



10 Menit

Belajar Tips Shalat Khusyu'

Muhammad Iqbal al-Sinjawy

10 Menit Belajar Tips Shalat Khususy'

Penulis:

Muhammad Iqbal al-Sinjawy

Editor:

Muhammad Ikhsan

Penata Letak & Desain Grafis:

Achmad Sakti

Semua hak dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mereproduksi, menyimpan dalam sistem penyimpanan apapun atau menyebarkan, dalam bentuk atau cara apapun, apakah elektronik, mesin, fotokopi, rekaman dan lain-lain, bagian-bagian manapun dari penerbitan ini, tanpa izin tertulis sebelumnya dari penerbit.

All Right Reserved



Jl. Cipinang Muara II No. 29i
Pondok Bambu Jakarta Timur 13420
Telp. (021) 86610165, Faks. (021) 86603683
e-mail : mirqatgroup@gmail.com



Daftar Isi

Daftar Isi ~ iii

Dahsyatnya Khusus dalam Shalat! ~ 1

Tips 1

Berlatih untuk Menyiapkan Diri Sebelum Shalat ~ 4

Tips 2

Berlatih untuk Bersikap Tenang dalam Shalat ~ 6

Tips 3

Shalatlah Sembari Mengingat Kematian ~ 8

Tips 4

Sedikit-Sedikit Berusaha Memahami
Apa yang Anda Baca dalam Shalat ~ 10

Tips 5

Mengulang-Ulangi Ayat yang Dibaca ~ 12

Tips 6

Membaca Secara Ayat Demi Ayat ~ 14

Tips 7

Sadar Sedang Bermunajat di Hadapan Allah ~ 16

Tips 8

Shalat dengan Menggunakan Sutrah ~ 18

Tips 9

Bersedekap di Atas Dada ~ 20

Tips 10

Memfokuskan Pandangan ke Tempat Sujud ~ 22



Tips 11

Variasikan Bacaan Shalat Anda ~ 24

Tips 12

Mengerjakan Sujud Tilawah ~ 26

Tips 13

Beristi'adzah (Memohon Perlindungan dari Allah)
Terhadap Syetan ~ 29

Tips 14

Banyak Membaca Kisah Shalat Orang-Orang Shaleh ~ 31

Tips 15

Resapi Keutamaan Khusus-Terus-Menerus ~ 35

Tips 16

Sungguh-Sungguh Berdoa dalam Shalat ~ 37

Tips 17

Tetap Tenang Dan Tidak Terburu-Buru ~ 40

Tips 18

Memilih Tempat yang Tepat ~ 42

Tips 19

Singkirkan Hal-hal yang Berpotensi
Mengganggu Konsentrasi ~ 44

Tips 20

Memperbanyak Shalat Sunnat ~ 47

Tips 21

Shalat Malam ~ 49

5 Buah Dashyat Kekhusyuan Dalam Shalat ~ 51

Dan Akhirnya... ~ 57



Dahsyatnya Khusyu dalam Shalat!

Shalat yang khusyu' adalah sebuah kewajiban. Shalat tanpa kekhusyuan bagai raga tak bernyawa. Shalat tanpa kekhusyuan adalah jasad tak berkepala. Sebaliknya khusyu' sendiri adalah kunci kemenangan dan keberuntungan. Di dalam al-Qur'an, Allah menyatakan:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

"Sungguh beruntunglah orang-orang beriman..."

(al-Mukminun: 1)

Siapa gerangan yang dimaksud "orang-orang beriman" itu?

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾



"(Yaitu) orang-orang yang selalu khusyu' dalam shalat-shalat mereka..." (al-Mukminun:2)

Dan inilah salah satu sifat yang akan menobatkan kita sebagai salah satu pewaris surga Firdaus yang kekal (Lih. Surah al-Mukminun: 10–11)

Dalam penjelasannya suatu ketika, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* juga pernah menggambarkan dahsyatnya shalat yang khusyu' dengan mengatakan:

"Lima shalat yang diwajibkan Allah Ta'ala: siapa yang berwudhu dengan baik, lalu mengerjakannya tepat pada waktunya, dan ia menyempurnakan ruku serta kekhusyu'annya, maka ia mempunyai jaminan di sisi Allah untuk diampuni. Namun jika ia tidak melakukan itu, maka ia tidak memiliki jaminan di sisi Allah; jika ia mau, ia akan mengampuninya. Namun jika ia mau, ia akan menyiksanya."

(HR. Abu Dawud)



Dengan semua keutamaan dan kedahsyatan ini, maka tidaklah heran jika hilangnya kekhusyu'an adalah sebuah bencana dan pertanda buruk. Maka sebagaimana juga kebaikan-kebaikan lainnya, kekhusyu'an termasuk yang akan diangkat dan hilang dari kehidupan manusia menjelang Hari Kiamat. Maka Nabi *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* mengatakan:

"Hal pertama yang akan diangkat dari ummat ini adalah kekhusyu'an, hingga engkau tidak akan melihat seorang yang khusyu' pun di dalamnya."

(Lih. Shahih al-Targhib, no. 543)

Buku sederhana ini bertujuan memberikan tips-tips "praktis" mewujudkan kekhusyu'an dalam shalat kita. Rujukan utama dalam penyusunan buku ini adalah kitab *Tsalatsun wa Tsalatsuna Sababan lil Khusyu' fi al-Shalah*, karya Syekh al-Munajjid. Semoga bermanfaat! []



Tips 1

Berlatih untuk Menyiapkan Diri Sebelum Shalat

Artinya jangan selalu mengerjakan shalat dengan terburu-buru. Setidaknya dari 5 shalat wajib setiap hari, tiga atau empat diantaranya kita kerjakan setelah sebelumnya diawali dengan persiapan.

Persiapan itu dapat dilakukan dengan:

- (1) bersiwak lalu berwudhu,
- (2) membaca doa setelah berwudhu,
- (3) mendengar dan menjawab adzan,
- (4) membaca doa setelah adzan dikumandangkan,



- (5) memohon dan meminta kepada Allah di antara adzan dan iqamah,
- (6) mengenakan pakaian yang baik dan bersih
- (7) bersegera menuju mesjid dengan tetap tenang dan tawadhu'
- (8) menanti saatnya shalat ditegakkan dengan berdzikir atau membaca al-Qur'an. []



Tips 2

Berlatih untuk Bersikap Tenang dalam Shalat

Dara ulama biasa menyebutnya dengan istilah *Thuma'ninah*. Secara kongkritnya adalah dengan menyempurnakan kembalinya posisi anggota tubuh dalam setiap gerakan shalat. Jika Anda bertakbir, maka angkatlah tangan dengan tenang, lalu letakkan ia pada posisinya secara sempurna. Bila Anda ruku', maka jangan bangun dari ruku' sebelum menyempurnakan kelurusan punggung dengan kepala Anda. Begitu pula jika sujud dan duduk.



Jangan jadi “pencuri” dalam shalat Anda! Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* menyatakan:

“Manusia paling buruk dalam mencuri adalah orang yang mencuri dalam shalatnya.” Lalu sahabat bertanya: *“Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang bisa mencuri dalam shalatnya?”*

Beliau menjawab: “(Jika) ia tidak menyempurnakan ruku’ dan sujudnya.”

(HR. al-Hakim dan Ahmad.

Lih. Shahih al-Jami’, no. 997)

Karena itu, jangan mengerjakan shalat seperti burung gagak yang mematuk, alias serba terburu-buru. Jika Anda seperti itu, maka mulailah berlatih untuk lebih tenang dalam mengerjakan shalat Anda. []



Tips 3

Shalatlah Sembari Mengingat Kematian

Ini adalah tips dashyat dari Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*: kalau ingin khususy', maka lepaskan semua ikatan-ikatan dunia dengan menghadirkan kematian kita dalam shalat. Beliau *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* bersabda:

"Ingatlah kematian dalam shalatmu! Karena jika seseorang mengingat kematian dalam shalatnya, maka itu akan membuatnya berusaha memperbaiki shalatnya. Dan shalatlah sebagaimana shalatnya seseorang yang yakin bahwa ia tidak akan shalat lagi selain shalat yang itu." (Lih. Silsilah al-Shahihah, no. 1421)



Yah, andai di rumah Anda telah hadir sang Malaikat maut, lalu ia memberikan Anda kesempatan untuk mengerjakan shalat 2 rakaat; bukankah 2 rakaat itu akan menjadi shalat Anda yang paling khusyu' di dunia ini?? Tentu saja. Penyebabnya karena Anda mengerjakannya dengan keyakinan pasti akan hadirnya sang kematian di sisi Anda.

Dalam kesempatan lain, Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* memberikan tipsnya:

"Bila engkau berdiri mengerjakan shalatmu, maka shalatlah seperti shalatnya orang yang akan meninggalkan (dunia)."

(HR. Ahmad. Lih. Shahih al-Jami' no. 742)

Jadi Anda akan membayangkan bahwa ini adalah shalat terakhir Anda. Setelah itu tiada. Karena Anda telah meninggalkan dunia yang fana ini. Perasaan semacam ini harus dilatih dan dilatih. Dari waktu ke waktu. []



Tips 4

Sedikit-Sedikit Berusaha Memahami Apa yang Anda Baca dalam Shalat

Meskipun ayat-ayat al-Qur'an itu adalah mukjizat-sehingga terkadang tanpa memahami maknanya kita dapat menangis berurai air mata-, namun tetap saja sangat jauh berbeda rasa dan kedalamannya bila kita memahami setiap makna yang terkandung di dalamnya. Lagi pula sudah menjadi kewajiban setiap kita untuk mentafakkuri ayat-ayat Allah tersebut. Bagaimana mungkin kita dapat memahami perintah, larangan, pesan, nasehat,



peringatan dan hikmah yang ada di dalamnya jika kita tak memahami maknanya?

Begitu pula dengan bacaan doa shalat; sudah saatnya kita mulai memahaminya sedikit demi sedikit. Seorang ulama tafsir besar, Ibnu Jarir al-Thabari, pernah menyatakan:

“Sungguh aku benar-benar heran terhadap orang yang membaca al-Qur’an namun tidak mengetahui penafsirannya; bagaimana mungkin ia dapat menikmati bacaannya?”

Cobalah resapi makna *“Allaahu akbar”* saat Anda mengangkat tangan untuk bertakbiratul ihram! “Allah Mahabesar”, Allah satu-satunya yang Mahabesar. Selain Allah semuanya kecil, lemah dan tak berdaya; meski kekayaan dan kekuasaannya sedemikian rupa banyaknya. Satu kata ini saja sudah cukup membuat kita merasakan kekhusyu’an yang dalam saat menunaikan shalat kita. Apalagi jika itu bisa kita hadirkan dalam seluruh shalat kita. []



Tips 5

Mengulang-Ulangi Ayat yang Dibaca

Ini adalah tips lain untuk menghadirkan kekhusyuan dalam shalat kita. Dan ini dicontohkan oleh Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* sendiri. Diriwayatkan bahwa beliau pernah berdiri satu malam penuh hanya karena mengulang-ulangi ayat yang beliau baca. Ayat itu terdapat dalam surah al-Ma'idah nomor 118:

إِنْ تُعَذِّبُهُمْ فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِنْ تَغْفِرَ

لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ



"Jika Engkau menyiksa mereka, maka sesungguhnya mereka itu adalah hamba-hambaMu. Dan jika Engkau mengampuni mereka, maka sesungguhnya Engkau Maha perkasa lagi Maha bijaksana." (Lih. Shifat al-Shalah, hal. 102)

Seorang sahabat Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bernama Qatadah bin al-Nu'man juga pernah melakukan hal yang sama. Pernah beliau mengerjakan shalat semalaman hanya dengan membaca surah al-Ikhlash, tidak ada surah yang lain. Sahabat ini hanya mengulang-ulangi surah tersebut hingga menjelang waktu subuh. (Lih. *Ta'zhim Qadr al-Shalah*, 1/327)

Dikisahkan pula bahwa sahabat Sa'id bin Jabir pernah mengimami shalat di bulan Ramadhan, dan beliau hanya mengulang-ulangi ayat 70-72 dalam surah al-Mukmin (Ghafir).

Dan banyak lagi kisah lain dari ulama Salaf yang menunjukkan bahwa mengulang-ulangi ayat-ayat yang kita baca akan membantu kita untuk meresapi maknanya, yang kemudian membantu kita untuk lebih khusus dalam shalat.

[]



Tips 6

Membaca Secara Ayat Demi Ayat

Masih berkaitan dengan tips sebelumnya, bahwa agar dapat memahami dan mentafakkuri bacaan al-Qur'an dalam shalat, maka kita harus membacanya dengan tenang, ayat demi ayat. Tidak tergesa-gesa dan terburu-buru. Tahan diri Anda dan latihlah untuk bersabar membaca ayat demi ayat dengan tenang. Belajarlah untuk membaca al-Qur'an dengan *tartil* di dalam shalat. *Tartil* artinya membaca ayat demi ayat dengan berusaha memperindah suara kita saat membacanya. Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:



*"Hiasilah al-Qur'an dengan suara-suara kalian,
karena sesungguhnya suara yang baik itu dapat
menambah keindahan al-Qur'an."*

(Lih. Shahih al-Jami', no. 3581) []



Tips 7

Sadar Sedang Bermunajat di Hadapan Allah

Jika sedang menunaikan shalat, maka sadarilah bahwa Anda sedang ber-ada di hadapan Allah dan tengah bermunajat pada-Nya yang Mahabesar. Rasakan dan latihlah diri untuk meyakini hal itu. Bahwa Allah sedang melihat apa yang kita lakukan, mendengarkan apa yang kita ucapkan. Rasakan bahwa Anda sedang mengadu, mengeluh dan berbicara dengan-Nya...

Maka tidaklah heran bila Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* mengatakan:



"Sesungguhnya seorang dari kalian apabila ia berdiri untuk shalat, maka ia tidak lain sedang bermunajat kepada Tuhannya. Maka hendaknya ia selalu melihat bagaimana ia bermunajat padanya." (Lih. Shahih al-Jami', no. 538) []



Tips 8

Shalat dengan Menggunakan Sutra

Apa itu *Sutra*? *Sutra* adalah pembatas yang diletakkan di depan orang yang shalat untuk menjadi pembatas areanya. *Sutra* dapat berupa tiang, atau yang semacamnya. Ini bertujuan agar orang lain tidak seenaknya lewat di depannya saat ia shalat dan juga pandangannya dapat fokus ke arah tempat sujudnya. Dalam hal ini, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Apabila seorang dari kalian shalat, maka hendaklah ia shalat dengan menggunakan



*'sutra', dan hendaklah ia mendekat ke arah
'sutra' itu." (HR. Abu Dawud,
lih. Shahih al-Jami' no. 651)*

Meskipun kelihatan sederhana, namun hal ini banyak dilupakan atau diremehkan orang. Bila masuk ke mesjid misalnya, mereka dengan santainya shalat di bagian manapun tanpa berusaha mencari *Sutra*h untuk shalat mereka. Padahal jika Anda coba amalkan, ini *insya Allah* sangat membantu untuk lebih khusyu'. []



Tips 9

Bersedekap di Atas Dada

Maksudnya meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri, lalu meletakkan keduanya di atas dada. Ini adalah sunnah yang diamalkan oleh seluruh nabi Allah, bukan hanya Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam*:

"Sesungguhnya kami para nabi diperintahkan untuk meletakkan tangan kanan kami di atas tangan kiri kami dalam shalat."

(HR. al-Thabarani)

Sikap ini merupakan salah satu wujud rasa hina dan rendah di hadapan Allah. Merasa hina dan rendah itu sangat penting di hadapan Allah, karena akan melahirkan ketenangan dan



kekhusyu'an yang luar biasa. Silahkan Anda coba: bagaimana rasanya bersedekap di atas dada dengan kepala terpekuk ke bumi? Terasa bukan, betapa rendahnya kita di hadapan Sang Maha Agung?! []



Tips 10

Memfokuskan Pandangan ke Tempat Sujud

Jika Anda menunaikan shalat, jangan mengarahkan pandangan ke atas atau ke depan, tapi arahkanlah ke tempat sujud Anda. Ini sangat membantu untuk lebih khususy dalam shalat. Aisyah *radhiyallahu ‘anha* menceritakan bagaimana Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* menundukkan kepalanya dan memandang ke arah tempat beliau bersujud.

Sementara jika Anda bertasyahud, maka Rasulullah mengajarkan kepada Anda untuk memandang ke arah jari telunjuk Anda yang menunjuk saat membaca doa tasyahud.



Bolehkah memejamkan mata saat shalat?

Al-Imam Ibnul Qayyim mengatakan:

"Para ulama fiqih berbeda pendapat tentang itu: apakah hukumnya makruh, atau boleh-boleh saja, atau bahkan sunnah?...Namun pendapat yang paling dapat dipertanggung-jawabkan adalah: bahwa jika membuka mata saat shalat akan mengganggu kekhusyu'an, maka memejamkan mata itu lebih utama. Dan bila ada hal yang dapat mengganggu kekhusyu'an, seperti adanya benda-benda duniawi yang indah di arah kiblat, atau hal lain yang dapat mengusik jiwanya, maka secara pasti pada saat itu memejamkan mata tidak dimakruhkan..."

(Lih. Zad al-Ma'ad, 1/293) []



Tips 11

Variasikan Bacaan Shalat Anda

Tips ini memotivasi Anda untuk berusaha menghafal lebih banyak surah dalam al-Qur'an dan juga doa-doa bacaan shalat yang diajarkan oleh Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam*. Jika Anda hanya membaca ayat atau surah yang itu-itu saja (sebagian orang misalnya hanya membaca surah *Qulhuwallahu ahad* ketika shalat), maka yang sering terjadi adalah Anda akan membacanya begitu saja tanpa penghayatan. Anda tidak lagi berusaha untuk merenungi makna kandungannya. Begitu pula bila Anda membaca doa bacaan shalat yang



itu-itulah saja, Anda akan terjebak dalam sebuah rutinitas yang itu-itulah saja sehingga bacaan itu kehilangan maknanya.

Dan ini telah dicontohkan oleh Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* sendiri. Untuk doa iftitah saja, Anda punya banyak pilihan yang bisa divariasikan. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* sendiri dalam shalat subuh biasa membaca surah yang berbeda-beda. Beliau pernah membaca Surah al-Waqi'ah, al-Thur, Qaf dan yang lainnya. Untuk penjelasan lebih dalam tentang ini, silahkan Anda merujuk pada buku *Sifat Shalat Nabi*, karya Syekh Nashiruddin al-Albani. []



Tips 12

Mengerjakan Sujud Tilawah

Sujud Tilawah adalah bentuk respon terhadap ayat-ayat yang menyinggung tentang bagaimana seharusnya para hamba tunduk bersujud kepada Allah *Ta'ala*. Dan ini akan menambah kekhusyu'an sang hamba dalam shalatnya:

وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ

وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾

"Dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyu'."



(al-Isra': 109)

Sujud Tilawah merupakan cara untuk menaklukkan syetan dan melemahkan semua tipu dayanya. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* menggambarkan hal itu dengan mengatakan:

"Bila anak cucu Adam membaca ayat-ayat Sajdah, lalu ia bersujud, maka syetan pun menyingkir dan menangis. Ia berkata: 'Celakalah aku! Anak cucu Adam diperintahkan untuk sujud, lalu ia bersujud maka ia mendapatkan surga. Sementara aku diperintahkan untuk sujud, namun aku menolaknya maka nerakalah bagiku.'"

(HR. Muslim)

Daftar Ayat Sajdah:

1. Surah al-A'raf, ayat 206
2. Surah ar-Ra'd ayat 15
3. Surah an-Nahl ayat 50
4. Surah al-Isra' ayat 109
5. Surah Maryam ayat 58
6. Surah al-Hajj ayat 18



7. Surah al-Hajj ayat 77
8. Surah al-Furqan ayat 60
9. Surah an-Naml ayat 26
10. Surah as-Sajd ayat 15
11. Surah Shad ayat 24
12. Surah Fushshilat ayat 38
13. Surah an-Najm ayat 62
14. Surah al-Insyiqaq ayat 21
15. Surah al-'Alaq ayat 19

Apa yang dibaca saat Sujud Tilawah?

***Sajada Wajhii liLladzii khalaqahu wa syaqqah
sam'ahu wa basharahu bihaulihi wa quwwatihi
fatabaarakal-laahu ahsanul khaaliqiin***

*"Wajahku sujud kepada Dzat yang
menciptakannya dan membuka pendengaran
serta penglihatannya dengan daya dan kekuatan-
Nya. Mahamulia Allah dan sebaik-baik Dzat yang
Maha Mencipta." (HR. Bukhari dan Muslim) []*



Tips 13

Beristi'adzah (Memohon Perlindungan dari Allah) Terhadap Syetan

Bukankah kita sering lupa dengan yang satu ini?

Padahal sudah sangat jelas bahwa yang mengganggu kita untuk tidak khusyu' adalah syetan. Makhluk inilah yang membisik-bisikkan dan menghembuskan gangguan ke dalam jiwa kita. Bahkan sebelum itu, syetan telah berusaha dengan segala macam cara agar kita tak memikirkan shalat sekalipun. Agar kita meninggalkan shalat dan menganggapnya sebagai



hal yang sangat remeh. Dan ketika kita berpikir bahwa shalat itu penting lalu mengerjakan-nya, maka ia akan mengganggu kekhusyu'-an kita dalam men-jalankannya.

Untuk itulah, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* mengajarkan kepada kita sebuah resep penting, yaitu: *isti'adzah* atau memohon perlindungan Allah dengan membaca *A'udzu bilLahi minasysyaithanir-rajiim*. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda kepada Abu al-'Ash: "...maka jika engkau merasakan itu, maka memohon perlindunganlah kepada Allah darinya, lalu meludahlah ke sebelah kirimu sebanyak 3 kali." (HR. Muslim) []



Tips 14

Banyak Membaca Kisah Shalat Orang-Orang Shaleh

Kita selalu membutuhkan model, contoh dan teladan. Salah satu tips terpenting untuk sukses di bidang apapun adalah Anda harus punya model yang bisa dicontoh dan diteladani dalam bidang tersebut. Termasuk juga dalam beramal shaleh, seperti shalat yang khusyu'. Meski mungkin kita tidak akan sama persis dengan orang yang kita teladani, namun setidaknya kita telah mendekati mereka. Seperti kata penyair:



Maka tirulah, sebab meniru orang-orang mulia adalah sebuah kemuliaan...

Berikut beberapa contoh kisah shalat orang-orang shaleh yang menakjubkan:

Konon, Abdullah bin al-Zubair *radhiyallahu ‘anhu* jika telah berdiri untuk shalat, beliau tidak ubahnya seperti sebatang pohon yang kaku karena demikian khusyu’nya. Pernah ia sedang sujud, tiba-tiba sebuah “bongkah” berapi menghantam rumahnya. Rumahnya terbakar. Namun ia tak bergeming. Orang-orang berusaha menarik bajunya untuk menyelamatkan diri, namun ia tetap tak bergeming.

Pernah pula seorang shaleh lain bernama Maslamah bin Bisyr mengerjakan shalat di dalam mesjid. Tiba-tiba salah satu bagian mesjid itu roboh. Orang-orang yang tadinya tertidur langsung terbangun. Namun Maslamah tidak bergeming sedikit pun dari shalatnya.



Konon, sahabat 'Ali bin Abi Thalib *radhiyallahu 'anhu* jika akan menunaikan shalat bergetarlah tubuhnya dan wajahnya memerah. Ketika ia ditanya mengapa demikian, ia menjawab: "Demi Allah, telah tiba waktunya menunaikan amanah yang pernah ditawarkan Allah kepada langit, bumi dan gunung, namun mereka semua menolaknya. Tapi manusia kemudian menerimanya."

Syeikhul Islam Ibnu Taimiyah-dikisahkan bahwa-setiap kali masuk waktu shalat, tubuhnya bergetar hingga tubuhnya oleng ke kiri dan ke kanan.

Sedikit contoh ini –dengan berbagai variasinya– menunjukkan satu hal, yaitu bahwa bagi orang-orang shaleh itu shalat adalah hal luar biasa dalam hidup mereka. Sehingga tibanya waktu shalat pun menjadi luar biasa. Dan menjadi luar biasa lagi jika mereka telah larut dalam shalat-shalat mereka. Nah, bukankah



sekarang Anda jadi lebih berhasrat untuk lebih khusyu'?? Memang, kita selalu membutuhkan contoh dan teladan! []



Tips 15

Resapi Keutamaan Khusyu' Terus-Menerus

Anda mungkin sudah pernah membacanya. Tapi jangan cukup sekali membacanya. Ulangi lagi, karena mungkin saat Anda membacanya untuk ke 101 kali, barulah “cahaya hidayah” masuk ke relung jiwa Anda untuk lebih khusyu' dalam shalat.

Berikut sekilas keutamaan khusyu' dalam shalat:

- a. Pahala yang Anda peroleh dari shalat Anda sangat bergantung pada kadar dan tingkat kekhusyu'an Anda dalam shalat. Anda dapat sempurna, atau hanya sepersepuluhnya



saja; itu sesuai dengan tingkat khusyu' yang Anda miliki.

- b. Dalam sebuah hadits disebutkan: “... Kemudian didatangkanlah semua dosa, lalu diletakkan di atas kepala dan kedua bahunya. Maka setiap kali ia ruku' atau sujud, berjatuhannya dosa-dosa itu darinya.” (Lih. *Shahih al-Jami'*)

Dan masih banyak lagi yang lainnya. []



Tips 16

Sungguh-Sungguh Berdoa dalam Shalat

Shalat itu sendiri dipenuhi dengan doa. Jika Anda perhatikan, bahkan setiap bacaan shalat itu mengandung doa. Wajar saja, karena doa adalah wujud paling nyata untuk membuktikan betapa fakir dan besarnya hajat kita pada Allah *Ta'ala*. Dan shalat adalah salah satu momen terpenting untuk menunjukkan kehinaan dan kelemahan kita pada Allah.

Namun disamping itu, ada “momen spesial” dalam shalat yang memungkinkan kita untuk meminta lebih banyak lagi kepada Allah disamping bacaan shalat “yang telah resmi”. Seperti



saat bersujud atau di antara Tasyahud dan salam, misalnya. Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* mengatakan:

*“Saat paling dekat antara seorang hamba dengan Tuhannya adalah ketika ia bersujud, maka **perbanyaklah oleh kalian untuk berdoa (saat sujud).**” (HR. Muslim)*

Maka saat bersujud, hadirkan semua daftar kebutuhan Anda, lalu memintalah sungguh-sungguh kepada Allah. Dan sekedar mengingatkan, bahwa kebutuhan kita nomor wahid bukanlah rumah yang mentereng, kendaraan yang mengkilap atau deposito milyaran rupiah. Karena yang paling kita butuhkan sepanjang hidup ini adalah AMPUNAN ALLAH!

Coba perhatikan doa yang biasa dipanjatkan Rasulullah dalam sujudnya:

***Allaahumma-ghfirlii dzanbii kullahu diqqahu
wa jullahu, wa awwalahu wa aakhirahu, wa***



'alaaniyyatahu wa sirrahu

*"Ya Allah, ampunilah untukku dosaku semuanya,
yang kecilnya maupun yang besarnya, yang
pertamanya dan yang terakhirnya, serta yang
nampak maupun yang tersembunyinya."*

(HR. Muslim)

Lalu apa yang akan Anda panjatkan saat
sujud?? []



Tips 17

Tetap Tenang Dan Tidak Terburu-Buru

✎ etika Allah memerintahkan kita untuk menegakkan shalat, maka itu bermakna mengerjakannya secara benar dan sempurna; baik ruku', sujud, bacaan dan semua unsurnya. Khusyu' dalam semua gerakan dan bacaannya. Dan tentu sangat mustahil kekhusyu'an akan dicapai dengan ketergesa-gesaan dan keterburu-buruan. Kekhusyu'an hanya akan terwujud dengan ketenangan kita saat mengerjakan shalat. Semakin tenang kita mengerjakannya, semakin khusyu' pula shalat kita, insya Allah.

Di dalam al-Qur'an, Allah mengatakan:



فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ

“Maka apabila kalian telah tenang, maka tegakkanlah shalat...” (al-Nisa’: 103)

Ingatlah bahwa “menegakkan shalat” itu tidak sama dengan “mengerjakan shalat”. Orang yang mengerjakan shalat mungkin terlalu sedikit dibanding jumlah manusia yang ada. Namun jumlah orang yang menegakkan shalat jauh lebih sedikit lagi.

Maka belajarlah untuk tenang, dan tenang. Lalu mulailah shalat Anda dengan tenang, agar Anda dapat meraih kekhusyu’an yang menenangkan. []



Tips 18

Memilih Tempat yang Tepat

Berusahalah memilih tempat yang tepat dan sesuai untuk menunaikan shalat. Benar, bahwa seharusnya seorang muslim harus mampu mengerjakan shalat dengan khusyu' dalam situasi dan kondisi apapun. Namun jika masih ada pilihan, maka adalah sebuah kesalahan jika kita memilih tempat yang membantu kita untuk lebih khusyu'.

Tempat yang tepat untuk shalat setidaknya memenuhi kriteria berikut:

- a. Tenang; sebab kebisingan jelas menjadi sumber gangguan bagi siapapun, termasuk



bagi orang yang mengerjakan shalat.

- b. Kehadiran para malaikat pembawa rahmat dan berkah dari Allah; sebab semakin jauh kemungkinan para malaikat ini hadir di tempat itu, maka semakin jauhlah pelaku shalat dari kekhusyu'an. Karena itu, kita harus mengetahui hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan malaikat pembawa rahmat itu menjauh. Diantara yang pernah disebutkan oleh Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* adalah: gambar makhluk hidup, bunyi musik dan anjing.

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Lonceng itu adalah seruling-seruling setan."

(HR. Muslim)

Beliau juga bersabda:

"Malaikat tidak akan masuk ke dalam rumah yang di dalamnya ada anjing dan gambar (makhluk hidup)." (HR. Bukhari dan Muslim) []



Tips 19

Singkirkan Hal-hal yang Berpotensi Mengganggu Konsentrasi

Shalat itu ada menyerahkan dan mengarahkan seluruh dirimu hanya kepada Allah. Seluruhnya. Karena itu Anda harus berusaha untuk menjauhi apapun yang dapat “memotong” dan memalingkan sebagian dirimu dari perjumpaan dengan Allah ini. Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, betapa orang-orang shaleh terdahulu menunjukkan totalitas penyerahan diri itu kepada Allah.

Diantara hal-hal yang berpotensi mengganggu itu adalah:



- a. Shalat saat makanan telah disajikan.
- b. Shalat sambil menahan dorongan untuk buang air kecil atau besar.

Dari 'Aisyah *radhiyallahu 'anha*, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Janganlah seorang dari kalian mengerjakan shalat saat makanan telah hadir dan ketika ia terdesak untuk buang air (besar atau kecil)."

(HR. Muslim)

Dalam hadits lain, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Jika makan malam telah dihadirkan dan tiba waktunya untuk shalat, maka dahulukanlah makan malam." **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Diriwayatkan bahwa sahabat Abdullah bin Umar *radhiyallahu 'anhuma* jika makanan telah diletakkan lalu shalat telah diiqamahi, maka beliau tidak mendatangnya hingga ia selesai makan, meski beliau mendengarkan bacaan imam **(Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim).**



- c. Shalat ketika cuaca sangat panas.

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

“Apabila panas terasa sangat keras, maka tunggulah hingga lebih teduh, karena panas yang keras itu termasuk jilatan api neraka.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

- d. Melihat hal-hal melalaikan; baik berupa kain pakaian, gambar, ornamen karpet atau sajadah, atau yang semacamnya.

Suatu ketika, Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa sallam* pernah shalat di atas kain yang memiliki ornamen, lalu sekilas beliau melihat ke arah hiasan tersebut. Maka ketika beliau selesai, beliau berkata: *“Bawalah kain ini kembali kepada Abu Jahm, lalu berikan untukku ‘Anbajaniyah’ (kain kasar tanpa hiasan-pen) Abu Jahm, karena kain tadi telah melalaikanku dari shalatku.”* (HR. Bukhari dan Muslim) []



Tips 20

Memperbanyak Shalat Sunnat

Memperbanyak shalat sunnat merupakan sebab penting untuk mendapatkan cinta Allah. Ingatlah bahwa khusyu' itu adalah karunia dari Allah. Seribu satu tips kita lakukan, namun jika Allah tak berkenan, maka Ia tidak akan memberikannya kepada kita. Maka melakukan apa saja untuk mendapatkan cinta Allah adalah cara yang tak boleh dilupakan. Jika seorang hamba telah berhasil meraih cinta dan ridha Allah, maka ia akan dikaruniai kebaikan dunia dan akhirat, yang salah satunya adalah kekhusyu'an dalam shalat.



Allah *Ta'ala* berfirman dalam hadits qudsi:

"...Dan tidaklah hambaKu mendekatkan diri padaKu dengan hal yang paling Aku cintai selain apa yang Aku wajibkan atas mereka. Dan jika hambaKu selalu mendekatkan diri padaKu dengan (ibadah) sunnat, maka Aku mencintainya..."

(HR. Bukhari)

Di samping itu, shalat sunnat akan melengkapi apa yang kurang dari shalat fardhu. Nabi *Shallallahu 'Alaihi wa sallam* mengatakan:

"Hal pertama yang akan dihisab pada seorang hamba di hari kiamat adalah shalatnya... Jika ia tidak menyempurnakannya, maka Allah akan berkata kepada para malaikat: 'Kalian lihatlah: apakah hambaKu ini memiliki ibadah sunnat? (Jika ada) maka sempurnakanlah ibadah fardhu yang ia sia-siakan..."

(HR. Abu Dawud dan Ibnu Majah) []



Tips 21

Shalat Malam

Wow, shalat malam!

Benar sekali. Shalat malam itu sarana paling mantap untuk membiasakan diri khusyu' dalam shalat. Anda bangun saat semua manusia terlelap. Alam sekitar membisu. Dunia begitu tenang. Shalat malam benar-benar mengundang ke-tenangan, rahmat dan berkah. Dan akhirnya memberikan kekhusyu'an yang dalam pada shalat kita.

Shalat malam juga membantu mewujudkan keikhlasan, lebih berberkah dan pahalanya luar biasa!



Jika seorang hamba terbiasa untuk khusyu' dalam shalat malamnya, maka kekhusyu'an itu akan "terseret" dalam shalat-shalatnya yang lain. Maka tidak mengherankan jika shalat malam ditetapkan Allah sebagai salah satu sifat *'Ibad al-Rahman* (hamba-hamba Allah yang Maha Penyayang). []



5 Buah Dashyat Kekhusyu'an Dalam Shalat

Sudah pasti banyak buah dan manfaat dari kekhusyu'an dalam shalat. Tapi di sini cukup lima saja yang patut kita sebutkan, yaitu:

1. Keberuntungan di dunia dan akhirat

Khusyu' itu sebab keberuntungan di dunia dan akhirat. Allah *Ta'ala* telah menetapkan itu, bahkan dengan sangat jelas mengaitkan antara shalat dan khusyu' sebagai 2 sisi yang tak dapat dipisahkan untuk meraih keberuntungan tersebut:

*"Sungguh beruntung orang-orang yang beriman.
Yaitu orang-orang yang mereka **khusyu'** dalam
shalatnya." (al-Mu'minun: 1-2)*



2. Shalat akan menjadi penolong dalam kehidupan

Allah *Ta'ala* mengatakan:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

"Dan meminta tolonglah kalian dengan sabar dan shalat, karena sesungguhnya ia (shalat) itu amat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu'."

(al-Baqarah: 45)

Karena itu, Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa sallam* jika mendapatkan kesulitan atau kesedihan, beliau segera mengerjakan shalat (HR. Abu Dawud)

Ini menunjukkan bahwa berhubungan dengan Allah adalah sumber kekuatan bagi jiwa, dan ketenangan bagi ruhani. Karena itu, Allah menetapkannya sebagai senjata bagi seorang

mukmin untuk menghadapi kehidupan ini. Setidaknya shalat menyadarkan kita akan 3 hal:

- a. Bahwa ada Allah *Ta'ala* yang selalu siap mendengarkan curahan hati kita, apapun itu.
- b. Bahwa kita tidak sendiri dalam menghadapi semua persoalan dan problem hidup ini.
- c. Shalat yang benar akan mendorong kita untuk bergerak maju ke depan, bekerja lebih tekun dan cerdas.

3. Pengampun dosa dan tiket masuk surga

Inilah salah satu buah dahsyat dari shalat yang khusyu': pengampunan dosa dan tiket masuk surga. Keduanya ibarat 2 sisi mata uang yang tak terpisah. Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi wa sallam* bersabda:

"Tidak ada seorang pun dari kalian yang berwudhu, lalu ia memperbaiki wudhu'nya, kemudian berdiri mengerjakan shalat 2 rakaat dengan



mengarahkan seluruh hati dan wajahnya kepada (shalat)nya, melainkan ia berhak mendapatkan surga dan ia akan diampuni.” (HR. Muslim)

Menurut para ulama, balasan luar biasa ini disebabkan beratnya jihad orang yang khusyu' dalam shalatnya itu untuk melawan, menghadapi dan menundukkan semua godaan dan gangguan yang dapat memalingkan hatinya dari Allah. Jadi ini adalah sebuah jihad yang luar biasa!

4. Ketenangan jiwa dan penyejuk hati

Kekhusyu'an hanya akan dirasakan oleh orang yang menumpahkan hatinya untuk shalat yang ia kerjakan, saat itulah ia akan merasakan bahwa shalat itu menjadi penenang dan penyejuk hatinya, sebagaimana yang dikatakan oleh Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam*:

“Telah dibuat senang padaku wewangian dan wanita, namun telah dijadikan shalat itu sebagai penyejuk hatiku.” (HR. al-Nasa'i)



Dalam hadits lain, beliau *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

“Wahai Bilal! Sejukkanlah hati kami dengan shalat.” (HR. Abu Dawud)

Ini semua menunjukkan bahwa orang yang menghadapkan seluruh dirinya kepada Allah saat shalat, dan menghadirkan keagungan-Nya hingga hatinya dipenuhi dengan ketundukan dan rasa malu padaNya; maka ia akan menemukan sebuah gairah yang begitu besar untuk menekuni shalatnya dengan khusyu' hingga usai. Bahkan lebih dari itu, ia merasa enggan untuk mengakhirinya, karena sedemikian besarnya ketenangan dan kesejukan jiwa yang ia rasakan dalam shalatnya.

5. Pencegah dari perilaku keji dan dosa

Buah khusyu' lainnya yang terpenting adalah menjadi pencegah dari perilaku keji dan dosa bagi pelakunya. Kekhusyu'an yang sesungguhnya akan mengantarkan sang pelakunya



untuk sampai kepada tujuan utama shalat itu sendiri: berhenti dari segala kekejian dan dosa.

Allah *Ta'ala* berfirman:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ
تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

"Dan tegakkanlah shalat, sesungguhnya shalat itu akan mencegah dari kekejian dan kemungkaran."

(al-'Ankabut: 45)

Tidak semua shalat akan berdampak seperti itu. Hanya shalat yang khusyu' yang akan memberi dampak seperti itu. Shalat yang dilakukan secara sempurna dengan hati yang selalu hadir dalam setiap episodenya. Shalat yang demikianlah yang akan mensucikan jiwa dan membersihkan hati pelakunya. Dan bila sudah demikian, akan semakin kuatlah dorongan untuk melakukan kebaikan dan semakin mereduplah dorongan untuk melakukan dosa dan maksiat.[]



Dan Akhirnya...

Imam Ahmad bin Hanbal pernah menuliskan dalam risalahnya tentang shalat (hal. 60):

"Setiap orang yang meremehkan dan merendahkan urusan shalat berarti ia adalah orang yang meremehkan dan merendahkan Islam."

Kedudukannya dalam Islam tidak lain sesuai dengan kedudukannya terhadap shalat. Seberapa besar hasratnya terhadap Islam diukur sejauh besar hasratnya terhadap shalat.

Maka kenalilah dirimu, wahai hamba Allah, dan ketahuilah bahwa bagianmu dalam Islam dan kedudukan Islam dalam dirimu sangat bergantung pada seberapa besar shalat menjadi bagian dalam dirimu dan seperti apa kedudukannya di sisimu.



Dan hati-hatilah, jangan sampai engkau menemui Allah *Azza wa Jalla* sementara Islam tak memiliki kedudukan dalam dirimu, karena kedudukan Islam dalam hatimu sebanding dengan kedudukan shalat dalam dirimu.”

Sebuah penjelasan yang sangat menyentuh!

Penjelasan ini mengingatkan kita untuk kembali bertanya: seberapa besar hasrat jiwa kita terhadap shalat? Seberapa persen ia telah memenuhi relung-relung jiwa dan kehidupan kita? Apapun jawabannya, satu hal yang pasti adalah bahwa jawaban itu merupakan gambaran seperti apa Islam telah ada dalam diri kita.

Dan jika kita berbicara tentang shalat, maka sudah pasti kita harus berbicara tentang kekhusyu'an mengerjakannya. Karena kadar shalat kita di sisi Allah sangat ditentukan oleh kadar kekhusyu'an itu sendiri. Maka menjadi kewajiban mutlak kita sepanjang hayat untuk



terus berusaha, berjuang dan berjihad untuk menjadi orang yang selalu khusyu' dalam shalatnya.

Berusaha, berjuang dan berjihad bermakna bahwa ini semua membutuhkan waktu dan proses. Hari ini mungkin kita belum sepenuhnya khusyu', namun kita terus berusaha dan berjuang untuk itu. Mungkin setahun, 2 tahun, bahkan berpuluh tahun, perjuangan menjadi orang khusyu' harus terus dilakoni. Jika kita ikhlas, maka jangan khawatir, Allah mengetahui semua yang kita kerjakan. Semuanya tercatat. Dan semuanya akan mendapatkan balasan sesuai dengan kadar keikhlasan dan kesungguhan kita. Maka jangan berhenti untuk terus belajar menjadi khusyu'...

Wallahu a'lam.





Jl. Cipinang Muara II No. 9 A
Pondok Bambu Jakarta Timur 13430
Telp. (021) 86610165, Faks. (021) 86603683
e-mail : bumi_media@yahoo.com