

## **-Shalat Sumber Kebahagiaan-**

(Oleh: Dr.Hj.Jernilan, M.Pd)

Penyuluh Agama Islam KUA Kec KPH



Shalat merupakan ibadah yang sangat dicintai Allah, dialah amal yang merupakan salah satu dari rukun Islam. Ciri utama seorang mukmin sejati adalah menegakkan shalat wajib yang lima waktu dan ibadah tersebut dilakukan dengan keimanan karena mengharap ridha-Nya. Dan amalan mulia ini agar diterima di sisi Allah maka harus meneladani dan mencontoh bagaimana petunjuk Allah dan Rasul-Nya dalam melakukannya baik itu gerakan maupun bacaannya.

Shalat yang dilakukan dengan benar dan ikhlas, akan membuat hati bahagia, jiwa damai, dan menghilangkan kegelisahan hidup. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam sangat bersungguh-sungguh dalam mengerjakan shalat baik dalam keadaan lapang, maupun saat terhimpit suatu masalah.

Dari sahabat Hudzaifah radhiyallahu 'anhu, ia berkata: "Bila kedatangan masalah, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengerjakan shalat." (HR. Ahmad dalam al-Musnad [5/388] dan Abu Dawud [2/35]. Dihasankan al-Albani dalam Shahih Sunan Abi Dawud)

Shalat adalah media penting untuk mendekatkan diri pada Allah Ta'ala, lebih-lebih saat sujud, ia akan merasa semakin dekat dengan Allah Ta'ala. Allah-lah tempat hamba mengadu, memohon pertolongan dan hati seorang mukmin akan tenteram ketika shalat. Oleh karena itu, kita diperintahkan Allah Ta'ala untuk memperbanyak doa dan permohonan kepada-Nya dengan shalat ketika jiwa kita galau, cemas, merasa gundah, dan mengalami berbagai kesulitan hidup yang menghimpit. Beliau juga berkata kepada sahabat Bilal : "Wahai Bilal, kumandangkan iqamah shalat, buatlah kami tenang dengannya." (Dihasankan al-Albani dalam Shahihul Jami' no. 7892)

Dr. Hasan bin Ahmad bin Hasan al-Fakki berkata, "Tatkala shalat dijadikan sebagai pembangkit ketenangan dan ketenteraman (jiwa) serta sebagai terapi psikologis maka tidak mengherankan jika sebagian dokter jiwa menganggapnya sebagai terapi utama dalam penyembuhan para pasien penyakit jiwa. Salah seorang di antara mereka ada yang mengatakan bahwa sepertinya shalat ini salah satu terapi yang mampu mendatangkan kehangatan jiwa manusia. Sesungguhnya shalat bisa

menjauhkan dirimu dari segala kesibukan yang membuatmu gundah dan resah. Shalat ini pun mampu membuatmu merasa tidak menyendiri dalam hidup ini dan mampu membuatmu merasakan bahwa Allah menyertaimu. Di samping itu, ternyata shalat mampu memberimu kekuatan dalam bekerja, yang sebelumnya dirimu tidak mampu berbuat apa-apa. Maka pergilah ke kamar tidurmu! Lalu mulailah melakukan shalat untuk menghadap Rabbmu.” (Ahkam al-Adwiyah Fii asy-Syari’ah al-Islamiyah, hlm. 549-550)

Sungguh beruntung dan bahagia seorang mukmin ketika shalat yang dilakukan dengan khusyuk dan jiwanya menjadi tenang karena ia berkomunikasi dengan Rabbnya. Dzat yang mampu menyingkirkan kesulitan dan Dzat yang selalu memberi kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

Ibnu al-Qayyim menjelaskan faedah shalat. Beliau mengatakan bahwa shalat termasuk faktor dominan dalam mendatangkan maslahat dunia dan akhirat, serta menyingkirkan keburukan dunia dan akhirat. Ia menghalangi dari dosa, menolak penyakit hati, mengusir kelukaan fisik, menerangi kalbu, mencerahkan wajah, menyegarkan anggota tubuh dan jiwa, dan memelihara kenikmatan, menepis siksa, menurunkan rahmat, dan menyibak tabir permasalahan.” (Zaad al-Ma’ad, 4/120)

Semoga shalat yang selalu kita lakukan mampu membuat kita menjadi hamba-Nya yang banyak bersyukur, membuat hati lebih tunduk pada Allah, dan membersihkan hati dari penyakit hati sehingga tenang dan damai dalam menghambakan diri pada-Nya.

📖 Coba perhatikan shalat kita. Tidak terhitung berapa kali kita lupa rakaat dalam shalat. Alih-alih bersedih dengan “lupa rakaat” shalat, seringkali kita justru menunda shalat karena urusan dunia. Atau bahkan meninggalkan shalat. Astaghfirullahal ‘adzim. Kita merasa terlalu sibuk sehingga shalat kita terabaikan. Padahal shalatlah yang pertama kali akan dihitung pada hari kiamat. Bagi yang sudah menjalankan shalat lima waktu, mari kita perbaiki lagi dengan menjaga shalat di awal waktu. Kemudian kita tingkatkan lagi dengan shalat sunnah dan amalan ibadah lain. Dengan begitu peran shalat dalam mencegah keji dan mungkar bisa menjadi nyata layaknya QS Al Ankabut ayat 45:

وَالْمُنْكَرَ الْفَحْشَاءِ عَنِ تَنْهَى الصَّلَاةِ إِنَّ

Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.

☑ Allah mengerti kesibukan seseorang, dan Allah pula mengetahui keinginan seseorang. Sebab itulah, cukup kita tunaikan kewajiban kita sebagai hamba yang taat kepada-Nya, shalat salah satunya. Jika kita tidak mau menjaga shalat, bagaimana Allah akan terus menjaga kita dari banyaknya masalah dan marabahaya di dunia?

☑Selain mendapatkan bukti nyata bahwa shalat bisa mencegah kemungkaran, Allah akan memuliakan seseorang yang mau menjaga shalatnya. Dalam sebuah hadis disabdakan:

وعذاب العيش ضيق عنه يرفع: بخصال خمس الله اكرمه الصلاة على حافظ من وسلم عليه الله صلى وقال حد ساب بغير الجنة ويدخل كمال برق الصراط على ويمر بيمينه كتابه الله ويعطيه القبر

Rasulullah bersabda : “Barangsiapa menjaga shalat, niscaya dimuliakan oleh Allah dengan lima perkara, yaitu (1) Allah akan menghilangkan kesempitan hidupnya, (2) Allah akan menghilangkan siksa kubur darinya, (3) Allah akan memberikan buku catatan amalnya dengan tangan kanan, (4) dia akan melewati jembatan (shirat) cepat bagaikan kilat, dan (5) dia akan masuk surga tanpa hisab”☑

✍️ Lima keutamaan tersebut akan Allah berikan kepada seseorang yang mau menjaga shalat tiap waktunya. Itulah ganjaran yang diberikan Allah kepada orang yang menjaga shalat sungguh istimewa dan luar biasa. Karena untuk menjadi hamba yang bisa menjaga shalatnya juga membutuhkan kegigihan yang luar biasa.📖