

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Istiqomah

1. Pengertian Istiqomah

Menurut bahasa kata Istiqomah berasal dari bahasa arab yaitu *istaqaama-yastaqiimu-istiqaamatan* yang memiliki arti lurus atau tidak mencong. Kata *Istaqim* merupakan perintah dalam melaksanakan sesuatu yang bisa menjadikannya sempurna yang mungkin tidak ada kekurangan atau keburukan. Kemudian hal ini dijelaskan oleh Quraish Shihab bahwa menegakkan adalah melakukan dengan konsisten dalam melaksanakan perintah Allah dengan sebaik mungkin sehingga terjadi dengan sempurna (Mundzir, 2020).

Kata *qama* dalam Istiqomah berarti berdiri memiliki konotasi dengan keadaan seseorang yang berdiri tegak lurus sesuai apa yang diyakininya, tidak berbelok ke kanan atau ke kiri tetap berjalan sesuai dengan pendirian (Taufiq, 2017)

Sedangkan secara istilah istiqomah yaitu menempuh suatu jalan yang lurus dalam hal ini adalah ilmu agama islam, tidak berbelok arah mana baik kesamping atau ke belakang. Istiqomah terdiri dari semua ketaatan baik yang nampak maupun tidak nampak, baik itu ucapan, perbuatan, serta meninggalkan semua dilarang baik itu nampak ataupun tidak nampak (Jawas, 2019). Istiqomah juga diartikan sebagai kuatnya hati dalam melewati setiap persoalan yang terjadi dalam kehidupan karena selalu berpegang pada aturan Allah dan juga Sunnah Rasulullah (Taufiq, 2017).

Imam Sibawaih dalam bukunya menjelaskan bahwa pengertian lebih mendalam dari Istiqomah adalah bukan hanya sekedar rutinitas atau tingkah laku yang diulang secara berkala, melainkan suatu tahapan secara sadar yang terus dilakukan secara dinamis yang tidak pernah didera rasa lelah atau lemah dalam menjaganya (El-Hasany, 2020). Dijelaskan lebih lanjut oleh Ibnu Taimiyah bahwa Istiqomah adalah adanya rasa cinta kepada Allah ketika melaksanakan ibadah dan tidak berpaling dari Allah sedetiknya (Rahman, 2018). Menurut Abu Bakar as-Shiddiq menjelaskan tentang istiqmah merupakan kemurnian tauhid tidak boleh menyekutukan Allah dengan apapun. Umar bin Khattab menjelaskan Istiqomah merupakan komitmen dalam perintah dan larangan. Utsman bin Affan menjelaskan

bahwa istiqomah adalah ikhlasnya amal ibadah hanya kepada Allah. Kemudian Ali bin Abi Thalib menjelaskan istiqomah dengan melaksanakan semua perintah (Ghazali, 2011).

Kata Istiqomah terdapat dalam Q.S. Hud: [112] sebagai berikut:

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ١١٢

Artinya: *Maka, tetaplah (di jalan yang benar), sebagaimana engkau (Nabi Muhammad) telah diperintahkan. Begitu pula orang yang bertobat bersamamu. Janganlah kamu melampaui batas! Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan* (Q.S. Hud [11]:112).

Makna istiqomah disini yaitu adanya hati yang sungguh-sungguh dalam mencapai suatu tujuan yang sudah ditetapkan dengan cara fokus serta tidak berbelok kemana-mana walaupun banyak cobaan, juga menjauhi hal-hal yang dapat menghambat proses mencapai tujuan (Mundzir, 2020).

2. Bentuk-bentuk Istiqomah

Apabila di lihat dari ruang lingkupnya maka terdapat tiga bentuk istiqomah yaitu (Rahman, 2018):

a. Istiqomah Hati

Istiqomah hati berarti berusaha untuk selalu teguh dalam mejaga iman dengan cara menjauhi perilaku-perilaku tercela seperti sirik, ria', berburuk sangka, dll. Serta mengisi hati dengan perilaku terpuji.

b. Istiqomah Lisan

Istiqomah lisan berarti berusaha untuk menjaga tutur kata atau lisan kita dalam berbicara agar selalu berbicara dengan benar dan jujur. Istiqomah lisan ini harus ada pada setiap jiwa individu agar memiliki keberanian dalam menyatakan dan mempertahankan kebenaran.

c. Istiqomah Perbuatan

Istiqomah dalam hal perbuatan berarti melakukan amalan atau usaha dalam mencapai hal yang diinginkan yang diridhai Allah. Dengan kata lain memiliki dedikasi yang tinggi ketika melakukan suatu pekerjaan, usaha dalam menegakkan kebenaran tanpa adanya rasa kecewa, tidak semangat atau putus asa.

3. Tahapan Istiqomah

Melakukan istiqomah tidaklah mudah, namun setiap muslim harus berusaha untuk beristiqomah dalam menaati semua yang diperintahkan oleh Allah dan menjauhi semua larangannya. Dalam melaksanakan istiqomah dibutuhkan tahapan yang tidak mudah, seperti yang dijelaskan oleh Muhibb Abdul Wahab terdapat tiga tahapan istiqomah diantaranya (Wahab, 2013):

a. *At-Taqwim / Ta'dibun Nafs*

Tahapan awal yang harus dilalui seorang muslim yaitu mengukur seberapa besar dirinya memiliki pilihan dalam memberikan kesetiaan kepada Allah dan Rasul-nya. Dalam proses ini diharapkan bisa membuat perubahan serta memperbaiki kualitas ibadahnya.

b. *Al-Iqomah dan Tahzibul Qulub*

Tahap kedua yaitu seorang muslim berusaha untuk menjalankan dan mengamalkan ajaran yang telah diyakininya secara konsisten. Dalam hal ini berusaha untuk tidak mendekati hal-hal yang haram atau yang ragu-ragu halal atau haramnya.

c. *Taqribul Asrar*

Tahapan terakhir, seorang muslim melaksanakan ibadah tidak hanya karena kewajiban dalam memuni perintah Allah, melainkan sebagai makna pelajaran dan pesan moral yang bisa memberikan kemuliaan pada diri.

Pendapat lain mengenai tahapan dalam melaksanakan istiqomah yaitu menurut Imam Sibaweih terdapat lima tahapan diantaranya (El-Hasany, 2020):

a. *Al-'Azam* (Kehendak dan tekad yang kuat)

Dalam menempuh perjalanan menuju-nya maka tahapan yang pertama yang harus dilalui yaitu adanya kehendak dan tekad yang kuat supaya bisa mempunyai keyakinan atau iman yang kuat dalam menghadapi semua ujian dan tantangan di tengah jalan. Dengan niat yang benar maka seseorang bisa memiliki ketetapan dan tekad yang kuat dalam menjalankan amal ibadah.

b. *Al-Muhafzhah* (Pemeliharaan)

Tahap kedua setelah memiliki tekad yang teguh maka tahapan selanjutnya yaitu menjaga dan memelihara setiap amalan yang telah dilakukan. Menjalankan amalan yang telah diperintahkan oleh agama baik itu amalan wajib dan sunah. Selain amalan wajib dan sunah juga menjaga hati agar memiliki sifat sabar, ikhlas, syukur, dan juga tawakal.

c. *Al-Ishlah* (Pembenahan)

Tahapan selanjutnya yaitu proses merubah, memperbaiki juga mengevaluasi dalam melaksanakan amalan-amalan yang selama ini telah dilakukan baik itu amalan lahir atau batin. Dalam tahapan ini perbaikan dilaksanakan supaya senantiasa melahirkan kedamaian.

d. *Al-Wuquf* (Hening)

Pada tahap ini, seorang hanya menyerahkan penilaian dari segala amal ibadahnya hanya kepada Allah dan tidak terpengaruh dari penilaian makhluk lainnya. Pada tahap ini juga, seseorang tidak lagi menghitung amalnya karena semua itu urusan Allah. Ia hanya pasrah dan tawakal kepada Allah terhadap semua amalnya.

e. *Ats-Tsabat* (Kokoh)

Tahap ini merupakan tahapan puncak yang harus ditempuh seseorang untuk istiqomah dalam ibadah. Seseorang yang sudah sampai pada tahap ini tidak lagi memikirkan sampai atau tidaknya amal ibadah kita, namun merasakan nikmat yang luar biasa dari indahnya melaksanakan amal ibadah.

4. Keutamaan Istiqomah

Ketika kita bersungguh-sungguh dalam beribadah maka kita harus bisa beristiqomah karena istiqomah adalah bukti kesungguhan kita dalam ibadah. Terdapat tiga keutamaan yang dijelaskan oleh (Jawas, 2019) diantaranya yaitu:

a. Dilapangkan rezeki serta dimudahkan kehidupannya

Keutamaan yang pertama ini dijelaskan oleh Allah SWT. dalam Q.S. Al-Jinn: 16

وَأَنْ لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِينَهُمْ مَاءً غَدَقًا ۖ ١٦

Artinya: “Seandainya mereka tetap berjalan lurus di atas jalan itu (agama Islam), niscaya Kami akan mencurahkan air yang banyak (rezeki yang cukup).” (Q.S. Al-Jinn [72]: 16)

Ayat ini menjelaskan bahwa ketika kita berjalan lurus sesuai yang sudah diperintahkan Allah dan Rasul-nya maka Allah akan mencukupkan rezekinya.

b. Turunnya para malaikat

Keutamaan selanjutnya terdapat dalam Q.S. Fussilat: 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا
وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ۝ ٣٠

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.” (Q.S. Fussilat [41]: 30)*

Ayat ini menjelaskan bahwa ketika seseorang beristiqomah dan tetap dijalan Allah maka Malaikat akan turun dan memberi ketenangan, menghilangkan kesedihan serta menghilangkan ketakutan apabila kematian datang.

- c. Diampuni dosa-dosanya dan dimasukkan ke surga

Keutamaan yang selanjutnya adalah lanjutan dari Q.S. Fussilat yaitu ayat 31-32:

نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْأَجْرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُي أَنفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ ۝ ٣١ نَزَّلَا
مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ ۝ ٣٢

Artinya: “*Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat. Di dalamnya (surga) kamu akan memperoleh apa yang kamu sukai dan apa yang kamu minta. (Semua itu) sebagai karunia (penghormatan bagimu) dari (Allah) Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S. Fussilat [41]: 31-32)*

5. Fungsi Istiqomah

Fungsi istiqomah yang bisa diambil dan dijadikan pelajaran menurut (Rahman, 2018) diantaranya yaitu:

- a. Sebagai Proses pembelajaran

Hidup adalah sebuah proses pembelajaran dalam mencari keridhaan Allah SWT. ketika kita melakukan kesalahan itu merupakan ciri dari proses belajar. Tidak ada keberhasilan tanpa pernah melakukan kesalahan maka yang harus senantiasa dilakukan oleh setiap muslim adalah beristiqomah. Karena istiqomah merupakan salah satu bentuk dari proses pembelajaran.

- b. Proses manajemen diri

Salah satu manajemen diri yang baik dan disarankan oleh berbagai ahli adalah istiqomah. Seseorang yang memiliki kontrol emosi yang baik akan lebih memiliki peluang yang besar dalam mencapai keberhasilan. Istiqomah merupakan bentuk dari manajemen diri maka dari itu seorang muslim yang bisa

beristiqomah dalam beribadah dan melakukan perbuatan yang baik akan lebih memiliki peluang yang besar dalam mencapai keberhasilan.

c. Bekal dalam hidup

Istiqomah penting dalam beal proses perjalanan hidup kita karena dengan beristiqomah kita akan terus teguh, sehingga tidak terburu-buru dan terlambat dalam menjalankan ibadah.

6. Cara Meningkatkan Istiqomah

Hati dan jiwa manusia adalah suatu hal yang akan mengalami goyah karena ia bisa bertambah atau berkurang. Ketika hati dan iman kita sedang semangat dalam melaksanakan semua perintah Allah maka harus dipertahankan dan ditingkatkan diantara cara meningkatkan keistiqomahan hati kita yaitu diantaranya (Mulyono, 2020):

- a. *Muraqabah*, adalah keadaan hamba yang selalu merasa diawasi oleh Allah SWT. dan pemahaman akan seberapa kedekatan dirinya dengan Allah SWT.
- b. *Mu'ahadah*, adalah iltizamnya seseorang atas nilai-nilai kebenaran islam.
- c. *Muhasabah*, adalah evaluasi diri akan semua yang telah dilakukan
- d. *Mu'aqabah*, adalah pemberian konsekuensi terhadap diri sendiri dari kelalaian dan kesalahan yang telah diperbuatnya.
- e. *Mujahadah*, totalitas dalam beramal agar mendapatkan kualitas yang sempurna dalam beribadah.

B. Salat

1. Pengertian Salat

Secara etimologi atau bahasa salat berasal dari bahasa Arab yaitu *shollaa*, *yusholli*, *tashliyatan*, *sholatun*, yang dapat diartikan sebagai “do’a dan rahmat” (Sazali, 2016). Seperti firman Allah SWT. dalam Q.S At-Taubah ayat 103 :

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٠٣

Artinya: “Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan doakanlah mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.(Q.S. At-Taubah [9]: 103)

Kemudian Allah SWT. juga menegaskan bahwa Salat itu adalah “*kunci*” untuk kebahagiaan dan ketenangan hidup manusia (Kusuma, 1997). Seperti ditegaskan dalam Q.S. Al-Mu’minun ayat 1-2 :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ ١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝ ٢

Artinya: “*Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin., (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya*”.(Q.S. Al-Mu’minun [23]: 1-2)

Sedangkan menurut istilah/terminologi, salat adalah ibadah yang dikerjakan oleh seluruh anggota lahir (tubuh) dan batin (jiwa atau hati) dengan tujuan menggabungkan ke-maha besaran Allah dan juga kesempurnaannya dengan bentuk gerakan dan ucapan (Kusuma, 1997). Salat merupakan berharapnya hati kepada Allah SWT. serta ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam juga dilakukan sesuai hukum yang sudah ditetapkan menurut syari’at (Rifa’i, 1976). Salat merupakan suatu bentuk penghambaan diri kepada Allah SWT., memiliki posisi dan kedudukan yang tinggi dalam agama islam karena merupakan tali penghubung antara hamba dengan khaliknya (Ath-Thayyar, 2007).

Pendapat Prof. Dr. Harun Nasution bahwa salat itu ditujukan supaya selalu mengingat tuhan, dalam hal ini minimal mengingat arti dari setiap apa yang diucapkannya. Salat juga merupakan media komunikasi manusia dengan penciptanya. Ibadah yang paling besar dan juga paling penting yang diperintahkan Allah SWT. adalah Salat (Kusuma, 1997). Dijelaskan juga menurut Al-asqalani bahwa adanya perintah Salat ketika nabi Muhammad SAW. Sedang melakukan peristiwa isra’ mikraj (Khamdi, 2020)

Allah SWT. memerintahkan ibadah tentang qiyam, rukuk, sujud, takbir, tasbih, pujian, syukur, dzikir, dan amal sholeh, itu semua adalah ibadah Salat. Karena ibadah Salat adalah ibadah yang paling banyak disebutkan dan diperintahkan secara langsung tujuh puluh kali di dalam Al-Qur’an. Salat juga merupakan tiang Agama dalam Islam, seperti sabda nabi Muhammad SAW. : “*Salat adalah tiang agama. Barang siapa meninggalkannya maka merusak agamanya*”. Dalam Hadits ini yang dimaksud Nabi Muhammad SAW. tiang disini yaitu tiang tiang yang membuat bangunan bisa berdiri dengan tegak, kalau tidak terdapat tiang maka bangunan pun tidak akan bisa berdiri (Tokpinar, 2023).

2. Macam-Macam Salat

Salat terdiri dari dua jenis diantaranya ada salat wajib dan salat sunah. Salat wajib atau fardu dibagi menjadi dua, yaitu *fardu Ain* dan *fardu kifayah*. Dalam pelaksanaan Salat sunnah ada dua pembagian yaitu sunnah *muakad* dan *ghoiru muakad*. Sunnah *Muakad* adalah sunah yang utama atau dengan kata lain Memiliki derajat yang lebih tinggi. Sedangkan sunnah *ghoiru muakad* adalah Salat sunnah yang derajatnya di bawah *muakad* (Khamdi, 2020). Sifat Salat sunnah adalah tidak mengikat atau tertekan melainkan sebagai tambahan atau menyempurnakan kekurangan dari Salat wajib: (Ath-Thayyar, 2007).

a. Salat Wajib atau Fardu

Salat fardu merupakan salat yang memiliki hukum wajib, apabila dilakukan mendapatkan pahala dan apabila ditinggalkan mendapat dosa. Salat fardu terbagi menjadi dua, yaitu:

1) *Fardu Ain*, merupakan salat yang wajib di laksanakan oleh setiap orang dan tidak bisa digantikan atau dikerjakan orang lain (Handayani, 2024). Dalam sehari semalam umat Islam diperintahkan untuk melaksanakan shalat sebanyak lima waktu. diantaranya:

- Isya, waktu salat isya dimulai ketika hilangnya cahaya awan merah dan berakhir hingga terbit fajar, terdiri dari empat rakaat.
- Subuh, waktu salat subuh dimulai ketika salat isya berakhir sampai terbit matahari, terdiri dari dua rakaat.
- Dzuhur, waktu salat Dzuhur dimulai ketika matahari mulai condong ke arah barat dan berakhir sampai bayang-bayang suatu benda sama panjang atau lebih sedikit, terdiri dari empat rakaat.
- Asar, waktu salat asar dimulai ketika berakhirnya waktu salat dzuhur sampai terbenam matahari, terdiri dari empat rakaat.
- Maghrib, salat maghrib dimulai ketika berakhirnya waktu salat asar sampai hilangnya cahaya awan merah, terdiri dari tiga rakaat

2) *Fardu Kifayah*, Merupakan Shalat yang wajib dilaksanakan oleh umat Islam, dan apabila terdapat salah satu dari sekelompok orang sudah melaksanakannya maka gugurlah kewajiban dari kelompok tersebut. Contohnya seperti Salat Jenazah.

b. Salat Sunnah

Salat Sunnah merupakan salat yang apabila dikerjakan mendapat pahala kemudian apabila tidak dikerjakan tidak akan mendapat dosa. Salat sunnah disebut juga dengan salat *nafilah* atau *Tathawu'* (tambahan) di disyariatkan kepada setiap orang yang sudah dewasa yang berguna untuk tambahan atau penyempurna salat-salat fardhu. Sama seperti salat fardhu, salat sunnat dibagi menjadi dua macam yaitu (Najmudin, 2009):

- 1) Salat *Muthlaq*, yaitu salat sunnah yang cukup dilaksanakan hanya dengan berniat melaksanakan salat asal dikerjakan pada waktu yang tidak dilarang melaksanakan salat.
- 2) Salat *Muqoyyad*, terdapat dua macam salat *Muqoyyad* yaitu:
 - Salat sunnah yang disyariatkan sebagai pengiring salat fardhu atau sering disebut dengan salat sunnah rawatib. Salat rawatib adalah salat sunnah yang dilakukan mengiringi salat fardhu terdiri dari salat sunnah sebelum salat fardhu (*qabliyah*) dan salat sunnah sesudah salat fardhu (*ba'diyah*). Salat sunnah rawatib terdiri dari 10 rakaat yaitu diantaranya:
 - 2 rakaat sebelum salat dzuhur
 - 2 rakaat sesudah salat dzuhur
 - 2 rakaat sesudah salat maghrib
 - 2 rakaat sesudah salat isya, dan
 - 2 rakaat sebelum salat subuh.
 - Salat sunnah yang tidak disyariatkan sebagai pengiring salat fardhu. Adapun beberapa salat sunnah yang tidak disyariatkan mengiringi salat fardhu diantaranya:
 - Salat Duha, adalah salat sunnah yang dikerjakan di pagi hari sekitar pukul 07.00 sampai 11.00 dilaksanakan sedikitnya 2 rakaat dan paling banyak 12 rakaat.
 - Salat Tahajjud, adalah salat sunnah yang dikerjakan di waktu malam baik itu permulaan, pertengahan atau dipenghabisan malam yang disertai dengan witr.
 - Salat Hajat, adalah salat sunnah yang dikerjakan saat seorang hamba memiliki keinginan dan berharap agar keinginannya dikabulkan oleh Allah SWT.

- Salat Istikharah, ialah salat sunnah yang dilaksanakan untuk meminta petunjuk dari Allah ketika hendak mengambil suatu pilihan yang terbaik
- Salat Tasbih, ialah salat sunnah yang dilaksanakan dengan membacakan kalimat tasbih sebanyak 300 kali dengan tujuan untuk mengagungkan Allah. Salat tasbih minimal dilaksanakan sekali seumur hidup.
- Salat Taubat, ialah salat sunnah dua rakaat yang dikerjakan setelah melakukan perbuatan dosa atau maksiat kepada Allah
- Salat Terawih, adalah salat sunnah yang dilaksanakan sesudah salat isya di setiap bulan ramadhan
- Salat Witir, adalah salat sunnah yang dikerjakan dengan jumlah ganjil waktu mengerjakan salat witir adalah sesudah salat isya sampai sebelum waktu salat subuh.
- Salat Istisqa', ialah salat sunnah yang memiliki tujuan memohon agar diturunkan hujan kepada Allah SWT. setelah terjadi kemarau yang panjang.
- Salat Mutlak, ialah salat sunnah yang boleh dilaksanakan kapan saja asal tidak pada waktu terlarang melaksanakan salat.
- Salat Gerhana, ialah salat sunnah yang dikerjakan apabila terjadi gerhana baik itu gerhana bulan atau gerhana matahari.
- Salat Ied, ialah salat sunnah yang dilaksanakan pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha.
- Salat Jenazah, adalah salat sunnah yang dilaksanakan apabila ada saudara seiman kita meninggal dunia, baik itu muslim maupun muslimah.

3. Makna Gerakan Salat

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa Salat adalah ibadah yang paling banyak ditegaskan didalam Al-Qur'an. Nabi Muhammad pun telah bersabda mengenai keutamaan Salat, yang mana hal tersebut menambah keyakinan bahwa Salat adalah inti pokok utama dari seluruh ibadah hamba kepada penciptanya. Adapun mengenai makna dibalik gerakan Salat diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Berdiri

Dalam Salat sikap berdiri dapat diartikan dengan keseimbangan tubuh dan melupakan semua urusan duniawi dan hanya memasrahkan diri kepada satu arah yaitu Allah SWT. Dengan kata lain ketika kita berdiri untuk melaksanakan Salat maka keadaan hormon yang ada ditumbuh kita berada dalam posisi yang stabil dan seimbang (Kusuma, 1997).

Ketika berdiri dalam Salat itu bisa disebut dengan unsur api, karena api memiliki sipat menjulang tinggi ke atas, tegas, dan berani. Berani dalam hal ini yaitu berani dalam menghadapi masalah dalam hidupnya (Khamdi, 2020).

b. Ruku' dan Tumaninah

Setelah berdiri gerakan yang dilakukan dalam Salat yaitu ruku'. Dimana posisi ruku' ialah meratakan punggung dengan leher dan tangan berada dilutut kaki. Gerakan ini ketika dilihat dari ilmu kesehatan maka berfungsi dalam berbagai permasalahan yang dapat menimpa di ruas tulang belakang (Kusuma, 1997).

Ruku' memiliki simbol unsur angin dimana ketika ruku' bisa diibaratkan dengan angin yang tidak terlihat namun dapat dirasakan. Dimana dengan angin kita terkadang bisa mendapat ketenangan dan menghadirkan kenikmatan (Khamdi, 2020).

c. Sujud

Gerakan Sujud memiliki makna ketundukan dan kerendahan seorang hamba dihadapan tuhan. Sujud adalah keadaan paling dekat dengan sang pencipta. Dari segi kesehatan sujud bisa membuat sirkulasi aliran darah di otak. Pada saat sujud maka darah mengalir ke otak, kemudian mengalir ke bagian otak yang membutuhkan (Kusuma, 1997).

Dalam filosofi ilmiah sujud menggambarkan unsur air, dimana air akan dan selalu menuju ke daerah yang lebih rendah, hal ini menandakan bahwa sujud juga menghindari dari sifat tinggi hati (Khamdi, 2020).

d. Duduk diantara dua sujud

Duduk setelah melakukan sujud disebut dengan duduk *iftirasy* atau duduk dengan otot-otot pangkal paha. Posisi duduk ini jika dilakukan dengan benar dapat menghindari atau cara dalam menyembuhkan penyakit syaraf pangkal paha yang sedang kurang sehat (Kusuma, 1997).

Kemudian dalam filosofinya gerakan duduk diantara dua sujud ini seperti gunung (unsur tanah). Gunung identik kokoh, kuat, dan tidak tergoyahkan. Hal

ini sama artinya ketika kita melaksanakan Salat akan mencerminkan karakter yang tidak mudah goyah oleh pengaruh baik itu internal atau eksternal (Khamdi, 2020).

e. Salam.

Dari gerakan salam ketika ditinjau dari segi kesehatan maka memiliki atau memberi manfaat terhadap kesehatan otot. Dimana gerakan salam adalah memalingkan wajah ke arah kanan dan ke arah kiri, hal ini dapat menguatkan otot leher dan kepala. Selain itu salam juga bisa memiliki arti memohon keselamatan dan kebahagiaan (Kusuma, 1997).

Dari segi ilmiah, filosofi dari salam berarti unsur cinta, dimana dengan salam berarti menebarkan rahmat kasih sayang ke seluruh alam. Ketika kita Salat maka kehidupan sehari-hari kita akan didasari oleh cinta, ketulusan yang tanpa pamrih (Khamdi, 2020).

4. Salat Perspektif kaum Sufi

Salah satu tokoh sufi yang terkenal yaitu Imam Al-Ghazali yang memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad Ibnu Muhammad al-Ghazali, dikenal dengan sebutan *Hujjatul Islam* atau argumentator Islam karena telah menjaga kedaulatan Islam dari pengaruh Bid'ah. Imam Al-Ghazali lahir di Ghazalah pada tahun 450 H (Maryam, 2018). Beliau memberikan pendapat mengenai Salat bahwa Salat pada hakikatnya adalah dzikir, munajat dan dialog dengan Allah SWT. namun hal tersebut tidak akan sempurna apabila tidak ada hati yang hadir dalam Salat tersebut. Dengan menambah keimanan dan pengetahuan kita mengenai Allah maka akan memudahkan kita untuk menghadirkan hati ketika Salat. Bagi kaum sufi terkhusus pendapat Al-Ghazali bahwa Salat bukan hanya sebatas gerakan lahiriah saja, melainkan harus disertai gerakan hati dalam melakukan gerakan fisik. Karena ketika kita bisa menghadirkan hati dan benar-benar hati kita ditujukan kepada Allah SWT. maka itu dinamakan dengan *Khusyu'* (Ihsan Sobari, 2019).

Tokoh Sufi yang selanjutnya yaitu Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, beliau memiliki nama lengkap Muhammad bin Abu bakar bin Sa'ad bin Hariz az-Zur'i ad-Dimasyqi. Lahir pada 7 Shafar 691 H. dan meninggal pada usia 60 tahun tepatnya 13 Rajab 751 H. (Ihsan Sobari, 2019) Menurut beliau Salat yaitu menghadapkan kalbu kepada Allah serta menghadirkan hati secara total di hadapannya. Makna dari

semua gerakan Salat yaitu perintah untuk menghadapkan hatinya kepada Allah dengan tujuan menghapus sifat sombong yang ada dalam diri (Al-Jauziyyah, 2013).

Dapat Penulis simpulkan bahwa Salat dalam perspektif kaum/tokoh sufi yaitu suatu cara mentransformasi diri namun dengan catatan dengan Salat yang khusyuk, konsentrasi ketika Salat, dan yang paling penting adalah menghadirkan hati

C. Salat Duha

1. Pengertian Salat Duha

Duha dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) memiliki arti waktu menjelang tengah hari (kurang lebih pukul 10.00) (KBBI, 2023). Kata Duha yaitu nama untuk waktu pelaksanaan, dimana waktu disini yaitu selepas Salat subuh dan menjelang waktu dzuhur. Duha juga dapat diartikan sebagai “sinar Matahari di pagi Hari” hal ini dijelaskan dalam Q.S. Asy-Syams ayat 1 :

وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا ١

Artinya: “Demi matahari dan sinarnya pada waktu duha (ketika matahari naik sepenggalah)”. (Q.S Asy-Syams [91] :1)

Dari ayat inilah para ulama lebih me maknai kata Duha dengan arti cahaya matahari atau kehangatan cahaya matahari.

Dalam pengertian umum Salat Duha adalah salah satu Salat sunah yang memiliki hukum sunah *muakad* dalam beribadah, dilihat secara khusus Salat Duha adalah Salat sunah yang berkaitan dengan permohonan seorang hamba agar dilimpahkan rezeki (Maulana A. , 2010).

Menurut Sabil el-ma’rufie yang menggabungkan arti kata Salat dan Duha, Salat Duha merupakan Salat sunnah yang dilakukan ketika matahari sedang terbit sampai menjelang masuk waktu dzuhur (el-ma’rufie, 2010). Kemudian pengertian lain juga dijelaskan oleh M. Imran dalam bukunya yang berjudul “*Penuntun Salat Duha*” dijelaskan bahwa Salat Duha merupakan Salat sunnah yang dilaksanakan di pagi hari, saat matahari sedang naik. Minimal Salat ini dua rakaat, boleh empat rakaat, delapan rakaat, dan dua belas rakaat (Imran, Penuntun Shalat Dhuha , 2006).

2. Waktu Salat Duha

Salat Duha ialah Salat sunah yang dikerjakan di pagi hari. Waktu Duha merupakan waktu yang baik karena matahari tidak terlalu terik, bahkan sinar

matahari di waktu Duha memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh manusia (Ahmad, 2022).

Terkait waktu Salat Duha yaitu ketika matahari mulai naik kira-kira setinggi 7 hasta (Maulana A. , 2010). Ketika matahari mulai setinggi tombak sekitar pukul 7 pagi sampai pukul 11 siang dan akan lebih baik dikerjakan pada pukul 9 pagi (al-Firdaus, 2019).

Zaid bin Arqam ra. Berkata, “Nabi Saw. Keluar ke penduduk Quba dan mereka sedang Salat Duha. Beliau bersabda: “*Salat Awwabin (Duha) berakhir hingga panas menyengat (tengah hari).*” (HR. Ahmad, Muslim, dan Tirmidzi) (Maulana A. , 2010).

3. Bilangan Salat Duha

Terkait bilangan Salat Duha para ulama berbeda pendapat. Ada yang mengatakan dua rakaat, empat rakaat, enam rakaat, delapan rakaat, dan bahkan dua belas rakaat. Namun hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa alam melaksanakan Salat Duha sedikitnya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya 12 rakaat (Maulana A. , 2010).

“Bilangan Salat Duha sedikitnya dua rakaat, lalu empat rakaat dan yang lebih utama adalah enam rakaat dan yang terbanyak dua belas rakaat (*Hasyiah al-jamal ‘ala syarh al-minhaj, juz II: 247*)” (Khamdi, 2020).

4. Tata cara Salat Duha

Tata cara Salat Duha tidak jauh berbeda dengan Salat wajib dan Salat sunnah lainnya. Perbedaannya terletak pada niat dan anjuran dalam membaca surat pendek setelah membaca surat Al-fatihah. Berikut terkait tata cara Salat Duha :

a. Membaca Niat dan *Takbiratul Ihram*

Niat dalam mengerjakan Salat Duha adalah sebagai berikut :

أُصَلِّي سُنَّةَ الضَّحَى رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya : “*Aku niat Salat sunnah Duha dua rakaat, karena Allah Ta’ala*”.

Niat dilaksanakan dalam hati bersamaan dengan melakukan *takbiratul Ihram*. Adapun lafadz *takbiratul ihram* yaitu;

Artinya: “Allahu akbar

b. Membaca Do’a Iftitah

Terdapat dua jenis bacaan do’a Iftitah yaitu:

لَلّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ. اَللّهُمَّ تَقَيَّبْ مِنِّي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُتَقَيَّبُ الثُّوبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ. اَللّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالْبَرْدِ

Artinya: “Ya Allah, jauhkanlah antara aku dan kesalahan-kesalahanku, sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat. Ya Allah, bersihkanlah aku dari kesalahan-kesalahanku sebagaimana baju putih dibersihkan dari kotoran. Ya Allah, cucilah aku dari kesalahan-kesalahanku dengan air, salju dan embun.”

لله أكبر كبيراً والحمد لله كثيراً وسبحان الله بكرة وأصيلاً. اِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ. اِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ اُمِرْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya: "Allah Mahabesar lagi Sempurna Kebesaran-Nya. Segala puji bagi Allah dan Mahasuci Allah sepanjang pagi dan sore. Kuhadapkan muka hatiku kepada Dzat yang menciptakan langit dan bumi dengan keadaan lurus dan menyerahkan diri, dan aku bukanlah dari golongan kaum musyrikin. Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku semua hanya untuk Allah, Tuhan seru sekalian alam. Tidak ada sekutu bagi-Nya dan dengan itu aku diperintahkan untuk tidak menyekutukan-Nya. Dan aku dari golongan orang muslimin."

c. Membaca surat Al-Fatihah

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۱ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ۲ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۳ مَلِكِ یَوْمِ الدِّیْنِ ۴ اِیَّاكَ نَعْبُدُ
وَ اِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ ۵ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ ۶ صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْهِمْ ۷ غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْهِمْ وَلَا الضَّالِّیْنَ ۷

Artinya: “Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan) semesta alam Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Pemilik hari Pembalasan. Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan. Bimbinglah kami ke jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) orang-orang yang sesat”.

d. Membaca satu surah di dalam Al-qur’an

Surat yang dianjurkan dalam melaksanakan salat duha yaitu membaca surat *Ad-Dhuha* pada Rakaat pertama dan rakaat kedua membaca surat *Asy-Syams* setelah membaca surat *Al-Fatihah*. Namun apabila kita tidak menghafalnya maka diperbolehkan membaca surat apa saja yang dipahami (Ahmad, 2022).

1. Q.S. Ad-Dhuha

وَالضُّحَىٰ ۝ ۱ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝ ۲ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝ ۳ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ ۝ ۴ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ۝ ۵ أَلَمْ يَجِدَكَ يَتِيمًا فَالْوَىٰ ۝ ۶ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ۝ ۷ وَوَجَدَكَ عَابِدًا فَأَغْنَىٰ ۝ ۸ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ۝ ۹ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ۝ ۱۰ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ۝ ۱۱

Artinya: “Demi waktu duha, dan demi waktu malam apabila telah sunyi, Tuhanmu (Nabi Muhammad) tidak meninggalkan dan tidak (pula) membencimu. Sungguh, akhirat itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan (dunia). Sungguh, kelak (di akhirat nanti) Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu sehingga engkau rida. Bukankah Dia mendapatimu sebagai seorang yatim, lalu Dia melindungimu; mendapatimu sebagai seorang yang tidak tahu (tentang syariat), lalu Dia memberimu petunjuk (wahyu); dan mendapatimu sebagai seorang yang fakir, lalu Dia memberimu kecukupan?, Terhadap anak yatim, janganlah engkau berlaku sewenang-wenang. Terhadap orang yang meminta-minta, janganlah engkau menghardik. Terhadap nikmat Tuhanmu, nyatakanlah (dengan bersyukur).

2. Q.S. As-Syams

وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا ۝ ۱ وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَّهَا ۝ ۲ وَالنَّهَارُ إِذَا جَلَّهَا ۝ ۳ وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَاهَا ۝ ۴ وَالسَّمَاءَ وَمَا بَنَاهَا ۝ ۵ وَالْأَرْضَ وَمَا طَحَاهَا ۝ ۶ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ ۷ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝ ۸ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّبَهَا ۝ ۹ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝ ۱۰ كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا ۝ ۱۱ إِذِ انبَعَثَ أَشْقَاهَا ۝ ۱۲ فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا ۝ ۱۳ فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَذَمَّتْهُمْ عَلَيْهِمْ رَبُّهُم بِذُنُوبِهِمْ فَسَوَّاهَا ۝ ۱۴ وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا ۝ ۱۵

Artinya: Demi matahari dan sinarnya pada waktu duha (ketika matahari naik sepenggalah), demi bulan saat mengiringinya, demi siang saat menampakkannya, demi malam saat menutupinya (gelap gulita), demi langit serta pembuatannya, demi bumi serta penghamparannya, dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. (Kaum) Samud telah mendustakan (rasulnya) karena mereka melampaui batas, ketika orang yang paling celaka di antara mereka bangkit (untuk menyembelih unta betina Allah), Rasul Allah (Saleh) lalu berkata kepada mereka, “(Biarkanlah) unta betina Allah ini beserta minumannya.”, Namun, mereka kemudian mendustakannya (Saleh) dan menyembelih (unta betina) itu. Maka, Tuhan membinasakan mereka karena dosa-dosanya, lalu meratakan mereka (dengan tanah). Dia tidak takut terhadap akibatnya”.

e. Rukuk disertai tuma'ninah

Rukuk adalah gerakan membungkuk dalam salat, dengan posisi tangan berada di lutut. Lafadz bacaan rukuk yaitu:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: “Maha suci engkau ya Allah Tuhan kami, dan dengan memujimua ya Allah ampunilah aku. di baca sebantak tiga kali.

f. I'tidal

I'tidal diartikan sebaga gerakan bangun dari rukuk dengan berdiri tegak.

Adapun bacaan i'tidal yaitu:

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Artinya: “Allah mendengar siapa saja yang memujinya”.

g. Sujud Pertama

Sujud diartikan sebagai bentuk ketundukan dan kerendahan . Terdapat tujuh anggota tubuh yang harus menyentuh lantai yaitu Jidat, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan kedua telapak kaki, adapun mengenai bacaan sujud yaitu:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: “Maha suci engkau ya Allah Tuhan kami, dan dengan memujimua ya Allah ampunilah aku. di baca sebantak tiga kali.

h. Duduk diantara Dua Sujud

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاجْبُرْنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي

Artinya: “ya Allah ampuni aku, cukupkanlah aku, berilah aku petunjuk, berilah aku rezeki”.

i. Sujud Kedua

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: “Maha suci engkau ya Allah Tuhan kami, dan dengan memujimua ya Allah ampunilah aku. di baca sebantak tiga kali.

j. Tasyahud Akhir dan Salam.

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ

مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ.

Artinya: “semua salam penghormatan hanya milik Allah, demikian pula pengagungan dan kebaikan-kebaikan. Kesejahteraan semoga terlimpah atasmu wahai Nabi, juga rahmat serta barokah-Nya. Kesejahteraan semoga terlimpah atas kami dan hambahamba Allah yang saleh. Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah, dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan Allah. Ya Allah berikanlah rahmat kepada Muhammad dan keluarganya, sebagaimana Engkau memberi rahmat kepada keluarga Ibrahim. Dan berilah keberkahan kepada Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberkahi keluarga Ibrahim di alam semesta. Sesungguhnya Engkau Maha terpuji dan Maha mulia. Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari siksa neraka Jahannam, dan dari siksa kubur, dan dari fitnah hidup dan mati dan dari fitnah almasih addajal.”

k. Doa setelah Salat Duha

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ وَالْقُوَّةَ قُوَّتُكَ وَالْفُدْرَةَ فُدْرَتُكَ

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 ضُحَاءِكَ وَبَهَاءِكَ وَجَمَالِكَ وَقُوَّتِكَ

وَقُدْرَتِكَ آتَيْتِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: “Ya Allah, bahwasanya waktu dluha itu waktu dluhaMu, kecantikan ialah kecantikanMu, keindahan itu keindahanMu, kekuatan itu kekuatanMu, kekuasaan itu kekuasaanMu, dan perlindungan itu, perlindunganMu”. “Ya Allah, jika rizkiku masih diatas langit, turunkanlah .dan jika ada di dalam bumi, keluarkanlah, jika sukar mudahkanlah, jika haram sucikanlah, jika masih jauh dekatkanlah, berkat waktu dluha, keagungan, keindahan, kekuatan dan kekuasaanMu, limpahkanlah kepada kami segala yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba-mu yang shaleh”. (Rafi'udin, 2018)

5. Manfaat dan Keutamaan Salat Duha

Salat Duha sebagai salah satu Salat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah memiliki manfaat dan keutamaan bagi dua dimensi, yaitu manfaat dunia dan manfaat akhirat. Berikut beberapa manfaat dan keutamaan Salat Duha diantaranya (Ahmad, 2022):

a. Bernilai Sedekah

Keutamaan Salat Duha yaitu mendapat nilai pahala yang setara dengan sedekah, hal inilah yang menjadi alasan Salat Duha adalah salah satu Salat

sunnah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah saw. adapun mengenai dalilnya yaitu:

Abu Dzar menuturkan bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“setiap ruas dari anggota tubuh di antara kalian pagi hari harus dikeluarkan sedekahnya, setiap tasbeih adalah sedekah, setiap tahmid adalah sedekah, setiap tahlil adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah. Menyuruh pada kebaikan adalah sedekah, dan mencegah kemungkaran adalah sedekah. Dan semua itu dapat isepadankan dengan mengerjakan Salat dua rakaat”*.

b. Amal Cadangan

Salat sunnah memiliki fungsi untuk menyempurnakan ibadah Salat wajib. Oleh karena itu, Keutamaan selanjutnya dari Salat Duha yaitu amal cadangan di akhirat kelak. Hal ini dijelaskan dalam riwayat berikut:

Abu Hurairah ra. Menuturkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda: *“Sesungguhnya amal yang pertama kali dihisab atas diri hamba pada hari kiamat adalah Salatnya. Apabila benar Salatnya, maka ia telah lulus dan beruntung. Apabila rusak Salatnya, maka ia akan kecewa dan rugi. Jika terdapat kekurangan pada Salat wajibnya, maka Allah berfirman, ‘perhatikanlah, jikalau hambaku mempunyai Salat sunnah maka sempurnakanlah dengan Salat sunnahnya sekedar apa yang menjadi kekurangan pada Salat wajibnya. Jika selesai urusan Salat, barulah amalan lainnya’.*” (HR. Abu Dawud, Ahmad, Hakim, dan lainnya.) (Maulana A. , 2010).

c. Dicumpani kebutuhan Hidup

Keutamaan lain dari Salat Duha yaitu terbukanya pintu rezeki, karena Allah swt. akan mencukupi kebutuhan hidup setiap hambanya yang menunaikan Salat Duha. Walaupun bukan jaminan untuk membuat kita kaya raya, namun Salat Duha ini memiliki manfaat untuk mencukupi kebutuhan manusia. Hal ini didasarkan pada hadits nabi berikut:

Abu Darda’ menuturkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda: *“Allah Berfirman, ‘wahai anak Adam, rukuklah (Salatlah) karena aku pada awal siang (Salat Duha) empat rakaat, maka aku akan mencukupi (kebutuhan) mu sampai sore hari.’*” (HR. Tirmidzi).

Sabda Nabi Muhammad Saw. di dalam kitab *“An-Nuraini-fisylahid Daraani.”* : *“Salat Duha itu mendatangkan rezeki dan menolak kefakiran, dan tidak ada yang akan memelihara Salat Duha, kecuali orang-orang yang bertobat.”* (Maulana A. , 2010).

d. Diampuni semua dosa walau sebanyak buih di lautan

Salah satu keutamaan Salat Duha yaitu dapat menghapus dosa-dosa, karena sungguh Allah itu maha pemurah lagi maha pengampun. Dari Abu Hurairah ra. Nabi Muhammad Saw. bersabda:

“Barang siapa yang dapat mengamalkan Salat Duha dengan langgeng, akan diampuni dosanya oleh Allah, sekalipun dosa itu sebanyak buih di lautan.” (HR. At-Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad) (Maulana A. , 2010).

e. Dibangunkan istana di Surga

Keutamaan Salat Duha berikutnya yaitu sebagai jalan pintas untuk membangun istana di surga. Karena Salat Duha memiliki keistimewaan maka rutinkan mengerjakan Salat Duha supaya nanti di surga di bangunkan oleh Allah istana megah. Dalam Hadits dijelaskan bahwa ketika kita mengerjakan Salat Duha sebanyak 12 rakaat maka Allah akan membangunkan istana di surga.

“Barang siapa mengerjakan Salat Duha dua rakaat, maka dia tidak ditetapkan termasuk orang-orang yang lengah. Barang siapa Salat empat rakaat, dia ditetapkan termasuk orang-orang yang ahli ibadah. Barang siapa mengerjakan enam rakaat, maka akan diberikan kecukupan pada hari itu. Barang siapa mengerjakan delapan rakaat, maka Allah menerapkannya termasuk orang-orang yang tunduk dan patuh. Dan barang siapa mengerjakan Salat Duha dua belas rakaat, maka Allah akan membangunkan baginya rumah di surga. Dan tidaklah satu hari dan juga tidak satu malam, melainkan Allah memiliki karunia yang dianugerahkan kepada hamba-hambanya sebagai sedekah. Dan tidaklah Allah memberikan karunia kepada seseorang yang lebih baik dari pada mengilhaminya untuk selalu ingat kepunya.” (HR. Thabrani).

D. Quarter Life Crisis

1. Definisi Quarterlife Crisis

Robbins dan Wilner *Quarterlife Crisis* diartikan dengan suatu tanggapan terhadap keadaan yang kurang stabil yang memuncak, adanya perubahan yang terjadi secara terus menerus, serta banyak yang harus di pilih oleh seseorang yang berada pada rentang usia 18 sampai 29 tahun atau menuju dewasa awal. Seseorang yang tidak mampu menghadapi persoalan yang dihadapi dalam tahap perkembangan akan mengalami permasalahan psikologis, serta mereka akan terombang-ambing dalam krisis emosional (Robbins A., 2001). Istilah *Quarterlife Crisis* dicetuskan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner tepatnya pada tahun 2001 (Farrah F., 2022).

Suatu fenomena emosional yang sering terjadi ketika individu berada pada proses *emerging adulthood* dikenal dengan *Quarter Life Crisis* (Siti H.F., 2023).

Menurut Fischer *Quarter-Life Crisis* merupakan perasaan yang muncul pada kisaran usia pertengahan 20-an, pada masa ini muncul perasaan takut akan masa depan termasuk karier, relasi, dan kehidupan sosial (Afnan R. F., 2020).

Quarterlife Crisis adalah tahap dimana munculnya rasa khawatir mengenai hal yang belum pasti di masa yang akan datang, misalnya relasi, pekerjaan maupun kehidupan dengan masyarakat pada rentang umur 20-an, pada masa ini akan merasakan hilangnya motivasi, rasa percaya diri, bahkan menutup diri dari lingkungan (Icha H., 2020).

Menurut Byock *Quarterlife Crisis* adalah hasil benturan dari keinginan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik karena terlalu banyak pilihan untuk dipilih dan masa dewasa yang memasuki kehidupan yang penuh dengan realita (Agustin, Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis, 2012). Pada fase ini akan muncul suatu pertanyaan mengenai tujuan atau keberhasilan apa yang ingin diraih, bagaimana cara menemukan passion yang sesuai. Yang mana hal tersebut menimbulkan suatu krisis yang dirasakan individu yang disebut dengan *Quarterlife Crisis* (Nurhayati, 2017).

Ada dua tipe respon individu ketika memasuki fase ini yang pertama, individu yang santai dan tenang dalam menghadapi semua yang terjadi sehingga tidak ada emosi yang berkejang karena dianggap sebagai fase untuk mencari pengalaman penuh dengan rasa optimistik yang dimilikinya. Kemudian yang kedua, individu yang merasa hampa dan tidak memiliki makna hidup karena merasa cemas, panik dan merasa tidak aman yang berlebihan (Nash, 2010)

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarterlife Crisis* ialah suatu fenomena krisis emosional yang muncul di rentang usia 20-an ditandai dengan perasaan cemas, takut, khawatir akan masa depan yang belum pasti, mulai mempertanyakan *goals* atau tujuan pencapaian, *passion* yang ingin diraih. Fase *Quarterlife Crisis* ini akan membuat individu merasa kehilangan motivasi dalam hidupnya.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Terdapat enam aspek *Quarterlife Crisis* yang dijelaskan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner (2001), diantaranya yaitu: (Juliani, 2022)

a. Bimbang dalam memutuskan

Seseorang yang berada dalam fase ini akan dihadapkan pada beberapa pilihan dan harapan hidup. Semakin banyaknya pilihan maka akhirnya individu akan dibuat bimbang dan takut dalam memutuskan pilihan yang akan mengubah arah hidupnya. Kemudian tidak adanya pengalaman akan menambah kebimbangan individu dalam memutuskan pilihan yang tepat.

- b. Khawatirkan akan hubungan atau relasi yang dikhawatirkan pada fase ini juga yaitu mengenai bagaimana menjalin hubungan dengan teman dan dengan teman hidup nanti.
- c. Adanya rasa Cemas
Seseorang yang memasuki fase *Quarterlife Crisis* sering memikirkan goals dan tujuan mereka, sehingga memunculkan rasa cemas akan hal-hal yang mungkin terjadi.
- d. Perasaan tertekan
pada fase ini terdapat banyak tugas dan juga tantangan yang harus dilakukan sehingga dirasa akan semakin sulit dalam menyelesaikan masalah.
- e. Menilai diri dengan Negatif
banyaknya masalah yang harus dihadapi dan ketika merasa tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut maka individu akan mempertanyakan kemampuannya dan akan merasa dirinya tidak bisa apa-apa.
- f. Berada dalam situasi sulit
Tekanan-tekanan yang akan muncul saat memasuki dewasa awal diantaranya yaitu ketika individu tidak kunjung mendapatkan pekerjaan, belum menyelesaikan studi akademis ataupun hubungan dan belum mendapat pasangan. Tekanan-tekanan tersebut sering kali membuat individu merasa berada dalam situasi sulit atau stuck karena bingung cara memulai menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- g. Merasa Putus asa
ketika memimpikan sesuatu pada awalnya berjalan dengan lancar, namun ditengah jalan ada hambatan dan tidak mampu menghadapi hambatan tersebut dengan baik maka individu akan merasa gagal dan putus asa.

Dari penjelasan diatas maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari *Quarterlife Crisis* yaitu adanya rasa bimbang, khawatir, cemas, tertekan, konsep diri yang negatif, dan putus asa.

3. Tahapan *Quarterlife Crisis*

Ketika individu memasuki masa *quarterlife crisis*, maka akan melewati beberapa tahapan, diantaranya dijelaskan oleh (Robinson, 2011) yaitu:

a. Tahapan merasa terjebak

Tahapan ini adalah suatu kondisi dimana individu berada dalam banyak pilihan serta muncul perasaan tidak mampu dalam memilih yang tepat dalam hidup mereka. Pada tahap ini juga individu akan merasa tidak berdaya, karena mereka berada dalam hubungan atau pekerjaan yang dianggap kurang memuaskan dan penuh tekanan. Selama fase ini individu akan merasa semua kehidupan bertentangan dengan apa yang diri sendiri inginkan.

b. Tahap pemisahan

Selanjutnya individu akan memasuki tahapan pemisahan yang memiliki dorongan besar dalam berusaha untuk merubah keadaan hidup mereka. Pada fase ini individu akan merasa bersalah, malu, sedih tetapi tenang dan lega karena mengerti bahwa semua ini tidak sesuai dengan keinginan diri sendiri.

c. Tahap pengambilan keputusan

Setelah melewati fase pemisahan maka tahapan selanjutnya yang akan dirasakan individu yaitu fase mengambil keputusan yang cukup penting seperti pengambilan keputusan tentang pekerjaan, memutuskan hubungan baru dan mencari pengalaman atau kemampuan baru kemudian bisa juga keputusan dalam melanjutkan pendidikan

d. Fase membangun ulang

Pada fase ini individu mulai memikirkan dasar hidup baru dan membangun tujuan hidup yang lebih tentram sehingga puas dengan keadaan lingkungan yang telah membantu dalam merefleksikan dirinya, tujuan, dan kehidupan bermakna.

e. Fase mengawali hidup baru

Pada fase ini individu menjalani hidup sesuai dengan prinsip yang mereka miliki dan fokus dalam mengejar minat dan tujuan yang dimiliki diri sendiri.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Seperti yang sudah dijelaskan bahwa *Quarterlife Crisis* merupakan ketidakstabilan emosional individu karena banyaknya pilihan, keadaan khawatir terhadap masa depan, dan bahkan adanya rasa putus asa dalam diri yang dialami

oleh individu saat memasuki usia dewasa awal (Alexandra Robbins, 2001). Adapun mengenai faktor-faktor *Quarterlife Crisis* diantaranya yaitu:

a. Faktor Internal

Robbins menjelaskan bahwa ketika individu mulai mempertanyakan berbagai aspek kehidupan pada dirinya itu merupakan salah satu tanda pengaruh *Quarterlife Crisis* dari internal. Adapun mengenai faktor internal yang bisa mempengaruhi *Quarterlife Crisis* adalah:

1. Mimpi dan Harapan, Ketika memasuki usia dewasa awal maka individu akan sering memikirkan dan mempertanyakan mengenai mimpi dan harapannya di masa depan, termasuk keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai *goals*-nya. Fase ini juga Individu akan banyak mempertimbangkan segala hal seperti pekerjaan atau relasi dimasa depan. (Juliani, 2022)
2. Agama dan Spiritual, Pada rentang usia 20-an juga individu akan mempertanyakan apakah agama yang telah dianut selama ini sudah tepat, bagaimana tanggapan orang tua apabila individu tidak mematuhi aturan agama, dan bahkan akan terlintas perasaan terkadang Tuhan terasa jauh dan atau sangat dekat sehingga individu akan mempertanyakan mengenai keimanan dan tingkat spiritualnya agar lebih menjadi orang yang bermoral (Juliani, 2022).

b. Faktor Eksternal

Mengenai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *Quarterlife Crisis* dijelaskan oleh Nash dan murray sebagai berikut: (Agustin, Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*, 2012)

1. Keluarga, dalam hal ini keluarga akan sangat berpengaruh terhadap keadaan emosional seseorang dimana ketika individu berhasil mencapai suatu harapan atau keinginan keluarganya, padahal hal tersebut berbeda dengan keinginan dirinya. Maka, hal ini yang akan membuat individu mengalami dan memunculkan emosi yang krisis.
2. Bidang Akademis, faktor luar lainnya adalah ketika individu sudah mulai ragu dan mempertanyakan mengenai kemampuan diri mengenai jurusan yang sudah diambil selama ini, mempertanyakan apakah jurusan ini sesuai

karier yang mereka inginkan dan apakah yang akan dilakukan setelah lulus dari jurusan in.

3. Pekerjaan dan karier, dalam hal ini pada rentang usia ini individu akan mulai memikirkan dan mempertanyakan mengenai pekerjaan yang sesuai dengan kahliannya dimasa depan, bahkan cemas dan khawatir mengenai persaingan di dunia kerja yang akan semakin ketat.

5. Bentuk *Quarterlife Crisis*

Adapun bentuk *Quarterlife Crisis* yang dijelaskan oleh Robinson dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu diantaranya: (Siti H.F., 2023)

- a. *The Locked out form*, bentuk ini terjadi saat individu mulai memasuki peran orang dewasa namun merasa tidak mampu untuk menjalani peran tersebut biasa dialami oleh individu yang memiliki usia 23-25 tahun. Perasaan tidak mampu tersebut akhirnya menjadikan individu tersebut merasa tidak memiliki kemampuan dalam menjalin hubungan, belum memiliki pekerjaan sehingga belum mandiri dalam hal finansial.
- b. *The Locked in form*, bentuk ini terjadi ketika individu merasa terjebak dalam peran orang dewasa, seperti halnya terjebak dalam karir, pekerjaan, atau relasi yang bisa menyebabkan frustrasi. *Locked in* biasa dialami oleh individu yang berusia sekitar 25-30 tahun.