

Penerapan Tumaninah Sebagai Bentuk Kesempurnaan Dalam Salat

Rachmat Sujarwo¹, Nova Effenty Mohamad²,

¹Mahasiswa Program Magister Prodi Hukum Keluarga Pascasarjana IAIN Sultan Amai Gorontalo,

²Pascasarjana IAIN Sultan Amai Gorontalo

e-mail: ¹rahmatsujarwo@gmail.com, ²novaeffentymohamad@iaingorontalo.ac.id

ABSTRAK

Sebagai negara dengan mayoritas pemeluk agama Islam di dunia, ternyata kaum muslim di Indonesia dalam pengamalan ajaran Islam masih banyak yang belum sesuai syariat, tak terkecuali dengan ibadah salat. Selain faktor jenuh dan beratnya kemauan untuk melaksanakan salat, terdapat kesalahan besar pada sebagian umat ketika melaksanakan salat, yaitu tidak memperhatikan tumaninah dalam salat. Tumaninah merupakan unsur yang sangat penting dalam salat, bahkan Nabi Muhammad SAW menganggapnya sebagai pencuri yang paling buruk. Pada sebagian Jamaah di Indonesia, bahkan diketahui melaksanakan salat hanya berdasarkan kebiasaan turun-temurun dan berbagai alasan lainnya tanpa mengetahui dasar ajaran Islam, di antara hal tersebut banyak ditemui kasus-kasus tidak terlaksananya tumaninah dalam salat. Pelaksanaan salat sebaiknya dilakukan dengan benar, sempurna (tumaninah), sesuai syariat, dan tidak terburu-buru, karena jika salat dilakukan dengan sempurna, maka akan terlihat perubahan perilaku manusia menjadi lebih baik dan bermoral.

Ajaran Islam dipastikan akan bernilai dan bermanfaat bagi kehidupan pribadi dan lingkungan sekitar. Melalui peristiwa *Isra Miraj* yang terjadi pada bulan Rajab dalam kalender Hijriah, merupakan langkah strategis bagi umat Islam untuk mengevaluasi diri mereka terhadap ibadah Salat.

Beribadah adalah sesuatu yang memang dibutuhkan oleh jiwa, pikiran dan fisik. Salat menjadi sesuatu yang menyenangkan bukan sebaliknya, berat dan menjadi beban untuk dilaksanakan. Untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan memang amatlah sulit, apalagi jika kebiasaan tersebut telah menjadi tradisi turun temurun, mengakar dan mendarah daging. Namun sebagai insan yang bertaqwa, kita wajib berusaha untuk menerapkan latihan-latihan dengan zikir, doa dan mendirikan salat, guna membiasakan diri dengan hal yang lebih baik lagi dan Membangun kesadaran baru, maka ibadah salat akan terlaksana dengan ringan hati, pelaksanaannya pun akan menyenangkan sehingga seluruh gerakan dalam salat akan dilakukan secara *tumaninah*, tidak tergesa-gesa, karena kita paham bahwa salat akan menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan Allah. Sang maha pencipta, Pusat ilmu pengetahuan, sumber kehidupan bagi seluruh makhluk Nya

Kata Kunci: Penerapan, Tumakninah, Kesempurnaan Shalat

1. Pendahuluan

Indonesia dikenal dengan negara dengan penduduk mayoritas beragama muslim di dunia, namun tingginya kuantitas masyarakat beragama Islam tersebut belum sebanding dengan tingkat mutu pemahaman agamanya. Dengan kata lain, masih banyak terdapat umat Islam di Indonesia belum menjalankan perintah agama dengan sempurna. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah rendahnya tingkat pengetahuan ajaran agama sehingga terkesan abai dalam penerapan nilai-nilai agama pada kehidupan sehari-hari. Selain itu ada Sebagian persepsi masyarakat bahwa penerapan dan pendalaman ajaran agama Islam baiknya difokuskan saat usia lanjut saja, ketika kesibukan rutinitas duniawi telah berkurang karena usia yang tak muda lagi, padahal terkait usia, tidak ada jaminan seseorang akan hidup hingga tua.

Berangkat dari faktor-faktor tersebut, maka dinilai penting untuk memahami ajaran agama Islam dengan penerapannya, sehingga ajaran Islam dipastikan akan bernilai dan bermanfaat bagi kehidupan pribadi dan lingkungan sekitar. Melalui peristiwa *Isra Miraj* yang terjadi pada bulan Rajab dalam kalender Hijriah, merupakan langkah strategis bagi umat Islam untuk mengevaluasi diri mereka terhadap ibadah Salat. Peristiwa *Isra Miraj* adalah kejadian yang penting, dimana saat itu Nabi Muhammad SAW, pada tanggal 27 Rajab, telah menghadirkan suatu ritual baru yang istimewa bagi umat Islam, dikenal dengan Salat 5 (lima) waktu, yang menjadi kewajiban untuk dilaksanakan oleh umat Muslim.

Selain faktor jenuh dan beratnya kemauan untuk melaksanakan salat, juga terdapat kesalahan besar pada sebagian orang yang mendirikan salat, yaitu tidak tumaninah ketika salat. Menanggapi hal tersebut, Nabi Muhammad SAW bahkan menganggapnya sebagai pencuri yang paling buruk.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penulisan jurnal ini adalah mengacu pada pendekatan penelitian hukum normatif.

3. Pembahasan

a. Definisi Salat

Kata Salat menurut bahasa berasal dari kata *shollaa*, *yusholli*, *tashliyan*, *sholatun*, yang berarti rahmat dan doa. Makna salat dalam syariat adalah beribadah kepada Allah SWT dengan ucapan dan perbuatan yang telah diketahui, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, disertai syarat-syarat yang khusus dan dengan niat. Syekh Najmuddin Amin Al Kurdi dalam *Tanwirul Qulub*-nya menggarisbawahi bahwa kedudukan sholat menempati posisi ibadah fisik yang paling utama dibanding ibadah - ibadah lainnya.¹

Bagi umat Islam, Salat merupakan rukun yang posisinya sangat penting, ia menduduki posisi kedua setelah Syahadat yang wajib dilakukan dan dilaksanakan oleh umat Muslim. Salat merupakan pondasi agama bagi setiap amal kebaikan di dunia serta rahmat dan kemuliaan bagi kehidupan Akhirat. Salat adalah salah satu ibadah mahdloh yang pertama kali diwajibkan oleh Allah. Dalam struktur bangunan ajaran Islam, salat sebagai pondasi juga disebut sebagai tiang agama. Sabda Rasul SAW:

"Salat adalah tiang agama, maka barang siapa yang menegakkannya berarti menegakkan agama, dan barang siapa yang meninggalkannya berarti meruntuhkan agama." (HR. Baihaqi dari Umar ra).

Salat menjadi faktor penting berdirinya bangunan Islam. Dalam pandangan ini seorang Muslim yang tidak melaksanakan salat bahkan disebut sebagai telah meruntuhkan bangunan Islam. Dalam penerapan kehidupan sebagai seorang muslim, salat adalah kewajiban yang harus dikerjakan, bukanlah tujuan. Sehingga salat yang dilaksanakan oleh seorang muslim

¹ Sazali, "*Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani dan Rohani*", Jurnal Ilmu dan Budaya, Vol. 40 No. 52 (Juli:2016), 5890

memberikan dampak efek positif bagi lingkungan sekitarnya. Kehadirannya mendamaikan orang-orang disekelilingnya.

“Sesungguhnya salat (doa) mu itu (menumbuhkan) ketentrangan jiwa bagi mereka” (Q.S. At Taubah, (9):103).

Qomarudin Hidayat dalam kata pengantarnya pada buku *Pelatihan Sholat Khusyu'* karya Abu Sangkan berpendapat bahwa kata salat setidaknya mengandung dua pengertian. Pertama, salat berarti ikatan sebagaimana yang ditemukan dalam kata silaturahmi, yaitu saling bertemu untuk mengikat tali kasih sayang. Salat memberikan kesadaran kepada kita bahwa sesungguhnya dorongan dalam hati itu selalu ingin terikat dan mengikatkan diri dengan Allah, persis anak kecil yang selalu berdekatan dengan ibunya. Betapa tidak, karena Allah serba Maha, yang digenggamannya seluruh alam semesta dan isinya. Kedua. Salat bermakna doa. Berdoa merupakan tindakan dengan berbisik, menyeru dan meminta kepada Allah. Dan Allah akan membalas doa dan bisikan hamba Nya.

Sehingga pada prinsipnya, salat merupakan hubungan yang kuat antara mahluk dan penciptanya, sarana berdialog dengan tuhanNya, yang tidak mungkin dilaksanakan dengan kelalaian. Salat sebuah media dalam rangka mengalahkan hawa nafsu yang begitu dasyat menggoda jiwa manusia. Saat melaksanakan salat dengan benar maka, manusia mampu melakukan komunikasi dengan baik terhadap Penciptanya, sebaliknya jika dilakukan dengan lalai dan abai, maka yang terjadi adalah ketidaksempurnaan. Tidak terjalin komunikasi yang mendalam dan tidak terjadi kesesuaian antara ucapan mulut dengan isi hati.

”Maka apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (Q.S An Nissa, 4:103).

Dalam struktur syariat Islam, shalat merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh umat, sebagai kewajiban yang bersifat sentral, sholat tidak cukup dikerjakan sekali-kali, tetapi tersistem seumur hidup manusia. Oleh karena itu perintah salat bukan untuk mengerjakan, tetapi mendirikan salat yakni mengerjakan dengan mengikuti sistemnya. Jika salat dikerjakan

dengan mengikuti sistemnya, maka ia akan berfungsi bagi yang mengerjakannya, seperti maksud syariat salat. Jika salat hanya dikerjakan tanpa mengikuti sistemnya maka yang tampak hanya bentuk ritual salat yang tidak relevan dengan fungsinya.²

Sebagai bagian dari ketentuan syariat, salat secara maknanya merupakan bagian besar dari ritual ibadah lainnya. Hal ini dapat merujuk pada pandangan Syekh Abdullah dalam *Tanqih Al Qaul-nya Syekh Nawawi Al Bantani*, yang dikutip oleh ustazd Qosim Arsyadani dalam tulisannya “*Urgensi Sholat*” pada kumpulan tulisan *Memahami Islam*, bahwa salat adalah energi batin, yang terhimpun segala nilai ibadah lainnya. Salat bermakna haji. Ibadah Haji disekitar Kabah, sedangkan salat harus menghadap Kabah. Secara simbolik seseorang yang salat begitu dekat dengan Kabah dalam munajat doanya.³

Selanjutnya salat juga bermakna puasa. Puasa adalah menahan makan dan minum. Seseorang yang mendirikan salat sebenarnya juga bernilai puasa. Salat juga bermakna jihad, bahkan lebih tinggi dari jihad yang diartikan perang. Dalam perang Jihad seseorang berhadapan dengan jumlah musuh yang tampak di mata, sementara dalam salat seseorang berhadapan dengan musuh tidak nampak, dirinya sendiri dan hawa nafsunya.

Salat merupakan ibadah yang mempunyai banyak manfaat, baik dari sisi agama maupun dunia. Ibadah ini memberikan manfaat bagi kesehatan, menyebarkan efek positif pada hubungan kemasyarakatan. Di dalamnya pun tercakup banyak macam ibadah. Selain doa, juga terdapat zikir, tilawah Al-Quran, berdiri di hadapan Allah, rukuk, sujud, tasbih dan takbir. Karenanya, shalat merupakan induk ibadah *badaniyyah*.

Secara dasar hidup manusia selalu menginginkan ketenangan. Sebagai insan yang membutuhkan ketenangan, manusia menginginkan sebuah komunikasi spiritual yang intensif dengan tuhan. Melalui salatlah kebutuhan itu terpenuhi.

Meskipun begitu, mendirikan salat kadang menjadi suatu hal yang menjenuhkan. Bahkan di antara umat juga ada yang beranggapan bahwa salat merupakan beban hidup yang

² *Ibid.* Hal. 5892

³ *Ibid.*

berat untuk dilaksanakan. Dalam kasus ini, keluarga sangat memiliki andil dalam pembentukan persepsi dalam membentuk pola pikir seseorang terhadap salat.

“Akan datang satu masa atas manusia, mereka melakukan salat namun pada hakikatnya mereka tidak salat” (Hadis Riwayat Ahmad).

Rasulullah SAW dalam sabdanya menyampaikan bahwa salat itu adalah mikraj orang-orang mukmin, yaitu naiknya jiwa (*mikraj*) meninggalkan ikatan nafsu yang terdapat dalam fisik manusia menuju kehadiran Allah Yang Maha Tinggi. Mungkin bagi kita yang masih belum mendalami, agak sulit memahami kata mikraj yang merupakan peristiwa luar biasa yang pernah dialami Rasul SAW “berdialog langsung dengan Allah”. Kita pun dapat mengalami peristiwa spiritual yang begitu mengesankan ketika kita telah berada pada posisi tahiyat. Pada tahiyat ini kita diajak untuk berdialog dengan Allah SWT dan Rasul Nya sebagai bentuk ikatan *bathiniah* yang agung antara seorang hamba dengan pencipta Nya. Jarak antara seorang hamba dengan Allah begitu dekat. Jarak seorang hamba dengan Rasul Nya begitu dekat. Sehingga dapat dikatakan “terjadinya transformasi jiwa” secara lahir dan batin seorang hamba menuju ke *hadirah Ilahi Robbi*.⁴

Perumpamaan yang lebih dapat dipahami ketika kita dihadapkan masalah yang sulit dipecahkan atau tiba-tiba kita mendapatkan rasa gelisah dan cemas. Secara naluriah kita tergerak untuk keluar dari beban yang menghimpit perasaan kita. Kita akan lega jika kita pergi ke tempat yang lebih jauh. Jauh dari tempat asal yang begitu membebani. Mengapa dorongan dan rangsangan untuk pergi jauh tidak digantikan dengan mendirikan salat. Dengan salat seseorang diajak “pergi jauh” meninggalkan beban masalah menuju sang “pemilik masalah sejati, Allah SWT, mencurahkan semua suara hati yang ada, maka dialog batin terjadi tanpa perantara siapa pun. Salat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seseorang untuk menemui Allah.⁵

⁴ *Ibid.* Hal. 5893

⁵ *Ibid.*

b. Tumaninah Dalam Salat

Selain faktor jenuh dan beban berat untuk melaksanakan salat, ternyata juga terdapat kesalahan besar pada sebagian orang yang mendirikan salat, yaitu tidak *tumaninah* ketika salat. Nabi Muhammad SAW bahkan menganggapnya sebagai pencuri yang paling buruk, sebagaimana disebutkan dalam Musnad Imam Ahmad dari Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam, bahwa beliau bersabda,

“Sejahat-jahat pencuri adalah yang mencuri dari salat”. Para sahabat bertanya, “Wahai Rasulullah, bagaimana mencuri dari salat?”. Rasulullah berkata, “Dia tidak sempurnakan rukuk dan sujudnya” (HR Ahmad no 11532, dishahihkan oleh al Albani dalam Shahihul Jami’ 986).

Berdasarkan dari hadis tersebut maka dapat dilihat bahwa Nabi Muhammad SAW menganggap perbuatan mencuri dalam salat ini lebih buruk dan lebih parah daripada mencuri harta.

Ketika mengerjakan salat, *tumaninah* menjadi bagian dari rukun, sehingga pelaksanaan salat tidak sah kalau tidak *tumaninah*. Nabi Muhammad SAW pernah berkata kepada orang yang salatnya tidak sempurna,

“Jika Anda hendak mengerjakan salat maka bertakbirlah, lalu bacalah ayat al Quran yang mudah bagi Anda. Kemudian rukuklah sampai benar-benar rukuk dengan tumaninah, lalu bangkitlah (dari rukuk) hingga kamu berdiri tegak, setelah itu sujudlah sampai benar-benar sujud dengan tumaninah, lalu angkat (kepalamu) untuk duduk sampai benar-benar duduk dengan tumaninah, setelah itu sujudlah sampai benar-benar sujud, Kemudian lakukan seperti itu pada seluruh salatmu” (HR Bukhari 757 dan Muslim 397 dari sahabat Abu Hurairah).

Berdasarkan hadis ini, para Ulama mengambil kesimpulan bahwa orang yang rukuk dan sujud namun tulangnya belum lurus, maka salatnya tidak sah dan dia wajib mengulangnya, sebagaimana Nabi Muhammad SAW berkata kepada orang yang tata cara shalatnya belum sempurna ini, “Ulangi salatmu, sejatinya Anda belumlah salat”.

Terdapat beberapa hadis Nabi Muhammad SAW yang memerintahkan untuk menyempurnakan salat serta memperingatkan agar memperhatikan *tumaninah* dalam salat dan memperhatikan rukun-rukun dan hal wajib lainnya dalam salat. Beberapa hadis tersebut diantaranya:⁶

Pertama, hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dari sahabat Anas bin Malik radhiallahu anhu, bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda,

“Sempurnakanlah rukuk dan sujud” (HR Bukhari 6644 dan Muslim 4525).

Arti dari menyempurnakan tersebut adalah salat dengan *tumaninah* / tenang.

Kedua, hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ibnu Majah dengan sanad yang shahih dari Ali bin Syaiban, mengatakan, “kami pernah salat di belakang Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam*, kemudian beliau melirik kepada seorang yang salatnya tidak tegak (yaitu tidak lurus tulang punggungnya) dalam rukuk dan sujud. Setelah selesai salat, Nabi Muhammad SAW bersabda:

“Wahai kaum muslimin, tidak ada salat bagi mereka yang tidak menegakkan punggungnya ketika rukuk dan sujud (HR Ahmad 16297, Ibnu Majah 871 dan dishahihkan oleh al Albani dalam Shahihul Jami’ 7977).

Berdasarkan hadis tersebut, rukuk dan sujud secara *tumaninah* adalah rukun dalam salat.

Ketiga, Abu Ya’la meriwayatkan dalam Musnad-nya, bahwa Nabi Muhammad SAW melihat seorang lelaki yang sedang salat namun tidak menyempurnakan rukuk-nya dan seperti ayam yang sedang mematuk dalam sujudnya, maka beliau bersabda,

“Kalau orang ini mati dengan kondisi salat yang demikian, maka dia mati bukan di atas ajaran Muhammad” (Musnad Abu Ya’la No 7184, diriwayatkan oleh ath Thabrani dalam al Kabiir No 3840, dihasankan oleh al Albani dalam Shifat ash Shalah halaman 131).

⁶ Amrullah Akadinta, *“Tuman’ ninah dalam Shalat Diterjemahkan dari Kitab Ta’zhimus Shalah Karya Syaikh Abdurrazaq bin Abdil Muhsin Al Abbad”*, (2013), 4.

Berdasarkan hadis tergambarakan suatu ancaman yang keras, karena orang yang melakukan perbuatan tersebut dikhawatirkan akan mati dalam keadaan tidak di atas ajaran Islam.

Keempat, Imam Ahmad dan selainnya meriwayatkan sebuah hadis dari Abu Hurairah radhiallahu anhu yang mengatakan, *Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam* memerintahkanku 3 perkara dan melarangku 3 perkara:

Beliau melarangku sujud dengan cepat seperti ayam mematuk, duduk seperti duduknya anjing, dan menoleh-noleh seperti rusa (HR Ahmad 8106, Dihasankan oleh Syaikh al Albani dalam Shahih at Targhib 555).

Kelima, hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahih Bukhari, bahwa suatu ketika Hudzaifah bin Yaman melihat seseorang yang tidak sempurna rukuk dan sujudnya. Ketika orang ini selesai salat, Hudzaifah berkata kepadanya, *“Salat macam itu?”* kemudian kiranya Hudzaifah berkata, *“Seandainya engkau mati, engkau mati bukan di atas sunnah Muhammad shallallahu alaihi wa sallam”*. Dalam riwayat lain, *“Seandainya engkau mati, engkau mati tidak di atas fitrah yang Allah fitrahkan untuk Muhammad shallallahu alaihi wa sallam”* (Diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Shahih Bukhari 791).

Keenam, hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan selainnya dari sahabat Thalaq bin Ali radhiallahu anhu, beliau mengatakan, *Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam* pernah bersabda:

“Allah tidak akan melihat seorang hamba yang tidak meluruskan tulang punggungnya ketika rukuk dan sujud” (HR Ahmad 16283, Al Albani menganggap sanadnya baik dalam Ash Shahihah 2536).

Ketujuh, Imam Muslim meriwayatkan dalam Shahih Muslim dari Aisyah radhiallahu anha, beliau berkata,

“Dahulu Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam kalau beliau bangkit dari rukuk, beliau tidak turun sujud sampai benar-benar berdiri. Apabila beliau bangkit dari sujud, beliau tidak

sujud kembali sampai benar-benar duduk dengan tegak (Diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam Shahih Muslim 498).

Hadis-hadis di atas hanyalah beberapa hadis yang berisi perintah untuk menjaga kesempurnaan rukuk, sujud dan ketika bangkit dari rukuk atau sujud, serta hadis yang menunjukkan bahwa hal-hal tersebut adalah termasuk rukun salat.

c. Fenomena Salat Kilat

Beberapa waktu yang lalu, marak diberitakan di media terkait pelaksanaan salat Tarawih Kilat di salah satu pondok pesantren di Jawa Barat. Pelaksanaan salat tarawih di Pondok Pesantren Alquraniyah, Desa Dukuh Jati, Kabupaten Indramayu, selalu menjadi sorotan setiap tahunnya. Salat tersebut dilakukan dengan kilat, yakni hanya selama enam menit dengan jumlah 23 rakaat. Pelaksanaan salat dilakukan dengan bacaan dan gerakan yang super cepat. Berdasarkan dari pemberitaan media, diketahui dari pelaksanaan rukuk hingga sujud hanya memakan waktu sekitar 1 detik. fenomena pelaksanaan salat tarawih di pesantren tersebut, selalu mendapat sorotan dari masyarakat setiap memasuki bulan Ramadan.

Pengurus Pondok Pesantren Alquraniyah, Azun Mauzun, pada salah satu portal berita online menjelaskan beberapa alasan terkait cepatnya pelaksanaan ibadah di tempatnya. Ia menjelaskan bahwa kegiatan itu merupakan Warisan turun-temurun dalam pelaksanaan salat Tarawih. Menurut Azun, pelaksanaan salat tarawih dengan ciri khas tersebut memang selalu dilakukan setiap tahunnya di bulan suci Ramadan. Hal tersebut sudah menjadi warisan turun-temurun dari para pengurus terdahulu di Pondok Pesantren Alquraniyah. Pelaksanaan ibadah Tarawih dengan cara cepat sudah memasuki tahun ke-15, setelah sebelumnya pertama kali diadakan pada 2006.

Selain merupakan tradisi yang terus dilakukan, Azun juga mengungkapkan jika pelaksanaan salat tarawih kilat merupakan cara untuk menjaga kesehatan para jemaah di masa pandemi Covid-19. Pelaksanaannya semakin dipercepat di masa pandemic Covid-19, menjadi enam menit, dengan 23 rakaat. Sebelumnya durasi salat tarawih di Ponpes Alquraniyah selalu dilakukan selama tujuh menit setiap tahunnya dengan jumlah rakaat yang sama.

Selanjutnya, alasan lain pelaksanaan salat dilakukan dengan super cepat tersebut juga merupakan upaya untuk merangkul dan mengajak masyarakat lain agar tertarik ikut Tarawih di lokasi tersebut. Alasannya adalah permintaan dari kalangan anak muda, dan merangkul kalangan yang tidak tarawih agar mereka tarawih untuk menginformasikan bahwa salat Tarawih di tempat tersebut diterima oleh semua kalangan, Adapun untuk jemaah lansia di tempatnya, lokasi salat untuk kalangan lanjut usia dipisah. Tindakan tersebut menyangkut kondisi kesehatan yang dikhawatirkan tidak mampu mengikuti ibadah salat Terawih dengan gerakan secepat itu.

Dari uraian di atas, terdapat tiga alasan dilaksanakannya salat tarawih secara kilat, yakni: sudah menjadi tradisi turun-temurun, menjaga Kesehatan jamaah dan untuk merangkul kaum muda. Menanggapi fenomena tersebut bahwasanya kebiasaan turun temurun (adat istiadat) tidaklah masalah selama tidak ada yang dilarang oleh Allah di dalamnya. yang menjadi persoalan, bahwa kebiasaan solat kilat itu sudah ada larangan dari hadis Nabi yang sudah disinggung sebelumnya. Abu Ya'la meriwayatkan dalam Musnad-nya dengan sanad yang hasan, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melihat seorang lelaki yang sedang sholat namun tidak menyempurnakan rukuknya dan seperti ayam yang sedang mematuk dalam sujudnya Maka beliau bersabda,

“Kalau orang ini mati dengan kondisi sholat yang demikian, maka dia mati bukan di atas ajaran Muhammad” (Musnad Abu Ya'la No 7184, diriwayatkan oleh ath Thabrani dalam al Kabiir No 3840, dihasankan oleh al Albani dalam Shifat ash Shalah halaman 131)

Ini adalah ancaman yang sangat keras, orang yang melakukan perbuatan tersebut dikhawatirkan akan mati dalam keadaan suul khaitmah, mati tidak di atas Islam, wal'iyadzubillah.

Menanggapi alasan yang kedua, yakni menjaga kesehatan jamaah, ini juga tidak bisa dijadikan alasan untuk memperkilat salat., karena ibadah itu merupakan perkara tauqifi. Maksud dari "Ibadah Itu Tauqifiyah" adalah bahwa ibadah itu tidak diterima dan tidak perlu dihiraukan kecuali ditetapkan oleh syariat. Baik ibadah yang berupa perkataan maupun perbuatan, harus dilandasi oleh nash dari Allah ataupun dari Rasulullah yang termaktub dalam Al Qur'an dan As Sunnah. Adapun sekedar perkataan seseorang "ini adalah ibadah", ini

bukan landasan. Tauqifiyah maknanya harus dilandasi oleh nash dari Allah, karena Allah lah Pembuat Syariat. Sebagaimana *sabda Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam*:

“Barangsiapa yang mengada-adakan suatu yang baru dalam urusan kami ini (urusan agama), yang tidak asal darinya (agama), maka tertolak“

Juga sabda Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam:

“Barangsiapa yang mengamalkan suatu amalan yang yang tidak dalam urusan kami (urusan agama), maka tertolak“

Selain itu, Nabi *Shallallahu'alaihi Wasallam* biasanya ketika khutbah Jum'at atau khutbah yang lain beliau bersabda:

“Amma ba'du, sesungguhnya sebaik-baik perkataan adalah Kitabullah. Dan sebaik-baik petunjuk adalah petunjuk Muhammad Shallallahu'alaihi Wasallam. Dan seburuk-buruk perkara (agama) adalah yang diada-adakan. Dan setiap bid'ah itu adalah kesesatan“

Dengan demikian tidak ada orang yang datang dengan membawa syariat baru, bahkan semua orang wajib tunduk pada syari'at Allah. Jika ada orang yang berkata bahwa ada shalat wajib ke enam yaitu di tengah hari jam 10 setelah Dhuha sebelum Zhuhur, atau ada shalat wajib ke enam yaitu di tengah malam selain Isya', ini semua tidak disyari'atkan dan menjadi hal yang batil dan bid'ah. Tidak boleh dikerjakan. Atau andai ada yang mengatakan bahwa orang-orang disyariatkan untuk puasa sebulan penuh selain pada bulan Ramadhan, atau mensyari'atkan berpuasa sebulan penuh yang tidak pernah disyariatkan oleh Allah, maka ini semua bid'ah.

Atau jika ada yang berkata, disyariatkan shalat khusus sebanyak 3 rakaat tapi bukan shalat witr, di tengah hari dengan niat begini dan begitu, dengan maksud untuk beribadah. Maka ini adalah kebatilan. Ibadah shalat sunnah itu dua-dua, empat-empat, delapan-delapan, yang penting genap. Untuk siang hari disunnahkan dua-dua. Adapun di malam hari wajib dua-dua, kecuali shalat witr yang disyari'atkan oleh Allah untuk dikerjakan tiga rakaat, lima rakaat, dst sebagaimana termaktub dalam hadits.

Intinya, tidak ada seorang pun yang boleh mensyariatkan ibadah baru. Tidak boleh ia mengklaim suatu ibadah yang tidak ada dalam Al Quran dan tidak ada dalam As Sunnah bahwa ibadah tersebut disyari'atkan, baik dengan perkataan maupun perbuatan, dan juga dengan alasan untuk merangkul kaum muda, karena masih banyak sarana yang dapat menarik minat kaum muda untuk tertarik beribadah.

d. Makna Pelaksanaan Salat

Pada hakikatnya, salat sebagai bentuk kegiatan ibadah dapat dimaknai sebagai salah satu pembentuk tingkah laku, karena kegiatan tersebut dilaksanakan secara berkelanjutan, kekerabatannya relatif tinggi dan bersistem. Maksudnya, salat mengandung nilai spiritual, baik di dalam diri pribadi yang melaksanakannya maupun dalam hubungannya dengan Tuhan. Namun pada prakteknya, sebagaimana juga ibadah lain, bisa saja ibadah salat tidak bermakna. Oleh karena itu Al Quran bahkan masih menyebut celakalah bagi orang-orang yang salat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari salatnya. (*Q.S Al Maun, 107, 4-5*).

Salat yang utama adalah ketika seseorang berdiri secara sempurna dengan menghadap kiblat dan melaksanakan rukun serta syaratnya. Dalam salat hendaknya membaca doa-doa yang lembut, memberikan spirit perubahan mental dan mengandung kekuatan penyembuhan. Pembacaan doa yang dilakukan berkali-kali mengandung bunyi yang dapat mempengaruhi perubahan kesadaran. Pengulangan ini memiliki kekuatan untuk memberikan penguatan mental dan ketenangan dari gelisah dan kecemasan atau memasukan pikiran ke dalam ketenangan yang luar biasa, sehingga memiliki manfaat untuk menerima petunjuk dari Allah. Maka faktor penguasaan bahasa komunikasi menjadi faktor penentu, bahwa setiap kita berupaya untuk mempelajari dan memahami bahasa "komunikasi salat". Ketika seseorang membaca surah Al Fatihah dalam sholatnya, secara batiniyah sebenarnya ia berkomunikasi intensif (menyampaikan curahan hatinya) kepada Allah SWT⁷, sebagaimana firman Allah yang disampaikan melalui Rasulullah SAW:

"Hamba berkata: (segala puji bagi Allah Tuhan semesta Alam), Allah berfirman: Hamba-Ku

⁷ *Op.Cit.*, Sazali, Hal. 5895.

memuji Aku. ﷻ Ketika hamba mengucapkan: (Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang), Allah berfirman hamba-Ku menyanjung Aku. Ketika hamba mengucapkan: (Yang menguasai hari pembalasan), Allah berfirman: hambaku mengagungkan Aku. ﷻ Ketika hamba berkata: (Hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon pertolongan), Allah berfirman: inilah antara Aku dengan hamba-Ku dan bagi hamba-Ku apa yang ia minta.

Ketika hamba berkata: (Tunjukilah kami jalan yang lurus, yaitu orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka, bukan jalan mereka yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat), Allah berfirman: semua itu untuk hamba-Ku dan bagi hamba-ku apa yang ia minta.” (Hadis Qudsi, riwayat Muslim, Abu ’Uwanah dan Malik).

Rasulullah SAW melaksanakan salat dengan *tumaninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga dapat menyempurnakan perbuatannya, dimana posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada pada tempatnya dengan sempurna.

Dari Abu Hurairoh, sesungguhnya Nabi Muhammad SAW pernah masuk masjid dan bersabda: ”apabila kamu mendirikan salat maka bertakbirlah, lalu bacalah ayat yang mudah bagimu, kemudian rukuk-lah sehingga tumaninah dalam keadaan rukuk, kemudian bangkitlah sehingga itidal dalam keadaan berdiri, kemudian sujudlah sehingga tumaninah dalam keadaan sujud, kemudian bangkitlah sehingga tumaninah dalam keadaan duduk, kemudian sujudlah sehingga tumaninah dalam keadaan sujud, kemudian berbuatlah demikian dalam salatmu (HR. Bukhori, Muslim, dan Ahmad).

e. Makna Sehat Dengan Mendirikan Salat

Setiap gerakan salat yang dilaksanakan seseorang yang mendirikannya memiliki bermacam arti dan keutamaan yang telah diteliti oleh para ilmuwan terutama secara ilmiah. Di bawah ini diuraikan beberapa di antara keutamaan tersebut yaitu:

1. Takbiratul ihram

Ketika berdiri tegak, kemudian mengangkat kedua tangan hingga sejajar, lalu bersedekap dengan melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah, sebenarnya gerakan ini mengandung arti dan manfaat, misalnya untuk melancarkan aliran darah, getah bening dan kekuatan otot lengan. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah yang mengandung banyak oksigen menjadi lancar. Selain ini, ketika kedua tangan dilipat di depan perut atau dada bagian bawah, pada gerakan ini dapat menghindarkan dari gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

2. Rukuk

Gerakan rukuk yang benar adalah ditandai dengan tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakan segelas air di atas punggung tersebut tidak akan tumpah. Selain itu posisi kepala harus lurus dengan tulang belakang. Dengan posisi seperti ini, akan menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyanggah tubuh dan pusat syaraf. Kemudian kita ketahui bahwa posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah akan maksimal pada tubuh bagian tengah. Kemudian tangan yang bertumpu pada lutut berfungsi sebagai relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain semua manfaat yang disebutkan di atas, *rukuk* juga merupakan latihan kemih untuk mencegah gangguan prostat.

3. Itidal

Ketika bangun dari rukuk, tubuh menjadi tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga, Itidal merupakan variasi dari posisi setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerakan ini bermanfaat sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Karena pada saat Itidal organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Hal ini ternyata memberi efek melancarkan pencernaan.

4. Sujud

Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah tersebut dipenuhi oleh oksigen yang dapat

mengalirkan ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan *Tumaninah*, tidak terburu-bur agar darah mencukupi jumlahnya di otak. Selain itu, posisi sujud menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Sujud adalah tindakan merendahkan diri, karena pada saat itulah akal yang posisi di kepala, kini berada lebih rendah dari dubur.

5. Duduk di antara dua sujud

Di dalam salat, terdapat dua macam duduk, yaitu duduk *tahiyat* awal dan *tahiyat* akhir. Pada saat duduk *tahiyat* awal, tubuh tertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf *nervus Ischiadius*. Dengan duduk posisi ini mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering meyebabkan penderita tak mampu berjalan. Sedangkan duduk *tahiyat* akhir sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (*uretra*), kalenjar kelamin pria (prostat) dan saluran *vas deferens*. Jika dilakukan dengan benar posisi seperti ini mampu mencegah impotensi. Selain itu variasi posisi telapak kaki pada duduk *tahiyat* awal dan *tahiyat* akhir menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali. Gerakan dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

6. Salam

Gerakan salam dalam salat bermanfaat untuk melemaskan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala, sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah. Selain itu, gerakan salam memiliki nilai sosial yang mendalam. Sejak takbiratul ihram kegiatan terfokus untuk berkomunikasi dengan Allah SWT, namun ketika salam, lalu menoleh ke kanan dan ke kiri merupakan perintah bahwa setelah komunikasi terjalin dengan Allah, manusia harus berhubungan kembali dengan manusia lainnya. Demikian, pada dasarnya seluruh gerakan dalam salat bertujuan meremajakan seluruh anggota tubuh. Jika tubuh lentur kerusakan sel dan kulit sangat jarang terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel-sel yang rusak dan segera tergantikan regenerasi pun berjalan dengan lancar alhasil, tubuh senantiasa sehat.

Kebanyakan masyarakat Islam beranggapan bahwa jumlah bacaan dalam setiap salat

dijadikan sebagai parameter waktu selesainya sikap berdiri, duduk, rukuk, maupun sujud. Padahal bacaan itu bukanlah sebuah penanda bergantinya Gerakan dalam salat. Setiap bacaan yang dilakukan berulang merupakan meditasi, autoterapi, autosugesti, berdo'a, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu petunjuk termasuk mendapatkan ketenangan batin yang lebih dalam. Apalagi pelaksanaan salat bukanlah dilakukan hanya untuk terapi mental tetapi juga untuk memelihara kesehatan fisik agar tercipta rileksasi. Hal tersebut dapat dicapai tentunya dengan tidak dilakukan dengan terburu-buru, karena aspek menjaga Kesehatan yang didapat dari gerakan salat dapat tercipta jika mendirikan salat dengan penghayatan bacaan-bacaan salat. Pengulangan bacaan tasbih dalam ibadah salat; seperti membaca tasbih *subhanallah robi al adzhimi wa bihamdihi* sebanyak tiga kali atau lebih ketika rukuk adalah diantara upaya menuju terapi lahir batin dalam salat.⁸

Mengikuti pada ajaran Rasulullah, beliau melakukan itidal lama sekali sehingga para jamaahnya dikira beliau lupa. Padahal bacaan yang dibaca pendek sekali dan bisa dilakukan dengan cepat, tetapi Rasulullah melakukan dengan berdiri cukup lama. Juga pada saat duduk, beliau melakukan dalam tempo agak lama.

Pada saat duduk tahiyat sebenarnya Rasulullah sedang melakukan dialog untuk menyelesaikan persoalan yang dirasa sulit untuk dipecahkan. Pada saat itulah beliau menunggu jawaban atas kesulitan yang beliau alami. Pertanyaannya adalah: Mengapa kita tidak mengambil pelajaran dari cara beliau salat?. Salat menjadi media komunikasi dan memohon pertolongan Allah atas masalah yang kita hadapi. Apabila kita telah melakukan salat dengan benar, dengan cara relaksasi yang dalam dan penyerahan secara total kepada Allah (kepasrahan dan penuh harap kepada Allah SWT), maka tidak mungkin orang yang sudah mendirikan salat akan berhati kasar atau pikirannya menjadi kacau.⁹

Sementara itu, menurut penelitian Alvan Goldstein, ditemukan adanya zat *endorphin* dalam otak manusia yaitu zat yang memberikan efek menyenangkan yang disebut *endogonius morphin*. Untuk mengembalikan produksi *endorphin* di dalam otak bisa dilakukan dengan meditasi salat yang benar atau melakukan zikir-zikir yang memang banyak

⁸ *Op.Cit.*, Sazali, Hal. 5896.

⁹ *Loc. Cit.* Sazali, Hal. 5896.

memberikan dampak ketenangan. Mereka yang melakukan salat dengan tenang dan rileks akan menghasilkan energi tambahan dalam tubuhnya, sehingga tubuh terasa segar. Aktivitas inilah membuktikan fungsi salat yang menghindari pelaku salat dari perbuatan keji dan munkar.

"Sesungguhnya salat memiliki kekuatan mengubah perilaku manusia dari perbuatan keji dan munkar...(Q. S Al Ankabut, 29:45).

Dari penjelasan tersebut, dapat dicermati bahwa jika pelaksanaan salat dilakukan dengan benar, sempurna (*tumaninah*), dan tidak terburu-buru, mampu mengubah perilaku manusia menjadi lebih baik dan bermoral. Rasulullah SAW telah mencontohkan Gerakan-gerakan alamiah yang dibutuhkan oleh fisik dan jiwa secara sempurna. Saat tubuh kita letih dan jenuh, Nabi Muhammad SAW telah memberikan cara terapi fisik berupa terapi air, dengan menggunakan air wudu. Wudu adalah ibadah zikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi yang paling luar (fisik) sampai ke dalam ruhaninya. Lalu disunahkan pula menaburi wewangian pada tubuh yang akan memberikan efek relaksasi pada pikiran (*aroma therapy*).¹⁰

"Barang siapa berwudu' lalu dibaguskan wudu-nya dan dikerjakan salat dua rakaat, di mana ia tidak berbicara dengan dirinya dalam wudu dan salat itu sesuatu hal duniawi, niscaya keluarlah dia dari segala dosanya, seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya". (H.R Bukhori dan Muslim dari Usman bin Affan ra.).

Dari seluruh penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa sebaiknya kita harus sudah mengubah pola pikir Kita sebagai makhluk yang membutuhkan Tuhan, sehingga kita merasakan bahwa beribadah adalah sesuatu yang memang dibutuhkan oleh jiwa, pikiran dan fisik. Salat menjadi sesuatu yang menyenangkan bukan sebaliknya, berat dan menjadi beban untuk dilaksanakan. Untuk mengubah pola fikir dan kebiasaan memang amatlah sulit, apalagi jika kebiasaan tersebut telah menjadi tradisi turun temurun, mengakar dan mendarah daging. Namun sebagai insan yang bertaqwa, kita wajib berusaha untuk menerapkan latihan-latihan dengan zikir, doa dan mendirikan salat, guna membiasakan diri dengan hal yang lebih baik

¹⁰ Op. Cit. Sazali, Hal. 5897.

lagi.

Dengan membangun kesadaran baru, maka ibadah salat akan terlaksana dengan ringan hati, pelaksanaannya pun akan menyenangkan sehingga seluruh gerakan dalam salat akan dilakukan secara *tumaninah*, tidak tergesa-gesa, karena kita paham bahwa salat akan menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan Allah. Sang maha pencipta, Pusat ilmu pengetahuan, sumber kehidupan bagi seluruh makhluk Nya.

”Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusuk, yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepadaNya.” (Q.S Al Baqoroh,2:45-46).

Daftar Pustaka

Akadinta, Amrullah, *Tuman 'ninah dalam Shalat Diterjemahkan dari Kitab Ta'zhimus Shalah Karya Syaikh Abdurrazaq bin Abdil Muhsin Al Abbad*, Muslim.or.id. 2013.

Muhammad Nur Hadi, Nur Kosim. *Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan, Jurnal Mu'allim Volume 1 Nomor 1*. Pasuruan. 2019.

Sazali. *Signifikansi Ibadah Sholat Dalam Pembentukan Kesehatan Jasmani dan Rohani, Jurnal Ilmu dan Budaya Volume 40 Nomor 52*. Jakarta. 2016.

Zulkifli, Nurhadi. *Konsep Tuma 'ninah dalam Shalat Perspektif Imam Malik dan Imam Abu Hanifah (Kajian Teori Rukun dan Wajib Shalat), Jurnal Nuansa Volume XIII Nomor 1*. Madura. 2020.