



Kualitas Hidup Ekuivalen Dengan Kualitas Sholat

Samsuddin¹, St. Johariyah¹

Universitas Muslim Indonesia¹

syamsuddinkade07@gmail.com¹

Abstract

One indication that shows the primacy and position of prayer in Islam is that prayer is very important in the life of a Muslim. Even between prayer and life are one and inseparable. Prayer is a picture of life experienced by humans with various patterns and colors as well as situations and conditions which of course affect the mood of the soul. Prayer movements that go up and down the situational situation experienced by a Muslim who changes, some are happy, some are sad, even scary, worrying and others. Such is the reality of life. At the same time reading and prayer movements also teach a Muslim how to face life with its various trials. Prayer forms the character of sincerity, obedience, gratitude, istiqamah, patience, optimism, empathy for others, maintaining togetherness and integrity. Therefore, the quality of life of a Muslim is influenced by the ability to understand and explore every movement and reading of prayer and in the end the prayers performed have an impact on the actions that are not contrary to religious values and even provide many benefits in life. This proves that the quality of life of a Muslim is equivalent to the quality of prayer.

Keywords: *Equivalent, Life, Prayer, Quality*

Abstrak

Salah satu indikasi yang menunjukkan keutamaan dan kedudukan Sholat dalam Islam bahwa Sholat sangat urgensi dalam kehidupan seorang muslim. Bahkan antara Sholat dan kehidupan satu dan tidak bisa terpisahkan. Sholat adalah gambaran kehidupan yang dialami manusia dengan berbagai ragam corak dan warna juga situasi dan kondidi yang tentunya berpengaruh pada suasana jiwa. Gerakan Sholat yang naik turun ituasi siatusi dialami oleh seorang muslim yang berubah-ubah ada yang menggembiraka ada juga menyedihkan bahkan menakutkan, mencemaskan dan lain. Seperti itulah kenyataan hidup ini. Saat bersamaan bacaan dan Gerakan Sholat itu juga mengajari seorang muslim bagaimana cara menghadapi hidup ini dengan berbagai macam cobaannya. Sholat membentuk karakter ikhlas, taat, bersyukur, istiqamah, sabar, optimis, empati kepada sesame menajga kebersamaan dan integritas. Oleh karena itu kualitas hidup seseorang muslim dipengaruhi oleh kemampuan memahami dan menyelami setiap gerakan dan bacaan Sholat dan pada akhirnya Sholat yang dilakukan berdampak pada aksi yang ditimbulkan tidak bertentangan dengan nilai-nilai agama bahkan banyak memberikan manfaat dalam kehidupan. Hal ini membuktikan bahwa kualitas kehidupan seorang muslim ekuivalen dengan kualitas Sholat.

Kata Kunci: *Ekuivalen, Hidup, Kualitas, Sholat*

PENDAHULUAN

Kedudukan Sholat dalam Islam adalah merupakan ibadah utama bahkan menjadi kunci kebaikan. Sholat menjadi dasar penilaian dan menjadi identitas paling konkrit seorang muslim. Seorang muslim yang melaksanakan Sholat secara berkesinambungan akan memberikan pengaruh dalam kehidupan baik pada dirinya maupun kepada orang lain bahkan lingkungan.

Al-qur'an telah memaparkan tentang perintah Sholat serta maksud dan tujuan disyariatkannya. Demikian juga dalam hadis-hadis Rasulullah saw. sebagai penguat sekaligus memberikan penjelasan rinci terkait pelaksanaan Sholat. Keterangan al-Qur'an dan hadis Rasulullah saw. telah cukup memberikan informasi dan tuntunan bahwa Sholat tidaklah sekedar menggugurkan kewajiban. Sholat memiliki kekuatan memproteksi seorang muslim dari berbagai macam pelanggaran-pelanggaran agama baik sebagai individu dan bagian dari masyarakat. Sholat menjadi remote control seorang muslim dalam menjalankan tugas dan tanggungjawab serta kewajiban terhadap tuhan, sesama manusia dan juga alam.

Namun terkadang terdapat di atas bertentangan dengan kenyataan, bahwa ketika seorang muslim menjalankan kewajiban Sholat pada saat bersamaan pula masih melakukan pelanggaran agama dan moral. Hal itu disebabkan oleh kurangnya ilmu dan pemahaman terhadap kewajiban Sholat tersebut. Seyogyanya Sholat yang dilakukn secara berkesinambungan mengantarkan pelakunya kepada kehidupan yang lebih baik dan lebih berprestasi seiring bertambahnya usia karena Sholat mampu mendwasakanya.

Kenyataan inilah yang menjadi inspirasi penulis dalam artikel ini dengan memilih judul Kualitas Hidup Ekuivalen dengan Kualitas Sholat. Artikel sebelumnya berjudul Sholat Membangun Karakter yang mengurai makna dan hikmah dari setiap bacaan maupun gerakan Sholat. Artikel ini lebih menekankan pada fungsi Sholat dalam berbagai aspek sehingga menjadi hidup lebih bermakna dan berkualitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kualitas Hidup Ekuivalen dengan Kualitas Sholat

Pembahasan artikel ini akan dimulai dengan pembahasan Sholat, karena menurut konsep Islam kualitas Sholat sangat mempengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu dipandang perlu untuk mengetahui banyak hal terkait Sholat dan hakekat Sholat itu sendiri.

Kedudukan Sholat dalam Islam sudah sangat jelas memiliki posisi sangat penting karena Sholat adalah tiang agama sekaligus ibadah pokok. Sholat adalah ibadah dimana seorang hamba dapat melakukan mi'raj ruhaniyah dengan melakukan komunikasi dengan tuhan. Rasulullah saw. telah mengemukakan kedudukan Sholat dalam salah satu sabdanya, yaitu:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا رَأَيْتُمُ الرَّجُلَ يَتَعَاهَدُ الْمَسْجِدَ فَاشْهَدُوا لَهُ بِالْإِيمَانِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ ((إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَأَتَى الزَّكَاةَ)) ((الآية هذا الحديث غريب حسن¹

Artinya:

Dari Abu Said berkata: Rasulullah saw. ari Abu Said berkata: Rasulullah saw. bersabda: “Jika kalian melihat seseorang senantiasa menunaikan kewajibannya di masjid maka berikanlah persaksian kepadanya bahwa dia adalah orang beriman, karena Allah swt. telah berfirman (إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَالزَّكَاةَ) (sesungguhnya yang dapat memakmurkan masjid-masjid Allah adalah orang yang beriman kepada Allah, hari ahir dan mendirikan Sholat serta menunaikan zakat). Hadis ini garib hasan

1. Pengertian Sholat

a. Menurut Etimologi

Kata Sholat berasal dari bahasa Arab yaitu صلاة tersusun dari huruf-huruf shad, miem dan waw merupakan bentuk masdar dari kata kerja صَلَّى - يُصَلِّي - صَلَاةٌ berarti berdoa atau memohon, jadi Sholat berarti doa karena sebagian pelaksanaan Sholat adalah doa.² Sepanjang melakukan gerakan dan bacaan Sholat dilafalkan mulai dari takbiratul ihram hingga salam sepanjang itu pula seorang muslim dapat memanjatkan doa dan harapan kepada Allah swt. Makna Sholat berarti doa ini dapat dilihat pada Q.S.:9/al-Taubah:103:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (103)

Terjemahnya:

Ambillah zakat dari harta mereka, guna membersihkan dan menyucikan mereka serta bedoalah untuk mereka. Sesungguhnya doamu itu (menumbuhkan) ketentraman jiwa mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui³

Pendapat lain mengatakan bahwa kata Sholat berasal dari kata صَلَّى - يَصِلُ - صَيْلَةٌ yang berarti sampai sehingga terjalin hubungan antara seorang hamba dengan sang Pencipta.⁴ Sholat adalah media untuk menghubungkan diri dengan Allah swt. dengan cara memaknai seluruh rangkaian bacaan dan gerakan Sholat.

b. Menurut Terminologi

Pengertian Sholat menurut fuqaha dapat dilihat pada defenisi yang dikemukakan oleh Wahbah al-Zuhaili dalam kitabnya *al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh* yaitu:

أَقْوَالٌ وَأَفْعَالٌ مَخْصُوصَةٌ مَفْتَتَحَةٌ بِالتَّكْبِيرِ مُخْتَتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ⁵

Artinya:

¹Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa bin al-Dhahaq al-Tirmidziy (w. 279 H), *Sunan al-Tirmidziy*, al-Muhaqqiq: Basyar ‘Awad Ma’ruf, Juz IV, Bab: Maa jaa’a fii Hurmat al-Shalah, No.Hadis2.617, Dar-al-Garb al-Islamiy, Bairut, 1998 M, hlm. 308.

²Salim bin ‘Id al-Hilaliy, *Menggapai Khusuk Menikmati Ibadah*, Era Intermedia, Solo, 2004, hlm. 84.

³Kementerian Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahnya, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, CV. Pustaka Agung Harapan, Jakarta, hlm. 273.

⁴Abu Ali Ibrahim, *Salat Lima Waktu Rasulullah saw.*, Alita Aksana Media, hlm. 5.

⁵Wahbah bin Mustafa al-Zuhailiy, *al-Fiqh al-Islamiy wa Adillatuh*, Juz I, Cetakan Keempat, Dar al-Fikr, Suriya, hlm. 653.

Sholat adalah beberapa bacaan dan perbuatan (gerakan) khusus dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.

Jadi menurut ulama Fikhi bahwa Sholat itu adalah gerakan-gerakan (mengangkat kedua tangan, berdiri, ruku', i'tidal, sujud, antara 2 sajud, duduk tahiyat dan salam) dan bacaan-bacaan (semua bacaan Sholat mulai dari mengucapkan الله اكبر hingga السلام عليكم الله وبركاته yang diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri salam).

Pemahaman ahli tasawuf tentang Sholat agak berbeda dengan ulama Fikhi. Sholat dalam pandangan ahli tasawuf bukan sekedar melakukan gerakan dan bacaan tapi Sholat adalah sarana untuk merasakan kehebatan Allah dan kedekatan denganNya. Dalam hal ini bahwa menghadirkan hati saat Sholat dan menjauhkan segala sesuatu yang dapat melalaikan diri dari koneksi dengan Allah. Saat melaksanakan Sholat terbangun kesadaran *muraqabatullah* -pengawasan dari Allah sehingga mampu merasakan kehebatan, keagungan Allah dan pada saat itu pula lahir kehusyuan.⁶ Jadi Sholat menurut ahli tasawuf adalah rangkaian bacaan dan gerakan yang harus diringi dengan pentadabburan dengan yang menuntut keaktifan akal dan kehusyuan hati.

2. Syarat dan Rukun Sholat

Syekh Muhammad bin Qasim memberikan penjelasan tentang perbedaan syarat dan rukun Sholat sebagai berikut:

مَا تَتَوَقَّفُ صِحَّةَ الصَّلَاةِ عَلَيْهِ وَلَيْسَ جُزْأً مِنْهَا. وَخَرَجَ بِهَذَا الْقَيْدِ الرُّكْنَ فَإِنَّهُ جُزْءٌ مِنَ الصَّلَاةِ.⁷

Artinya:

(Syarat dalam pembahasan Sholat) adalah hal-hal yang menjadi penentu keabsahan Sholat namun bukan bagian dari Sholat. Berdasarkan kaedah tersebut maka rukun itu bagian dari Sholat.

Mengetahui dan memahami syarat dan rukun Sholat menjadi peluang Sholat mencapai tingkat sempurna sebelum menyelami Sholat dalam pelaksanaan. Syarat Sholat terbagi dua yaitu syarat wajib dan syarat sah Sholat. Syarat wajib adalah syarat-syarat yang harus terpenuhi dalam diri seorang muslim sebelum melaksanakan Sholat.

a. Syarat Wajib Sholat

Syarat wajib Sholat adalah syarat-syarat yang harus terpenuhi sekaligus dan mewajibkan seorang muslim untuk melaksanakan Sholat 5 waktu, yaitu:

1) Beragama Islam

Setiap orang yang beragama Islam wajib melaksanakan Sholat 5 waktu baik laki-laki maupun perempuan. Kewajiban tersebut dilakukan secara kontinyu dan berkesinambungan baik dalam keadaan sehat maupun dalam keadaan sakit. Dalam hal ini Allah telah memberikan kemudahan-kemudahan bagi yang tidak mampu melakukan dalam keadaan berdiri yaitu dengan cara duduk, tidak mampu duduk maka boleh dilakukan dalam pembaringan dan seterusnya.

2) Akil balig

Seorang yang telah memasuki masa pubertas yang ditandai dengan datang bulan bagi wanita dan laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah, suara berubah dan lain-lain diwajibkan kepadanya melaksanakan Sholat 5 waktu. Adapun anak-anak

⁶"منزلة الصلاة عند الصوفية", arrabita.ma/blog, diakses 18 November 2021.

⁷Syekh Muhammad bin Qasim bin Muhammad (w. 918 H), *Fathu al-Qaribfi Syarhal Alfadz al-Taqrif*, Cetakan Pertama, Juz I, Dar Ibn Hazm, Bairut, 1425 H/2005 M, hlm. 72.

yang belum memasuki umur balik maka tetap membiasakan diri melaksanakan Sholat yaitu sejak umur 7 tahun sesuai petunjuk Rasulullah saw.

3) Berakal sehat

Seorang muslim yang dapat membedakan mana baik mana buruk, mana perbuatan pantas dan tidak pantas. Oleh karena itu orang yang sedang mengalami gangguan jiwa karena depresi berat yang dialaminya sampai tidak dapat berfungsi akal sehatnya maka kewajiban Sholat gugur untuknya sampai kondisi akalnya normal.⁸

Dua syarat wajib di atas telah dijelaskan oleh Rasulullah saw. dalam salah satu sabda Beliau:

عَنِ الْحَسَنِ أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ، أَرَادَ أَنْ يَرْجِمَ مَجْنُونَةً، فَقَالَ لَهُ عَلِيٌّ: مَا لَكَ ذَلِكَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "رَفَعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الْوَجُنُونِ حَتَّى يَبْرَأَ، وَأَوْ يَعْقَلَ -"، فَأَدْرَأَ عَنْهَا عُمَرُ.⁹

Artinya:

Dari Hasan bahwasanya Umar bin Khatab bermaksud merajam seorang perempuan gila, lalu Ali berkata kepadanya: apa yang kamu lakukan itu, Ali berkata: Saya telah mendengar Rasulullah saw.: “Pena diangkat pada 3 keadaan yaitu orang tidur hingga terjaga, anak-anak hingga mencapai umur balig dan orang gila sampai sadar dan kembali normal (berfungsi akal)”, maka Umarpun membebaskan dan membiarkan perempuan itu.

Hadis di atas memberi keterangan bahwa ada 3 kelompok manusia tidak dibebaskan kewajiban agama dan tidak dianggap berdosa apabila melanggar aturan-aturan agama yaitu orang dalam keadaan tidur, anak-anak dan orang gila. Syarat-syarat menunaikan kewajiban –termasuk menunaikan Sholat 5 waktu tidak terpenuhi pada ke tiga golongan tersebut.

b. Syarat Sah Sholat

Syarat sah dan rukun Sholat sebagaimana dikutip dari kitab Tuntunan Sholat Lengkap adalah:

- 1) Suci dari hadas dan najis (badan, pakaian dan tempat Sholat)
- 2) Menutup aurat
- 3) Masuk waktu Sholat
- 4) Menghadap kiblat
- 5) Mengetahui mana yang rukun mana yang sunnah

c. Rukun Sholat

- 1) Niat
- 2) Takbiratul ihram
- 3) Berdiri tegak bagi yang mampu ketika Sholat fardhu, boleh duduk atau berbaring bagi yang sakit
- 4) Membaca surah al-Fatihah pada setiap rakaat
- 5) Ruku' dengan tuma'ninah
- 6) I'tidal dengan tuma'ninah

⁸3 Syarat Wajib Sholat dan Penjelasannya yang Perlu diketahui Umat Islam, www.harianhaluan.com, diakses pada tanggal 18 November 2021.

⁹Abu Abdillah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad al-Syaibani, *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal ditahqiq oleh Syaib al-Arnaut, Adil Mursyid dkk*, Cetakan Pertama, Juz 2 Muassasah al-Risalah 1421 H, hlm.372.

- 7) Sujud dua kali dengan tuma'ninah
- 8) Duduk antara dua sujud dengan tuma'ninah
- 9) Duduk tasyahud ahir dengan tuma'ninah
- 10) Membaca tasyahud ahir
- 11) Membaca salawat Nabi pada tasyahud ahir
- 12) Membaca salam pertama
- 13) Tertib, yaitu mengerjakan rukun-rukun Sholat secara berurutan¹⁰

Seluruh rangkaian rukun di atas harus terpenuhi pada saat melaksanakan Sholat dan apabila salah satu rukun ditinggalkan maka Sholat dinyatakan tidak sah.

3. Sunat Sholat

Sunat-sunat dalam Sholat terbagi menjadi dua, yaitu sunat ab'ad dan sunat hai'at.

a. Sunat ab'ad:

- 1) Membaca tasyahud awal
- 2) Membaca salawat pada tasyahud awal
- 3) Membaca salawat atas keluarga Nabi pada tasyahud ahir
- 4) Membaca qunut pada Sholat subuh dan Sholat witr pada pertengahan hingga ahir bulan Ramadhan

b. Sunat Hai'at

- 1) Mengangkat kedua belah tangan ketika takbiratul ihram, ruku' dan berdiri dari ruku'
- 2) Meletakkan telapak tangan di atas pergelangan tangan kiri ketika bersedekap
- 3) Membaca doa iftitah setelah takbiratul ihram
- 4) Membaca ta'awudz ketika hendak membaca al-Fatihah
- 5) Membaca amin sesudah membaca al-fatihah
- 6) Membaca surah pada dua rakaat pertama setelah membaca surah al-Fatihah
- 7) Mengeraskan bacaan al-Fatihah dan surah pada rakaat pertama dan kedua untuk Sholat Magrib, Isya dan Subuh
- 8) Membaca takbir etika gerakan naik turun
- 9) Membaca tasbih ketika ruku' dan sujud
- 10) Membaca رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ . . . ketika bangkit dari ruku' dan membaca رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ . . . pada saat i'tidal
- 11) Meletakkan telapak tangan di atas paha di atas paha pada waktu bertasyahud awal dan ahir dengan membentangkan yang kiri dan mengemnggamkan yang kanan kecuali jari telunjuk
- 12) Duduk istirasy pada semua duduk Sholat
- 13) Duduk tawarruk (bersimpuh) pada tasyahud ahir
- 14) Membaca salam kedua.¹¹
- 15) Memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri pada saat membaca salam pertama dan kedua

4. Pembatal Sholat

Sholat menjadi tidak sah (batal) apabila apabila tidak terpenuhi salah satu dari syarat maupun rukun Sholat atau karena hal-hal terjadi seperti di bawa ini:

¹⁰ Drs. Moh. Rifa'I, *Risalah Tuntunan Salat Lengkap*, CV. Toha Putra, Semarang, 1976, hlm. 35-

¹¹ Drs. Moh. Rifa'I, *Risalah Tuntunan Salat Lengkap*, hlm. 36-37

- a. Berhadad
- b. Terkena najis yang tak dimaafkan
- c. Berkata-kata dengan sengaja walaupun dengan 1 huruf yang memberikan pengertian
- d. Terbuka aurat
- e. Mengubah niat, misalnya ingin memutuskan Sholat
- f. Makan atau minum meskipun sedikit
- g. Bergerak 3 kali berturut-turut seperti melangkah atau berjalan
- h. Membelakangi kiblat
- i. Menambah rukun berupa perbuatan seperti ruku' dan sujud
- j. Tertawa terbahak-bahak
- k. Mendahului imam dua rukun
- l. Murta¹²

5. Hikmah Sholat

Sholat memiliki sejumlah hikmah dan manfaat dalam diri seorang muslim baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. Sholat adalah sebuah proses dapat membentuk karakter-karakter luhur. karena yang dilakukan secara berkesinambungan sesuai dengan petunjuk Rasulullah saw. dapat memproteksi muslim dari perbuatan keji dan munkar. Hal ini telah dijelaskan Allah dalam Q.S.:29:45:

وَإِنَّمَا أُوتِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

Terjemahnya:

Bacalah kitab (al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah Sholat. Sesungguhnya Sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar, dan ketahuilah mengingat Allah (Sholat) lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain, Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.¹³

Hikmah Sholat tersebut tentunya hanya bisa kita rasakan manfaatnya apabila Sholat ditegakkan dengan baik, disamping sesuai yang telah dicontohkan oleh Baginda Rasulullah saw. juga harus terpenuhi di dalamnya syarat dan rukun yang telah dipaparkan sebelumnya. Demikian juga yang paling penting adalah didasari keikhlasan sehingga seorang muslim antusias untuk menjaga Sholat dengan baik dan mampu membuktikan penghambaan kepada sang Pencipta.

Baginda Nabi pun telah menegaskan hal tersebut dalam salah satu sabdanya tentang keutamaan Sholat:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟ قَالُوا لَا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا¹⁴

Artinya:

Dari sahabat Abu Hurairah ra. berkata: saya telah mendengar Rasulullah saw. bersabda:”Tahukah kalian sekiranya ada sungai di depan pintu salah seorang di

¹² Drs. Moh. Rifa’I, *Risalah Tuntunan Salat Lengkap*, hlm. 36

¹³Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 566.

¹⁴ Muslim bin Hujjaj Abu Hasan al-Qusyairiy al-Naisaburiy (w. 261 H), *al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar binaqli al-Adl min al-Adl ilaa Rasulillah shallallahu Alaihi wa Sallam*, al-Muhaqqiq: Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Juz I, No, 667, Dar al-Ihya al-Turats al-Arabiyy, Bairut, hlm. 462.

antara kamu lalu dia mandi dari air sungai tersebut lima kali maka masih adakah tersisa kotoran walau hanya sedikit? Mereka (sahabat) menjawab: tidak ada lagi kotoran tersisa walau hanya sedikit. Rasulullah bersabda: “Demikian perumpamaan Sholat lma waktu, Allah akan menghapus kesalahan disebabkan Sholat lima waktu tersebut”.

Hadis di atas berisi pesan bahwa Sholat adalah sarana untuk mensucikan jiwa, yaitu membersihkan diri manusia secara totalitas, lahir dan batin. Dengan demikian apa yang ditampilkan oleh sosok penegak Sholat pun bersih terbebas dari volusi dosa dan kemungkaran.

6. Sholat dan Kehidupan

Sholat adalah identitas utama seorang muslim yang membedakan dengan penganut agama lain. Oleh karena itu tidak berlebihan kalau penulis mengatakan Sholat dan kehidupan adalah satu kesatuan yang tak bisa dipisahkan dalam diri muslim. Seluruh rangkaian Sholat baik bacaan maupun gerakannya adalah gambaran kehidupan sekaligus cara menyikapi hidup dalam berbagai macam bentuk, situasi, kondisi dan masalah yang dihadapi manusia.

Oleh karena itu seorang muslim harus mampu membangun kehusyuan yaitu menyelami Sholat dengan menghayati seluruh rangkaian gerakan dan bacaan Sholat serta merasakan kehebatan sekaligus hina di depan sang Khalik akan melahirkan konsisnes dalam diri siapa diri ini?

Berikut beberapa konsep yang membuktikan bahwa Sholat dan kehidupan adalah satu:

a. Gerakan Sholat yang sifatnya naik turun dari gerakan berdiri, ruku', i'tidal, sujud, duduk antara dua sujud, sujud lagi. Hal tersebut menggambarkan situasi dan kondisi yang dialami manusia beragama dan bervariasi. Situasi dan kondisi seperti sehat-sakit, senang-susah, bahagia-sedih, sukses-gagal, lapang-sempit yang datang secara bergantian tentu mempengaruhi suasana jiwa dan juga cara berfikir dan pasti juga mempengaruhi aksion yang ditimbulkan.

b. Rakaat merupakan gambaran episode kehidupan yang dialami manusia selama hidup. Adapun jumlah rakaat yang bervariasi juga menunjukkan berapa episode yang dilewati tentu tidak lepas dari usia yang diberikan Allah. Seorang muslim yang memiliki umur pendek tentu hanya melewati sedikit episode, sebaliknya berumur panjang berarti pasti memiliki banyak kisah yang dialami selama hidup.

c. Sholat diakhiri dan ditutup dengan salam, mengisyaratkan bahwa Sholat sebagai gambaran kehidupan manusia yang berepisode dan berbagai macam citarasa harus diakhiri dengan damai tanpa menyisakan beban dan masalah. Berapapun usia yang diberikan Allah swt. harus ditutup dengan husnul khatimah.

Sholat itu pulalah yang mengajarkan seorang muslim menghadapi hidup dengan ikhlas, syukur, sabar dan istiqamah yang terdapat pada setiap bacaan dan gerakan Sholat. Istiqamah pada prinsip ketaatan dan ketakwaan kepada Allah hingga ajal menjemput. Inilah yang menjadi cita-cita seorang muslim yaitu respon dari firman Allah swt. pada Q.S.:3:102:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ (102)

Terjemahnya:

Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepadaNya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim.¹⁵

¹⁵Kementerian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 79.

Sholat itulah yang memproses seorang mu'min dan mengantarnya kepada ketaatan bagi yang mampu mendirikan Sholat sebaik dan sehusyuk mungkin sehingga menimbulkan kesadaran baik sebagai hamba Allah, maupun bagian dari masyarakat dan alam sekitar.

7. Beberapa Tinjauan Sholat

Sholat dan kehidupan adalah satu dan tak terpisahkan dari diri seorang muslim dapat dibuktikan dengan mengkaji Sholat dari beberapa aspek diluar aspek hukum yaitu sebagai kewajiban seorang hamba.

a. Sholat ditinjau dari Sosial Masyarakat

Sholat dalam masyarakat social bukanlah hanya merupakan formalitas ritual tapi suatu mekanisme yang langsung dan tepat serta positif membina kepribadian muslim. Sholat mempunyai rukun-rukun dan syarat-syarat husus dan mempunyai target kejiwaan harus dimiliki seperti niat ikhlas serta tawakal dan husyu' sehingga dapat melahirkan manusia-manusia istiqamah, muthmainna dan sakinah merupakan kehidupan ruhaniah yang diperlukan manusia dalam hidupnya.¹⁶

Sholat berjamaah adalah gambaran hidup bermasyarakat yang mendidik seorang muslim untuk menjaga sitaruhmi dan membangun kebersamaan. Disamping itu Sholat berjamaah mewajibkan makmun untuk mengikuti imam sebagai isyarat bahwa sebagai anggota masyarakat yang baik harus taat pada pemimpin atau pemerintah selama tidak keluar dari aturan yang telah ditetapkan agama. Ringkasnya bahwa Sholat berjamaah yang dilakukan secara kontinyu atas dorongan iman dapat membangun kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional seorang muslim.

b. Sholat ditinjau dari Sudut Kesehatan dan Medis

Sagiran dalam bukunya *Mukjizat Gerakan Sholat* menuliskan ungkapan Abdu al-Rahman al-Umari (seorang ilmuwan muslim di bidang spiritual) tentang hasil penelitian yang dilakukan tentang beberapa rahasia dan manfaat Sholat baik ditinjau dari kesehatan fisik maupun batin. Abdu al-Rahman al-Umari berkata: *Sholat yang dikerjakan oleh seseorang memiliki pengaruh dan manfaat sangat besar bagi keseimbangan jasmani manusia, selain pengaruhnya yang sangat besar terhadap keadaan ruhani seseorang. Seorang yang akan mengerjakan Sholat mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Kondisi jiwa yang demikian sangat terhadap keseimbangan produksi hormone dalam tubuh. Keseimbangan antara jasmani dan ruhani akan membuat organ tubuh seseorang bekerja dengan baik. Kondisi seperti ini akan memperlambat proses penuaan yang terjadi pada organ tubuh.*¹⁷

Jika seseorang memperaktekkan Sholat dengan baik dan benar akan memiliki kondisi tubuh yang prima dan sehat jasmani serta ruhaninya akan menjadi tenang, berjiwa besar dan tabah menghadapi segala cobaan.¹⁸ Lebih lanjut, bahwa Sholat yang dilakukan secara teratur berdasarkan waktu yang telah ditentukan menyebabkan seseorang tidak rentang penyakit hati, membuat peredaran darah menjadi normal dan sehat, mencegah

¹⁶Imam Musbikin, *Misteri Salat Berjamaah Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Cet. I, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2007, hlm. 87.

¹⁷Sagiran, *Mukjizat Gerakan Salat: Peneliti Dokter dan Penyembuhan Penyakit*, Kultum Media, Jakarta, 2007, hlm. 362.

¹⁸Muhammad bin Abi Bakrin bin Said Samsuddin Ibn Qayyim, *al-Tibbu al-Nabawiy*, Juz I, Darul Hilal, Bairut, tth, hlm.156.

kenaikan kadar kolestrol dalam darah, mengobati penyakit tulang dan nyeri punggung serta memperlambat proses penuaan organ tubuh yang dering dialami orang berusia lanjut.¹⁹

Gerakan Sholat yang ringan sangat bermanfaat dalam memperlancar sirkulasi darah tentunya menjadi faktor terpeliharanya kesehatan fisik. Karena pada saat Sholat seorang muslim harus menundukkan seluruh potensi lahir dan batin di hadapan Allah swt. Saat tubuh melakukan gerakan Sholat itulah bentuk Sholat secara fisik dan fungsinya menyetatkan tubuh.

c. Sholat menurut tinjauan ahli psikolog

Sholat dan kesehatan psikologi memiliki kaitan yang sangat erat. Riset dan kajian telah membuktikan bahwa Sholat dapat mengatasi depresi. Seseorang akan mudah mengalami stress karena kondisi batin yang labil, jauh dari nilai-nilai agama sehingga tidak memiliki pegangan dalam bertindak otomatis akan menimbulkan masalah menjadi pemicu munculnya stress.

Sholat yang dilakukan dengan baik sesuai tuntunana Rasulullah saw. akan melahirkan kekutan iman yang memancar dalam jiwa. Semakin khusyu' seseorang dan tekun dalam Sholatnya baik pada Sholat wajib maupun Sholat sunnah akan merasakan kedekatan dengan Allah. Kedekatan tersebut menjadikan jiwa seseorang akan merasa tenang karena meyakini bahwa tidaklah segala sesuatu terjadi kecuali atas izin dan kehendak Allah.²⁰

Hadis Rasulullah saw. menerangkan bahwa Sholat menjadi sarana pembersih dari dosa. Hati yang bersih memiliki kecenderungan melakukan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat dan menghidarkan diri dari yang isia-sia apalafi dosa, tentunya akan memberikan ketenangan batin dan terbebas dari penyakit-penyakit hati.

عَنْ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَقُولُ مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٍ تَحَضَّرَهُ صَلَاةً مَكْتُوبَةً فَيَحْسِنُ وُضُوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يُؤْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ»²¹

Artinya:

Dari sahabat Usman ra. berkata: Saya telah mendengar Rasulullah saw.

bersabda:”Tak seorang pun muslim mendatangi Sholat fardu lalu ia menyempunakan wudu dan rukuk

serta khusyu' dalam Sholatnya kecuali Sholat itu menjadi kaffarah (penebus) dosa yang dilakukan sebelum Sholat selama tidak melakukan dosa besar demikian terjadi sepanjang melakukan Sholat

Paparan di atas menunjukkan betapa pentingnya Sholat dalam kehidupan bukan hanya pada umat nabi Muhammad saw. tapi juga umat-umat sebelumnya telah diwajibkan untuk menunaikan Sholat. Karena Sholat memiliki banyak manfaat dan yang paling utama

¹⁹Sagiran, *Mukjizat Gerakan Salat*, hlm. 384.

²⁰Asadullah al-Faruq, *Mengapa Nabi tidak Mudah Sakit*, Solo:As-Salam Publishing, 2012, hlm. 104-105.

²¹Muslim bin Hujjaj Abu Hasan al-Qusyairiy al-Naisaburiy (w. 261 H), *al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar binaqli al-Adl min al-Adl ilaa Rasulillah shallallahu Alaihi wa Sallam*, al-Muhaqqiq:Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Juz I, No, hadis 684, Dar al-Ihya al-Turats al-Arabiy, Bairut, hlm. 206.

adalah sarana untuk mengingat Allah swt. sebagaimana firman Allah pada Q.S.:20:14 bahwa tujuan Allah memerintahkan Sholat adalah untuk mengingatNya.

Disamping untuk mengingat Allah, Sholat juga memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

- a. Sholat membangun hubungan harmonis sumber daya manusia

Pelaksanaan Sholat adalah pembuktian penghambaan secara totalitas yang tentunya mewajibkan seluruh potensi terfokus pada satu titik yaitu tunduk di hadapan Allah lahir dan batin inilah yang dikenal dengan istilah *khusyu'*. Kekhusyuan dalam Sholat ditandai dengan terjadinya koneksi ruhaniah dengan Allah swt. dan tentunya menjadi kekuatan dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Khusyu' dalam Sholat menjadi salah satu indikator orang-orang mukmin yang beruntung sebgaimana firman Allah Q.S.:23/al-Mu'minin:1-2:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2)

Terjemahnya:

Sungguh beruntung orang-orang beriman, (yaitu) orang yang khusyu dalam Sholatnya.²²

Kemampuan menjauhkan diri dari larangan-larangan agama tentunya menjadi ciri orang beruntung sebagai buah dari Sholat yan dilakukan dengan khusyu' tidak sekedar menggugurkan kewajiban.

- b. Sholat membangun kekuatan afirmasi

Sholat yang dilakukan secara kontinyu akan memperkuat prinsip seorang muslim yaitu syahadat semakin terasah dan tertancap di dalam hati. Syhadat yang diucapkan dengan penghayatan pada setiap tahiyat awal dan ahir dengan frekuensi minimal 17 kali itu akan menyisakan bekas di dalam hati yang akan menghasilkan konsistensi atau istiqamah pada prinsip *لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ*. Berkomitmen kuat dalam menjalankan kewajiban sebagai hamba, bagian dari masyarakat dan alam lingkungan dengan baik dan tentunya tidak melakukan perbuatan sesuatu yang berdampak negative terhadap dirinya, orang lain dan lingkungan. Berpegang teguh pada prinsip syahadat sebagai buah dari Sholat mendapat penghargaan dan balasan yang luar biasa, hal ini dapat kita lihat pada Q.S.:41/Fushilat:30-32:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (30) نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ (31) نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ (32)

Terjemahnya:

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedia hati; dan bergembiralah kamu (dengan meperoleh) surge yang telah dijanjikan kepadamu.” Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan ahirat; di dalamnya (surge) kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh apa yang kamu minta. Sebagai penghormatan (bagimu) dari Allah yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.²³

²²Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 475.

²³Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 688.

c. Sholat membangun kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual

Manusia dalam meraih sukses membutuhkan tiga kecerdasan, yaitu kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual dan kecerdasan intelektual. Artinya setiap manusia wajib memiliki ketiga kecerdasan tersebut dengan cara mengasah emosi, qalbu dan juga otak. Ketiga kecerdasan ini dapat terbentuk melalui ritual Sholat lima waktu dan juga Sholat-Sholat sunnah. Sholat bukan hanya ibadah fisik, tapi juga adalah ibadah nafsu, ibadah qalbu juga akal. Sholat adalah proses yang memberikan pelatihan kepada potensi atau unsur-unsur manusia fisik dan non fisik.

Sholat dapat mengasah intelektual karena Sholat melatih seluruh potensi termasuk akal berkonsentrasi pada satu titik yaitu tunduk, taat dan berserah kepada Allah yaitu *khushu'*. Ini adalah salah satu fungsi Sholat yaitu membangun hubungan harmonis sumber daya manusia yaitu membangun konsentrasi tinggi. Kemampuan untuk berkonsentrasi pada segala hal dan bentuk adalah cara untuk mengasah otak. Bahkan menurut hasil penelitian disebutkan bahwa bagian otak yang disebut *neuren* hanya dapat teralirkan darah pada posisi sujud dan itu sangat berpengaruh pada cara berfikir seseorang.

Kecerdasan kedua dan ketiga yang terbentuk lewat Sholat adalah kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan emosional yaitu kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan.²⁴ Sederhananya bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami orang lain berawal dari kemampuan memahami diri sendiri. Hal ini telah ditegaskan oleh Rasulullah saw. dalam salah satu sabdanya:

عَنْ أَبِي حَمْزَةَ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ خَادِمِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ((لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ أَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ))²⁵

Artinya:

Dari Abu Hamzah Anas bin Malik ra. pembantu Nabi saw., dari Nabi saw. bersabda: “Tidak beriman salah seorang dari kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri”.

Itulah sebabnya Rasulullah telah menekankan kepada umat Islam untuk menunaikan Sholat berjamaah di masjid, karena itu adalah ciri keberimanan kepada Allah dan hari ahirat sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an disamping itu juga memberi pengaruh pada hubungan sosial.

Sholat berjamaah memberikan pengaruh kepada pribadi muslim sebagai hamba juga bagian dari masyarakat. Menyadarkan muslim dalam kapasitasnya sebagai hamba Allah yang menjadi pendorong untuk melakukan ketaatan kepadaNya secara tulus dan itu mengasah kecerdasan spiritual yaitu adanya kepuasan batin yang diperoleh sehingga dorongan untuk melakukan kebaikan semakin kuat. Intinya bahwa Sholat berjamaah mengasah kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, dengan Sholat berjamaah terbangun integritas dan kerjasama antar jamaah dan semakin memperkuat silaturahmi atas dasar keimanan dan ketulusan di hadapan Allah. Inilah di antara sekian banyak manfaat

²⁴<https://www.detik.com> > detikpedia, diakses 23 Des 2021.

²⁵Muhammad bin Ismail Abu Abdillah al-Bukhariy al-Ja'fi, *Sahih al-Bukhariy*, al-Muhaqqiq: Muhammad Zuhair bin Nashir al-Nashir, Cet. I, Juz I, Bab Min al-Iman an Yuhibba li akhihi maa Yuhibb li nafsihi, No. 13, Dar al-Tauq al-Najah, 1422 H, hlm. 12.

Sholat berjamaah. Benarlah hadis Rasulullah saw. dalam salah satu sabdanya tentang keutamaan Sholat berjamaah.

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلَاةِ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً»²⁶

Artinya:

Dari Ibnu Umar bahwa Rasulullah saw. bersabda: “Sholat berjamaah lebih utama dari pada Sholat sendiri 27 derajat”.

Hadis di atas memberikan motivasi kepada umat Islam akan bersemangat melaksanakan Sholat berjamaah dengan keutamaan yang dapat dirasakan pada saat menekuni sunnah Nabi tersebut.

8. Kualitas Sholat menjadi Tolak Ukur Kualitas Hidup seorang muslim

Teori dan kenyataan telah membuktikan adanya perbedaan sikap dan karakter orang yang melaksanakan Sholat dengan yang tidak melaksanakan Sholat. Demikian juga perbedaan yang sangat menjolok antara orang yang melaksanakan Sholat atas dasar ilmu dan orang yang melaksanakan Sholat tanpa didasari ilmu dan semata-mata untuk menggugurkan kewajiban.

Kualitas Sholat seorang muslim dapat dilihat dari bagaimana interaksi sosial yang ditampilkan kapan dan dimana saja berada. Bagaimana rasa tanggung jawab serta integritas yang dimiliki dalam menunaikan kewajiban baik sebagai hamba, masyarakat juga kepada lingkungan. Ringkasnya bahwa Sholat yang berkualitas adalah Sholat yang dapat membangun dan mempererat hubungan dengan Allah, sesama manusia dan juga alam sekitar. Sholat yang berkualitas menjadi penentu kualitas hidup seseorang.

Berikut beberapa pendapat tokoh psikologi tentang kualitas hidup, diantaranya:

- a. Karen Honey (1942), mengatakan bahwa manusia berkualitas adalah orang yang telah mampu menyeimbangkan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga terwujudlah tingkah laku yang harmonis. Ia mampu berhubungan dengan lingkungannya, mampu menciptakan suasana aman dan harmonis. Ia tidak agresif, tidak mengasingkan diri dari lingkungannya dan hidupnya tidak pula bergantung pada orang lain.²⁷ Kualitas hidup (*quality of life*) menurutnya ditentukan oleh adanya keseimbangan dalam menciptakan keharmonisan pada diri, masyarakat dan lingkungan.
- b. Prof. Dr. H. Soetardjo A. Wiramihardja, guru besar emeritus bidang Psikologi Klinis Fakultas Psikologi Unpad mengungkapkan bahwa kesehatan mental (*mental health*) terkait dengan kondisi jiwa dan perilaku yang sehat. *Mental health* tersebut juga terkait dengan *mental hygiene* yang mendukung tubuh menjadi sehat. Jika kondisi tersebut telah dimiliki seseorang maka akan tercipta kualitas hidup yang baik (*quality of life*). Lebih lanjut beliau menerangkan bahwa *quality of life* ialah bagaimana kualitas

²⁶Muslim bin Hujjaj Abu Hasan al-Qusyairiy al-Naisaburiy (w. 261 H), *al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar binaqli al-Adl min al-Adl ilaa Rasulillah shallallahu Alaihi wa Sallam*, al-Muhaqqiq: Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Juz I, No, hadis 650, Dar al-Ihya al-Turats al-Arabiy, Bairut, hlm. 450.

²⁷“Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur’an”, <https://journal.lainkudus.ac.id>, diakses tanggal 31 Desember 2021.

seseorang apabila dilihat dari interkasi dengan kehidupan di sekitarnya²⁸. Kualitas seseorang dilihat dari bagaimana interaksi dan perlakuan terhadap dirinya, orang lain dan alam sekitar.

Kedua pengertian di atas maupun pengertian yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh lain kesimpulannya sama bahwa orang yang memiliki kualitas hidup adalah yang banyak memberikan manfaat yaitu banyak melakukan peran dalam kehidupan. Hal ini dapat kita lihat pada salah satu hadis Rasulullah saw.

عَنِ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَجُلًا جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ وَأَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، وَلَئِنْ أَمَشِي مَعَ أَخِي فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ - يَعْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ شَهْرًا - وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ، وَلَوْ شَاءَ أَنْ يُمِضِيَهُ أَمْضَاهُ مَلَأَ اللَّهُ قَلْبَهُ رِجَاءً يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى يَتَهَيَّأَ لَهُ أَثَبَتَ اللَّهُ قَدَمَهُ يَوْمَ تَزُولُ الْأَقْدَامُ»²⁹

Artinya:

Dari Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma bahwasanya ada seorang laki-laki datang kepada Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa salam dan bertanya: “Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling dicintai Allah?” Beliau menjawab: “Manusia yang paling dicintai Allah adalah manusia yang paling bermanfaat bagi orang lain. Amalan yang paling dicintai Allah adalah engkau membahagiakan seorang muslim; engkau menghilangkan kesusahan hidupnya atau melunasi hutangnya atau menghilangkan kelaparannya. Aku berjalan bersama saudaraku untuk memenuhi kebutuhannya itu adalah lebih aku sukai dari pada aku melakukan i’tikaf di Masjid Nabawi ini selama sebulan penuh. Barangsiapa menahan marahnya padahal seandainya ia mau, ia bisa meluapkan kemarahannya tersebut, pastilah Allah akan memenuhi dadanya pada hari kiamat dengan keridhaan. Dan barangsiapa berjalan bersama saudaranya dalam sebuah kebutuhan saudaranya itu sehingga ia bisa memenuhi kebutuhan saudaranya, niscaya Allah akan meneguhkan telapak kakinya pada hari dimana telapak-telapak kaki tergelincir (hari kiamat).”

Hadis di atas merupakan gambaran manusia yang berkualitas dalam hidup. Al-Qur’an pun telah banyak mendiskripsikan ciri-ciri orang berkualitas, diantaranya Q.S.95/al-Tin:6, Q.S.:23/al-Mu’minun:1-6, Q.S.:35/Fatir:28, , Q.S:67/al-Mulk:10 dan tentunya masih banyak ayat lain. Surah yang ke 103 dari al-Qur’an yaitu surah al-‘Asr terdiri 3 ayat memiliki kandungan yang sangat luar tentang manusia yang berkualitas yaitu orang beriman yang mengisi waktu dengan berbagai macam amal saleh, yaitu mukmin disiplin.

²⁸“Kualitas Hidup Seseorang Terlihat dari Interaksinya dengan Kehidupan di Sekitarnya”, Unpad.ac.id/2013/02, diakses pada 18 November 2021.

²⁹Abu al-Qasim al-Thabraniy, *al-Mu’jam al-Kabir*, al-Muhaqqiq: Hamdi bin Abdul Majid al-Salafi, Juz 12, Cetakan Kedua, Al-Maktabah Ibnu Taimiyah, Kairo, h.453.

Rangkaian karakter manusia memiliki kualitas hidup disebutkan dalam al-Qur'an maupun hadis-hadis Rasulullah saw. adalah karakter-karakter yang dibentuk dari pelaksanaan Sholat 5 waktu sebagai ibadah utama dalam Islam. Semakin berkualitas Sholat maka akan menjadikan kualitas hidup seorang muslim semakin tinggi pula.

PENUTUP

Ilmu dan wawasan tentang Sholat termasuk memahami hakekat Sholat menjadi sesuatu sangat urgen untuk dijadikan langkah awal dalam meraih hikmah disyariatkan Sholat, yaitu membentuk karakter. Sholat yang dilakukun dengan dasar ilmu dan didorong keihlasan mengantarkan seorang muslim untuk benar-benar memperhambakan diri dengan menundukkan segenap potensi di hadapan Sang Khalik. Terbangun awarnes dan merasakan kehebatan Allah sekaligus hina di hadapanNya. Kondisi itu mengantarkan dengan seorang muslim menemukan jati dirinya sebagai hamba, bagian masyarakat dan juga bagian dari lingkungan. Kesadaran seperti di atas akan menjadi energy dahsyat menjadi pendorong dalam menunaikan amanah dan tanggung jawab bahkan lebih bisa memaknai hidup. Energi tersebut didukung oleh terbangunnya 3 kecerdasan dari pelaksanaan Sholat, yaitu kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual hidup pun menjadi berkualitas sebagai bukti kualitas Sholat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an al-Karim
"منزلة الصلاة عند الصوفية", arrabita.ma/blog, diakses 18 November 2021.
- "Kualitas Hidup Seseorang Terlihat dari Interaksinya dengan Kehidupan di Sekitarnya",
Unpad.ac.id/2013/02, diakses pada 18 November 2021.
- "Manusia Berkualitas Menurut Al-Qur'an", <https://journal.lainkudus.ac.id>, diakses tanggal 31 Desember 2021.
- 3 Syarat Wajib Sholat dan Penjelasannya yang Perlu diketahui Umat Islam,
www.harianhaluan.com, diakses pada tanggal 18 November 2021.
- Al-Bukhariy al-Ja'fi, Muhammad bin Ismail Abu Abdillah, *Sahih al-Bukhariy*, al-Muhaqqiq: Muhammad Zuhair bin Nashir al-Nashir, Cetakan Pertama, Dar al-Tauq al-Najah, 1422 H.
- Al-Faruq, Asadullah, *Mengapa Nabi tidak Mudah Sakit*, As-Salam Publishing, Solo2012.
- Al-Hilaliy, Salim bin Ied, *Menggapai Khusuk Menikmati Ibadah*, Era Intermedia, Solo, 2004.
- Alit Ibrahim, Abu, *Sholat Lima Waktu Rasulullah saw.*, Alita Aksara Media, 2013.
- Al-NAisaburi, Muslim bin Hujjaj Abu Hasan al-Qusyairiy (w. 261 H), *al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar binaqli al-Adl min al-Adl ilaa Rasulillah shallallahu Alaihi wa Sallam*, al-Muhaqqiq:Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Dar al-Ihya al-Turats al-Arabiy, Bairut.
- Al-Naisaburiy, Muslim bin Hujjaj Abu Hasan al-Qusyairiy (w. 261 H), *al-Musnad al-Shahih al-Mukhtashar binaqli al-Adl min al-Adl ilaa Rasulillah shallallahu Alaihi wa Sallam*, al-Muhaqqiq:Muhammad Fuad Abdul Baqiy, Dar al-Ihya al-Turats al-Arabiy, Bairut, t.th.
- Al-Syaibani, Abu Abdillah Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad, *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal ditahqiq oleh Syuaib al-Arnaut, Adil Mursyid dkk*, Cetakan Pertama, Muassasah al-Risalah, 1421 H, Juz 2, hlm.372.

- Al-Thabraniy, Abu al-Qasim, *al-Mu'jam al-Kabir*, al-Muhaqqiq: Hamdi bin Abdul Majid al-Salafi, Al-Maktabah Ibnu Taimiyah, Kairo, t.th.
- Al-Tirmidziy, Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan al-Tirmdziy*, al-Muhaqqiq: Basyar 'Awad Ma'ruf, Dar-al-Garb al-Islamiy, Bairut, 1998.
- Al-Zuhailiy, Wahbah bin Mustafa, *al-Fiqh al-Islamiy wa Adillatuh*, Cetakan ke-4, Dar al-Fikr, Suria, t.thn.
- <https://www.detik.com> > detikpedia, diakses 23 Des 2021.
- Ibnu Qayyim, Muhammad bin Abi Bakrin bin Said Samsuddin, *al-Tibbu al-Nabawiy*, Darul Hilal, Bairut, tth.
- Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, CV. Pustaka Agung Harapan, Jakarta.
- Muhammad bin Qasim, *Fathul Qarib fi Alfadzi al-Taqrif*, Cetakan Pertama, Dar Ibn Hazm, Bairut, 1425 H/2005 M.
- Musbikin, Imam, *Misteri Sholat Berjamaah Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Cetakan Pertama, Mitra Pustaka, Yogyakarta, 2007.
- Rifa'i, Moh., *Risalah Tuntunan Sholat Lengkap*, CV. Toha Putra, 1976.
- Sagiran, *Mukjizat Gerakan Sholat: Peneliti Dokter dan Penyembuhan Penyaki*, Kultum Media, Jakarta, 2007.