

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

1. Nama Lengkap : Jamiatun Sapariah
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Berangas, 06 Mei 2000
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : WNI
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jl. Anjir Sobarjo Rt. 10 No. 12, Desa  
Jelapat 1 Kec. Tamban Kab. Barito Kuala,  
Kalimantan Selatan
7. No. HP : 083128564807
8. Alamat E-mail : jamiatunsapariah541@gmail.com
9. Riwayat Pendidikan :
  - a. SDN Jelapat 1, lulus tahun 2012
  - b. SMP Negeri 1 Mekarasari, lulus tahun 2016
  - c. MAS Nurul Khair, lulus tahun 2019
10. Orang Tua :  
Ayah  
Nama : H. Jainur (Alm)  
Ibu  
Nama : Hj. Norsyidah  
Pekerjaan : Petani

Alamat : Jl. Anjir Sobarjo Rt. 10 No. 12, Desa  
Jelapat 1 Kec. Tamban Kab. Barito Kuala,  
Kalimantan Selatan

11. Saudara (4 orang) : Rusmawardah  
: M. Ilyas  
: Raudatun Asruriah  
: Ahmad Fauzi

12. Pengalaman Organisasi :

- a. Anggota PSDM HMJ AFI (2019-2020)
- b. Anggota Bidang Mushaf UKM Sslk Al-Banjary (2019-2021)
- c. Anggota Bidang Jurnalistik dan Kepenulisan UKM Antasari Cendekia  
(2019-2023)
- d. Anggota PMII UIN Antasari Banjarmasin (2021-2023)

Banjarmasin, 06 Juni 2023

Penulis,

**Jamiatun Sapariah**

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran I

## Surat Persetujuan Skripsi



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UIN ANTASARI BANJARMASIN  
NOMOR 690 TAHUN 2022**

**Tentang  
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA  
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang** : a Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "Hakikat dan Implementasi Shalat Pada Masyarakat Modern Perspektif Haidar Bagir" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah.  
b Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan
- Memperhatikan** : Hasil sidang Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam yang diselenggarakan pada tanggal, 8 November 2022
- Mengingat** : 1 Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Sistem Pendidikan Nasional  
2 Peraturan Pemerintah No 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi  
3 Peraturan Presiden No 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
4 Peraturan Menteri Agama No 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin  
5 Peraturan Menteri Agama No 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin  
6 Keputusan Direktur jenderal Pendidikan Islam No 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam  
7 Keputusan Rektor Uin Antasari No 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**Pertama** : Menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "Hakikat dan Implementasi Shalat Pada Masyarakat Modern Perspektif Haidar Bagir" untuk digarap oleh mahasiswa/i:

**Nama/NIM: Jamiatun Sapariah/190103030355**

**Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam**

- Kedua** : Menunjuk dan menetapkan Abdul Hakim, M.Ag sebagai Dosen Pembimbing I dan Ahda Fithriani, S.H.I., MHI sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut diatas.
- Ketiga** : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin  
Pada tanggal : 21 November 2022



- Tembusan:**  
1. Jurusan  
2. Dosen Pembimbing  
3. Arsip

## Lampiran II

### Hasil Uji Plagiasi

bab 1 jamiatun			
ORIGINALITY REPORT			
19%	18%	5%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source		2%
2	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source		2%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source		1%
4	eprints.walisongo.ac.id Internet Source		1%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source		1%
6	ejournal.iainbukittinggi.ac.id Internet Source		1%
7	www.slideshare.net Internet Source		1%
8	digilib.uinsby.ac.id Internet Source		1%
9	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source		1%

## bab II revisi jamiatun

### ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

23%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	repository.radenintan.ac.id Internet Source	3%
2	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	2%
3	www.slideshare.net Internet Source	1%
4	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
6	fitrianahadi.blogspot.com Internet Source	1%
7	ijims.iainsalatiga.ac.id Internet Source	1%
8	vdocuments.site Internet Source	1%
9	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1%

## bab III revisi jamiatun

### ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	repository.radenfatah.ac.id Internet Source	6%
2	vdocuments.site Internet Source	3%
3	books.google.com Internet Source	2%
4	www.kompasiana.com Internet Source	1%
5	mizanstore.com Internet Source	1%
6	www.scribd.com Internet Source	1%
7	tausyah.wordpress.com Internet Source	1%
8	nourabooks.co.id Internet Source	1%
9	wacanamizan.com Internet Source	1%

## bab 4 jamiatun

### ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	imronfauzi.wordpress.com Internet Source	1%
2	archive.org Internet Source	<1%
3	dawamcctn.wordpress.com Internet Source	<1%
4	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1%
5	almardhotillah.blogspot.com Internet Source	<1%
6	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
7	masyoyok73.wordpress.com Internet Source	<1%
8	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
9	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1%

## bab 5 jamiatun

### ORIGINALITY REPORT

<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>0%</b>	<b>0%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<b>5%</b>
<b>2</b>	id.123dok.com Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	repository.atmaluhur.ac.id Internet Source	<b>3%</b>
<b>4</b>	www.slideshare.net Internet Source	<b>3%</b>

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On



## Kartu Konsultasi Skripsi Pembimbing I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Jamiatun Sapariah  
N I M : 190103030355  
Judul : Hakikat dan Implementasi Shalat Pada Masyarakat Modern Perspektif Haider Bagir

Dosen Pembimbing :  
1. Abdul Hakim, M.Ag  
2. Ahda Fithriani, S.H.I., MHI

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	09-01-2023	Revisi proposal terkait outline dan pembahasan, teknik penulisan berupa spasi, huruf tulisan Arab, huruf kapital, tambahan definisi istilah, tambahan penelitian terdahulu,	
2.	24-02-2023	Perubahan penelitian terdahulu (bab 1) margin, pengutipan paragraf, pemberhentian paragraf, perbaikan referensi shalat menurut para sufi, kerapian paragraf (bab 2)	
3.	16-03-2023	Rubah Outline bab 3 (bab 3) dan buat bab 4 dan bab 5	
4.	16-05-2023	Kesimpulan lebih spesifik, perbaikan format penulisan Bab 1-5.	
5.	19-05-2023	Perbaiki judul kata "implementasi" dirubah "manfaat" Perbaiki bab v dan abstrak.	
6.	22-05-2023	Perbaiki abstrak dan kesesuaian judul	
7.	06-06-2023	perbaikan penulisan abstrak & kesimpulan, bikin surat persetujuan skripsi, dan perbaikan paragraf judul skripsi.	
8.	09-06-2023	Revisi penulisan daftar pustaka	
9.	12-06-2023	lengkapi lampiran	
10.	13-06-2023	Cek plagiasi	
11.	16-06-2023	parafrase dan lengkapi lampiran	
12.	20-06-2023	Telah di ACC	

Abdul Hakim, M. Ag

## Pembimbing II



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**ANTASARI BANJARMASIN**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
 Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Jamiatun Sapariah  
 N I M : 190103030355  
 Judul : Hakikat dan Implementasi Shalat Pada Masyarakat Modern Perspektif Haider Bagir

**Dosen Pembimbing :**  
 1. Abdul Hakim, M.Ag  
 2. Ahda Fithriani, S.H.I., MHI

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	20 Jan 2023	1. Sesuaikan format cover dg cover stripi 2. Daftar isi juga sesuaikan, beri halaman 3. Perhatikan spasi pd penulisan awal bab 4. Perhatikan spasi footnote yg lebih dr 1 baris dan yang cuma 1 baris. 5. Yang mana " bukan untuk kata penghubung 6. Gunakan kata baku dan penelitian, misal "beliau" → langsung sebut nama "saya" → peneliti / penulis 7. "dan" jangan diletakkan di awal frasa 8. Perhatikan spasi ul: Daftar pustaka	
2	24 Feb '23	Bab I : 1. Kembalikan spasi footnote 2. Perbaiki tulisan ayat, cek setiap hal. 3. Tulisan prodi pd cover 4. Sesuaikan referensi metpen nya 5. Spasi daftar pustaka, perbaiki Bab II : Perbaiki sesuai arahan p. 1	
3	21 Mar 2023	1. Pahami kata istilah, kalau perlu beri footnote ul: menjelaskannya 2. Bawa naskah bab I - III pd konsul selanjutnya	



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Jamiatun Sapariah

N I M : 190103030355

Judul : Hakikat dan Implementasi Shalat Pada Masyarakat Modern Perspektif Haidar Bagir

Dosen Pembimbing :

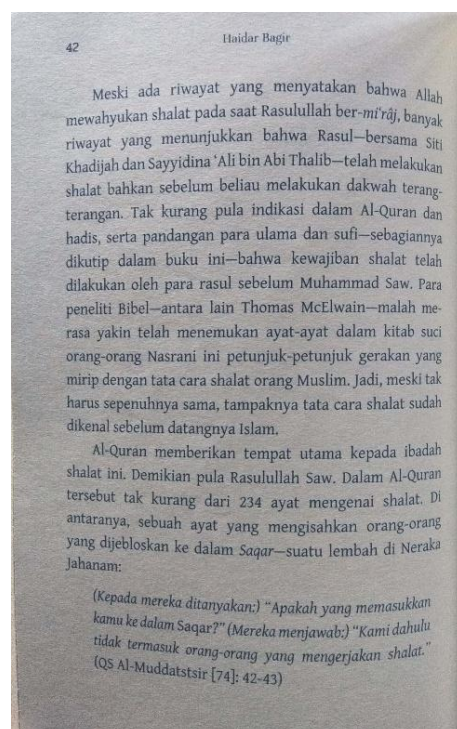
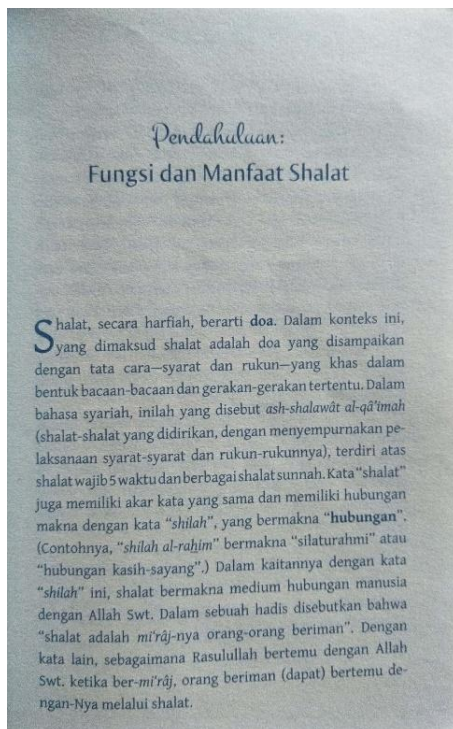
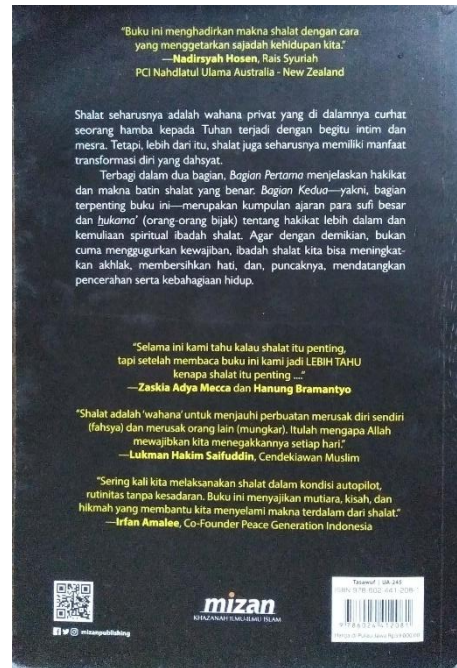
1. Abdul Hakim, M.Ag

2. Ahda Filthriani, S.H.I., MHI

No	Tanggal	Deskripsi Masalah yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	22 Mei 2023	Bab II, III, IV. bert judul Atandari bahasa yg berulang Dalam bab IV, ada beberapa kalimat yg hrs diperbaiki Perbaiki bab IV senafak yg diberi tanda Ikuti arahan P.1. dan pemerataan abstrak	
5.	29 Mei 2023	- footnote Per bab tdk bersambung - Siapkan naskah lengkap dr awal sampai akhir	
6.	6 Juni 2023	- Perbaiki kata pengantar - Perbaiki susunan kalimat pd hal 82 - Perbaiki spasi daftar pustaka	
7.	12 Juni 2023	- Lengkapi lampiran	
8.	13 Juni 2023	- Cek plagiarasi	
9.	14 Juni 2023	- Paraphrase lagi per bab	
10.	16 Juni 2023	- Lengkapi dokumen lampiran	
11.	17 Juni 2023	- Turunkan lagi plagiarasi	
12.	20 Juni 2023	- Bisa ul: diujikan	

## Lampiran IV

### Gambar Buku Buat Apa Shalat?! Karya Haidar Bagir



Sementara itu, dengan tegas Rasulullah menyatakan, "Tak ada pembeda antara orang Mukmin dan orang kafir kecuali shalat." Di kesempatan lain disabdakannya pula, "Shalat adalah pilar agama," dan "Yang paling awal diperhitungkan dari seorang hamba pada hari kiamat adalah shalat. Jika baik shalatnya, baiklah seluruh amalnya yang selebihnya. Jika buruk shalatnya, buruk pulalah seluruh amalnya yang selebihnya."

Di dalam Al-Quran, shalat disebutkan dengan berbagai fungsi shalat.

**Pertama**, shalat adalah **pengecegah dari perbuatan buruk**. "Sesungguhnya, shalat (yang benar—HB) mencegah dari perbuatan keji dan mungkar" (QS Al-'Ankabût [29]: 45). Perbuatan keji adalah semua perkataan dan perbuatan yang mengotori kehormatan dan kesucian diri, sementara yang mungkar adalah apa saja yang ditolak oleh syariat.

**Kedua**, shalat adalah **sumber petunjuk**. Rasulullah bersabda, "Shalat adalah sumber cahaya." Barang siapa yang memeliharanya, ia akan mendapatkan cahaya dan petunjuk. Dan barang siapa yang tidak memeliharanya, maka tiada cahaya atau petunjuk baginya.

**Ketiga**, shalat adalah sarana kita **meminta pertolongan dari Allah Swt.** "Mintalah pertolongan dengan sabar (dalam sebagian tafsir, sabar diartikan sebagai puasa) dan shalat" (QS Al-Baqarah [2]: 45).

**Keempat**, shalat adalah **pelipur jiwa**. Allah Swt. berfirman, "... laksanakanlah shalat untuk mengingat-Ku" (QS Thâ Hâ [20]: 13-14). "Dan bukankah dengan mengingat-Ku,

hati menjadi tenteram?" (QS Al-Ra'd [13]: 28). Diriwatikan bahwa setiap kali Rasul mengalami kesedihan atau kegun-dahan, beliau akan memerintahkan kepada Bilal, "Senangkan kami, wahai Bilal." Maksud beliau, hendaklah Bilal mengumandangkan iqamah agar Rasul dan para sahabatnya dapat melakukan shalat setelah itu. Pada kesempatan lain, beliau menyatakan, "Dijadikan bagiku shalat sebagai penyejuk-jiwaku."

**Kelima**, selain mendatangkan kebahagiaan, shalat yang dilakukan secara teratur akan dapat **melahirkan kreativitas**. Psikologi mutakhir—yang biasa disebut sebagai psikologi positif—telah menunjukkan besarnya pengaruh ketenangan terhadap kreativitas. Mihaly Csikszentmihalyi, ahli psikologi ini, memperkenalkan suatu keadaan dalam diri manusia yang disebutnya "flow". Selain sumber kebahagiaan, "flow" sekaligus adalah sumber kreativitas. Shalat yang khusyuk menghasilkan kondisi "flow" dalam diri pelakunya.

**Keenam**, berdasar pada penemuan-penemuan mutakhir yang menyatakan bahwa kesehatan tubuh dan penyakit sebenarnya berasal dari penyakit jiwa, dan bahwa banyak penyakit tubuh sesungguhnya dapat disembuhkan melalui ketenangan jiwa, maka shalat dapat dilihat sebagai **sarana kesehatan tubuh** juga. Dan, sehubungan dengan ini, telah banyak dilakukan penelitian untuk melihat manfaat mengerjakan shalat secara teratur bagi kesehatan tubuh.

Dapat disimpulkan dari berbagai manfaat shalat tersebut bahwa sesungguhnya shalat—di samping fungsi utamanya sebagai sarana beribadah kepada-Nya, mengembangkan keimanan kepada suatu Zat Mahakuasa dan Maha Penyayang yang kepada-Nya kita dapat mempertautkan kecintaan dan keimanan, serta memperhalus akhlak—adalah fasilitas yang dianugerahkan-Nya kepada kita untuk meningkatkan kualitas hidup kita sehari-hari. Banyak orang bersusah payah mencari jalan dalam mencapai hal ini dengan mengembangkan berbagai bentuk meditasi transendental, hipnosis, mencari konsultasi psikologis dan medis, bahkan lari kepada obat-obat penenang atau, kalau tidak, mesti hidup dalam kebingungan serta tekanan stres dan depresi. Padahal, sebagai Muslim, kita telah diajari teknik-teknik *foul proof* yang datang dari Dia Yang Mahatahu. Masihkah, setelah ini, kita akan menya-nyikan shalat dengan tidak menjalankannya?

Dari sini, marilah kita lanjutkan pembicaraan kita tentang shalat dan berbagai seluk-beluknya itu, *bi'auhil-Lâhi Ta'âla.*[ ]

## Shalat yang Sebenarnya

Meski semua ibadah kepada Allah adalah baik, shalat adalah ibadah yang terbaik. Demikian dinyatakan oleh Al-Quran, hadis, dan ungkapan para ulama dan sufi. Rasulullah bersabda, "Sebaik-baiknya amal adalah shalat pada waktunya." Sayyidina 'Ali bin Abi Thalib menyatakan, "Sesungguhnya, amal perbuatan yang paling disukai Allah adalah shalat." Bahkan, ia diriwatikan melafazkan kata, "Shalat ... shalat ..." pada detik-detik terakhir sebelum kematiannya. Sedangkan Imam Ja'far Al-Shadiq—seorang pemimpin umat, sufi, dan filosof, guru Imam Abu Hanifah dan Imam Malik—juga menyeru, "Sesungguhnya, sebaik-baik amal di sisi Allah pada hari kiamat adalah shalat."

Namun, kita bertanya-tanya, kalau sedemikian penting nilai shalat dalam keseluruhan ajaran Islam, mengapa kita seolah-olah tak banyak melihat manfaat shalat bagi orang-orang yang melakukannya? Mengapa negara-negara

Muslim, yang di dalamnya banyak orang melakukan shalat, justru tertinggal dalam hal-hal yang baik dari negara-negara non-Muslim dan menjadi "juara" dalam hal-hal yang buruk, seperti korupsi, misalnya? Mengapa tak jarang kita lihat orang yang tampak rajin menjalankan shalat, bahkan shalat jamaah di masjid-masjid, tak memiliki akhlak yang dapat dicontoh? Apakah Allah Swt. telah melakukan kekeliruan ketika menyatakan bahwa *innash-shalâta tanhá 'anil-fahsyâ'i wal-munkar* (Sesungguhnya, shalat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar)? (QS Al-'Ankabût [29]: 45). Apakah salah Rasul-Nya ketika menyatakan bahwa "jika shalat seseorang baik, baiklah semua amalnya"? *Shadaqa Allâhu al-'Azîm wa shadaqa Rasûluh* (Sungguh benar Allah Yang Mahaagung dan Rasul-Nya).

Jika ada kekeliruan dan kesalahan, itu tentu terletak pada pemahaman kita tentang firman Allah Swt. dan tentang shalat yang benar. Mari, untuk itu, kita simak ayat lain dalam Kitab Suci-Nya:

*(Lukman menasihati putranya): "Hai Anakku, laksanakanlah shalat dan perintahkanlah (kepada manusia) untuk mengerjakan yang makruf dan cegahlah (mereka) dari berbuat mungkar. Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya, itu termasuk urusan-urusan yang tegas (diwajibkan oleh Allah)."* (QS Luqmân [31]: 17)

*hanya sejauh yang mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar."*

Shalat yang tak memiliki sifat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar tak memiliki nilai sebagai shalat yang benar, sehingga ia tertolak, sebagaimana dinyatakan dalam hadis yang lain: "Ada kalanya seseorang shalat terus-menerus selama 50 tahun, namun Allah tak menerima satu pun dari shalatnya."

Nah, pertanyaan yang tidak-bisa-tidak akan muncul adalah: apakah syarat-syarat shalat yang benar, yang diterima oleh Allah itu?[]

Tampak dalam ayat kutipan tersebut bahwa perintah mendirikan shalat dipisahkan dari perintah mengerjakan yang makruf dan mencegah yang mungkar. Dengan kata lain, shalat tak otomatis mencegah orang dari melakukan perbuatan mungkar. Maknanya akan menjadi jelas ketika kita simak sabda Rasulullah, yang tampaknya dimaksudkan untuk menafsirkan ayat tersebut, sebagai berikut:

*"Man lam tanhâhu shalâtahu 'anil-fahsyâ'i wal-munkar fa lâ shalâta lahu (Siapa yang [shalat tapi] shalatnya tidak mencegah dari kekejian dan kemungkaran, maka baginya tak dihitung sebagai telah melakukan shalat)."*

Jadi, alih-alih sebagai jaminan bahwa orang yang shalat pasti tercegah dari perbuatan keji dan mungkar, maka ayat tersebut mesti dipahami sebagai definisi shalat yang sesungguhnya. Yakni, bahwa shalat yang benar akan termanifestasikan dalam kebaikan akhlak.

Menjelaskan lebih jauh pengertian ini, Imam Ja'far Al-Shadiq menyatakan:

*"Ketahuilah bahwa sesungguhnya shalat itu merupakan anugerah Allah untuk manusia, sebagai penghalang dan pemisah (dari keburukan). Oleh karena itu, setiap yang ingin mengetahui sejauh mana manfaat shalatnya, hendaklah ia memperhatikan apakah shalatnya mampu menjadi penghalang dan pemisah dirinya dari perbuatan keji dan mungkar. Shalat yang diterima (oleh Allah) adalah*

## Shalat dan Kecharusan Khusyuk (1)

Allah berfirman, *Sesungguhnya shalat itu amat berat, Akecuai bagi orang-orang yang khusyuk* (QS Al-Baqarah [2]: 45). Jika ayat ini dibaca dengan teliti, akan kita dapati bahwa ia memiliki "pemahaman terbalik" (*inverse logic* atau *mafhûm mukhâlafah*) bahwa shalat hanya memiliki nilai jika dilakukan dengan khusyuk.

Khusyuk bermakna kesadaran penuh akan kerendahan kehambaan (*ubûdiyyah*) diri kita sebagai manusia di hadapan keagungan Rubûbiyyah (Ketuhanan). Sikap khusyuk ini timbul sebagai konsekuensi kecintaan sekaligus ketakutan kita kepada Zat Yang Mahakasih dan Mahadahsyat ini. Sebagai implikasinya, orang yang memiliki sikap seperti ini akan berupaya memusatkan seluruh pikiran—seluruh keberadaannya—kepada kehadiran-Nya dan membersihkannya dari apa saja yang selain Allah. Tidak bisa tidak, ini berarti *hadirnya hati*. Tanpa kehadiran hati, shalat

ini. Kelak ketika kita di-*hisab* (diperhitungkan), hal pertama yang akan ditanyakan kepada kita adalah tentang pelaksanaan ibadah shalat. Dan bahwa baik-buruk nasib kita di akhirat kelak akan ditentukan oleh baik-buruk shalat kita. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Saw.:

*"Yang pertama sekali di-hisab pada hari kiamat adalah shalat. Apabila baik shalat, akan baiklah yang selebihnya. Apabila buruk shalat, akan buruklah yang selebihnya."*

Nah, kita harus ingat bahwa yang akan di-*hisab* oleh Allah adalah hati kita, sementara fisik kita telah hancur di dalam tanah. Maka, jika kita melaksanakan shalat di dunia tanpa kehadiran hati—tanpa khusyuk, dan hanya merupakan gerakan-gerakan badan serta bacaan lisan—hati kita akan menjawab bahwa kita tak pernah melaksanakan shalat. Sehingga jangan sampai—mudah-mudahan Allah Swt. menjauhkan—kita menjadi orang yang bangkrut, seperti yang disabdakan Nabi Saw.:

*"Seseorang melaksanakan shalat selama 50 tahun, dan tak ada yang diterima sedikit pun dari shalatnya. []"*

## Shalat dan Keharusan Khusyuk (2)

Selanjutnya, khusyuk mengharuskan pemahaman yang benar tentang makna seluruh gerakan dan bacaan shalat serta menghunjamkannya ke dalam hati. Bahkan, pada puncaknya, bukanlah ucapan dan gerakan yang terhunjam ke hati, melainkan—sebaliknya—hati, yang telah menghayati seluruh makna bacaan dan gerakan shalat, mendiktekan kepada lidah apa yang harus diucapkan dan anggota tubuh yang harus digerakkan. Inilah yang disebut sebagai *tafahum*, sebagaimana dimaksud oleh hadis:

*"Jadikanlah hatimu sebagai kiblat lidahmu; jangan engkau gerakan lidahmu kecuali dengan aba-aba dari hatimu."*

Jika lisan—dan tubuh—sudah digerakkan oleh hati, barulah bacaan dan gerakan tubuh memiliki manfaatnya. Sebagai contoh, ketika kita mengatakan *Allāhu Akbar*, maka ucapan yang disertai dengan kehadiran hati akan mengajar

shalat tanpa kehadiran hati, tanpa kekhushyukan, tak akan mengubah apa pun dari diri kita.

Memang, khusyuk bukanlah suatu hal yang mudah, seperti diingatkan Allah dalam firman-Nya, yang telah dikutip sebelumnya:

*"Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya keduanya amat sulit, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."*

Kiranya hal ini mudah dipahami. Jika sebesar itu imbalan yang dapat kita peroleh dari melakukan shalat, tentu ia tak akan sedemikian mudah diraih. Diperlukan azam yang teguh, disiplin yang ketat, dan latihan-latihan tak henti-hentinya, serta—di atas semua itu—niat ikhlas hanya untuk mencari keridhaan-Nya agar seseorang benar-benar dapat melakukan shalat secara khusyuk. []

## Bagaimana Shalat Dapat Mencegah Perbuatan Keji dan Mungkar?

Setelah membahas persyaratan shalat yang benar, ada baiknya kita bahas di sini bagaimana mungkin shalat benar-benar dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar?

Sebelumnya, perlu kita pahami sekadarnya, apakah yang dimaksud dengan perbuatan keji dan mungkar. Istilah "keji" merupakan terjemahan dari kata "*fakhsyā'*". Kata tersebut bermakna kejahatan yang besar (kekejian), sedangkan "mungkar" berarti semua perbuatan yang bertentangan dengan (memungkiri) kesadaran kemanusiaan. Dalam konteks ini, *fakhsyā'* berarti perbuatan-perbuatan yang mengotori kesucian dan kehormatan diri: berzina, bermabuk-mabukan, dan sebagainya. Ataupun perbuatan-perbuatan yang melanggar hak orang lain, yaitu menindas, merampas hak orang lain, korupsi, dan sebagainya. Se-

mentara itu, mungkar berarti segala jenis perbuatan yang melanggar syariah.

Mudah dipahami bahwa shalat (yang benar)—yang dilakukan dengan *khusyū'* (kehadiran hati) dan *khudhū'* (kerendahan diri)—akan menghasilkan penuhnya hati kita dengan kehadiran Allah Swt. Keadaan ini saja kiranya telah dapat menjadikan berbagai sumber dorongan kejahatan yang ada di dalam hati kita—kecintaan berlebihan pada dunia—terdesak kalau tak malah sepenuhnya terusir dari jiwa kita.

*"Allah sekali-kali tidak menjadikan bagi seseorang dua hati dalam rongga dada."* (QS Al-Aḥzāb [33]: 4)

Artinya, jika hati seseorang telah dipenuhi oleh kehadiran Allah Swt., tak akan ada lagi tempat bagi sesuatu yang lain, yang tak sejalan dengan kehendak Allah Swt. Yakni, tak akan ada lagi kecenderungan pada hal-hal keduniawian, yang bisa mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang melanggar perintah dan larangan-Nya.

Sejalan dengan itu, shalat yang dilakukan secara konsisten dan berdisiplin akan selalu memelihara "kesadaran akan Tuhan" (*God consciousness*) dalam diri kita. Yakni, perasaan bahwa kita terus-menerus berada dalam pengawasan Allah Swt. Inilah yang dalam istilah Al-Quran disebut "*takwa*". Yakni, kehati-hatian luar biasa untuk

serta sifat-sifat buruk dan jahat lainnya. Jelas bahwa sifat-sifat jahat ini adalah sumber segala kejahatan; dan orang yang shalat, dalam membersihkan dirinya dari sifat-sifat ini, bakal membersihkan dirinya pula dari perbuatan-perbuatan jahat dan tak pantas. Manakala sebagian orang—sekalipun mereka mengerjakan shalat—melakukan perbuatan-perbuatan jahat, hal ini disebabkan mereka tidak bertindak sesuai aturan-aturan Islam mengenai shalat. Oleh sebab itu, shalat-shalat mereka tidak bakal diterima, dan mereka tidak menikmati hasil-hasil yang agung dari shalat." (Dikutip dari Allamah Sayyid Muhammad Husain Thabathaba'i, *Inilah Islam, Upaya Memahami Seluruh Konsep Islam Secara Mudah*, Pustaka Hidayah, cetakan II, 1996, h. 206.)

Secara logis, tak mungkin juga seseorang melakukan shalat (dengan benar), tapi pada saat yang sama masih melakukan kekejian dan kemungkaran. Shalat yang benar tentu dilambui keimanan kepada Allah Swt., yang menjadi "objek" penyembahan kita dalam ibadah ini. Tak mungkin seseorang shalat dengan benar jika ia tak sungguh-sungguh beriman kepada-Nya. Nah, orang yang beriman kepada Allah tentu akan sebisanya menjauhi bermaksiat (pembangkangan) kepada-Nya. Inilah yang disinggung dalam sebuah hadis Nabi Saw.:

*"Tak berzina seorang pezina, ketika berzina, sedang ia berada dalam keadaan Mukmin. Tak mencuri seorang*

mengendalikan diri agar tidak melanggar larangan-larangan yang telah ditetapkan oleh-Nya.

Pendeknya, shalat yang benar akan membersihkan hati. Dan, dari hati yang bersih, tak akan keluar kecuali hal-hal yang bersih dan baik.

Tapi, lebih dari itu, aturan syariat (baca: fiqih) yang terkait dengan syarat sah shalat juga telah memperkecil atau bahkan (seharusnya) menutup sama sekali kemungkinan pelaku shalat melakukan keburukan dan kejahatan. Termasuk di dalamnya, keharusan pakaian dan tempat shalat—bahkan makanan yang kita makan—didapat secara halal. Dalam sebuah hadis, Rasulullah Saw. menyatakan, "*Seorang laki-laki berdoa (habis-habisan) hingga pakaiannya lusuh dan rambutnya berantakan. Tapi, bagaimana Allah akan mengabdikan doanya sementara apa yang dipakainya berasal dari yang haram dan yang dimakannya juga berasal dari yang haram?"*

Mengenai hal ini, Allamah Thabathaba'i—seorang filosof, sufi, dan ahli tafsir (1892-1981)—mengungkapkan:

*"... Bahkan, jika ada seutas benang pun dalam pakaian itu yang diperoleh secara haram atau tidak sah menurut hukum, shalatnya pun tidak sah. Orang yang shalat—lantaran dipaksa menghindari apa yang dilarang sedemikian rupa—dicegah dari menggunakan milik yang diperoleh lewat cara-cara terlarang, atau menginjak hak-hak orang lain. Seterusnya, shalat hanya diterima bila seseorang telah menyingkirkan segala kerakusan, iri hati,*

*pencuri, ketika mencuri, sedang ia berada dalam keadaan Mukmin."* □



## Keharusan Berbuat Baik kepada Sesama

Ternyata, khusyuk dan kehadiran hati belumlah semua syarat bagi diterimanya shalat seseorang. Rasulullah mengajarkan, "Shalat tidak sempurna melainkan dengan zakat." Inilah kiranya hikmah di balik penjabaran ibadah shalat dengan membayar zakat di banyak ayat Al-Quran, antara lain:

"Dan laksanakanlah shalat dan tunaikanlah zakat ...." (QS Al-Baqarah [2]: 110)

"Dan (Isma'il a.s.) menyuruh keluarganya untuk melaksanakan shalat dan membayar zakat, dan ia adalah orang yang diridhai oleh Tuhannya." (QS Maryam [19]: 55)

Al-Quran juga mengutip pernyataan Nabi Isa a.s.:

"Dan Dia menjadikan ku orang yang diberkati di mana pun aku berada dan Dia memerintahkan kepadaku untuk me-

*laksanakan shalat dan membayar zakat selama hidupku.*" (QS Maryam [19]: 31)

Namun, peringatan Allah yang paling tegas mengenai hal ini adalah ketika Dia mengancam:

"(Neraka) Wail bagi orang-orang yang shalat. Yaitu, orang-orang yang lalai dalam shalatnya. Yang riya (tidak ikhlas karena Allah dan pamer). Dan menolak memenuhi keperluan dasar orang." (QS Al-Mâ'ûn [107]: 4-7)

Kiranya, sejalan belaka dengan itu, Imam Ja'far di-riwayatkan berulang-ulang menegaskan:

"Tidak diterima shalat orang yang tak memiliki kepedulian terhadap orang-orang yang lapar dan telantar."

Bahkan, dapat disimpulkan dari keseluruhan kandungan Surah Al-Mâ'ûn yang merupakan sumber cuplikan ayat-ayat tersebut bahwa orang-orang seperti ini tak lebih dari orang-orang yang berpura-pura beragama (*yukadz-dzibu bid-dîn*), atau hanya dalam hal lahiriahnya saja tampak beragama. Karena—meski mereka termasuk orang-orang yang melaksanakan shalat (*al-mushallîn*)—mereka menolak anak yatim dan tak berupaya menyantuni orang miskin (QS Al-Mâ'ûn [107]: 1-3).

Dapat disimpulkan bahwa shalat yang benar memiliki baik **dimensi individual maupun sosial**. Banyak orang menunjuk kenyataan bahwa shalat, yang dimulai dengan takbir dan ditutup dengan salam, menyimbolkan kedua

dimensi ini. Takbir—yang dihayati—merupakan perwujudan khusyuk, yakni kesadaran penuh bahwa Allah Mahaagung dan bahwa kita adalah hamba-Nya yang rendah dan kecil. Dan bahwa tak ada sesuatu pun yang lebih penting daripada Allah. Sedangkan salam—khususnya salam kepada manusia—adalah simbol bagi keharusan kita menjalankan fungsi kekhalifahan manusia untuk menyebarkan rahmat bagi seluruh bagian alam semesta.

Akhirnya, mudah-mudahan kini kita sudah tak akan merasa aneh lagi jika melihat banyak orang yang shalat, tapi tak banyak yang tercegah dari perbuatan keji dan mungkar. Marilah, seraya meminta *'inâyah* (pertolongan) dari Allah, kita perbaiki kualitas shalat kita sehingga dapat benar-benar menjadi shalat yang diterima oleh Allah, dan dapat memberikan berbagai manfaatnya bagi kita. □

## Thumâ'inah dan Flow

"Wahai jiwa yang tenang (*muthma'innah*). Pulanglah kamu kepada Rabbmu dalam keadaan kamu rela dan Tuhan rela kepadamu. Maka masuklah kamu ke golongan hamba-hamba-Ku. Dan, masuklah kamu ke surga-Ku." (QS Al-Fajr [89]: 27-30)

Ayat ini dengan indah mengisahkan akhir perjalanan jiwa manusia yang telah sampai kembali kepada puncak ketenangan—yang memang merupakan fitrahnya pada saat ia diciptakan pertama kali—usai perjuangannya melawan jiwa yang mendorong-dorongnya menuju keburukan. Inilah sekaligus akhir kembalinya jiwa kepada asal-muasalnya (*ma'âd*): Tuhan. Karena bukankah sesungguhnya jiwa manusia adalah pancaran Ruh Tuhan? *Innâ lil-Lâhi wa innâ ilaihi râji'ûn* (sesungguhnya, kita milik Allah dan kepada Allah jualah kita kembali).

Jiwa yang tenang dalam Al-Quran disebut sebagai *al-nafs al-muthma'innah*. Kata *muthma'innah* memiliki akar kata yang sama dengan kata *thuma'ninah*, yang merupakan salah satu syarat sah shalat. **Thuma'ninah** adalah ketenangan dalam melakukan semua bacaan dan gerakan shalat, sedemikian sehingga kesemuanya itu dapat dilakukan satu demi satu (*one at a time*), tidak terburu-buru, sambil memberi waktu cukup untuk pelaksanaan secara sempurna semua rukun shalat, agar kekhusyukan shalat dapat terpelihara. Memang, rukun yang satu ini terkait erat dengan keharusan **khusyuk**. Seperti telah disinggung dalam tulisan-tulisan yang lalu, khusyuk tak mungkin dapat diraih jika shalat dilakukan secara terburu-buru dan lalai (*inattentive*), bagaikan—kata Rasul Saw.—“burung yang mematak-matak makanannya.”

Shalat yang diselenggarakan dengan memelihara *thuma'ninah* kiranya merupakan latihan sekaligus sarana untuk menaikkan tingkatan jiwa kita sehingga mencapai derajat “jiwa yang tenang” itu. Dan jika derajat itu bisa dicapai, niscaya seseorang dapat mengalami keadaan pulang kembali kepada Allah, bahkan sebelum ia mengalami kematian. Dengan kata lain, *thuma'ninah* benar-benar menjadikan shalat sebagai *mi'raj*, sebagai wahana pertemuan hamba dengan Tuhannya. Mihaly Csikszentmihalyi, seorang tokoh mazhab psikologi positif, memberi nama keadaan

\* Psikologi positif adalah mazhab mutakhir dalam psikologi. Psikologi modern, sejak mazhab psikoanalisis Freudian, telah melewatkan berbagai tahap, termasuk kelahiran mazhab humanistik, transpersonal, dan akhirnya psikologi positif. Psikologi positif, yang antara lain ditokohi oleh Mihaly Csikszentmihalyi,

yang di dalamnya orang merasakan kebahagiaan sebagai “flow”. Apakah *flow* itu? **Flow** adalah suatu keadaan pikiran yang di dalamnya kesadaran manusia berada dalam keadaan teratur dan selaras. Dan keadaan seperti ini biasa dicapai lewat pengendalian diri dan pengendalian hidup. Berbagai ciri keadaan “flow” meliputi:

- Konsentrasi yang lebih dalam. Dengan kata lain, pikiran tidak terpecah-pecah.
- (Perasaan memiliki) kendali penuh atas segala sesuatu.
- Momen sekarang sebagai satu-satunya hal yang penting. Pada gilirannya, keadaan ini identik dengan keadaan berikut:
  - Perasaan hilangnya dimensi waktu yang, dalam keadaan biasa, memotong-motong durasi kehidupan kita.
  - Hilangnya (gagasan) tentang ego (diri), yakni menguapnya batasan-batasan individual kita sebagai sesuatu yang berbeda dari alam sekitarnya. (Dalam mistisisme, keadaan ini disebut pengalaman keagamaan yang bersifat ekstrovertif.)

halyi, telah membalik pandangan psikologi Freudian yang melihat manusia sebagai berpotensi sakit jiwa menjadi berparadigma manusia sebagai berpotensi bahagia. Jadi, sebaliknya dari mengembangkan “psikologi bengkal” untuk menyembuhkan berbagai penyakit jiwa, psikologi positif justru mencari teknik-teknik untuk mengaktualisasikan potensi bahagia manusia.

Mihaly menyebut bahwa berbagai cara meditasi Timur, termasuk yoga, dan berbagai praktik dalam Buddhisme dan Taoisme, tak terkecuali juga tasawuf, telah dipakai—dan terbukti memiliki keberhasilan—untuk mencapai keadaan ini. Yakni, ketika pelakunya mampu mengendalikan diri dari pengaruh-pengaruh atau gangguan-gangguan dari luar dirinya.

Meski suatu penelitian lebih jauh, termasuk yang lebih bersifat empiris, perlu dilakukan, dapat diduga bahwa shalat yang dilakukan dengan kekhusyukan dan *thuma'ninah* dapat menciptakan—bahkan secara lebih baik—ciri-ciri yang menandai keadaan *flow* (lihat Bab “Apakah Shalat Bisa Digantikan dengan Meditasi?” di akhir Bagian Pertama). Di sini, kita diingatkan oleh kisah-kisah shalat Nabi dan para sahabat yang menjadikan mereka seolah-olah kehilangan kesadaran terhadap segala hal yang terjadi di sekitar mereka.

Nah, jika pengidentikan keadaan khusyuk dan *thuma'ninah* dalam shalat dengan keadaan *flow* ini dapat dibenarkan, maka, bukan hanya secara religius, peran shalat sebagai sumber ketenteraman dan kebahagiaan sekaligus dikonfirmasi oleh penemuan ilmu-pengetahuan modern, dalam hal ini psikologi.

Lebih jauh dari itu, shalat—sebagai suatu bentuk zikir—juga memiliki pengaruh positif terhadap upaya pencegahan dan penyembuhan dari penyakit-penyakit yang biasanya dikaitkan dengan ketidaktenangan dan ke-

kurangbahagiaan: penyakit jantung, stroke, stres, depresi, dan sebagainya. Inilah kesimpulan yang diambil oleh Dr. Herbert Benson, ahli ilmu kedokteran dari Harvard University dan pendiri Body-Mind Institute, dalam bukunya yang berjudul *Relaxation Response* (telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang berjudul *Bebas Stres dalam Lima Menit* oleh Penerbit Kaifa, Bandung, 2000) dan *Beyond The Relaxation Response* (juga telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Keimanan yang Menyembuhkan*, Kaifa, Bandung, 2000). Menurut Benson, yang antara lain mengutip Imam Al-Ghazali dalam salah satu bukunya itu, meditasi serta pembacaan mantra—yang dibaca dalam kerangka keimanan atau sebagai wujud ajaran agama—memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dalam mendatangkan ketenangan dan mengatasi berbagai penyakit tubuh dan kejiwaan yang menghalangi terciptanya kebahagiaan hidup.[]

## Shalat dan Pencerahan

“Jika menghadapi problem filosofis yang tak dapat kupecahkan ... biasanya aku akan pergi ke masjid untuk beriktikaf di dalamnya. Maka, kalau tidak di masjid itu aku mendapatkan pemecahannya, ia biasanya akan datang dalam mimpiku.”

Ungkapan itu keluar dari Ibn Sina, seorang filosof dan ahli ilmu kedokteran Islam. Agar orang tak salah paham, begitu hebatnya keahlian kedokteran Ibn Sina sehingga ensiklopedia kedokteran yang ditulisnya, berjudul *Al-Qānūn fi Al-Thibb*, dipakai di universitas-universitas Eropa hingga abad ke-18, bahkan ke-19. (Untuk pandangan Ibn Sina tentang shalat, lihat ringkasannya dalam Bab “Memaknai Shalat: Melalui Penghayatan Ibn Sina” dalam buku ini juga.)

Bagaimana mungkin shalat menjadi wahana pencerahan intelektual? Ada beberapa penjelasan yang bisa diberikan:

Pertama, penjelasan yang diberikan oleh ilmu filsafat atau hikmah. Proses mengetahui dapat bersifat intelektual maupun spiritual. Kaum filosof berpandangan bahwa setiap momen perolehan pencerahan intelektual pada tingkat tertinggi terjadi akibat kontak (*ittishāl*) antara Akal atau Jiwa Suci (*al-'aql al-qudsiy* atau *al-nafs al-qudsiyyah*) pada diri subjek dengan apa yang mereka sebut Akal Kesepuluh (*al-'aql al-'āsyir*) atau disebut juga Akal Aktif (*al-'aql al-fa' 'āl*). Akal atau intelek ini mereka identikkan dengan Malaikat Jibril sebagai pesuruh Allah untuk menyampaikan pengetahuan. (Dalam pandangan ini, pada dasarnya semua pengetahuan datang lewat mekanisme ini, baik wahyu kepada para nabi, ilham kepada para wali, maupun pengetahuan lain kepada manusia selebihnya.) Sedangkan dalam hikmah (teosofi atau filsafat mistis) Islam, pengetahuan pada tingkat tertinggi mengambil bentuk *ilmu hudhūrī* (ilmu berdasar kehadiran). Artinya, ilmu seperti ini tidak lagi dicapai lewat suatu proses berpikir biasa (*hushūlī*), tetapi lewat suatu pengalaman religius yang di dalamnya pengetahuan yang diraih hadir begitu saja dalam diri (hati) subjek. Dalam konteks ini, shalat yang memenuhi semua persyaratannya akan menghadirkan dan menyucikan akal, atau jiwa, atau hati sehingga kontak dengan sang penyampai pengetahuan atau hadirnya pengetahuan itu dapat terjadi.

Kedua, penjelasan berdasar penemuan mutakhir. Shalat yang khushuk mengangkat pelakunya dari kesadaran penuh

akan keadaan sekeliling kepada suatu keadaan *flow*, seperti disinggung sebelumnya. Keadaan *flow* ini, dalam penelitian yang lain tapi sejalan, menempatkan otak dalam suatu keadaan sehingga ia mentransmisikan gelombang *alfa*—berbeda dengan keadaan jaga biasa yang di dalamnya otak memancarkan gelombang *beta*, ataupun gelombang *teta* dan *delta* yang dipancarkan ketika seseorang tidur. Pada keadaan otak seperti inilah, kreativitas—yakni kemampuan untuk memperoleh pemikiran terbaik—terjadi. Kadang, keadaan seperti ini ditunjuk sebagai antara tidur dan jaga. Jadi, pelaku sudah melewati masa kesadaran penuh, tapi tak sampai tingkat tertidur. Biasanya, untuk mencapai level kreatif seperti ini, para ahli menyarankan agar orang bermeditasi. Tetapi, pada saat yang sama, ia juga perlu menjaga agar ia tak sampai tertidur. Mereka menyarankan beberapa kegiatan yang diteliti dapat mewakili modus seperti ini, semisal: bersantai di bak mandi, mengemudikan mobil di jalan raya yang sepi, dan mendengarkan musik klasik.

Nah, shalat dapat diduga menciptakan keadaan antara jaga dan tidur seperti ini secara lebih baik daripada kegiatan-kegiatan lain yang disarankan para ahli itu. Mengapa? Karena, jika dalam meditasi, pembacaan *doa*, apalagi kegiatan-kegiatan *mundane* (sehari-hari) tertentu yang ditawarkan—mendengarkan musik, bersantai di bak mandi, bahkan menyetir di jalan sepi, dan sebagainya—

masih terbuka banyak kemungkinan pelakunya tertidur, maka shalat dapat memenuhi kedua syarat itu sekaligus. Ia, di satu sisi, mensyaratkan kekhusyukan dan *thuma'ninah*, tetapi, di sisi lain, ia mengandung bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan yang berubah-ubah sehingga tetap dapat memelihara si pelaku dalam keadaan jaga, betapapun khushuknya ia melakukan shalat.

Setelah membaca berbagai fungsi dan manfaat shalat seperti ini, masihkah ada alasan bagi kita untuk menyia-nyaikan fasilitas Allah ini—meskipun andaikan ia bukan merupakan suatu kewajiban keagamaan?[]

## Shalat Meningkatkan Performance Kerja

“Makin sedikit upaya, makin bertenaga.”  
—Bruce Lee

Belakangan ini, orang makin sadar betapa kelambatan (*slowness*, bukan keterlambatan atau *tardiness*) jauh lebih efektif ketimbang kecepatan yang, pada masa sekarang, lebih sering berarti keterburuan. Bahkan, sudah mulai ada kritik terhadap hal yang kini disebut *multitasking*, yakni mengerjakan banyak hal dalam satu waktu. Menyamakan otak manusia dengan sistem komputer—sebuah mesin yang kelebihannya antara lain terletak dalam hal ini (*multitasking*)—diduga merupakan suatu kekeliruan karena keduanya memiliki cara kerja yang sama. Bahkan, ternyata, apa yang dikira sebagai *multitasking* dalam komputer itu, bukanlah *multitasking* yang sebenarnya. Komputer tetap

\* Baca, antara lain, *In Praise of Slow* karya Carl Honore (Bentang, 2006).

melakukan satu pekerjaan dalam satu waktu. Hanya saja, karena kemampuannya memproses pekerjaan dalam waktu amat singkat, terkesan beberapa pekerjaan dilakukannya secara sekaligus, padahal kenyataannya ia melakukan berbagai pekerjaan itu secara berturutan. Kebiasaan orang sekarang melakukan beberapa pekerjaan secara sekaligus diduga tak hanya menyebabkan kualitas hasil pekerjaannya tidak maksimal, bahkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan penurunan kemampuan otak. Kesimpulannya, dalam banyak hal, melakukan suatu pekerjaan dalam satu waktu (*one at a time*) adalah yang paling baik.

Dan, persis, inilah *thuma'ninah*. Shalat, yang dilakukan dengan benar dan teratur, sudah tentu mengajarkan dan membiasakan pelakunya untuk memiliki *habit thuma'ninah*. Seorang pengusaha, atau karyawan, yang terbiasa melakukan pekerjaan secara *thuma'ninah* akan dapat memaksimalkan hasil pekerjaannya. Gay Hendricks dan Kate Ludman, dalam *Corporate Mystics*, menyebutkan sikap tidak terburu-buru ini sebagai salah satu sifat para pengusaha dan eksekutif sukses di AS yang ditelitinya. Menurut kedua penulis, mereka terus belajar untuk berkonsentrasi pada masa sekarang, pada apa yang sedang mereka kerjakan, dan bukannya terburu-buru untuk segera melakukan pekerjaan selanjutnya. Bersikap terburu-buru tak hanya mengakibatkan hasil pekerjaan

\* Baca tulisan Ninok Leksono yang diringkaskan dari laporan sampul salah satu edisi *Newsweek*, "Multitasking dan Konsekuensinya" (*KOMPAS*, 4 April 2007).

tidak akan maksimal, juga menimbulkan "keterpecahan fundamental yang hanya menghasilkan tekanan dan ketegangan" yang tidak perlu.

Tak hanya itu, salah satu anjuran bagi para pekerja yang berharap untuk dapat mencapai *peak performance* adalah mereka harus selalu menyediakan waktu di sela-sela waktu mereka untuk menenangkan diri dan relaks di antara jam-jam kerja mereka. Tak sedikit pula yang menganjurkan meditasi pada waktu-waktu seperti itu, meski hanya untuk lima menit. Meditasi rutin di sela-sela waktu bahkan diyakini diperlukan bagi siapa saja. Kebiasaan seperti ini dipercaya mampu memulihkan, menenangkan, dan menenangkan pikiran sehingga tak saja ia siap untuk kembali bekerja dengan kekuatan penuh, tetapi juga memungkinkan pikiran-pikiran kreatif dapat lahir (lihat, Bab "*Thuma'ninah* dan *flow*"). Sebagian orang menyebut hal ini sebagai "zero mind process". Tanpa semacam meditasi, kecenderungan kemampuan otak dalam memproses pekerjaan akan secara alami menurun sepanjang hari. Relaks atau meditasi akan mengembalikannya kepada suatu kesegaran baru. Seperti disebutkan dalam Bab "Apakah Shalat Bisa Digantikan dengan Meditasi?", shalat menyela rutinitas kita sehari-hari dengan beberapa *jeda*. Dalam jam kerja normal, kita sedikitnya mendapatkan *jeda* dua kali ketika melakukan shalat Zuhur dan shalat Asar.

Akhirnya, tak diragukan, shalat menanamkan *habit* disiplin. Lima shalat wajib tidak saja memiliki waktunya sendiri-sendiri, di dalamnya pun termasuk waktu-waktu yang hanya mungkin ditepati jika seseorang memiliki komitmen yang kuat terhadap disiplin. Yang paling menonjol di antaranya—di samping shalat Tahajud pada tengah malam yang amat dianjurkan—adalah waktu shalat Subuh. Jangka-waktunya yang singkat dan di ujung waktu-waktu tidur mengharuskan kita untuk bangkit justru pada saat kita paling tak ingin melakukannya. Khusus berkaitan dengan shalat Subuh ini, kita juga perlu ingat pada pepatah yang menyatakan: "*early birds get the most*", "yang paling pagi dapat yang paling banyak", di samping banyak orang percaya bahwa waktu pagi adalah saat-saat yang di dalamnya pikiran kita paling segar dan kita paling efektif melakukan pekerjaan pada masa-masa ini.[]

## Apakah Shalat Bisa Digantikan dengan Meditasi?

Shalat, yang arti-generiknya adalah doa, sampai batas tertentu memiliki kesamaan dengan meditasi. Di dalamnya terkandung upaya mengheningkan, menenangkan, dan menenteramkan diri atau jiwa. Namun, lepas dari keimanan bahwa shalat adalah ajaran dari Tuhan, Sang Pencipta Yang Mahabijaksana, shalat memiliki beberapa sifat yang tak segera ada dalam meditasi.

Pertama, shalat merupakan meditasi yang melibatkan berbagai gerakan yang teratur. Gerakan ini memiliki berbagai fungsi. Salah satunya adalah menyatakan berbagai simbol penyembahan kepada sesuatu yang Mahaagung. Mudah dipahami bahwa simbol diperlukan sebagai sarana untuk mengarahkan dan menanamkan tujuan dan makna perenungan itu bagi pelakunya. Tanpa simbol-simbol, niscaya pemahaman dan penghayatan atasnya akan mem-

lukan lebih banyak energi pikiran, kalau bukannya malah menjadikan perenungan melantur ke mana-mana.

Fungsi lainnya, seperti pernah disebutkan sebelum ini, adalah untuk memastikan bahwa pelaku tidak hanyut sehingga justru masuk ke keadaan tidur. Tentu saja gerakan-gerakan tersebut haruslah teratur agar tidak mengganggu fungsinya sebagai sarana menenangkan diri.

Keteraturan dan pengulangan adalah sekaligus sarana menghasilkan ketenangan. Selain keteraturan dan pengulangan gerakan, keteraturan dan pengulangan bacaan juga memiliki fungsi yang sama.

Tapi, lebih dari itu, adanya **bacaan-bacaan** yang harus dilantunkan oleh seorang pelaku shalat juga memiliki beberapa fungsi yang lain. Pertama, bunyi-bunyian yang terkandung dalam lafal shalat, rima (*rhyme*), serta kandungan puitis bacaan-bacaan shalat sedikit-banyak ikut membantu penciptaan suasana hati yang kondusif bagi kekhayalan-meditatif shalat. Selain itu, makna yang terkandung dalam bacaan-bacaan shalat—yang bersifat spiritual dan devosional (kebaktian)—tentu saja ikut menekankan (*endorse*) kesadaran akan dan makna tujuan shalat sebagai sarana *mi'raj* dan silaturahmi pelakunya dengan Allah Swt.

Di luar itu semua, shalat masih memiliki berbagai aspek pendukung yang tak ada dalam kegiatan meditasi biasa. Termasuk di dalamnya persiapan-persiapan sebelum atau yang mendahului ibadah shalat itu sendiri. Yang terpenting

di antaranya adalah berwudhu—dan mandi suci bagi yang memiliki halangan (“kekotoran”) tertentu. Wudhu, yang lagi-lagi bersifat ritual, adalah suatu sarana untuk membersihkan tubuh dan simbol bagi pembersihan hati demi kesiapan kita dalam melakukan shalat yang efektif. Kemudian, ada berbagai persyaratan lain, seperti kebersihan tempat dan pakaian. Juga *dress code* (aturan berpakaian) tertentu dalam bentuk keharusan menutup aurat, serta anjuran menggunakan pakaian terbaik yang kita punyai. Termasuk di dalamnya anjuran untuk menutup kepala dan memakai wewangian. Khusus mengenai yang disebut terakhir, bukan hanya dalam tradisi berbagai agama kuno, bahkan belakangan ini semakin banyak diterima bahwa wewangian mendukung terciptanya suasana spiritual (ruhaniyah).

Ada juga shalat-shalat yang dianjurkan (*sunnah*) sebelum dan sesudah shalat wajib. Akhirnya, tentu saja ada **doa-doa sehabis shalat** (*tarqib*) yang menuntaskan seluruh ritual shalat tersebut.

Di atas itu semua, kewajiban shalat telah diatur sedemikian rupa sehingga membagi waktu kita dalam kegiatan sehari-hari—subuh ketika matahari terbit, siang ketika matahari di atas kepala, sore antara tengah hari dan terbenamnya matahari, petang ketika matahari terbenam, dan malam yang ditandai dengan datangnya tengah malam—sedemikian sehingga efek shalat bisa terus terpelihara dalam

diri kita. Tampak bahwa pembagian waktu itu dilakukan secara kurang lebih merata dan dikaitkan dengan tonggak-tonggak perubahan waktu dan pergantian suasana, yang ditandai dengan momentum pergantian gejala alam sehari-hari. □

\* Bagi yang berminat meneroka lebih jauh aspek-aspek shalat ini, silakan membaca tiga buku yang terkait dengan masalah ini, yakni *Raih 5 Mukjizat Setiap Hari* karya Rajendra Kartawirya (Hikmah, 2007), *Pelatihan Shalat Smart* karya M. Shodiq Mustika (Hikmah, 2007), dan *Mukjizat Gerak & Bacaan Shalat* oleh M. Mahmud Abdullah (IIMaN, cetakan kedua, 2007).