia kafir kembali. Mujahid menjelaskan: “Dia berpaling atas mukanya” itu ialah dia pun murtad menjadi kafir.¹⁰⁵

Bahwa kebaikan-kebaikan itu akan melahirkan kebaikan-kebaikan baru, sementara keburukan itu akan melahirkan keburukan-keburukan baru pula. Seorang yang telah menunaikan satu unit kebaikan maka konsekuensi dari kebaikan yang dia kerjakan akan mengundangnya untuk mengerjakan kebaikan baru. Paling tidak, telah terlintas dalam benaknya untuk mengerjakannya.

Seorang muslim yang membaca Al-Quran, biasanya ia juga termotivasi mengerjakan shalat dhuha. Setelah itu, termotivasi untuk silaturahmi ke tetangga atau berkunjung ke orang-orang shaleh. Setelah itu, ia termotivasi menghadiri majlis taklim dan begitu seterusnya. Jadi, akan tercipta sirkulasi kebaikan pada dirinya, akibat ia telah berani memulai mengerjakan satu kebaikan.

¹⁰⁴Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, XVII..., hlm 145.

¹⁰⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, XVII..., hlm. 146.

Demikian juga dengan shalat, insya Allah setelah ia mengerjakan shalat penuh penghayatan, ia akan dibimbing Allah mengerjakan kebaikan-kebaikan lain. Kebaikan baru biasanya akan terlintas dalam benak setelah satu kebaikan dirampungkan. Shalat yang dikerjakan dengan penuh penghayatan, insya Allah akan melahirkan kebaikan-kebaikan. Dan, kumpulan-kumpulan kebaikan yang telah tercipta, itulah sirkulasi kebajikan. Ia hanya konsekuensi dari satu kebaikan yang dikerjakan. “siapa yang beriman kepada Allah, maka Allah akan selalu membimbing hatinya.”

Orang yang menunaikan shalat secara khusyu` dengan mudah berbuat kebaikan kepada sesamanya dan terhindar dari sifat-sifat tercela, perbuatan-perbuatan tidak baik, perbuatan-perbuatan jahat, maksiat dan sebagainya. Seperti diketahui di antar bentuk-bentuk ibadah Islam shalatlah yang paling dapat membawa manusia dekat kepada Allah. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Allah, dan dialog itu berlangsung dengan saling berhadapan.

Dalam shalat, seseorang memang berhadapan dengan Allah. Seorang *mushalliy*, seyogyanya merasa sedang berhadapan dengan Allah sewaktu ia shalat. Dalam shalat, seseorang melakukan hal-hal, seperti memuja kemahasucian Allah, menyerahkan diri kepada-Nya, memohon supaya dilindungi dari godaan setan, memohon diberi ampunan dan dibersihkan dari segala dosa, dijauhkan dari kesesatan serta perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan jahat. Sebaliknya dalam shalat, seseorang

memohon kepada Allah supaya diberi petunjuk kepada jalan yang benar dan diberi kesanggupan untuk berbuat baik-baik. Dalam dialog dengan Allah, seseorang meminta supaya ruh dan jiwanya disucikan, sehingga dengan demikian ia cenderung pada perbuatan-perbuatan baik dan perpuji yang akan mendatangkan perkenaan atau ridha Allah.

4. Ketenangan

Manusia adalah makhluk yang dalam kehidupannya mau tidak mau akan menghadapi berbagai gunjangan jiwa dan rasa gelisah. Terkadang rasa gelisah ini terbatas pada berbagai permasalahan material dan terkadang melewati batasan material dan memiliki sisi spiritual dan immaterial.

Ibadah shalat memang sesuatu yang sangat menakjubkan. Umat Islam dituntut menunaikan shalat baik yang fardhu maupun yang sunnah, shalat merupakan ibadah yang sangat penting serta memiliki kedudukan yang paling mulia di antara rukun-rukun Islam lainnya. Lebih dari itu, shalat merupakan pengakuan, pujian, munajat, dan doa dari makhluk kepada Tuhannya. Sabda Rasul: “Shalatlah kalian seperti kalian melihatku mengerjakan shalat.” Pada hakikatnya ibadah shalat merupakan kebutuhan manusia sendiri. Dengan shalat yang dilakukan secara benar sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah, dalam shalat, mereka akan mendapatkan kenikmatan yang luar biasa yang tidak pernah

mereka jumpai dalam kenikmatan duniawi, dan dalam kehidupan ia memperoleh ketenangan dalam batinnya.¹⁰⁶

Seseorang yang benar-benar mendirikan shalat akan merasakan ketenangan, tidak sekali-kali takut akan kemiskinan. Selain itu menghasilkan ketetapan pendirian, mengekalkan kita dalam mengerjakan sesuatu kebajikan. Sebagaimana firman Allah Swt Q. S Al-Ma`arij/70 ayat 19-23:

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

Artinya: 19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, 20. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, 21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, 22. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, 23. yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.¹⁰⁷

Dengan demikian, dapat disimpulkan jika shalat ditunaikan dengan khusyu`di dalam shalat secara tidak langsung dan langsung akan mengingat Allah, dan waktu shalat adalah waktu yang lebih tenang untuk mengingat Allah. Maka dengan shalat akan berujung kepada mengingat-Nya, dan setelah mengingat-Nya hati semakin tenang, maka dengan shalat maka hati menjadi tenang

¹⁰⁶Joko Suharto Bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 49.

¹⁰⁷Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 569.

B. Shalat Sebagai Nilai Mengatasi Masalah

Setiap manusia pasti menghadapi masalah dalam hidupnya. Entah menyangkut diri pribadi, keluarga, kantor, pekerjaan, usaha bisnis, dan sebagainya. Masalah tersebut bisa menyangkut kesehatan, keuangan, atau hubungan dengan keluarga dan orang lain. Maka dari itu, setiap permasalahan tentunya butuh pemecahan, misalnya pergi dengan keluarga, teman, kyai, konsultasi atau pergi ke mesjid untuk shalat baik itu sendirian maupun berjamaah.

Dengan demikian, shalat sebagai nilai mengatasi masalah. Dalam konteks ini diambil dari kalimat “*ista’inu*” terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 45 dan 153. Dari ayat tersebut, akan dipahami makna shalat mengatasi masalah besar dan sabar dalam mengatasi masalah.

1. Mengatasi Masalah Besar

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (Q. S. Al-Baqarah/2:45).¹⁰⁸

Ayat yang diatas menjelaskan, pada umumnya, dhamir ‘kata ganti’ pada “*innahaa*” (adalah dhamir *syaa'n*). Artinya, ajakan untuk mengakui kebenaran dengan segala sesuatunya ini sangat berat, sulit, dan sukar, kecuali bagi orang-orang yang khusyu` dan tunduk kepada Allah, yang

¹⁰⁸Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 7.

merasa takut dan bertakwa kepada-Nya, serta yakin dan percaya bahwa mereka akan bertemu dengan-Nya dan kembali kepada-Nya.

Nah, bagaimana memohon pertolongan dengan shalat? Bagaimana menjadikan shalat sebagai penolong?

Sesungguhnya shalat adalah hubungan dan pertemuan antara hamba dan Tuhan. Hubungan yang dapat menguatkan hati, hubungan yang dirasakan oleh ruh, hubungan yang dengannya jiwa mendapat bekal di dalam menghadapi realitas kehidupan dunia. Rasulullah Saw. Apabila menghadapi suatu persoalan, beliau segera melakukan shalat, sedangkan beliau adalah orang yang sangat erat hubungannya dengan Tuhannya, dan ruhnya selalu berhubungan dengan wahyu dan ilham. Dan sumber yang memancar ini senantiasa dapat diperoleh setiap mukmin yang menginginkan bekal di jalan, ingin minum ketika haus, ingin bantuan ketika bantuan terputus, dan menginginkan persediaan ketika barang-barang persediaan-Nya sudah habis.¹⁰⁹

Kemudian, kebutuhan manusia ada yang bersifat fisik, misalnya makan, minum, pakaian, tempat tinggal, seksual; kebutuhan psikis, misalnya rasa aman, kasih sayang, rasa sukses, diakui dan sebagainya; kebutuhan sosial, yaitu kebutuhan akan kehadiran orang lain dan kebutuhan religius. Tatkala salah satu kebutuhan itu tidak terpenuhi, maka akan timbul penyakit, apakah itu penyakit fisik, psikis, sosial maupun religius. Pada saat mengalami gangguan, sudah menjadi sifat

¹⁰⁹Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz I..., hlm. 82.

dasar manusia ketika dia tertimpa musibah dan cobaan, dia akan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahannya. Maka tidak ada cara yang lebih manjur dan lebih hebat dari shalat, karena shalat adalah sebaik-baik solusi dalam menghadapi berbagai macam cobaan dan kesulitan hidup. Karena tidak ada cara yang lebih baik dalam mendekatkan diri seseorang dengan *Rabbnya* kecuali dengan shalat. Shalat bisa menjadi sarana menakjubkan untuk mendatangkan pertolongan dan dukungan Allah. Manusia membutuhkan sarana untuk mengatasi permasalahan, salah satu sarana yang diberikan oleh Allah adalah lewat shalat.¹¹⁰

Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, maka Allah menyuruh kita shalat. Dengan shalat, manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan, ia tahu bahwa Allah dekat, Ia Maha Tahu dan Maha Penyayang lagi Maha Kuasa. Seorang yang khusyu` dalam shalatnya, merasakan bahwa dirinya sedang berhadapan dengan Allah. Kendatipun ia tidak melihat Allah, tapi hatinya tahu bahwa Allah melihatnya. Dengan kondisi kejiwaan yang seperti itu, ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdoa, memohon dan mengadu kepada yang Maha Mengerti dan Maha Penyayang. Dengan shalat yang khusyu`, segala persoalan yang dihadapinya, yang menghimpit dan menekannya,

¹¹⁰Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 162.

akan teratasi, jiwanya akan menjadi tenang dan cerah kembali, sehingga otaknya dapat kembali melaksanakan tugasnya.¹¹¹

Mengingat bahwa setiap musibah adalah takdir Allah, maka dari itu, memohon pertolongan di dalam menghadapi musibah dapat melalui shalat. Sebab, shalat mengandung hikmah yang besar, yakni dapat mencegah seseorang dari perbuatan mungkar dan keji. Di samping itu, orang yang mendirikan shalat akan merasa dekat di hadapan Allah dan selalu dalam pengawasan-Nya, baik lahir maupun batin. Lebih-lebih jika yang dilakukan adalah shalat fardhu yang bisa dilakukan umat Islam sebanyak lima kali dalam sehari semalam.¹¹²

Shalat merupakan cerminan totalitas ketundukan dan ketakwaan kepada Allah. Sedangkan, bagi orang-orang yang bertakwa, Allah menjamin untuk memberi pertolongan, jalan keluar, dan kemudahan dalam setiap urusannya. Belum lagi di akhirat kelak, orang-orang yang bertakwa akan mendapat ampunan dan balasan pahala yang besar.

Hal ini menunjukkan bahwa shalat merupakan rahmat Allah yang diberikan kepada hambanya. Ia menjadi sarana yang pas buat hambanya untuk bermunajat, curhat dan memohon pertolongan-Nya. Apalagi ketika ada masalah berat yang tengah dirasakan, maka janganlah malas untuk memohon pertolongan-Nya dengan menjalankan shalat.

Dapat disimpulkan shalat merupakan jalan utama untuk mendekatkan diri kepada Allah. Seluruh bacaan yang dibaca dalam shalat

¹¹¹Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup...*, hlm. 12.

¹¹²Ahmad Mustafa Al-Maragi, 1974. *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Juz I. Terjemahan oleh Bahrun Abubakar, dkk (Semarang: PT. Karya Toha Saputra, 1992), hlm. 184.

memberikan sugesti dan kekuatan jiwa seseorang untuk mendekatkan diri pada Allah. Orang yang sudah mencapai derajat *al-muqarrobun* dan dekat pada Allah, akan mendapat berbagai fasilitas dan kemudahan dalam menjalani kehidupan dunia maupun akhirat. Ia mampu menyelesaikan berbagai masalah yang hadir dihadapannya dengan cepat dan mudah. Setiap ada masalah ia akan menghadap dan memohon pada Allah agar memberinya jalan keluar dari kesulitan yang dihadapinya.

Dengan shalat, seorang hamba akan mendapatkan kemudahan dalam menghadapi hal-hal yang sulit, akan merasa ringan dalam menghadapi hal-hal yang berat dan akan mampu mengatasi masalah berbagai ujian dan cobaan dalam hidup. Hal itu karena dalam shalat, seseorang memperoleh rasa optimisme yang ditimbulkan oleh kesadaran bahwa hanya Tuhan pujaannyalah yang Maha Besar, dimana ia tidak henti-henti, ketika shalat, mengucapkan takbir, *Allah Akbar* (Allah Maha Besar). Bahwa shalat memang bersangkutan kuat sekali dengan keteguhan jiwa dan ketabahan hati dalam menempuh hidup, karena justru adanya harapan kepada Tuhan yang Maha Besar dan Maha Kaya.

2. Sabar dalam Mengatasi Masalah

Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah/2 ayat153:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.¹¹³

Ayat diatas menjelaskan, sabar ini disebutkan di dalam Al-Quran secara berulang-ulang. Hal ini karena Allah mengetahui bahwa dalam melakukan aktivitas secara istiqamah menuntut usaha yang besar. Dan, hal ini pun biasanya masih sering diiringi dengan adanya desakan-desakan dan hambatan-hambatan. Begitu juga dalam berdakwa di jalan Allah di muka bumi akan menghadapi pergolakan-golakan dan hukuman-hukuman, yang bisa menyebabkan tekanan jiwa sehingga memerlukan kesabaran lahir dan batin.¹¹⁴

Dalam ayat di atas Allah Swt, selain memerintahkan seseorang untuk sabar di dalam menghadapi semua problematika hidup, Allah juga memerintahkan seorang muslim untuk menegakkan shalat. Kenapa dipilih ibadah shalat, bukan ibadah-ibadah lainnya seperti puasa, haji, zakat ataupun yang lainnya? Jawabannya adalah bahwa shalat mempunyai pengaruh yang luar biasa pada diri seseorang sehingga dia bisa tabah, tegar dan teguh di dalam menghadapi segala problematika hidup.

Ketika usaha sedemikian sulit maka kadang-kadang kesabaran menjadi lemah. Karena itulah, diiringkan shalat dalam kondisi seperti ini. Sebab, shalat adalah penolong yang tidak akan hilang dan bekal yang

¹¹³Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...* hlm. 23.

¹¹⁴Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz II..., hlm. 170.

tidak akan habis. Shalat juga merupakan penolong yang akan selalu memperbarui kekuatan dan bekal yang selalu memperbaiki hati. Dengan shalat ini, kesabaran akan tetap ada dan tidak akan terputus. Justru shalat akan mempertebal kesabaran. Sehingga, akhirnya kaum muslimin akan ridha, tenang, teguh, dan yakin.¹¹⁵

Sabar dan shalat adalah merupakan langkah seseorang untuk menenangkan diri dengan mengingat dan meyakini akan adanya pertolongan Allah, dan kedua perbuatan tersebut mempunyai potensi usaha di dalamnya, karena jika memang kedua hal tersebut cuma dilakukan tanpa potensi usaha, otomatis rasa tenang di dalam hati pun tidak akan terealisasi, karena sifat manusia mempunyai kecenderungan materialis, yang intinya ketika tidak ada usaha maka tidak akan ada wujud konkret (nyata). Dalam surah lain pun Allah mensyaratkan dalam meminta pertolongan dengan Allah

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya: hanya engkau yang kami sembah, dan hanya kepada Engkau kami meminta pertolongan (al-Fatihah/1: 5).¹¹⁶

Inilah akidah menyeluruh yang bersumber dari keseluruhan akidah yang disebutkan di muka surah ini. Maka, tidak ada ibadah kecuali

¹¹⁵Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz II..., hlm. 170.

¹¹⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 1.

kepada Allah dan tidak ada *isti`anah* 'permohonan pertolongan' kecuali kepada Allah juga.¹¹⁷

Sabar berarti bahwa kita mampu menerima kenyataan atau keadaan yang tidak menyenangkan, atau yang tidak diharapkan, dengan tenang dan lapang dada. Misalnya tidak lulus ujian, gagal memperoleh keuntungan, putus hubungan dengan seorang yang dicintai, meninggalnya orang yang menjadi tumpunan harapan, datangnya musibah dan sebagainya. Apabila orang tidak sabar, ia menjadi bingung, panik, pingsan atau marah-marah. Kemampuan untuk berpikir tenang akan hilang, sehingga tidak dapat memecahkan persoalan yang dihadapinya dengan segera.¹¹⁸

Dengan analisis kejiwaan yang demikian dapat di pahami bagaimana berperannya sabar dan shalat dalam diri manusia, sehingga benar-benar dapat menjadi penolong dalam menenteramkan batin dan selanjutnya menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Seorang mukmin yang sabar, tidak akan bersedih hati atas derita yang menimpanya, dan juga tidak akan menjadi lemah, manakala mendapat cobaan dan bencana. Ini dikarenakan Allah telah memerintahkannya untuk bersabar dan mengajarkan kepadanya, bahwa apa pun yang menimpanya dalam kehidupan di dunia ini, hanyalah

¹¹⁷Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz I..., hlm. 30.

¹¹⁸Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna* (Jakarta: CV Ruhama, 1995), hlm. 11.

sebagai ujian dari-Nya, untuk mengetahui siapa yang sabar di antara mereka.¹¹⁹ Firman Allah dalam surah Al-Baqarah/2:177:

﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾

Artinya: Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.¹²⁰

Dengan sabar mengajari manusia untuk tekun bekerja, dan berusaha keras mewujudkan tujuan-tujuannya yang praktis maupun ilmiah. Sebab, sebagian besar tujuan manusia dalam kehidupan baik dalam lapangan kehidupan praktis, seperti masalah sosial, ekonomi dan

¹¹⁹Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi...*, hlm. 242.

¹²⁰Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 28.

politik, atau pun dalam bidang penelitian ilmiah, memerlukan banyak waktu dan usaha, sehingga dapat dicapai dan direalisasikan.

Sabar bukanlah sesuatu yang harus diterima seadanya, bahkan sabar adalah usaha kesungguhan yang juga merupakan sifat Allah yang sangat mulia dan tinggi. Sabar ialah menahan diri dalam memikul suatu penderitaan, baik dalam sesuatu perkara yang tidak diinginkan maupun dalam kehilangan suatu yang disenangi. Sabar dalam pengertian bahasa adalah “menahan atau bertahan”. Jadi, sabar adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan marah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.¹²¹

Seorang yang sabar akan tetap waspada dari berbagai pengaruh negatif yang mengakibatkan dirinya jatuh ke lembah maksiat. Mereka mengamalkan berbagai bentuk ketaatan yang dirasakan sangat berat bagi dirinya dan mereka juga selalu ingat bahwa musibah yang menimpanya merupakan takdir dari Tuhannya dan ia akan berserah diri kepadanya. Penderitaan, kecaman, dan kecemasan dapat memadamkan kekuatan tabiat dan menghidupkan kekuatan rohani yang menyebabkan kekuatan batin. Oleh karena itu, kesabaran dijadikan sesuatu yang menghasilkan pancaran yang merupakan campuran cahaya dengan kegelapan. Tahap kesabaran dalam bentuk ketaatan lebih tinggi derajatnya daripada kesabaran dalam menjauhi larangan Allah.

¹²¹Bachrun Rafa'i & Hasan Mud'is, *Filsafat Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hlm. 210.

Maka demikian, tampak jelas nilai shalat, yang berarti pula hubungan langsung antara sesuatu yang lemah dengan sesuatu yang mahabesar dan abadi. Sungguh shalat merupakan waktu pilihan saat pelimpahan karunia dan kecintaan yang menetes dari sumber yang tak kunjung kering. Ia merupakan kunci perbendaharaan yang kaya raya, yang amat banyak, dan melimpah. Shalat adalah titik tolak dari dunia yang kecil dan terbatas ke dunia yang besar. Ia adalah ruh, salju, dan naungan di kala jiwa diterpa kepanasan. Ia adalah sentuhan kasih sayang terhadap hati yang lelah dan letih. Justru itulah sebabnya apabila Nabi Muhammad saw. Menghadapi kesukaran, beliau segera melakukan shalat beliau bersabda yang artinya “Hiburilah kami, wahai bilal (dengan adzan)!”. Beliau banyak melakukan shalat apabila banyak menghadapi persoalan, untuk bertemu dan bermunajat kepada Allah. Allah menyuruh orang-orang mukmin ketika mereka dalam kondisi kesulitan agar bersabar dan menunaikan shalat.¹²²

Sesungguhnya Allah yang akan menolong orang-orang yang berlaku sabar, dan Allah-lah yang akan mengabulkan permohonan yang diharapkannya. Barang siapa yang mendapat pertolongan Allah, maka tak ada seorang pun yang mampu mengalahkannya. Karena, seluruh permasalahan itu akan sangat tergantung kepada sampai sejauh mana kesabarannya. Barang siapa yang berlaku sabar, berarti telah berada digaris *sunnatullah* yang pasti mampu menanggulangi semua hambatan

¹²²Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil Al-Quran*, Juz II..., hlm. 170.

yang menghalanginya. Allah akan memudahkan jalan untuknya dan menghilangkan kesempitan yang menekan jiwanya.¹²³

Maka semua persoalan hidup harus dihadapi dengan sabar. Untuk menumbuhkan dan memupuk kesabaran adalah dengan menegakkan shalat. Allah menyuruh orang Islam agar menjadikan sabar dan shalat untuk menolongnya. Sabar dapat menjadi obat terhadap gangguan kejiwaan, sabar juga dapat mencegah agar tidak terserang oleh gangguan kejiwaan dan sabar dapat pula meningkatkan kesehatan mental.

Di dalam Al-Quran juga menyeruh orang-orang beriman untuk memiliki sifat sabar, karena manfaatnya yang amat besar dalam mendidik jiwa, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung penderitaan, memperbarui tenaganya dalam menghadapi problem dan beban kehidupan, bencana dan malapetaka zaman.

Untuk mengklasifikasikan makna dan derajat kesabaran maka sabar dapat dibagikan tiga tingkat yaitu:

- a. Sabar dalam menghindari kedurhakaan dengan memerhatikan peringatan, tetap teguh keimanan dan waspada hal yang haram dan menghindari kedurhakaan karena malu
- b. Sabar dalam ketaatan dengan menjaga ketaatan itu secara terus-menerus, memeliharanya dengan keikhlasan dan berdasarkan ilmu

¹²³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Juz II (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 37.

c. Sabar dalam musibah dengan memerhatikan pahala yang baik, menunggu rahmat datang, menganggap musibah sebagai hal kecil dan menghitung nikmat-nikmat masa lampau.¹²⁴

Sebuah kenistaan ketika kita tidak melandasi segala hal yang kita lakukan tanpa rasa sabar, karena Allah hanya akan menyertai orang-orang yang mendasari perilakunya dengan rasa sabar. Sabar yang dimaksud mencakup banyak hal, sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan. Olehnya Allah mengajarkan sifat sabar dalam Al-Quran. Allah juga memperingatkan kepada orang-orang yang beriman agar mereka menolong dengan sabar.¹²⁵

Dapat disimpulkan, bahwa Allah memerintahkan untuk meminta pertolongan dengan shalat, karena shalat adalah tiang agama dan cahaya kaum Mukminin, dan ia adalah penghubung antara seorang hamba dengan rabbnya. Apabila shalat seorang hamba itu sempurna, ditambah dengan apa yang diwajibkan dan yang disunnahkan padanya.

Sabar adalah menahan diri dan menguatkannya untuk menaati syariat Islam dan akal sehat serta menghindarkannya dari apa yang bertentangan dengan keduanya. Jadi, sabar merupakan kekuatan atau daya dorong untuk melakukan kewajiban dan menjauhi larangan Allah. Dan dengan shalat diajari sabar dalam menjalani gerakan demi gerakan.

¹²⁴Bachrun Rafa`i & Hasan Mud`is, *Filsafat Tasawuf ...*, hlm 213.

¹²⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Juz II..., hlm. 399.

Shalat yang terisi oleh kehadiran hati yang merupakan intinya, hingga seorang hamba bila mulai melaksanakan shalat dia merasa masuk menemui Tuhannya dan berdiri berhadapan dengan-Nya, sebagaimana berdirinya seorang pembantu yang bersopan santun dan penuh perhatian dengan apa yang dia bicarakan dan apa yang ia lakukan, serta terbuai dengan bermunajat kepada Rabb-nya dan berdoa kepada-Nya; maka tidak salah lagi bahwa shalat itu adalah sebesar-besar penolong dari segala perkara, karena shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar dan karena kehadiran hati di dalam shalat itu mengharuskan adanya sebuah karakter dalam hati seorang hamba. Inilah shalat yang diperintahkan oleh Allah untuk dijadikan penolong dalam segala perkara.

Jadi, siapa menginginkan datangnya pertolongan Allah dan keselamatan bagi agamanya serta menginginkan kesudahan baik, maka hendaknya bertakwa kepada Allah, dan bersabar dalam ketaatan kepada-Nya. Juga hendaknya menjauhi larangan-larangan Allah di mana pun ia berada.

C. Shalat Sebagai Nilai Kebahagiaan

Shalat dan kebahagiaan merupakan dua hal yang saling beriringan. Apabila seseorang mengerjakan shalat maka kebahagiaan hidup itu akan muncul. Shalat sebagai salah satu rukun Islam, merupakan pembeda antara seorang muslim dengan nonmuslim. Maka dari itu, semua manusia mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam Islam, kebahagiaan dapat diraih ketika seseorang bertemu dengan Tuhannya. Dalam hal ini

bukan berarti seseorang harus mati dahulu agar dapat bertemu dengan Tuhannya. Karena, setiap manusia menginginkan kehidupan yang berbahagia baik di dunia maupun di akhirat sebagai akhir dari segala kehidupan. Bahagia adalah relatif. Karena perasaan yang ada dalam diri manusia selalu berbeda sebab dorongan lingkungan serta pengalaman empiriknya masing-masing.

Dengan demikian, jika seseorang menunaikan shalat dengan khusyu`. Dia akan memperoleh namanya kebahagiaan, yang membuat seseorang memperoleh kebahagiaan dalam shalat, salah satunya, yaitu bersyukur, pintu memperoleh rezeki, pembersih jiwa/kesehatan.

1. Bersyukur

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ
وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصْطَةً
فَاذْكُرُوا ءَالَآءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum nuh, dan tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum nuh itu). maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan. (Q.S. Al-A`raf/7:69).¹²⁶

Ayat di atas berbicara tentang kisah kaum `Ad yang diberinya

kekuasaan dan kekuatan serta kelapangan ini, sudah tentu mereka wajib

¹²⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 159.

mensyukuri nikmat ini, jangan sombong. Juga supaya menjaga diri agar tidak mengalami seperti apa yang dialami oleh orang-orang terdahulu. Akan tetapi, mereka tidak menghiraukan ketetapan Allah bahwa sunnah-Nya akan berlaku tanpa pernah berganti, sesuai dengan undang-undang alam yang diciptakan-Nya, dan dengan kadar yang telah ditentukan.

Penyebutan nikmat-nikmat ini mengisyaratkan agar mereka mensyukurinya. Konsekuensinya adalah dengan memelihara sebab-sebabnya. Dengan demikian, mereka akan mendapatkan keberuntungan di dunia dan di akhirat. Akan tetapi, apabila fitrah sudah menyimpang, tidak berfikir normal, tidak mau merenungkan, dan tidak mau sadar, sebagaimana keadaan para petinggi kaum Ad ini, maka bangkitlah kesombongan mereka untuk berbuat dosa. Sehingga, mereka putuskan dialog, dan mereka meminta agar segera didatangkan azab sebagai pelecehan terhadap orang yang memberi nasihat dan pengabaian terhadap peringatan.¹²⁷

Lalu nabi Hud pun menyadarkan kepada mereka bahwa mereka pun dilebihkan Allah pula daripada yang lain, supaya mereka lebih insaf dan kembali kepada jalan yang benar. Sambung nabi Hud: “dan ingatlah olehmu, tatkala Dia telah menjadikan kamu khalifah sesudah kaum Nuh, dan Dia lebihkan kamu pada kejadian. *“Maka ingatlah olehmu akan nikmat-nikmat Allah itu, agar kamu berbahagia”* (ujung ayat 69) Apabila orang bersyukur kepada Allah, niscaya ia akan merasakan kebahagiaan.

¹²⁷Sayyid Quthb, *Fi Zhilalil Al-Qur`an*, Juz VIII..., hlm. 341.

Sebab apabila nikmat yang telah ada disyukuri, Allah berjanji akan menambahkan berlipat ganda.¹²⁸

Jelas, bersyukur akan membuat jiwa bahagia. Karena fokus pada hal-hal yang sudah Tuhan berikan. Beda dengan mengeluh. Mengeluh fokus pada hal-hal yang belum dimiliki. Saat bersyukur, pandangan menghadap pada kebahagiaan dan membelakangi penderitaan.¹²⁹

Syukr atau bersyukur berarti berterima kasih. Abdullah Al-Ansari menyebut tiga macam syukur, yaitu:

1. Mensyukuri hal-hal yang disukai. Ini merupakan syukur yang boleh dilakukan oleh umat Islam, Yahudi, dan Majusi. Kekuasaan merupakan rahmat Allah yang wajib disyukuri dan boleh dianggap sebagian dari syukur, menjanjikan tambahan dan memberikan pahala;
2. Syukur karena mendapatkan sesuatu yang dibenci. Ini boleh dilakukan oleh mereka yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan dan hal ihwal dunia dengan tetap memperhatikan adab yang baik. Orang yang bersyukur seperti inilah yang pertama kali dipanggil masuk surga;
3. Hamba yang tidak mempersaksikan, kecuali pemberi nikmat. Jika mempersaksikan-Nya karena *`ubudiyyah*, dia menganggap nikmat dari-Nya itu amat agung. Jika dia memerhatikan dan menyaksikan-Nya karena cinta, kesusahannya akan terasa manis. Jika dia mempersaksikan-Nya karena meng-Esakan-Nya, dia tidak

¹²⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz VIII..., hlm. 278.

¹²⁹Sigit Riset, *Jiwa Bahagia* (Jakarta: Trans Media Pustaka, 2015), hlm. 19.

mempersaksikan apa yang datang dari-Nya sebagai nikmat atau kesusahan.¹³⁰

Menurut Islam syukur dilakukan dengan tiga cara, yaitu syukur dengan lisan, syukur dengan hati dan syukur dengan perbuatan. Menurut Qaraish Shihab syukur dengan hati, yaitu kepuasan batin atas anugerah yang ia terima. Syukur dengan lisan atau lidah, yaitu dengan mengakui anugerah dan memuji pemberinya.

Sedangkan syukur dengan perbuatan adalah dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya.¹³¹ Shalat merupakan bukti syukur manusia kepada Allah, bersyukur bahwa telah diberikan banyak hal oleh Allah, dan ketika shalat kita dapat mengekspresikannya lewat shalat. Syukur merupakan kesadaran yang mendalam pada diri seorang muslim, bahwa semua yang ada pada dirinya adalah pemberian Allah. Tanda syukur adalah perasaan gembira atas segala pemberian Allah, dengan ucapan *alhamdulillah*. Maka, salah satu cara efektif untuk bisa menikmati dan merasakan kebahagiaan dalam hidup ini adalah dengan bersyukur. Bersyukur adalah kunci kebahagiaan.

Seseorang yang selalu bersyukur nikmat, sekecil apapun nikmat yang ia dapatkan, akan mudah merasakan kebahagiaan. Sebaliknya, seseorang yang tidak pandai bersyukur, atau dengan kata lain kufur nikmat, mengingkari nikmat Allah, sebesar apa pun nikmat yang ia dapatkan, tidak akan dapat merasakan kebahagiaan. Dia akan terus

¹³⁰Bachrun Rifa'i & Hasan Mud'is, *Filsafat Tasawuf...*, hlm. 230.

¹³¹Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat...*, hlm. 159.

merasa kurang, meski beragam nikmat datang bertubi-tubi kepadanya. Karena hidup bahagia bisa diraih dengan mensyukuri apa yang ada, bukan mengharap-harap atau berangan-angan tentang apa yang belum di tangan.

2. Pintu Memperoleh Rezeki

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

Artinya: Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar. 3. dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu (Q.S. Al-Thalaq/65: 3).¹³²

Kebahagiaan hidup manusia salah satunya akan terwujud apabila menikmati banyak rezeki yang berkah dari Allah swt. Shalat merupakan kunci pembuka rezeki dari langit. Seorang hamba yang mendekatkan diri kepada Allah dengan ikhlas dan terus menerus pasti akan dikabulkan oleh Allah yang maha pemurah. Berdoalah dan memintalah kepada Allah, maka Allah akan mengabulkan doa-doa yang diucapkan usai melaksanakan shalat.

¹³²Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 558.

Dalam hal rezeki, banyak orang yang sering tidak sadar untuk memperolehnya, mereka mengharap agar segera mendapatkannya sesuai yang mereka inginkan. Dorongan hasrat manusia untuk memperoleh rezeki secara cepat dan yang “banyak” umumnya memang sangat tinggi, sampai mereka banyak yang lupa diri, lupa waktu, dan juga lupa bahwa rezeki itu adalah milik Allah, dan hanya Allahlah yang akan mengaturnya.

Mengenai rezeki di dalam kehidupan ini, hendaknya mau berpikir secara lebih mendalam, merenungi keberadaan diri, mengingat bagaimana kondisi kelahiran, yang mana lahir dalam kondisi masih sangat lemah, namun telah dilengkapi dengan indra, hati, dan akal. Semua itu adalah sebagian dari rezeki yang diterima sejak awal keberadaan seseorang sebagai wujud kasih sayang Allah kepada makhluk-Nya.¹³³

Terdapat banyak pintu yang disediakan Allah bagi masuknya rezeki bagi hambanya, antara lain dengan melalui pintu kasih sayang yang disembarkan Allah dalam diri setiap insan, penyaluran rezeki melalui gerak hati maupun gerak tangan, interaksi antar-kebutuhan, melalui sifat alam, bumi serta seluruh jagat raya, melalui hujan, kesuburan tanah hutan dan pertanian, yang merupakan sumber-sumber rezeki bagi seluruh makhluk yang hidup di dalamnya, serta melalui pintu-pintu rezeki lainnya. Apalagi bila dijalani hidup ini dengan didasari semangat beribadah kepada Allah,

¹³³Joko Suharto bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa...*, hlm. 113.

maka tentu Allah akan memberikan rezeki yang bernilai baik dan bermanfaat bagi hamba, yaitu rezeki yang berkah serta diridhoi-Nya.¹³⁴

Shalat adalah bentuk cinta hambanya kepada Allah. Karena shalat dengan segenap kesungguhan, *hudhur* dan *khusyu`* kepada-Nya, maka akan lahir sikap tawakkal yang terpancar dalam perilaku keseharian. Bisa ditemukan misalnya dalam doa iftitah, *inna shalati wa nusuki wa mahyaaya wamamaatii lillaahi rabbil`alaminn,*” sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Allah semata. Dalam doa ini, seorang hamba berpasrah kepada-Nya, yang berarti menyerahkan segalanya untuk Allah, shalat, ibadah, hidup dan mati. Ini berarti, shalat mengajarkan kepada hamba untuk hidup tawakal, memasrahkan semuanya kepada Allah. Tentu saja, tawakal merupakan bentuk kepasrahan setelah melakukan serangkaian ikhtiar.¹³⁵ Bahwa dengan beribadah (shalat) Allah akan memberikan rezeki. Allah sudah menawarkan kepada hambanya, bahkan memerintahkan berdoa sebagaimana firman Allah dalam Q. S. Al-Ghafir/ ayat 60:


 وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Artinya: dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan kuperkenankan bagimu.¹³⁶

Maka shalat adalah merupakan bagian usaha batiniyah untuk bisa mendapatkan rezeki. Karena di dalam shalat terdapat doa untuk

¹³⁴Joko Suharto bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa...*, hlm. 114.

¹³⁵ Ahmad Zacky El-Shafa, *Membumikan Shalat Aktualisasi Makna Shalat dalam Kehidupan* (Bojonegoro: Pustaka Media Press, 2013), hlm. 41.

¹³⁶Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya...*, hlm. 474.

memohon diberikan rezeki yang terdapat setiap rokaat shalat. Sehingga seseorang tidak akan sters karena masalah pekerjaan atau menjadi gila kerja namun seimbang, bahwa dengan beribadah Allah akan memberikan rezeki pada hambanya.

3. Pembersih Jiwa/Kesehatan

Islam adalah agama akhir zaman sehingga harus sesuai dengan kondisi zaman sekarang. Salah satu ajaran Islam adalah tuntutan kebersihan. Tuntutan ini sesuai dengan ilmu kesehatan. Islam tidak sekedar menganjurkan bersih secara lahiriah namun batinnya kotor, namun bersih secara totalitas, yaitu lahir dan batin.¹³⁷

Salah satu kriteria kebersihan batin adalah bersihnya seseorang dari dosa dan kesalahan. Padahal manusia jelas tidak dapat lepas dari dosa dan kesalahan. Jangankan manusia biasa, Nabi Adam saja juga tergoda oleh syetan. Salah satu lembaga untuk membersihkan batin seseorang adalah shalat. Shalat dapat membersihkan dosa seseorang sebagaimana air membersihkan kotoran yang menempel pada badan.¹³⁸

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah Shallallahu`alaihi wa sallam bersabda:

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ ، يَعْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ حَمْسًا ، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ . « قَالُوا لَا يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ شَيْئًا . قَالَ « فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ ، يَمْحُو اللَّهُ بِهَا الْخَطَايَا »

“tahukah kalian, seandainya ada sebuah sungai di dekat pintu salah seorang di antara kalian, lalu ia mandi dari sungai itu setiap hari lima kali, apakah akan tersisa kotorannya walau sedikit? Para sahabat menjawab, “tidak akan tersisa sedikit pun kotorannya.” Beliau berkata,

¹³⁷Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat...*, hlm. 169-170.

¹³⁸Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat...*, hlm. 172.

“maka begitulah perumpamaan shalat lima waktu, dengannya Allah menghapuskan dosa.” (HR. Bukhari no. 528 dan Muslim no. 667).¹³⁹

Dari Jabir radhiyallahu`anhu,

مَثَلُ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ كَمَثَلِ نَهْرٍ جَارٍ عَمْرٍ عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ «.
قَالَ قَالَ الْحَسَنُ وَمَا يُبْقَى ذَلِكَ مِنَ الدَّرَنِ

“Perumpamaan shalat yang lima waktu itu, ialah seperti air yang banyak mengalir pada pintu rumah seseorang di antara kamu, dan mandi dengan air itu setiap hari lima kali. (HR. Muslim no. 668).¹⁴⁰

Kebahagiaan manusia itu salah satunya adalah tubuh yang sehat. Jika dihubungkan dengan shalat, bahwa shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis penyakit.

Dengan demikian, shalat merupakan sarana olahraga jasmani yang sangat baik. Ketika melaksanakannya, semua persendian dan otot akan bergerak. Shalat juga dapat melancarkan peredaran darah. Shalat terdiri atas beberapa posisi tubuh yang masing-masing berdampak positif bagi kesehatan.

Posisi pertama ialah mengangkat tangan, telapak terbuka sampai telinga sambil mengucapkan takbir *Allah Akbar*. Manfaat posisi ini adalah tubuh merasa dibebaskan dari beban, karena adanya beban yang sama pada kedua kaki. Otot-otot punggung bagian atas dan bawah dilemaskan. Pusat otak bagian atas dan bawah dipadukan membentuk

¹³⁹Zainal Abidin, *530 Hadist Sahih Bukhari-Muslim* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), hlm.

¹⁴⁰Zainal Abidin, *530 Hadist Sahih Bukhari-Muslim...*, hlm. 51.

suatu tujuan.¹⁴¹ Telah diketahui bersama bahwa berdiri dalam shalat merupakan sarana paling baik untuk melancarkan peredaran darah yang akan mengaktifkan semua alat dan organ tubuh manusia. Oleh karena itu, shalat merupakan pengaktif alat pencernaan dan mengundang selera makan.

Setelah mengucapkan *takbiratul ikram*. Posisi ini adalah meletakkan tangan yang kanan di atas tangan kiri persis di atas pusar. Posisi memperpanjang konsentrasi, sikap ini mengendorkan kaki dan punggung, menimbulkan perasaan kerendahan hati, kesederhanaan, dan kesalehan.

Jika posisi ini, kedua tangan dilipat di atas pusar, sikap yang demikian adalah rileks atau istirahat yang sempurna dan sendi pergelangan tangan dan otot-otot dari kedua tangan ada dalam keadaan istirahat penuh. Sirkulasi darah, terutama aliran darah kembali ke jantung serta produksi getah bening dan jaringan yang terkumpul dalam kantong-kantong kedua persendian itu menjadi lebih baik, sehingga gerakan kedua sendi menjadi lancar dan dapat menghindarkan diri timbulnya penyakit persendiaan seperti rematik.

Posisi *ruku`*, yaitu membungkuk pada pinggang, meletakkan telapak tangan pada lutut dengan jari-jari diregangkan. Punggung sejajar dengan lantai, mata memandang ke bawah tepat ke depan.¹⁴² Sikap ini melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha dan

¹⁴¹Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif* (Bogor: Kencana, 2003), hlm. 35.

¹⁴²Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif...*, hlm. 36.

betis. Darah dipompa ke batang tubuh bagian atas. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen, dan ginjal. Postur ini menambah kepribadian, menimbulkan kebaikan hati dan keselarasan batin.

Dengan posisi ini menjadikan tulang punggung tetap dalam kondisi baik, karena persendian di antara badan-badan ruas tulang belakang tetap tinggal lembut dan lentur. Bagi wanita hamil, akan mempermudah persalinan. Efek farmakologisnya menghindari dan menyembuhkan penyakit ketekutan atau membengkoknya tulang punggung.

Posisi *i`tidal*, setelah bangkit dari *ruku`*, kemudian posisi berdiri, tangan di samping. Dengan posisi ini menjadikan darah segar bergerak naik ke batang tubuh pada postur sebelumnya kembali ke keadaan semula dengan toksin. Tubuh santai kembali dan melepaskan ketegangan.

Posisi sujud, yaitu meletakkan kedua tangan di atas lutut lalu merendahkan tubuh secara pelan-pelan dan enteng ke posisi berlutut. Kemudian menyentuh kepala dan tangan ke lantai. Tujuh bagian tubuh harus menyentuh lantai, yaitu dahi, dua telapak, dua lutut, dan ujung-ujung jari kedua kaki.¹⁴³

Dengan posisi ini lutut memungkinkan otot-otot perut berkembang. menambahkan aliran darah ke bagian atas tubuh, terutama kepala (mata, telinga, dan hidung) serta paru-paru. Posisi ini memungkinkan toksin-toksin dibersihkan oleh darah.¹⁴⁴ Pada saat sujud, meletakkan jari tangan

¹⁴³Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif...*, hlm. 37.

¹⁴⁴ Sehat Sultoni Dalimunthe, *Islam Agama Kesehatan: Menganalisa Konsep Islam Tentang Makanan, Kebersihan dan Ibadah Dalam Perspektif Kesehatan* (Tembung: Husni Press, 2010), hlm. 64.

atau telapak tangan di samping lutut menjadikan semua otot akan menjadi besar dan kuat, tetapi urat-urat darah sebagai pembuluh nadi dan pembuluh darah balik serta urat-urat dan lympha akan lancar. Selain itu membantu pekerjaan jantung dan menghindari penerutan dinding-dinding pembuluh darah. Sikap itu akan menghasilkan energi panas yang diperlukan proses pencernaan makanan yang diperlukan oleh tubuh sebagai zat hidrat arang, zat telur, lemak, vitamin, garam, basi, kapur, fosfor, dan zat cair dan lainnya. Sikap ini akan menjadikan darah semakin lancar untuk membuang zat-zat kotor yang asalnya dari zat makanan.

Posisi duduk antara dua sujud. Sikap ini membantu menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan peristaltic usus besar. Pengulangan sujud dalam beberapa detik akan membersihkan sistem pernapasan, peredaran darah dan syaraf. Merasakan keringanan tubuh dan kegembiraan emosional. Penyebaran oksigen ke seluruh tubuh lebih lancar dan menyeimbangkan sistem syaraf simpatik dan para simpatik. Dan duduk tahiyat menyembuhkan penyakit syaraf pangkal paha.¹⁴⁵

Posisi terakhir gerakan salam, berupa memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal, bermanfaat sebagai relaksasi otot sekitar leher dan kepala untuk menyempurnakan aliran darah di kepala yang bisa mencegah sakit kepala dan menjaga kekencangan kulit wajah.¹⁴⁶

¹⁴⁵Sehat Sulthoni Dalimunthe, *Islam Agama...*, hlm. 65.

¹⁴⁶Masganti Sit, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011), hlm. 131.

Shalat yang dilakukan secara benar dan khusyu` menurut Sentot juga memiliki nilai meditasi. Shalat akan mempengaruhi seluruh sistem yang ada dalam tubuh seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan lain-lain.¹⁴⁷

Dapat disimpulkan, shalat yang ditunaikan secara khusyu` bisa membuat peshalat memperoleh kesehatan tubuh, dengan kesehatan yang diperolehnya, maka ia akan merasa bahagia.

¹⁴⁷Sehat Sultoni Dalimunthe, *Islam Agama...*, hlm. 71.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah:

1. Shalat sebagai nilai ketenangan jiwa, terdapat antara lain yaitu:
 - a. Sebagai konseling
 - b. Qanaah
 - c. kebaikan
 - d. ketenangan
2. Shalat sebagai nilai mengatasi masalah adalah:
 - a. Mengatasi masalah besar
 - b. Sabar dalam mengatasi masalah
3. Shalat sebagai nilai memperoleh kebahagiaan, terdapat antara lain yaitu:
 - a. Bersyukur
 - b. Pintu memperoleh rezeki
 - c. Pembersih jiwa/ kesehatan.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sarankan:

1. Kepada ummat Islam supaya memberikan kebutuhan jasmani maupun rohani kepada fisik dan psikis, terutama bagian jiwanya, karena jiwa merupakan barometer penentu segenap emanasi kepribadian manusia dalam menentukan pilihan hidupnya. Jiwa juga berfungsi sebagai informasi untuk menerima dan menolak pengaruh dari luar dirinya, agar

menjadi pribadi yang baik, baik jasmani dan rohani. Agar hidup selamat di dunia dan di akhirat.

2. Kepada kaum muslimin dan muslimat diharapkan dapat memperbaiki dan selalu memperhatikan setiap gerakan dan memahami bacaan shalat sehingga shalat itu dapat memberikan pengaruh yang baik kepada yang melaksanakannya.
3. Kepada ummat Islam disarankan agar mendorong dirinya untuk menanamkan pendidikan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Atau, mengembangkan potensi kejiwaannya sesuai dengan tuntutan Tuhan. Mengingat jiwa adalah bagian dari manusia selaku pelaksana pendidikan, agar terbangun manusia seutuhnya yang menganut prinsip keseimbangan antara jasmani dan rohani.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al- Nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta:Amzah, 2000.
- A Saefulloh, *Atasi Masalah dengan “7 S”*, Jakarta: Ajib Publishing, 2015
- Abdul Mujiddan Yusuf Mudzakar, *Nuansa-NuansaPsikologiIslami*, Jakarta: Raja GrafindoPersada, 2001.
- Abu Muhammad al-Hannan, *Terapi Sehat dengan Shalat*, Surabaya: Aulia, 2010.
- Abubakar Muhammad, *Pembinaan Manusia dalam Islam*, Surabaya: Al-Ikhlâs, 1994.
- Abuddin Nata, *AkhlaqTasawufdanKarakterMuliaCet. 13*, Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada, 2014.
- Achmad Mubarak, *Pendakian Menuju Allah Bertasawuf dalam Hidup Sehari-hari*, Jakarta: Khanzanah Baru, 2002.
- Agus Mustafa, *Jejak Sang Nyawa*, Surabaya: Padma Press, 2015.
- Ahmad Mudzakir, *Sapu Jagat Keberuntungan*, Jakarta: PT. Gramedia, 2018.
- Ahmad Mushthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz IX, Semarang: CV. Tohaputra, 1989.
- Ahmad Thib Raya & Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk-Beluk Ibadah dalam Islam*, Jakarta: Kencana, 2003.
- Ahmad Zacky El-Shafa, *Membumikan Shalat Aktualisasi Makna Shalat dalam Kehidupan*, Bojonegoro: Pustaka Media Press, 2013.
- Al-Haddad, Habib Abdullah binAlwi, Alih bahasa Zaid Husein Al-Hamid, *Nasehat-Nasehat Agama dan Wasiat-Wasiat Keimanan*. Cet. I. Surabaya: Mutiara Ilmu, 2002.
- Bachrun Rafa`i & Hasan Mud`is, *Filsafat Tasawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010.
- Baharuddin, *Aktualisasi Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Bukhari, *Hadits ‘Shahih al-Bukhari’*, Beirut: Dar al-Fikr, 1989, Cetke I.

- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana, 2005.
- Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005.
- Dalimunthe Sehat Sultoni, *Islam Agama Kesehatan: Menganalisa Konsep Islam Tentang Makanan, Kebersihan dan Ibadah dalam Perspektif Kesehatan*, Tembung: Husni Press, 2010.
- Daulay Haidar Putra, *Qalbu Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Eneng Muslihah, *Ilmu Pendidikan Agama Islam*, Jakarta: Diadit Media, 2011.
- Firdaus, *Tazkiyah Al-Nafs; Upaya Solutif Membangun Karakter Bangsa Cet. I*, Makassar: Alauddin Press, 2011.
- Hafsah, *Fiqh*, Bandung: Cita Pustaka Media Perintis, 2011.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XVII, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- _____, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2025.
- Hurlock, E. B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 1997.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-ayat Pilihan*, diterjemahkan oleh: Kathur Suhardi, Jakarta: Darul Falah, 2000, cet. Ke-1.
- Imam Nawawi, *Riyadhus Shalihin Jilid 2*. Terjemahan oleh Ahmad Sunarto, Jakarta: Pustaka Amani, 1994.
- Irwanto, dkk, *Psikologi Umum*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1992.
- Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008.
- Jalaluddin Ali Ahmad Zen, *Kamus Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra Al-Ma`arif, 1995.
- Jawadi Amuli, *Rahasia Ibadah*, Bogor: Cahaya, 2004.
- Joko Suharto Bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.

- KhusnulFathony, "Memahami Makna Shalat Khusyu'" *http: prasetya, www. ub. ac. id*, diakses 29 Februari 2020 pukul 05.00 WIB.
- Lahmuddin, *Fiqih Ibadah*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.
- M. Khalilurrahman al-Mahfani, *Buku Pintar Shalat*, Jakarta: PT. WahyuMedia, 2007.
- M. Priyatna, "Konsep Pendidikan Jiwa (*Nafs*) Menurut Al-Quran dan Hadits," *Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 03, Januari 2014.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*, Juz II, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Sastradja, *Kamus; Istilah Pendidikan dan Umum*, Jakarta: Usaha Nasional, 1981.
- Masganti Sit, *Psikologi Agama*, Medan: Perdana Publishing, 2011.
- Moh. Rifa`i, *Ilmu Fiqih Islam*, Semarang: Toha Putra, 1978.
- Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual Menuju Pencerahan Qalbu*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.
- Muhammad Fadlun, *Menjadi Tenram dan Bahagia dengan Shalat*, Surabaya: Pustaka Media Press, 2014.
- Muhammad Ustman Najati, *Al-Quran dan Psikologi*, Jakarta: Aras Pustaka, 2001.
- _____, *Ilmu Jiwa dalam Al-Quran*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
- Muhammad Yunus, "Wawasan Al-Quran Tentang Pendidikan Jiwa," *Skripsi*, UIN Alauddin Makassar, 2017.
- Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *Jurnal Komunika*, Vol 9, No. 1, Januari - Juni 2015.
- Mutia Sari, "Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pelaksanaan Shalat Fardhu Siswa SMP Islam Al-Ma`Arif Cinangka Sawangan Depok", *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Nadhifazul Zulfa, "Nilai-Nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam dalam Hadis Sahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam)," *Jurnal Riligia*, Vol 20, No. 2, 2017.

- Nur Khanifah, “Konsep Kebahagiaan Menurut Jalaluddin Rakhmat”, *Skripsi*, IAIN Purwokerto, 2020.
- Paulus Wahana, *Nilai Etika Aksiologi Max Scheler*, Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Ria`at Syauqi Nawawi, *Rasionalitas Tafsir Muhammad Abduh: Kajian Masalah Akidah dan Ibadah*, Jakarta: Paramadina, 2002.
- Sayyid Quthb, *Fi ZhilalilAl-Quran*, Juz, V, VIII, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah I*, Bandung: Al-Ma`arif, 1994.
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001.
- Sigit Risat, *Jiwa Bahagia*, Jakarta: Trans Media Pustaka, 2015.
- Sinaga Ali Imran, *Fikih*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, Bogor: Kencana, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Supangat, “Pelaksanaan Shalat Khusyu’ Ditinjau dari Psikologi Kepribadian,” *Jurnal Pendidikan Islam Al I`tibar*, Volume 3, No. 1. 2017.
- Syahidin, *Menelusuri Pendidikandalam Al Quran*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Vera Sarnita, “Pengaruh Pelajaran Pendidikan Agama Islam Terhadap Pelaksanaan Ibadah Shalat Dzuhur Siswa Kelas 4 SD It Izzatuna,” *Skripsi*, Palembang: UMP, 2011.
- Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1988.
- Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran*, Jakarta: Kencana, 2007.
- Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Quran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Halim: al-Quran dan Terjemahnya*, Surabaya: Publishing & Distributing, 2014.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Pribadi

- a. Nama : **PIPI SOPYANI**
- b. NIM : 15 201 00058
- c. Tempat/Tgl. Lahir : Sibulele, 22 Januari 1997
- d. Jenis Kelamin : Perempuan
- e. Jumlah Saudara : 5 (lima)
- f. Jurusan/Program studi : PAI-2/ Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
- g. Alamat : Sibulele Muara Kec. Batang Angkola Kab.
Tapanuli Selatan

2. Orangtua

- a. Ayah : Mhd. Hatta
Pekerjaan : Pegawai Negeri Sipil
- b. Ibu : Jabeda
Pekerjaan : Tani

3. Riwayat Pendidikan

- a. SD Negeri No. 101210 Bargottopong, tamat tahun 2009
- b. Pondok Pesantren Syeh Muhammad Baqi Babussalam Basilam Baru, tamat tahun 2012
- c. Pondok Pesantren Ittihadul Mukhlisin & MAS. Raudlatul Falah Bentenghuraba, tamat tahun 2015
- d. Masuk IAIN Padangsidimpuan tahun 2015 sampai dengan sekarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
 FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
 Jalan H.T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sitang 22733
 Telepon (0634) 22080, Fax. (0634) 24022

Nomor : ⁵⁵...../In.14/E.5a/PP.00.9/2018

27 September 2018

Lamp : -

Perihal : Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada Yth. 1. **Dr. H. Mhd Darwis Dasopang, M. Ag** (Pembimbing I)
 2. **Dr. Schat Sultoni Dalimunthe, M.A** (Pembimbing II)
 di
 Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan hasil Sidang Tim Pengkaji Kelayakan Judul Skripsi, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa dibawah ini:

Nama : **Pipi Sopyani**
 NIM. : **1520 1000 58**
 Sem/ T. Akademik : **VII, 2018/2019**
 Fak./Jur-Lokal : **FTIK/Pendidikan Agama Islam - 2**
 Judul Skripsi : **Nilai-Nilai Pendidikan Jiwa Dalam Ibadah Shalat**

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi Pembimbing I dan II penulisan skripsi yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi PAI

Dr. H. Abdul Sattar Daulay, M. Ag
 NIP. 19680517 199303 1 003

PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI PEMBIMBING

BERSEDIA/~~TIDAK BERSEDIA~~
 Pembimbing I

Dr. H. Mhd Darwis Dasopang, M. Ag
 NIP. 19641013 199103 1 003

BERSEDIA/~~TIDAK BERSEDIA~~
 Pembimbing II

Dr. Schat Sultoni Dalimunthe, M.A
 NIP. 19730108 200501 1 007