

Terapi Sholat Dhuha Untuk Kebahagiaan Hidup

Faqih Purnomosidi

Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Faqihpsychoum26@gmail.com

Abstract

Everyone wants to have happiness in life, happiness is something that is formless, colourless, does not ring and does not smell. Someone who adheres to the principle of happiness will greatly enjoy the living conditions he is living. One of the media to get happiness in life is to get closer to God. A lot of media or means in getting closer to God to achieve happiness, the media is prayer. What is meant by prayer here is the Dhuha prayer. The dhuha prayers done by informants in this study were able to make the media to get good happiness that is the heart becomes calm, calm, the mind becomes comfortable, enthusiasm, and their sustenance in the form of work can be obtained through Dhuha prayer therapy.

Keywords: Dhuha prayer, happiness

Abstrak

Setiap orang ingin memiliki kebahagiaan dalam hidup, Kebahagiaan adalah hal yang tidak berbentuk, tidak berwarna, tidak berbunyi dan tidak berbau. Seseorang yang menganut azas bahagia akan sangat menikmati kondisi hidup yang tengah dijalaninya. Salah satu media untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidup adalah dengan mendekatkan diri pada Allah. Banyak media atau sarana dalam mendekatkan diri pada Allah untuk mencapai kebahagiaan, media tersebut adalah sholat. Yang dimaksud sholat disini adalah sholat dhuha. Sholat dhuha yang dikerjakan informan dalam penelitian ini mampu menjadikan media untuk mendapatkan kebahagiaan yang baik yaitu hati menjadi tenang, tentram, pikiran menjadi nyaman, semangat, dan rezeki mereka yang berupa pekerjaan mampu didapatkan melalui terapi sholat dhuha.

Kata kunci : Sholat Dhuha, Kebahagiaan

Pendahuluan

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki tata cara tersendiri. Setiap tahapan sholat memiliki maksud untuk menghantarkan diri ke dalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah sholat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah Sholat Dhuha. Sholat Dhuha merupakan salah satu bentuk sholat sunnah yang dianjurkan oleh Rasulullah.

Dari Abu hurairah r.a bahwa ia berkata Kekasihku (Rasulullah) Saw. mewasiatkan kepadaku tiga hal, yaitu puasa tiga hari, dua rakaat shalat Dhuha, dan shalat Witir sebelum tidur.” (HR. Bukhari Muslim, dalam Al Qahthani, 2016)

Afifi (2012) mengartikan bahwa Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari, tepatnya adalah pada waktu dhuha yaitu dimulai ketika matahari mulai naik sepenggalah atau setelah matahari terbit (sekitar pukul 07.00) sampai sebelum masuk waktu dhuhur (sekitar pukul 11.00). Ia juga menambahkan bahwasanya waktu dhuha adalah waktu yang sangat banyak mengandung fadhilah, dimana pada waktu tersebut malaikat Mikail sedang gencar-gencarnya mengantarkan rezeki kepada setiap makhluk.

Sholat Dhuha adalah sholat penarik rezeki, sholat yang dikhususkan dalam hal rezeki. Sayyid (2011) mengatakan rezeki mencakup pengertian yang luas, kata rezeki berarti penghidupan atau tiap-tiap yang berguna bagi kehidupan makhluk. Afifi (2012)

menambahkan, rezeki juga mengandung arti anugrah atau karunia dan pemberian dari Allah kepada makhluknya dan apapun bentuknya itu dinamakan rezeki. Anggapan bahwa rezeki semata-mata harta dan benda tidak lain hanya pandangan-pandangan orang-orang kafir, yang hidup bergelimang kejahiliah dan kekafiran. Rezeki dalam islam melingkupi semua apa yang ada dalam kehidupan manusia berupa waktu, kesehatan, kesempatan, kecerdasan, istri, anak, orang tua, tetangga, teman, lingkungan, hujan, tanaman, hewan piaraan, kebahagiaan, ketentraman, kenyamanan dan kerukunan (El Ma'rufie, 2010).

Landasan Teori

Sholat Dhuha

Sholat Dhuha mengandung energi yang positif untuk mendatangkan rezeki sepanjang hari karena dalam Sholat Dhuha terdapat do'a yang secara khusus sebagai penarik rezeki. Rezeki yang digantungkan dari langit akan diturunkan, yang masih tersimpan dalam bumi akan dikeluarkan, rezeki yang masih jauh didekatkan dan yang haram dihalalkan (Afifi, 2012).

Seseorang yang sedang beraktivitas guna mendapatkan kesejahteraan hidup kemudiaan diiringi dengan Sholat Dhuha, maka orang tersebut memiliki sebuah harapan dan keyakinan agar Allah memberikan kemudahan. Dalam hal ini Sholat Dhuha dapat berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri, optimisme dan keyakinan yang tinggi dalam diri seseorang, karena dengan mengistiqamahkan Sholat Dhuha maka akan mendatangkan pikiran yang benar, memperoleh jalan yang benar dan mendatangkan rezeki yang halal dan barokah (Makhdlori, 2012).

Manfaat Sholat Dhuha

Sholat Dhuha yang dikerjakan dengan istiqomah dan sungguh akan banyak mendatangkan manfaat seperti yang dikemukakan oleh Makhdlori (2012) antara lain (1) dapat membangun motivasi dan spirit yang sangat berguna ketika seseorang tengah beraktivitas; (2) mendapatkan tambahan tenaga batin dan

memudahkan mendapat petunjuk dari Allah berupa intuisi dan inspirasi; (3) dapat mendatangkan rizki; (4) dapat menuntut umat untuk berusaha lebih semangat, berdo'a dan bekerja penuh semangat; dan (5) dapat memperoleh keberdayaan ekonomi demi menggapai ridho Illahi.

Keutamaan dari sholat dhuha seperti terdapat dalam hadits Rasulullah saw. yang artinya :

“Sholat Dhuha itu mendatangkan rezeki dan menolak kemiskinan, dan tidak ada yang memelihara sholat sholat kecuali hanya orang-orang yang bertaubat”(HR.Tirmidzi dalam Makhdlori, 2012).

Kebahagiaan Hidup

Lazarus (dalam Franken, 2002) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut di atas maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Secara lebih lanjut, Lazarus dalam (Franken, 2002) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar.

Manfaat Kebahagiaan

Dengan kebahagiaan hidup akan menjadi lebih mudah. Hal ini dikarenakan pola pikir orang yang bahagia akan membantu seseorang untuk menikmati hidupnya. Segala peristiwa akan dimaknai sebagai hal yang positif. Sehingga ketika hidupnya terpuruk, ia masih bisa bersyukur kepada Allah dan menikmati Hidup (Oktastika, 2014).

Orang yang bahagia adalah orang yang selalu merasa sehat, meskipun ia sangat mungkin untuk sakit. Hal ini dikarenakan fokusnya pada kebahagiaan mengalahkan fokusnya pada penyakit. Secara fisiologis, ketika orang sedang bahagia maka otaknya akan menghasilkan hormone endrofin yang bermanfaat untuk kesehatan dan perbaikan sel. Sehingga orang bahagia yang jatuh sakit akan mengalami pemulihan yang lebih cepat. Selain itu, daya tahan tubuh orang yang bahagia juga semakin kuat sehingga penyakit akan sulit untuk kembali (Oktastika, 2014).

Sholat Dhuha Untuk Kebahagiaan Hidup

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki maksud untuk menghantarkan diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah sholat yang dimaksud disini adalah sholat Dhuha. El Ma'rufie, (2010) mengatakan dengan ibadah Sholat Dhuha kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja pun meningkat. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang melakukan Sholat Dhuha, maka hati akan menjadi tenang. Dalam melakukan aktivitas bekerja seseorang seringkali mendapat tekanan dan terlibat persaingan usaha yang sangat tinggi, akhirnya pikiran menjadi kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, pada saat itulah Sholat Dhuha sangat berperan penting. Meskipun dilaksanakan lima atau sepuluh menit, Sholat Dhuha mampu mnyegarkan pikiran, menenangkan hati dan mengontrol emosi.

Makhdlori (2012) menambahkan, dengan melakukan ibadah Sholat Dhuha keuntungan yang diperoleh salah satunya adalah rezeki. Banyak yang mengartikan bahwa rezeki hanya dipandang dari sisi materi, misalnya uang dan penghasilan yang banyak, rumah yang mewah, atau kendaraan yang bagus. Sehingga golongan seperti ini hanya akan tertipu pada hal yang meterialistis yang akan membawa pada kepuasan sesaat, dengan kata lain kesejahteraan psikologisnya tidak mampu bertahan lama.

Sholat Dhuha merupakan sholat yang bertujuan untuk menopang Kebahagiaan Hidup, karena didalamnya mengandung manfaat untuk memudahkan para pelakunya dalam mendapatkan rezeki, rezeki merupakan semua anugrah dan pemberian dari Allah yang mencakup luas tidak hanya sekedar materi, namun termasuk mencakup

kesejahteraan psikologis. Sholat Dhuha merupakan sholat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur. Hal ini mengisyaratkan bahwa sholat ini dikhususkan untuk sebuah keperluan yang erat kaitannya dengan aktivitas dalam pencarian rezeki termasuk didalamnya Kebahagiaan (Sayyid, 2011).

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terapi sholat dhuha dapat mewujudkan kebahagiaan hidup.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yang menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah 2 orang yang berprofesi sebagai Guru di Sekolah Dasar Swasta dengan Alamat Wangkis Dibal Ngemplak Boyolali.

Tabel 1. Panduan pedoman wawancara

Perilaku Sholat Dhuha pada informan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang melatarbelakangi Anda melakukan sholat dhuha? 2. Berapa seringkah Anda melakukan sholat dhuha dalam seminggu 3. Kendala apa saja yang Anda alami dalam menjalankan sholat dhuha? 4. Bagaimana Anda mengatasi masalah tersebut? 5. Bagaimana usaha Anda dalam mempertahankan keajegan sholat dhuha? 6. Apa yang Anda rasakan jika sudah terlalu lama tidak menjalankan sholat dhuha?
Pengaruh Sholat dhuha dalam membentuk kebahagiaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda merasakan perubahan dalam hidup setelah rutin melaksanakan sholat dhuha? 2. Perubahan apa saja yang Anda rasakan? Jelaskan!

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi frekuensi pelaksanaan sholat Dhuha yang dilakukan informan, dan jumlah rekaat serta waktu pelaksanaan Sholat Dhuha

Hasil

Latar Belakang Menjalankan Sholat Dhuha

Informan BA

*“Yang pertama alasan saya adalah sebagai sunah Rasulullah SAW, salah satu sunah dari Rasulullah SAW, yang mungkin bisa lebih saya rutinkan dibandingkan dengan sunah yang lain karena waktunya juga pas pagi dan begitu banyak luang ketika saya waktu-waktu tersebut. Kemudian alasan saya yang lain yaitu banyak sekali hadist yang menjelaskan keutamaan-keutamaan sholat Dhuha, salah satunya yang saya ingat adalah ketika seseorang itu melaksanakan kegiatan sehari-hari kemudian dia tidak bisa berinfak maka mungkin cukup dengan sholat Dhuha dua rekaat orang tersebut bisa memberikan sedekah ataupun infak kepada Allah, seperti itu. **Keluhan Fisik.** Ketiga subyek mengeluh memiliki keluhan fisik di bagian kepala. Ketiganya merasakan adanya penurunan keluhan di terutama bagian kepalanya dan bagian lainnya” (W1/17-30)*

Informan AR

“Sebagai rasa syukur kepada Allah, kalau belum orang – orang belum, tapi kalau saya pribadi sudah” (W2/18-19)

Jumlah Rekaat Sholat Dhuha.

Informan BA

“Saya minimal dua rekaat, tapi seringnya atau rutinnya itu empat rekaat” (W1/54-55)

Informan AR

“Untuk saat ini saya minim empat, nak dulu dua rekaat” (W2-68-69)

Manfaat Sholat Dhuha Untuk Kebahagiaan

Informan BA

“Ya seperti yang tadi saya jelaskan diawal untuk merefreshkan pikiran yang tadi mungkin membuat stress seperti itu, alhamdulillah dengan melaksanakan sholat Dhuha tersebut, InsyAllah stress-stress itu akan hilang, atau stress akan berkurang. Tapi kalau satu hari itu belum melaksanakan sholat Dhuha atau pun misal dari pagi sampai mendekati waktu Duhur belum melaksanakan sholat Dhuha yang dipikiran itu cuma adanya Cuma ya, seperti stress ataupun gak enak untuk didalam pikiran” (W1/75-85)

“Ya Alhamdulillah, pernah ada suatu peristiwa ada seorang bapak-bapak dan itupun Kepala Madrasah yang sekarang menjadi tempat untuk bekerja, ketika saya masih SMK memperlihatkan kepada saya salah satu ayat ataupun salah satu surat yang ada di dalam Al-Qur’an yaitu surat At-Talaq ayat 2 dan 3 dan didalamnya itu menjelaskan bahwasannya ciri-ciri orang yang bertaqwa itu akan dimudahkan Allah dalam urusannya. Akan tetapi dulu itu saya belum pernah berfikir kalau ayat itu benar-benar nyata atau tidak, tetapi akhirnya ketika saya sudah mulai bisa berfikir dengan baik dalam artian sering ikut kajian dan sebagainya, ternyata ayat tersebut memang kenyataan, kemudian saya juga melihat apakah saya juga sering melakukan sholat Dhuha itu karena salah satu faktornya atau tidak, nah itu mungkin menjadi acuan bagi saya bahwasannya mungkin sholat Dhuha adalah termasuk salahnya mempermudah saya untuk mencari rizki. Dalam artian dulu itu ketika saya benar-benar butuh Allah tiba-tiba mendatangkan rizki tersebut dari arah tidak disangka-sangka padahal saya tidak mencarinya” (W1/135-156)

“Ya itu, Yang berupa tawaran mendapatkan pekerjaan. Tidak hanya sekali tapi beberapa kali” (W1/1580159)

“Rizki bisa saya artikan yang pertama itu mungkin bisa berupa harta, yang kedua ilmu” (W1/164-165)

“Mungkin yang paling berkesan ketika dulu saya hendak melamar menjadi guru di salah satu Madrasah di daerah Karangpandan, nah saya berawal berangkat dari rumah itu berfikiran untuk, seperti yang dikatakan ustadz Yusuf Mansur sebelum menemui orang temuilah Allah terlebih dahulu, dan saya berfikir lebih

baik saya sholat Dhuha di rumah daripada di jalan tidak ada waktu. Kemudian saya mengawali sholat Dhuha di rumah, meskipun nantinya saya sedikit terlambat, tapi saya dari rumah itu berniat untuk sholat Dhuha supaya di tengah perjalanan ketika ada apa-apa bisa diberikan kemudahan dan kelancaran oleh Allah. Dan ternyata benar ketika saya ada diperjalanan padahal waktu itu saya belum mempunyai SIM (Surat Ijin Mengemudi). Nah saya kaget, ditengah jalan tersebut ada Mokmen ataupun ada operasi, operasi bagi pengendara yang mungkin tidak menggunakan peralatan yang lengkap dan saya bingung waktu itu saya ingin mendaftar pekerjaan dan itu sudah memasuki tes untuk masuk ke Madrasah tersebut. Saya bingung mau balik juga tidak bisa, kemudian mau belok ke gang yang lain sudah ada pak Polisi yang lain, saya bisanya cuma berdo'a dan berdo'a. Tapi disitu ajaibnya ketika saya lewat padahal pengendara yang lain itu diteliti kartunya ataupun diteliti identitasnya, SIMnya dan sebagainya. Ketika giliran saya malah Polisi tersebut menghindari saya dan saya juga bingung saya menoleh ke belakang ternyata saya dibiarkan begitu saja, kemudian saya langsung lewat saja ke tempat tujuan saya untuk melakukan tes bekerja. Nah mungkin itu adalah salah satu hal yang berkesan langsung manfaat ataupun langsung manfaat sholat Duhanya terhindar dari tekanan, ya mungkin tekanan karena juga belum mempunyai SIM takut kalau nanti ditahan dan sebagainya, telat dalam bekerja dan sebagainya, telat dalam mengikuti tes pekerjaan nanti dan diterima dan sebagainya. Tapi Alhamdulillah mungkin itu juga salah satu pertolongan dari Allah ketika saya melaksanakan sholat Dhuha apa yang dikatakan ustad Yusuf Mansyur tadi temuilah Allah sebelum menemui orang lain, ternyata hal tersebut memang benar” (W1/264-308)

Informan AR

“Alhamdulillah ada, dulu hidup belum tertata, sekarang menjadi tenang, hidup ini kan hanya sebentar, dan sekarang kalau kerja agak terbatas” (W2/45-47)

“Kalau saya memandang berdampak, ibu saya cuman sebagai ibu rumah tangga sambil nyambi angon wedus dan bapak saya hanya tukang batu , tapi alhamdulillah semua dapat sekolah” (W2/50-54)

“Saya kan hanya orang-orang bodoh, tapi alhamdulillah saya menjadi guru” (W2/59-60)

“Dalam kesehatan pada saat itu kalau batuk sholat empat rekaat atau dua rekaat bisa reda” 9W2/64-65)

“Dalam masalah hati mejadi tenang , kalau dalam kerja ya... tapi kalau materi alhamdulillah sebenarnya gajinya pas-pasan tapi ya cukup aja” (W2-72-74)

“Iya, insyAllah bisa, karena sebenarnya kan sholat itu untuk memperlancar rezeki dan mewujudkan kebahagiaan” (w2/77-79)

Pembahasan

Berdasarkan data yang didapat dilapangan dapat dijelaskan bahwa terapi sholat dhuha mampu memberikan banyak manfaat baik yang didapatkan oleh informan BA maupun informan AR. Diantara manfaat yang didapat yaitu membuat pikiran dan hati menjadi tenang. Hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh El-Ma'rufie (2010) yang menerangkan bahwa dengan melaksanakan ibadah sholat dhuha kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja pun meningkat. Hal ini dapat terjadi karena seseorang yang melakukan sholat dhuha, maka hati akan menjadi tenang. Dalam melakukan aktivitas bekerja seseorang seringkali mendapat tekanan dan terlibat persaingan usaha yang sangat tinggi, akhirnya pikiran menjadi kalut, hati tidak tenang, dan emosi tidak stabil. Oleh karena itu, pada saat itulah sholat dhuha sangat berperan penting. Meskipun dilaksanakan lima atau sepuluh menit, sholat dhuha mampu menyegarkan pikiran, menenangkan hati dan mengontrol emosi.

Selain itu kedua informan juga mendapatkan manfaat berupa dimudahkannya rezeki berupa pekerjaan. Manfaat ini didukung oleh pernyataan dari (Sayyid, 2011). Yang menjelaskan bahwa sholat dhuha merupakan sholat yang bertujuan untuk menopang kebahagiaan hidup, karena didalamnya mengandung manfaat untuk memudahkan para pelakunya dalam mendapatkan rezeki. Rezeki merupakan semua anugrah dan pemberian dari Allah yang mencakup luas tidak hanya sekedar materi, namun termasuk mencakup kesejahteraan psikologis. Sholat dhuha merupakan sholat sunnah yang dilakukan pada waktu matahari terbit setinggi satu atau dua tombak hingga waktu menjelang dhuhur. Hal ini mengisyaratkan bahwa sholat ini dikhususkan untuk sebuah keperluan yang erat kaitannya dengan aktivitas dalam pencarian rezeki termasuk didalamnya Kebahagiaan.

Kebahagiaan yang didapat melalui sholat dhuha tersebut, mampu membuat informan memperoleh manfaat dari sisi kesehatan. Hal ini dapat diperkuat dengan teori yang disampaikan oleh (Oktastika, 2014) yang mengatakan, secara fisiologis ketika orang sedang bahagia maka otaknya akan menghasilkan hormon endrofin yang bermanfaat untuk kesehatan dan perbaikan sel. Sehingga orang bahagia yang jatuh sakit akan mengalami pemulihan yang lebih cepat. Selain itu, daya tahan tubuh orang yang bahagia juga semakin kuat sehingga penyakit akan sulit untuk kembali

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dari kedua subyek penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi sholat dhuha mampu mewujudkan kebahagiaan hidup yang berupa terpenuhinya Rezeki dari informan seperti ketenangan hati, pikiran serta mampu mendatangkan atau mempermudah mendapatkan rezeki berupa pekerjaan yang akhirnya mampu menciptakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Referensi

- Afifi, J. (2012). *Pantang dan Anjuran dalam Sholat Dhuha*. Kulon Progo: Sabda Media.
- Al Qahthani, S. bin A. bin W. (2016). *Tuntunan Lengkap Sholat Dhuha*. Pustaka Ibnu Umar.
- El Ma'rufie, S. (2010). *Dahsyatnya Sholat Dhuha*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Franken, R. (2002). *Human Motivation* (5th ed.). Belmont: Wadsworth.
- Makhdlori, M. (2012). *Menyingkap Mukjizat Sholat Dhuha*. Yogyakarta: Diva Press.
- Oktastika, N. B. (2014). *Terapi Pikiran Bahagia*. Jakarta: Erlangga.
- Sayyid, S. (2011). *Happy Ending Dhuha*. Solo: Tiga Serangkai.