

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengalaman Spiritual

##### 1. Pengertian Pengalaman Spiritual

Pengalaman spiritual menurut Maslow ialah puncak tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia serta merupakan penegasan dari keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Pengalaman spiritual merupakan kebutuhan tertinggi manusia. Bahkan pengalaman spiritual telah melewati hirarki kebutuhan manusia.<sup>1</sup>

Ada berbagai cara dalam memaknai spiritualitas. Pada konteks agama, spiritual dimaknai sebagai hal yang mengacu pada aspek yang lebih instrinsik kehidupan keagamaan, sedangkan pada konteks umumnya spiritual merujuk pada aspek-aspek dan kehidupan pribadi yang mencakup “transenden”, yaitu suatu indra yang luar biasa yang dimiliki oleh manusia atau individu.<sup>2</sup> Nelson menggambarkan bahwa spiritual ini menjadi sesuatu yang tidak dapat lepas dari agama dan Allah SWT, seperti halnya ketika manusia melakukan peribadatan maupun melakukan kegiatan yang berbau keagamaan.<sup>3</sup>

Spiritualitas akhir-akhir ini menjadi syarat dikatakan seseorang sehat. WHO telah menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu

---

<sup>1</sup> Zohar, Danah, dan Marshall, Ian. *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. (Jakarta: Pustaka Mizan, 2001), hlm 70

<sup>2</sup> Surbhi Khanna and Bruce Greyson. *Near-Death Experiences and Spiritual Well-Being*. (J Relig Health 2014) 53:1605–1615

<sup>3</sup> Arina H.R & Yohaniz F.L.K, *Makna Pengalaman Spiritual Pada Rohaniwan Islam*, Journal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

dimensi yaitu dimensi spiritual. Sehingga seorang yang dikatakan sehat jika sehat secara fisik, Psikologis, sosial dan secara spiritual.<sup>4</sup>

Mengenai pengalaman religius yang terjadi pada diri seseorang, dapat dikaji melalui pendapat William James, tentang pembahasannya mengenai pengalaman keberagamaan. Ia mengatakan bahwa hal tersebut mempunyai sumber, yang berpusat dalam kesadaran mistik. Pengalaman-pengalaman ini dipandang sebagai ungkapan religiusitas yang tertanam di relung hati terdalam masing-masing pribadi. Setiap manusia pada suatu saat niscaya mengalami hal-hal yang menggetarkan dan menakjubkan yang mungkin berlangsung sekejap atau lebih lama lagi waktunya, dan disadari atau tidak. Setiap manusia memiliki pengalamannya masing-masing dan bersifat pribadi.<sup>5</sup>

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengalaman spiritual merupakan pengalaman yang berkaitan dengan kejiwaan, yaitu rohani, batin, dan lain sebagainya.<sup>6</sup>

Pengalaman spiritual merupakan persepsi adanya suatu hal atau kejadian yang bersifat transenden dalam kehidupan sehari-hari dan persepsi tentang keterlibatan dalam peristiwa transenden dalam keseharian.<sup>7</sup> Pengalaman

---

<sup>4</sup> Trianto Safari dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi Sebuah panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) hal 228

<sup>5</sup> William James. "The Varieties of Religious experience" *Pengalaman-pengalaman Religiu*. (yogyakarta: ircisod, 2015) hal 464-465

<sup>6</sup> Aplikasi KBBI V diakses pada tanggal 25 Juni 2018 pukul 23.39 WIB

<sup>7</sup> Unserwood dan Teresi. *he Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data*. ( Jurnal The Society of Behavioral Medicine, Volume 24 Number 1, 2002 ) hlm 30-31

spiritual juga merupakan pengalaman yang berhubungan dengan spiritualitas, yaitu kejadian yang mengembalikan seseorang pada diri yang sebenarnya.<sup>8</sup>

Dari pemamparan diatas dapat disimpulkan bahwa pengalaman spiritual adalah persepsi seseorang terhadap segala sesuatu yang mereka alami dan berkaitan dengan hal yang bersifat transenden.

## 2. Aspek-Aspek Pengalaman Spiritual

Menurut Underwood & Teresi terdapat beberapa aspek-aspek pengalaman spiritual diantaranya:

### a. Persepsi tentang sesuatu hal yang bersifat transenden:

#### 1) *connection* (Keterhubungan)

Merasakan kehadiran Allah / Tuhan Yang Maha Esa dalam kehidupan sehari-hari, serta adanya keterhubungan antara individu dengan TuhanNya. Individu juga merasakan bahwa dirinya memiliki sumber kekuatan yang selalu melindungi dirinya.

#### 2) *Joy, Transcendent sense of self*

Merupakan sesuatu rasa kegembiraan yang dirasakan melebihi batas kemampuan pada diri individu itu sendiri. Individu merasakan suatu hal yang membuatnya merasakan sukacita sehingga individu tersebut keluar dari keprihatinannya sehari-hari.

#### 3) *Divini Guidance* (bimbingan Allah)

---

<sup>8</sup> Rudi Cahyono, *Dinamika Emosi dan Pengalaman Spiritual Beragama: Studi Kualitatif Perubahan Keyakinan Beragama*( Jurnal: Insan vol. 13 No. 1 April 2011)

Individu merasa dibimbing oleh Allah / Tuhannya dalam menjalani kehidupan dalam kesehariannya.

4) *Perception of Divini Love* ( Persepsi Cinta Allah )

Individu merasa mendapatkan sebuah kasih sayang disaat ia berhubungan dengan Allah / Tuhannya dalam kehidupan sehari-hari.

5) *Devine Help* (pertolongan Allah )

Individu selalu meminta pertolongan dari Allah dalam kehiduoan sehari-harinya, karena individu meyakini bahwa meminta pertolongan Allah merupakan hal yang mampu membuat mereka yakin dan percaya.

b. Persepsi tentang peristiwa transenden

1) *Strenght and confort* (kekuatan dan kenyamanan)

Individu merasa menemukan sebuah kekuatan dan kenyamanan dalam mereka menjalani kehidupan sehari-harinya.

2) *Peace* (Kedamaian)

Individu merasa mendapatkan/menemukan sebuah kedamaian sekalipun individu dalam keadaan tertekan, yaitu kedamaian batin yang di dapatkan oleh individu tersebut.

3) *Thanksfulnes, Appreciation*

Rasa syukur atas apa yang telah individu dapatkan dalam kehidupan sehari-hari baik itu dalam hubungannya dengan Allah lewat peribadah kepada Allah SWT.

c. Sebab-sebab seseorang dapat terhambat secara spiritual

Seorang bisa saja terhambat secara spiritual dikarenakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi terhambatnya seseorang secara spiritual, meliputi :

- 1) Orang tersebut tidak sama sekali mengembangkan beberapa bagian dari dirinya sendiri.
- 2) Orang tersebut telah mengembangkan beberapa bagian namun tidak secara proporsional atau dengan cara negatif atau destrutif,
- 3) Adanya pertentangan atau buruknya hubungan antara bagian-bagian. Kondisi psikologis ini dirumuskan sebagai bentuk keterasingan, keterputusan diri, baik dengan diri sendiri maupun orang lain di sekelilingnya bahkan dari Tuhannya/ Allah.

Pada Akhirnya manusia sebenarnya membutuhkan spiritualitas sebagai bagian dalam hidupnya pada proses penemuan arti dan tujuan hidup. Menurut Carson, kebutuhan manusia akan spiritualitas didasar pada:

- 1) Kebutuhan untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama serta kebutuhan untuk mendapatkan maaf atau pengampunan, mencintai, menjalin hubungan, penuh rasa percaya dengan Allah/Tuhan
- 2) Kebutuhan mencari arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta rasa ketertarikan
- 3) Kebutuhan untuk memberikan dan mendapatkan maaf.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Dewi Nur Dayati, *Pengalaman Spiritual Pada Jamaah Tarekat Syadziliyyah*, (Surakarta: UMS, 2017) Hal 62-68

## **B. Sholat Tahajud di Klinik Rumah Sehat Avicenna**

### **1. Makna Sholat Tahajud**

Shalat secara bahasa berarti do'a. Ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Shalat juga dapat berarti do'a untuk mendapat kebaikan atau salawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.

Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni shalat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam. Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya, serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya Tuhan Yang Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang melaksanakan shalat dengan khusyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah SWT akan semakin kukuh, kuat, dan mampu beristiqomah dalam beribadah kepada Allah SWT, dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya.

Shalat dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu: (1) Shalat fardhu 'ain, wajib untuk setiap individu, seperti shalat lima waktu; zuhur, ashar, maghrib, isya' dan shubuh; (2) Shalat fardhu kifayah, yakni wajib untuk umum, dan kewajiban itu menjadi gugur jika ada orang yang menjalankannya, seperti shalat jenazah; dan (3) Shalat sunnah. Shalat sunnah sendiri ada dua macam, yaitu: (1) Shalat sunnah rawatib, shalat sunnah sebelum dan sesudah shalat fardhu, dan (2) Shalat sunnah bukan rawatib, yang tidak berhubungan dengan

shalat fardhu. Dan, shalat tahajud merupakan salah satu shalat sunnah yang bukan rawatib.

Tahajud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi'i berkata: "Shalat malam dan shalat witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melakukan shalat tahajud disebut mutahajjid.

Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad Saw sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah shalat tahajud. Dan dalam sebuah kesempatan, Rasulullah saw pernah ditanya: "Shalat yang manakah yang paling utama setelah shalat lima waktu?" Rasulullah Saw menjawab "Shalat Tahajud," (HR. Muslim).<sup>10</sup>

## 2. Etika dan Manfaat Sholat Tahajud

Terdapat beberapa etika yang perlu diperhatikan oleh orang yang hendak menjalankan shalat tahajud. Etika itu adalah sebagai berikut:

- a. Berniat akan melakukan shalat tahajud ketika akan tidur. Ini sesuai sabda Nabi Saw:

"Barang siapa yang mau tidur dan berniat akan bangun melakukan shalat malam, lalu ia tertidur sampai pagi, mereka dituliskan apa yang diniatkan itu merupakan sedekah untuk Tuhan,(HR. Ibnu Majah dan Nasai).

---

<sup>10</sup> Muhammad Sholeh. *Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. (Jakarta: Naura, 2016) hal 111-114

- b. Membersihkan bekas tidur dari wajahnya, kemudian bersuci dan memandang ke langit sambil berdo'a membaca akhir Surah Ali-Imran.
- c. Membuka shalat tahajud dengan shalat iftitah
- d. Hendaknya membangunkan keluarganya untuk bersama-sama shalat tahajud
- e. Jika mengantuk sebaiknya shalatnya dihentikan saja sampai kantuknya hilang
- f. Jangan memaksakan diri dan hendaklah shalat tahajud dijalankan sesuai dengan kesanggupannya. Karena itu, mengondisikan diri adalah cara yang baik. Karena, bila sudah terbiasa bangun ditengah malam, rasa berat dan kantuk akan tidak ada.<sup>11</sup>

Adapun hikmah dan manfaat yang dapat diambil dari shalat tahajud, diantaranya sebagai berikut:

- a. Orang yang shalat tahajud akan memperoleh macam-macam nikmat yang menyejukkan pandangan mata (QS 32: 16-17), tutur kata yang berbobot, mantap, dan berkualitas, qaulan tsaqila(QS 73: 5)
- b. Memperoleh tempat yang terpuji, maqaman mahmuda(QS 17: 79), baik di dunia maupun di akhirat, di sisi Allah SWT.
- c. Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit, (HR At-Tirmidzi).

---

<sup>11</sup> Prof. Dr. Muhammad Sholeh. *Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. (Jakarta: Naura, 2016) hal 120-121

Hikmah lain yang dapat diperoleh dari mengamalkan shalat tahajud adalah akan hilang perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, dan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur. Ini berarti Allah SWT mensyariatkan shalat tahajud dan supaya dijalankan dengan ikhlas, bukan untuk kepentingan Allah SWT, melainkan untuk kepentingan yang menjalankan itu sendiri.<sup>12</sup>

### 3. Tata Cara Shalat Tahajud

- a. Mandi besar dengan air dingin (hydro therapy)
- b. Pakai pakaian yang suci dan bagus
- c. Pakai wewangian (aroma therapy)
- d. Pilih tempat yang sepi dan sunyi
- e. Tutup pintu dan matikan lampu
- f. Berdiri tegak, ambil posisi yang nyaman, jarak antara kedua kaki tidak terlalu sempit dan tidak terlalu lebar
- g. Gerak-gerakkan kaki dan tubuh sehingga mendapatkan tumpuan yang mantap.
- h. OFF-kan pikiran sadar kemudian ON-kan pikiran bawah sadar dengan cara merelaksasikan fisik dari ujung rambut sampai ujung kaki sehingga tubuh terasa sangat rileks(ringan), tarik nafas dalam-dalam, tahan empat atau lima hitungan lalu keluarkan perlahan-lahan, dan temukan nafas anda seperti nafas orang tidur, lembut, alami, pelan dan

---

<sup>12</sup>Prof. Dr. Muhammad Sholeh. *Terapi Sholat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. (Jakarta: Naura, 2016) hal 122-123

halus. Kemudian relaksasikan pikiran dengan memperkecil stimulus melalui sugesti diri dengan mengucapkan Allah ketika ambil nafas, dan Hu ketika mengeluarkan nafas, rasakan niatkan dan lisankan! Lalu berdo'a: *"Ya Allah! Kami hanya ingin menggapai maghfirah-Mu, Ya Allah! Kami hanya ingin menggapai ridho-Mu, Ya Allah! Kami hanya ingin mensyukuri nikmat-Mu"*. Kemudian berdo'a: *Ya Allah, melalui shalat tahajjud ini sembuhkan penyakit saya, atau kedua orang tua saya, anak atau siapa saja yang dituju"*. Atau berdo'a: *"Ya Allah melalui salat tahajjud ini lapangkan rizqi saya, mudahkan urusan saya, atau jadikan anak-anak saya shaleh-shalehah, mudahkan belajarnya, mudahkan pekerjaannya, mudahkan jodohnya"*, atau do'a lain sesuai dengan yang diharapkannya.

- i. Niat, Takbiratul Ikham.
- j. Membaca do'a iftitah pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- k. Membaca al-Fatihah pelan-pelan dihayati, dan diresapi.
- l. Membaca surat pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- m. Sambung kepada Allah dengan cara, dalam hati menghiasi masuknya nafas dengan Allah dan keluarnya nafas dengan Hu. Dalam hati mengadukan segala persoalan yang sedang dihadapi, seperti persoalan ekonomi, anak, istri, suami, sakit dan lain sebagainya.
- n. Ruku', membaca tasbih pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- o. Dalam hati sambung kepada Allah seperti di atas.

- p. I'tidal atau bangkit dari ruku', membaca do'a pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- q. Dalam hati sambung kepada Allah seperti di atas.
- r. Sujud, membaca tasbih pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- s. Dalam hati sambung kepada Allah seperti diatas.
- t. Duduk di antara dua sujud, membaca do'a pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- u. Dalam hati sambung kepada Allah seperti di atas.
- v. Sujud kedua, membaca tasbih pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- w. Dalam hati sambung kepada Allah seperti di atas.
- x. Duduk tasyahhud, membaca bacaan tasyahhud pelan-pelan, dihayati, dan diresapi.
- y. Salam.
- z. Dzikir, Muhasabah dan berdo'a.

#### 4. Niat Iklas dalam Sholat Tahajud

Secara etimologis, kata niyyah atau an-niyyah identik dengan al-qashd, al-'azimah, al-iradah, al-himmah, yang artinya "maksud", "keinginan", "kehendak", "keinginan yang kuat", dan "menyegaja". Menurut azas Islam, orang yang hendak melakukan ibadah harus mempunyai maksud sebelum melakukannya, supaya ibadah itu bisa diterima dengan sah.

Qardhawi mengutip definisi niat dari berbagai pendapat ulama sebagai berikut:

- a. Niat adalah kemauan yang kuat

- b. Niat adalah tujuan yang terbetik di dalam hati
- c. Niat adalah dorongan hati yang dilihat sesuai dengan tujuan, baik berupa rumusan demi mendatangkan manfaat atau menghindarkan diri dari mudharat, baik fisik-material maupun psikis-spiritual
- d. Niat adalah tuntutan yang kuat
- e. Hakikat niat adalah pengaitan tujuan dengan hal tertentu yang dituju
- f. Niat adalah tujuan sesuatu yang disertai dengan pelaksanaannya.

Menurut jumhur ulama, niat itu wajib dalam ibadah. Niat merupakan syarat sahnya suatu ibadah. Sedangkan, dalam masalah muamalah dan adat istiadat, jika bermaksud untuk memperoleh keridaan Allah SWT dan mendekatkan diri kepada-Nya, diharuskan memakai niat. Sedangkan, untuk meninggalkan perbuatan maksiat, tidak dituntut adanya niat. Begitu juga dengan upaya menghilangkan najis.

Mengucap niat tidak disyariatkan dalam Islam, kecuali yang sudah dicontohkan oleh Rasulullah Saw, diantaranya niat yang disyariatkan untuk diucapkan adalah ketika akan melaksanakan ihram haji dan niat pada waktu akan menyembelih hewan korban atau hewan denda dalam haji. Dalam al-Qur'an, niat itu diungkapkan dengan kata-kata ikhlas dan mukhlis atau istilah lain yang berkaitan erat dengan niat ikhlas. Hal ini seperti tampak dalam Surah al-Baqarah (2): 22, Surah az-Zumar (39): 2, 11, dan 14, Surah Luqman (31): 32, Surah al-Ankabut (29): 65, dan Surah al-Bayyinah (98): 5. Dalam kaitan ini, perhatikan juga sabda Rasulullah Saw: "Tiap perbuatan hanya sah dengan

adanya niat, dan tiap orang akan mendapatkan imbalan sesuai dengan amalnya, (HR. Bukhari dan Muslim).

Ikhlas artinya membersihkan sesuatu hingga menjadi bersih. Ikhlas adalah manunggalnya tujuan kepada Yang Maha Benar dalam ketaatan. Ikhlas adalah membersihkan perbuatan dari segala ketidakmurnian, termasuk apa yang timbul dari keinginan untuk menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain, atau membebaskan tujuan dari selain Allah SWT yang berperan dalam perbuatan itu. Pelaku perbuatan itu tidak menginginkan balasan baik di dunia maupun di akhirat. Lebih jauh, Khomeini mengatakan:

“Sempurna dan cacatnya ibadah serta sah dan tidaknya ibadah, ditentukan oleh niat yang ikhlas dan maksud yang bersih. Jika ibadah itu bersih dari menyekutukan Allah SWT dan terbebas dari niat kotor, ibadah itu ikhlas dan sempurna. Yang penting dalam ibadah adalah niat dan kesucian niat itu sendiri, karena hubungan niat dengan ibadah itu seperti hubungan jiwa dan raga. Bentuk fisik ibadah berasal dari aspek diri dan raganya. Sedangkan, niat adalah ruh ibadah yang berasal dari aspek batin dan hati.”

Ahli tasawuf berpendapat bahwa ibadah yang diterima Allah SWT adalah ibadah yang dilakukan dengan niat ikhlas, bersih dari riya' dan syirik. Jika ibadah tidak bersih dari syirik lahir atau batin, meskipun dari segi fisik atau syar'i benar, ibadah seperti itu batal dan ditolak oleh Allah SWT. Syirik dalam ibadah mencakup segala aspek yang memasukkan keridaan dan kepuasan dari selain Allah SWT, entah itu dari diri sendiri atau orang lain. Jika

untuk kepuasan orang lain disebut syirik lahiriah atau riya' fih. Jika untuk niat kepuasan diri sendiri disebut syirik batiniah.

Sebagai contoh adalah niat seseorang ketika melakukan shalat tahajud demi mendapatkan rezeki yang lebih banyak, memberikan sedekah demi menyelamatkan diri dari bencana, atau memberikan zakat demi membesarkan kekayaan, yaitu harapan memperoleh balasan dari Allah SWT. Meskipun ibadah seperti itu dari segi fikih sah, tetapi dari segi makrifat ibadah itu tergolong tidak ikhlas karena ibadahnya didasari oleh tujuan dan maksud duniawi dan memenuhi kehendak hawa nafsunya.

Begitu juga jika ibadah itu dilakukan karena takut siksaan Allah SWT dan mendambakan surga, ibadah itu bukan semata-mata karena Allah SWT dan niatnya tidak ikhlas. Namun, dapat dikatakan bahwa ibadah seperti itu semata-mata karena setan dan hawa nafsu. Keridaan Allah SWT tidak ada dalam niat orang yang melakukan ibadah seperti itu, bahkan dapat dianggap syirik. Dalam beribadah semata-mata kepada berhala besar, induknya segala berhala, yaitu berhala hawa nafsu. Ibadah karena niat untuk memperoleh balasan sesuatu, dimasukkan ke dalam kelompok budak dan pedagang. Sedangkan, ibadah orang merdeka adalah ibadah yang ditunaikan karena cinta kepada Allah SWT, tidak ada motif takut neraka dan mendambakan surga.

##### 5. Waktu, Rakaat dan Bacaan Shalat Tahajud

Shalat tahajud dikerjakan oleh Prof. Sholeh dan para jamaah ataupun pasien terapi shalat tahajud pada pukul 02.57 wib, dengan jumlah 2 rakaat, dimana rakaat pertama membaca surah al-Baqarah ayat 1-37 dan rakaat kedua

membaca surah al-Insyiroh sebanyak 5 kali. Bacaan tersebut dibaca dengan pelan, dan sambil menghayati disetiap ayat demi ayatnya. Disetiap jeda antara ruku' menuju i'tidal, i'tidal menuju sujud, sujud menuju bangun dari sujud, bangun dari sujud menuju sujud lagi, hingga bangun dari sujud menuju salam, semuanya diberi jeda kurang lebih 5 menit. Ini dikerjakan dengan keadaan lampu dimatikan, guna untuk mendapatkan suasana yang hening, sepi, nyaman dan khusyuk.

Agar disetiap jamaah bisa menikmati bagaimana rasanya berduaan atau bercengkrama dengan Allah, hati dan fikiran tertuju hanya kepada Allah. Tak ada yang lain pada saat itu selain memikirkan adanya kehadiran Allah. Sedikitnya jumlah rakaat dan panjangnya ayat yang dibaca pada shalat tahajud, tidak mengurangi semangat para jamaah atau pasien terapi shalat tahajud untuk mengerjakannya. Ini semua diterapkan pada jamaah atau pasien agar mereka bisa menghayati setiap bacaan dan setiap gerakan shalat yang dikerjakannya. Dan supaya menambah konsentrasi untuk berinteraksi kepada Allah.

Dengan sedikitnya rakaat dan panjangnya bacaan yang harus dibaca pada shalat tahajud ini, seorang imam dan jamaah shalat tahajud membutuhkan waktu kurang lebih 1,5 jam. Shalat dengan cara seperti inilah yang dianjurkan oleh Rasulullah, bahkan Rasulullah melakukannya lebih lama dari ini.<sup>13</sup>

## 6. Khusyuk dalam Sholat Tahajud menurut Prof. Sholeh

---

<sup>13</sup> Wawancara bersama prof sholeh pada tanggal 25 mei 2018 di Klinik Rumah Sehat Avicenna Pukul 16.40 WIB

Secara kebahasaan, kata khusyuk diartikan dengan tunduk, rendah hati, takluk, dan mendekat, baik tunduk hati maupun badan. Khusyuk, jika diartikan dengan suara, berarti diam, dan jika dihubungkan dengan pandangan mata, berarti rendah. Menurut pengertian syari'at, tunduk itu ada kalanya dalam hati atau dengan badan, seperti diam atau keduanya.

Khusyuk berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan shalat dihadapan Allah SWT. Raga tenang dan merundukkarena merasa rendah dihadapan Allah SWT. Semua ini bisa dilakukan bila yang bersangkutan merasa berada dibawah pengawasan-Nya. Secara sederhana, Thalib membagi khusyuk dalam shalat menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Khusuk lahiriah, yakni melakukan gerak-gerik shalat dan ucapannya sesuai dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah Saw
- b. Khusyuk batiniyah, yakni melakukan shalat dengan hati penuh rasa harap, cemas, takut, merasa diawasi, dan suasana mendukung terciptanya pelaksanaan lahir batin dalam melakukan shalat khusyuk.

Al-Ghazali menyimpulkan pendapat yang berkembang ketika mencoba menjelaskan hakikat khusyuk, antara lain mencakup:

- a. Kehadiran hati
- b. Mengerti apa yang dibaca dan diperbuat
- c. Mengagungkan Allah SWT
- d. Merasa gentar terhadap Allah SWT
- e. Merasa penuh harap kepada Allah SWT, dan

f. Merasa malu terhadap-Nya.

Dalam al-Qur'an Allah berfirman:

“...Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yaitu orang yang meyakini bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”(QS. al-Baqarah (2): 45-46).

Dan secara spesifik Allah memerintahkan agar khusyuk dalam shalat:

“...dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku,(QS. Tha Ha (20): 14).”

Dalam sebuah hadits, Rasulullah Saw menyatakan bahwa khusyuk adalah pekerjaan hati. Dengan kata lain, seandainya seseorang hatinya khusyuk, sungguh akan khusyuk pula anggota badannya. Dalam hal ini, Rasulullah Saw sering berdo'a dengan kalimat: “Ya Allah! Aku mohon perlindungan-Mu dari hati yang tidak khusyuk.”

Secara ringkas, kalangan alim ulama memberikan sejumlah rekomendasi agar mampu khusyuk dalam shalat adalah dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Ketika shalat, hendaklah merenungkan bahwa ia sedang berdiri di hadapan Allah Yang Mahakuasa, Yang Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam pikiran dan hati
- b. Menghayati makna apa yang sedang dibaca
- c. Memasukkan arti tersebut ke dalam hati
- d. Tidak tergesa-gesa dalam ucapan dan amalan shalat
- e. Menundukkan muka ke tempat sujud
- f. Menjauhkan dari segala hal yang dapat mengusik ketenangan hati.

Thalib, secara teknis dan detail merangkum berbagai hadits yang mengajarkan bagaimana melakukan shalat dengan khusyuk. Menurut Thalib, agar seseorang mampu khusyuk dalam shalat, sebaiknya ia melakukan 20 langkah berikut:

- a. Bila lapar, makan lebih dahulu
- b. Tidak menahan kencing, kentut, dan buang air besar atau kecil
- c. Tidak mengantuk
- d. Berpakaian baik dan bersih
- e. Hawa tidak panas
- f. Melakukan shalat pada awal waktu
- g. Pergi ke masjid dengan tenang dan didahului dengan do'a, jika shalat di masjid
- h. Tempat shalat harus bersih dari kotoran
- i. Tempat shalat bersih dari gambar
- j. Tempat shalat tidak bising
- k. Ketika shalat pikiran tidak disibukkan oleh urusan duniawi
- l. Tidak tergesa-gesa melakukan bacaan dan gerakan shalat
- m. Menyadari bacaan yang diucapkan
- n. Rukuk dan sujud dengan tenang
- o. Tidak menoleh ke kanan atau ke kiri
- p. Melihat ke tempat sujud
- q. Tidak mengusap pasir ke tempat sujud
- r. Tidak menguap
- s. Tidak meludah kecuali terpaksa

t. Meluruskan dan merapatkan saf dalam shalat berjama'ah.