

NILAI-NILAI KEPENDIDIKAN DALAM AL *ṢALĀT AL NAWĀFİL*

Oleh: M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
IAI Sunan Giri Bojonegoro

Abstract

“Ṣalāt Al Nawāfil (Tahajjud Prayers and Duḥā Prayers) are one of the services which are also educational and training facilities to be sincere, have high enthusiasm, productivity, optimism, perseverance, and are motivated to become righteous servants. Duhuha Prayers and Tahajjud Prayers will bring up these values if they are carried out in accordance with the prescribed rules and the motivation to take lessons from the worship performed.”

Keywords: Values Education, prayer

I. Pendahuluan

Masing-masing agama memiliki ritual khusus yang jika dikaji secara mendalam pada hakekatnya merupakan metode untuk mendidik pengikutnya, termasuk agama Islam. Di dalam ajaran Islam banyak ritual ibadah dalam rangka untuk mendidik para pengikutnya, salah satu di antaranya adalah shalat.¹ Shalat dengan berbagai ragamnya merupakan ibadah yang paling utama dalam Islam.² Shalat fardlu merupakan sebaik-baik ibadah fardlu. Sedangkan shalat Sunnah merupakan sebaik-baik ibadah Sunnah.³

Shalat adalah tindakan yang paling asasi bagi seorang muslim sebagai bentuk pengagungan seorang hamba kepada Tuhannya. Shalat mengandung gerakan hati, lisan, dan anggota badan. Dapat dipastikan, shalat mengandung pula fungsi efektif *autoregulasi* dan adaptasi tubuh manusia dengan otak sebagai pusat pengendali.⁴

Ada beberapa ayat dalam Al Qur'an yang menyatakan tentang keutamaan shalat, di antaranya adalah:

1. Keaktifan melakukan shalat⁵ dan melaksanakannya dengan khushyuk merupakan 2 (dua) di antara 6 (enam) indikator keimanan⁶.

¹ Afzalur Rahman & Murtadha Muthahhari, *Energi Salat (Gali Makna, Genggam Ketenangan Jiwa)*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007), hal.51

² Taqyy al Din Abu al 'Abbas Ahmad, *Sharh al 'Umdah*, (Riyad: Dar al 'Asimah, 1997), Hlm 33

³ Ibn Taymiyyah, *Fatawa al Salah*, (Beirut: Dar al Kutub al 'Ilmiyyah), Hlm. 439. Penjelasan detail tentang kedudukan dan keutamaan shalat dalam Islam secara lebih detail bisa dibaca di kitab *Manzilah al Salat fi Al Islam* karya Dr. Sa'id Ali Al Qahtani

⁴ Sagiran, Dr., M.Kes., Sp.B, *Mukjizat Gerakan Shalat*, Jakarta: Qultum Media, 2012, hal. 92

⁵ QS. Al Mukminun (23): 9

⁶ QS. Al Mukminun (23): 1-2

2. Shalat merupakan sarana memohon solusi kepada Allah SWT atas semua problem yang dihadapi, baik terkait urusan dunia maupun urusan akhirat yang sedang menghimpit.⁷
3. Melakukan akan membentuk daya imun seseorang sehingga dia akan tercegah dari dari *Al Faḥshā'* dan *Al Munkar*.⁸

Beberapa hadith juga menyebutkan secara eksplisit mengenai keutamaan shalat, di antaranya:

1. Shalat merupakan *Khayr al A'māl* (amal yang terbaik)⁹.
2. Shalat merupakan amal ibadah yang pertama kali *dihisab* dan *Ṣalāt Nawāfil* merupakan penyempurna shalat *fardlu*¹⁰
3. *Ṣalāt* dianalogikan dengan mandi dengan titik persamaan proses pembersihan. Mandi sebagai wasilah untuk membersihkan diri dari *darān*. Sedangkan dengan melakukan shalat fardlu 5 waktu Allah SWT akan membersihkan drinya *Al Khatāyā'*.¹¹
4. Orang yang selalu melakukan shalat fardlu pada waktunya, selalu menjaganya dan tidak menyianyikan (meremehkan) haknya maka berarti ia telah mengadakan perjanjian dengan Allah SWT untuk memasukkannya ke dalam surga.¹²

Berdasarkan beberapa ayat al Qur'an dan hadith Nabi tersebut dapat diketahui bahwa shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Islam. Bahkan begitu pentingnya shalat bagi seorang muslim, seorang *mukallaf* tidak diperkenankan meninggalkan shalat fardlu dalam situasi dan kondisi apapun. Selama masih bernyawa dan berakal seorang *mukallaf* tetap wajib melaksanakan shalat.

Al Ghazali membagi shalat menjadi 2 (dua) macam, yaitu *Al Farā'id* dan *Mā adā al Farā'id*. Shalat yang masuk kategori *Mā adā al Farā'id* ini disebut juga dengan *Al Nawāfil* sebab merupakan tambahan dari shalat fardlu. *Al Nawāfil* dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

1. *Sunnah*, shalat selain shalat fardlu yang rutin dilakukan oleh Rasulullah SAW seperti shalat *Rawātib*, *Duhā*, *Witr* dan *Tahajjud*

⁷ QS. Al Baqarah (2): 45

⁸ QS. Al Ankabut (29): 45

⁹ HR. Ahmad (hadith nomor 22378) lihat Ahmad bin Hanbal, *Musnad al Imam Ahmad bin Hanbal*, Mu'assasah Al Risalah, 2001

¹⁰ HR. al Tirmizi (Hadis Nomor 413). Lihat Muhammad al Tirmizi, *Sunan al Tirmizi*, (Mesir: Shirkah Maktabah wa Mathba'ah Mushtafa al Baby al Halaby, 1975)

¹¹ HR. Al Bukhari (Hadith nomor 528) lihat Muhammad bin Isma'il al Bukhary, *Ṣaḥīḥ al Bukhary*, Dār Ṭaq al Najah, 1422 H. dan HR. Muslim (Hadith nomor 283) lihat Muslim bin Hājaj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Beirut: Dar Ihya al Turath al 'Araby

¹² HR. Al Thabrani (Hadith nomor 311) lihat Abu Qasim al Ṭabrany, *al Mu'jam al Kabir*, Kairo: Maktabah ibn Taymiyah

M. Jauharul Ma'arif

2. *Mustahab*, shalat selain fardlu yang dijelaskan keutamaannya namun tidak ada keterangan bahwa Rasulullah SAW rutin melakukannya seperti shalat yang terkait dengan hari atau malam tertentu
3. *Taḥawwu'*. Shalat selain fardu yang tidak ada keterangan secara khusus, namun dilakukan dengan sukarela dalam rangka *munājat* kepada Allah SWT dengan melakukan shalat yang dijelaskan keutamaannya oleh *shar'* secara mutlak.

Ketiga macam *Al Nawāfil* ini memiliki tingkat keutamaan yang berbeda berdasarkan kualitas hadith yang menerangkan keutamaannya dan tingkat kerutinan Rasulullah SAW melakukannya.¹³

Shalat *Al Nawāfil* juga dibagi menjadi 2. *Pertama*, *Al Nawāfil* yang terkait dengan *al Asbāb* seperti Shalat Gerhana dan Shalat *Istisqā'*. *Kedua*, *Al Nawāfil* yang terkait dengan *Mawāqīt*.¹⁴ `bagian kedua ini terbagi lagi menjadi 3 (tiga), yaitu:

1. *Ma Yatakarrar bi Takarrur al Ayyām wa al Layāly* (harian): shalat *rawātib*, shalat *Duhā*, Shalat Tahajjud dan *Ihyā' mā Bayn al Ishā-ain* (menghidupkan waktu antara Maghrib dan Isya').¹⁵
2. *Ma Yatakarrar bi Takarrur Al Aṣābi'* (mingguan): shalat yang dilakukan khusus hari Ahad, Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jum'at atau Sabtu¹⁶
3. *Ma Yatakarrar bi Takarrur al Sinīn* (tahunan): shalat hari raya Idul Fitri dan Idul Adha, shalat Rajab dan shalat Sya'ban.¹⁷

Dalam tulisan ini, penulis akan mengkaji Nilai-Nilai Kependidikan dalam Shalat *Al Nawāfil*. Namun penulis akan membatasi kajian pada Shalat Tahajjud dan Shalat *Duhā*. Sebelum mengupas tentang nilai-nilai kependidikan, penulis akan membahas terlebih dahulu mengenai hakekat dan kedudukan *Al Ṣalāt Al Nawāfil*, dan kedudukan shalat Tahajjud dan shalat *Duhā*.

II. Pembahasan

A. Hakekat dan kedudukan *Al Ṣalāt Al Nawāfil*

Hakekat *Al Ṣalāt Al Nawāfil*

¹³ Al Ghazali, *Ihya' Ulum al Din Juz 1*, (Beirut: Dar al Ma'rifah), hlm. 192-193

¹⁴ Abu Iyas Mahmud, *Al Jami' li Ahkam al Salat Juz 3*, (Oman: Dar Al Widlah li al Nashr wa al taw zi', 2003), hlm. 3

¹⁵ Al Ghazali, *Ihya' Ulum al Din...*, hlm. 193

¹⁶ Al Ghazali, *Ihya' Ulum al Din...*, hlm. 197-200

¹⁷ Al Ghazali, *Ihya' Ulum al Din...*, hlm. 200

Kata “*Al Ṣalāt Al Nawāfil*” merupakan kata gabungan dari kata dalam Bahasa Arab *al Ṣalāt* (الصلاة) yang merupakan masdar dari *fi’il maḍī Ṣalla* (صلى) yang jika ditinjau dari segi etimologi berarti berdo’a dengan do’a yang baik.¹⁸ Sedangkan secara terminologis para *fuqahā* mengajukan beberapa definisi yang relatif sama yaitu perkataan atau perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam disertai niat dan syarat-syarat khusus.¹⁹ Sedangkan kata “*Al Nawāfil*” merupakan bentuk plural dari kata *Nāfilah* yang berarti tambahan.²⁰ Jadi *Al Ṣalāt Al Nawāfil* adalah shalat tambahan selain 5 (lima) shalat fardlu.²¹

Berdasarkan definisi terminologis tersebut diketahui bahwa shalat terdiri dari 3 (tiga) unsur, yaitu Ucapan (*Aqwāly*), Pekerjaan anggota badan lahir (*af’āly*) dan Pekerjaan hati (*qalby*). Jadi shalat merupakan realitas jasmaniah dan rohaniah.

Kedudukan *Al Ṣalāt Al Nawāfil*

Salat secara umum –termasuk *Al Ṣalāt Al Nawāfil*– berkaitan dengan pengembangan kepribadian.²² Selain berfungsi pembinaan kepribadian, shalat juga sangat penting dalam membina dan meningkatkan kesehatan. Hasil-hasil penelitian mutakhir menunjukkan bahwa shalat bermanfaat terhadap kesehatan jiwa dan tubuh secara keseluruhan ditunjukkan dengan pelaksanaan salat secara *ṭuma’nīnah*, berkesinambungan, dan ikhlas.²³

Pada waktu melaksanakan shalat, aspek fisik dan psikologis bekerjasama dengan harmonis. Hal ini membantu upaya mencapai konsentrasi, sehingga energi tersembunyi dalam tubuh menjadi aktif. Pada proses transformasi dari energi lahiriah tersembunyi menuju kesatuan kekuatan yang aktif ini, pikiran kita secara perlahan tapi pasti terlepas dari batasan-batasan fisik sehingga dapat memahami makna dari perwujudan Allah.²⁴

Dari uraian di atas dapat diambil simpulan bahwa shalat bukan hanya sekedar sebuah kegiatan ritual dengan tujuan untuk kehidupan ukhrawi saja. Lebih dari itu,

¹⁸ Lihat Abū Zakariyya Yahyā bin Syaraf An Nawawy, *Al Majmū’ Syarh Al Muḥadhdhab Juz 3*, Darul Fikr, hal. 2

¹⁹ Wuzarāh al Auqāf wa al Syu’un al Islāmiyyah, *al Mausū’ah Al Fiqhiyyah Al Kuwaitiyyah* juz 27, Mesir, Mathābi’ Dar Al Shafwah, hal. 51. Lihat pula Sa’id nim Ali Al Qahtani, *Manzilah al Salat fi Al Islam*, (Riyad: Mathba’ah Sufair), hlm. 5

²⁰ Al Ghazali, *Ihya’ Ulum al Din...*, hlm. 192

²¹ Muhammad bin Umar Bazamuul, *bugyah al Mutatawwi’ fi salat al tathawwu’ Juz 1*, (Riyad: Dar al Hijrah, 1994), hlm. 10

²² Afzalur Rahman & Murtadha Muthahhari, *Energi Salat...*, hal. 51

²³ Hendrik, dr., S.Ked., M.Kes., *Sehat dengan Salat*, Solo: Tiga Serangkai, 2008, hal. 84

²⁴ Afzalur Rahman & Murtadha Muthahhari, *Energi Salat...*, hal. 19

M. Jauharul Ma'arif

shalat merupakan sebuah ibadah yang sangat erat hubungannya dengan kehidupan di dunia, pembinaan kepribadian, kesehatan dan lainnya.²⁵

Beberapa dalil *nas* memberikan informasi kepada kita mengenai kedudukan *Al-Ṣalāt Al-Nawāfil*, di antaranya adalah:

1. Melengkapi kekurang- sempurnaan pelaksanaan shalat *Farḍū*²⁶
2. Merupakan bukti kesungguhan dalam mengabdikan kepada Allah SWT
3. Dicintai oleh Allah SWT
4. Mendapat anugerah peningkatan kualitas dan kapasitas pendengaran, penglihatan, kekuatan tangan dan kaki.²⁷

B. Hakekat dan Kedudukan Shalat Tahajjud dan Shalat *Ḍuhā*

1. Shalat *Ḍuhā*

Shalat *Ḍuhā* adalah shalat Sunnah yang dilakukan di waktu *duha*. Kata *duha* artinya adalah permulaan siang. Shalat *Ḍuhā* juga disebut Shalat *Ishraq*, sebab dilakukan pada waktu matahari bersinar. Waktu pelaksanaannya mulai dari terbitnya matahari hingga masuknya waktu Duhur. Jumlah rakaatnya antara 2 rakaat hingga 12 rakaat, namun yang afdal 8 rakaat dengan alasan *al-khurūj min al-khilāf*²⁸

Di antara beberapa keutamaan shalat *Ḍuhā* adalah:

- a. Merupakan salah satu ibadah yang diwasiatkan Rasulullah SAW kepada Abu Hurairah RA²⁹
- b. Di dalam tubuh manusia terdapat 360 sendi dan masing-masing ruas harus dikeluarkan sedekahnya namun dengan melaksanakan shalat *Ḍuhā* 2 rakaat sudah dianggap cukup.³⁰
- c. Barangsiapa melakukan shalat *Ḍuhā* 12 rakaat maka Allah SWT membangunkan untuknya sebuah istana di surga.³¹
- d. Orang yang menjaga shalat *Ḍuhā* dosa-dosanya diampuni Allah SWT meskipun sebanyak buih lautan.³²

²⁵ Ḥusayn bin 'Auda al-'Awashiyah, *Pengaruh Shalat terhadap Iman dan Jiwa menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, hal. 68

²⁶ HR. Abu Dawud (Hadith Nomor 864). Lihat Abu Dawud, *Sunan Abi Dawud*, (Beirut: al-Maktabah al-'Asriyyah)

²⁷ HR. Al-Bukhary (Hadits Nomor 6502)...

²⁸ Sulaiman al-Bujairami, *Qut al-Habib 'ala Sharh al-Hatib Juz 1*, (Dar al-Fikr, 1995), hlm. 409. Lihat pula Sulaiman Al-Jamal, *Fatuh al-Wahhab*, (Dar al-Fikr), hlm.486

²⁹ HR. Al-Bukhary (Hadits Nomor 1178)...

³⁰ HR. Muslim (Hadith Nomor 83/720)...

³¹ HR. Ibn Majah (Hadith Nomor 1380). Lihat Ibnu Majah, *Sunan Ibn Majah*, (Dar Ihya al-Kutub al-'Arabiyyah)

- e. Pahala melakukan shalat *Duhā* seperti pahalanya umrah³³
- f. Orang yang melakukan shalat *Duhā* 2 rakaat maka tidak digolongkan ke dalam golongan *Gafilīn* (orang-orang yang lalai), melakukannya 4 rakaat termasuk dalam golongan *Ābidīn* (ahli-ahli ibadah), melakukannya 6 rakaat maka tidak diikuti dosa pada hari tersebut, melakukannya 8 rakaat termasuk dalam golongan *Qānitīn* (orang-orang yang taat) dan melakukannya 12 rakaat akan dibangun istana di surga oleh Allah SWT³⁴

Tidak ada doa khusus yang diajarkan oleh Rasulullah SAW untuk dibaca setelah shalat *Duhā*. Di antara doa setelah shalat *Duhā* yang diajarkan oleh para ulama adalah:

اللَّهُمَّ إِنَّ الضَّحَاءَ ضَحَاؤُكَ، وَالْبَهَاءَ بَهَاؤُكَ، وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ، وَالْقُوَّةَ قُوَّتُكَ، وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتُكَ، وَالْعِصْمَةَ عِصْمَتُكَ اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ رِزْقِي فِي السَّمَاءِ فَأَنْزِلْهُ، وَإِنْ كَانَ فِي الْأَرْضِ فَأَخْرِجْهُ، وَإِنْ كَانَ مُعَسَّرًا فَيَسِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ حَرَامًا فَطَهِّرْهُ، وَإِنْ كَانَ بَعِيدًا فَقَرِّبْهُ بِحَقِّ ضَحَايِكَ وَيَهَانِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ آتِنِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ³⁵

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha adalah waktu dhuha-Mu, keagungan adalah keagungan-Mu, keindahan adalah keindahan-Mu, kekuatan adalah kekuatan-Mu, kemampuan adalah kemampuan-Mu, penjagaan adalah penjagaan-Mu, Ya Allah, apabila rezekiku berada di atas langit maka turunkanlah, apabila berada di dalam bumi maka keluarkanlah, apabila sukar mudahkanlah, apabila haram sucikanlah, apabila jauh dekatkanlah dengan kebenaran dhuha-Mu, keagungan-Mu, keindahan-Mu dan kekuatan-Mu, berikanlah kepadaku apa yang Engkau berikan kepada hamba-hambaMu yang shalih.

Doa sholat *Duhā* tersebut ini memiliki 4 (empat) kandungan, yaitu:

- a. Pujian Kepada Allah SWT pemilik waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan, kemampuan dan penjagaan
- b. Mohon dimudahkan dalam urusan rizki
- c. Mohon dibersihkan rizki yang diberikan dari segala kotoran
- d. Memohon diberi segala yang dianugerahkan Allah SWT kepada para *salihin*.

2. Shalat Tahajjud

³² HR. Ibn Majah (Hadith Nomor 1382)...

³³ HR. Abu Dawud (Hadith Nomor 558)...

³⁴ Abu Bakr Ash Shaibany (Hadith Nomor 987). Lihat Abu Bakr Ash Shaibany, *al Ahad wa al Mathany*, (Riyad: Dar al Rayah, 1991)

³⁵ Ibn Hajar al Haitamy, *Tuhfah al Muhtaj Juz 2*, (Al Maktabah al Tijariyyah, 1983), hlm. 231

Tahajjud merupakan kosa kata Arab yang artinya adalah *Raf' al Nawm bi al Takalluf*³⁶ (berusaha bangun tidur). Sedangkan dari segi istilah, Tahajjud adalah melakukan shalat *nafl* di waktu malam setelah tidur.³⁷ Ada pula yang berpendapat bahwa untuk disebut Tahajjud tidak harus shalat *nafl*. Melakukan shalat fardlu di waktu malam setelah tidur juga termasuk Tahajjud.³⁸

Banyak nilai kependidikan yang dapat diperoleh dari Salat Tahajjud, di antaranya adalah:

- a. Latihan fisik maupun non-fisik sehingga siap menghadapi segala tantangan dan problem.³⁹
- b. Peningkatan keimanan dan energi spiritual⁴⁰
- c. Meningkatkan kapasitas diri untuk mencapai *Maqām Mahmūd*.⁴¹
- d. Salah satu hamba yang beriman adalah meninggalkan kesenangan diri untuk mendekati diri kepada Allah SWT.⁴²
- e. Merupakan bentuk pengabdian dan penghambaan total kepada Allah SWT⁴³
- f. Menimbulkan motivasi untuk meningkatkan kapasitas diri.⁴⁴
- g. *Bertaqarrub* kepada Allah SWT sebab pada saat melakukan shalat di tengah malam merupakan keadaan terdekat seorang hamba kepada Tuhannya.⁴⁵
- h. Menghilangkan penyakit, di antaranya adalah lemah dan malas⁴⁶
- i. Ketenangan jiwa⁴⁷
- j. Menumbuhkan optimisme⁴⁸
- k. Mendatangkan rahmat, kecintaan dan ridla Allah SWT⁴⁹
- l. Membuka pintu kebaikan⁵⁰

³⁶ Abu Bakr al Dimiyati, *I'ānah al Talibin Juz 1*, (Dar al Fikr, 1997), hlm. 308

³⁷ Abu Bakr al Dimiyati, *I'ānah al ...*, hlm. 308

³⁸ Ahmad Salamah al Qalyuby wa Ahmad Al Barlisi Umairah, *Hashiyata Qalyuby wa Umairah Juz 1*, (Beirut: Dar al Fikr, 1995), 1 hml. 251

³⁹ Al Shaikh 'Ulwan, *Tafsir al Fawatih Al Ilahiyyah wal Al Mafatih al Gaibiyah Juz 2*, (Mesir: Dar Rikaby, 1999), hlm. 454

⁴⁰ Muhammad Mutawalli Ash-Sha'rawy, *Tafsir Ash-Sha'rawy Juz 14*, (Mathabi' Ahbar al Yawm, 1997), hlm. 8702

⁴¹ QS. Al Isra (17): 79

⁴² QS. Al Sajdah (32): 16

⁴³ QS. Al Furqan (25): 74

⁴⁴ HR. Ahmad (Hadis Nomor 6330)...

⁴⁵ HR. al Tirmizi (Hadis Nomor 3579)...

⁴⁶ Ruqayyah bint Muhammad al Muharib, *Al Ibanah 'an Asbab al I'ānah 'ala Salat al Fajr wa Qiyam al Lail Juz 1*, (Maktabah Shamela), hlm. 20. Lihat pula HR. al Tirmizi, *Sunan al Tirmizi*, hadis nomor 3549

⁴⁷ Ruqayyah bint Muhammad al Muharib, *Al Ibanah ...*, hlm. 22

⁴⁸ Ruqayyah bint Muhammad al Muharib, *Al Ibanah ...*, hlm. 23

⁴⁹ HR. Al Thabrani. lihat Abu Qasim al Ṭabrany, *al Mu'jam al Kabīr Juz 10*, (Kairo: Maktabah ibn Taymiyah, 1994), hlm. 207

C. Nilai-Nilai Kependidikan dalam Shalat *Duhā* dan Shalat Tahajjud

Jika dikaji secara mendalam akan ditemukan beberapa nilai kependidikan dari beberapa aspek shalat *Duhā*. Di bawah ini dikemukakan nilai-nilai kependidikan dari pelaksanaan shalat *Duhā* berdasarkan aspek-aspek yang ada di dalamnya.

Aspek waktu

Shalat dhuha dilaksanakan pada waktu yang secara umum digunakan untuk berbagai macam aktifitas pekerjaan di berbagai bidang. Sedangkan shalat Tahajjud dilaksanakan pada waktu yang pada umumnya digunakan untuk istirahat. Pemilihan waktu pelaksanaan shalat dhuha pada produktif dan shalat Tahajjud pada waktu istirahat tersebut menyiratkan beberapa nilai kependidikan, di antaranya adalah:

1. Keikhlasan
2. Semangat yang tinggi untuk beraktifitas yang positif
3. Produktifitas
4. Optimisme
5. Keigihan

Melaksanakan shalat *Duhā* di pada waktu produktif berarti meninggalkan aktifitas yang seharusnya dijalankan. Sedangkan orang yang melakukan shalat Tahajjud mengorbankan waktu istirahat malamnya. Hal ini merupakan salah satu indikator keikhlasan, meninggalkan segala aktifitas untuk memenuhi panggilan Allah SWT

Shalat Tahajjud dapat dilaksanakan dalam rentang waktu yang relatif panjang, yaitu mulai terbenamnya matahari hingga masuk waktu Shubuh. Shalat Tahajjud merupakan sarana mengadukan problem yang dihadapi dalam satu hari. Shalat Tahajjud juga dapat digunakan sebagai sarana evaluasi program sebagai pijakan untuk merancang program berikutnya.

Shalat *Duhā* juga dapat dilaksanakan pada rentang waktu yang panjang, mulai terbitnya matahari hingga masuknya waktu shalat Dluhur. Melaksanakan Shalat *Duhā* di awal waktu akan meningkatkan semangat untuk beraktifitas. Karena dengan melakukan Shalat *Duhā*, seseorang seakan-akan mempresentasikan proposal kegiatan harinya kepada Allah sehingga akan muncul optimisme. Optimisme ini pada gilirannya akan menimbulkan semangat kerja, kegigihan dan produktifitas.

⁵⁰ HR. Ahmad (hadith nomor 22016)...

Aspek pelaksanaan

Banyak pelajaran yang bisa diambil seorang muslim dari shalat yang dilaksanakannya. Berikut ini akan diuraikan beberapa pelajaran yang didapat dari shalat, di antaranya adalah:

1. Waktu shalat

Shalat dilakukan pada waktu yang telah ditentukan. Ada beberapa pelajaran yang terkandung dalam penentuan waktu shalat. *Pertama* pentingnya mengatur waktu. *Kedua*, kemampuan mengatur waktu *ketiga*, pelatihan disiplin waktu.⁵¹

2. Menghadap kiblat

Menghadap kiblat berarti menyerahkan hati pada sang pemilik hati yang mampu menghindarkan hati dari dosa dan mengantarkannya menuju kesempurnaan. Agar shalat yang dikerjakan bermanfaat, menghadap secara lahiriah, yakni menghadapkan dada ke Ka'bah, harus disertai dengan menghadapkan batin kepada Allah SWT.⁵²

3. Takbiratul Ihram disertai niat

Disebut *Takbīrat al Ihrām* karena setelah *Takbīr* ini, ada beberapa hal yang sebelumnya halal (seperti makan dan minum) menjadi haram dilakukan.⁵³ Hal ini mengingatkan kepada larangan-larangan Allah SWT yang tidak boleh dilanggar. Niat yang dilakukan di awal shalat bersamaan dengan *Takbīrat al Ihrām* ini juga memberi pelajaran bahwa dalam melakukan segala sesuatu harus sepenuh hati disertai kesungguhan dengan mengharapkan ridla dan *ma'ūnah* dari Allah SWT.

4. Iftitah

Bacaan *Iftitāh* merupakan ikrar bahwa Allah-lah yang paling agung dan *mushalli* menghadapkan segenap jiwa-raganya pada-Nya, sang pencipta langit dan bumi. *Iftitāh* merupakan latihan merancang tujuan dan fokus untuk mencapai tujuan yang telah dirancang.

5. Ta'awwudz dan Al Fatihah

Ta'awwud mengandung nilai bahwa ada banyak rintangan yang harus dihadapi untuk mencapai kesuksesan. Jika kita dapat menghadapi rintangan, maka akan terbuka kesempatan untuk sukses.

6. Ruku'

⁵¹Afzalur Rahman, *Tuhan Perlu Disembah*, Jakarta: Serambi, 2002, hal. 72

⁵²Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam Salat*, Jakarta: Zahira Publishing House, 2006, hal. 86

⁵³Zakariyya Al Anṣari, *Fath Al Wahhāb bi Sharkh Manhaj al Ṭullāb*, , Damaskus: Dar al Fikr, 1994, hal.

Membungkukkan badan dalam ruku' menyiratkan makna bahwa seseorang setia dan pasrah diri pada Tuhan serta meminta rahmat dan berkah dari-Nya.⁵⁴

7. Sujud

Sujud adalah menempelkan anggota badan yang dianggap mulia (kepala) di tempat yang hina (lantai) untuk melaksanakan perintah Allah SWT. Makna yang tersirat dari sujud adalah melepaskan hati dari belenggu berbagai perkara material dan fana, serta memutus ketergantungan pada keduniawian. Pada kakikatnya, sujud adalah menjalin hubungan dengan sang penciptaserta mencapai *Maqām Mahmud*.⁵⁵

8. Salam

Salam diucapkan dengan menengok ke kanan dan ke kiri menyiratkan bahwa seorang muslim haruslah selalu menebar benih keselamatan dan kedamaian di manapun dia berada.

Aspek Doa

Doa Shalat *Duhā* diawali dengan 6 kata pujian kepada Allah SWT yang mengandung makna semangat dan optimisme, yaitu: *Duhā* (bersinar), *Bahā*' (agung), *Jamāl* (indah), *Quwwat* (kekuatan), *Qudrat* (kemampuan) dan *Ismat* (perlindungan). Dilanjutkan dengan doa memohon rizki dengan berorientasi pada proses dan hasil yang halal. Doa diakhiri dengan harapan, motivasi dan keinginan menjadi hamba Allah SWT yang shalih.

Nilai-nilai kependidikan dalam Shalat Tahajjud dan Shalat *Duhā* akan terwujud dengan baik hanya jika dilaksanakan sesuai tata aturan yang telah ditentukan dan berlandaskan atas keyakinan ('aqidah) yang benar dengan merasa diawasi oleh Allah SWT, merasa takut kepada-Nya, keyakinan akan adanya hisab di hadapan-Nya, rasa takut akan api neraka. Setelah selesai melaksanakan shalat dan ancaman eksternal menghantamnya, maka dia akan mampu menangkisnya, karena dia tidak melihat kepada kebahagiaan dan kenikmatan sekejap di dunia, tetapi dia melihat kepada kenikmatan yang tidak akan punah, dan kebahagiaan yang tidak akan berakhir di akhirat kelak.⁵⁶

⁵⁴Afzalur Rahman, *Tuhan Perlu Disembah...*, hal., 40

⁵⁵Musthafa Khalili, *Berjumpa Allah...* hal. 98

⁵⁶Husayn bin 'Audah al-'Awashiyah, *Pengaruh Shalat...*, hal. 42

III. Simpulan

Shalat Tahajjud dan Shalat *Duhā* merupakan salah satu ibadah yang sekaligus juga sarana pendidikan dan pelatihan untuk menjadi pribadi yang ikhlas, memiliki semangat tinggi, produktifitas, optimis, gigih, dan termotivasi untuk menjadi hamba yang shalih.

Shalat *Duhā* dan Shalat Tahajjud akan memunculkan nilai-nilai tersebut jika dilaksanakan sesuai dengan tata aturan yang telah ditentukan dan adanya motivasi untuk mengambil pelajaran dari ibadah yang dilakukan.

Daftar Pustaka

- 'Awashiyah, Ḥusayn bin 'Audah al-, *Pengaruh Shalat terhadap Iman dan Jiwa menurut al-Qur'an dan as-Sunnah*, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i)
- 'Ulwān, Al Shaih, *Tafsir al Fawātih Al Ilāhiyyah wal Al Mafātih al Ḡaibiyah Juz 2*, (Mesir: Dar Rikaby, 1999)
- Ahmad, Taqyy al Din Abū al 'Abbās, *Sharh al 'Umdah*, (Riyād: Dār al 'Āsimah, 1997)
- Anṣāri, Zakariyya Al-, *Fath Al Wahhāb bi Sharkh Manhaj al Ṭullāb*, (Damaskus: Dār al Fikr, 1994)
- Bazamūl, Muhammad bin Umar, *Bugyah al Mutatawwi' fi Ṣalāt al Tathawwu' Juz 1*, (Riyād: Dār al Hijrah, 1994)
- Bujairami, Sulaimān al-, *Qūt al Ḥabīb 'ala Sharh al Khatīb Juz 1*, (Dār al Fikr, 1995)
- Bukhāry, Muhammad bin Ismā'il al-, *Ṣaḥīḥ al Bukhāry*, (Dār Ṭāq al Najāh, 1422 H)
- Dawud, Abu, *Sunan Abī Dāwud*, (Beirut: al Maktabah al 'Asriyyah)
- Dimyāti, Abu Bakr al-, *I'ānah al Ṭālibīn Juz 1*, (Dār al Fikr, 1997)
- Ḡazāli, Al-, *Ihyā' Ulūm al Dīn Juz 1*, (Beirut: Dār al Ma'rifah)
- Ḥajjāj, Muslim bin, *Ṣaḥīḥ Muslim*, (Beirut: Dār Iḥyā al Turāth al 'Araby)
- Haitamy, Ibn Hajar al-, *Tuhfah al Muhtāj Juz 2*, (Al Maktabah al Tijāriyyah, 1983)
- Hanbal, Aḥmad bin-, *Musnad al Imām Aḥmad bin Hanbal*, Mu'assasah Al Risalah, 2001
- Hendrik, dr., S.Ked., M.Kes., *Sehat dengan Salat*, (Solo: Tiga Serangkai, 2008)
- Jamal, Sulaymān Al-, *Fatūhat al Wahhāb*, (Dār al Fikr)
- Kementerian Agama RI, *Al Qur'ān dan Terjemahnya*, (versi Android, 2016)
- Khalīfī, Musthafā, *Berjumpa Allah dalam Salat*, (Jakarta: Zahira Publishing House, 2006)

- Mahmud, Abu Iyās, *Al Jāmi' li Ahkām al Ṣalāt Juz 3*, (Oman: Dar Al Widlāh li al Nashr wa al tawzī', 2003)
- Mājah, Ibn, *Sunan Ibn Mājah*, (Dār Ihyā' al Kutub al 'Arabiyyah)
- Muhārib, Ruqayyah bint Muhammad al-, *Al Ibānah 'an Asbāb al I'ānah 'alā Ṣalāt al Fajr wa Qiyām al Lail Juz 1*, (Maktabah Shāmela)
- Nawawy, Abū Zakariyya Yahyā bin Syaraf Al-, *Al Majmū' Syarh Al Muhadhdhab Juz 3*, (Dār Al Fikr)
- Qaḥṭāni, Sa'īd bin Ali Al-, *Manzilah al Ṣalāt fi Al Islām*, (Riyād: Mathba'ah Sufair)
- Qalyūby, Ahmad Salāmah al- wa Ahmad Al Barlisi Umairah, *Hāshiyatā Qalyūby wa Umairah Juz 1*, (Beirut: Dār al Fikr, 1995)
- Rahmān, Afzalur & Murtaḍā Muṭahhary, *Energi Salat (Gali Makna, Genggam Ketenangan Jiwa)*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007)
- Rahmān, Afzalur, *Tuhan Perlu Disembah*, (Jakarta: Serambi, 2002)
- Sagiran, Dr., M.Kes., Sp.B, *Mukjizat Gerakan Shalat*, (Jakarta: Qultum Media, 2012)
- Sha'rāwy, Muhammad Mutawalli Ash-, *Tafsir Ash-Sha'rāwy Juz 14*, (Mathabi' Ahbar al Yawm, 1997)
- Shaibany, Abu Bakr Ash-, *al Ahād wa al Mathāny*, (Riyād: Dār al Rāyah, 1991)
- Ṭabrāny, Abū Qāsim al, *al Mu'jam al Kabīr Juz 10*, (Kairo: Maktabah ibn Taymiyyah, 1994)
- Taymiyyah, Ibn, *Fatawa al Ṣalāt*, (Beirut: Dar al Kutub al 'Ilmiyyah)
- Tirmizi, Muhammad al-, *Sunan al Tirmizi*, (Mesir: Shirkah Maktabah wa Mathba'ah Mushtafā al Bāby al Halaby, 1975)
- Wuzārah al Auqāf wa al Syu'un al Islāmiyyah, *al Mausū'ah Al Fiqhiyyah Al Kuwaitiyyah juz 27*, (Mesir, Mathabi' Dār Al Shafwah)