

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Shalat Dhuha

1. Pengertian Shalat Dhuha

Shalat sunnah atau yang disebut juga dengan shalat *tatawwu'* adalah shalat-shalat di luar kelima shalat fardhu yang dianjurkan untuk dikerjakan. Selain itu shalat *tatawwu'* adalah shalat yang dituntut, bukan wajib, untuk dilakukan oleh seorang mukallaf sebagai tambahan dari shalat wajib. Shalat ini dituntut, baik yang mengiringi shalat fardhu (*rawatib*), seperti shalat *nafilah qabliyah* dan *nafilah ba'diyah*, maupun yang tidak mengiringi shalat fardhu (*gairu rawatib*), seperti shalat tahajjud, dhuha, dan tarawih.¹⁹

Shalat dhuha pada dasarnya terdiri dari dua kata yaitu, *shalat* dan *dhuha*, ke dua kata tersebut memiliki makna yang berbeda sehingga diperlukan pemikiran khusus dalam memberikan sebuah definisi atau arti di antara ke duanya.

Shalat dalam pengertian bahasa Arab ialah do'a memohon kebajikan dan pujian, sedangkan secara terminologi syara' adalah beberapa ucapan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir disudahi dengan salam yang dengannya kita beribadat kepada Allah,

¹⁹ Abdurrahman Al-Jaziri, *Kitab Shalat Fiqih Empat Madzhab* (Bandung: Mizan, 2010), 258.

menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.²⁰ Arti lain dari shalat sendiri yaitu, shalat adalah ibadah kepada Allah berupa ucapan maupun perbuatan yang dikenal dan khusus, diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.²¹

Ia disebut dengan shalat karena ia menghubungkan seorang hamba kepada penciptanya, dan shalat merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah. Dari sini maka, shalat dapat menjadi media permohonan pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia perjalanan hidupnya.²² Di samping itu pula ia disebut shalat karena shalat meliputi do'a.²³

Sedangkan arti dhuha adalah waktu antara mulai naiknya matahari hingga sebelum matahari tergelincir.²⁴ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan dhuha adalah waktu menjelang tengah hari.²⁵ Dalam arti sederhana, dhuha berarti waktu matahari sepenggal naik.²⁶ Adapun menurut Kamus Arab – Indonesia, makna dhuha adalah waktu terbit matahari, matahari naik.²⁷

²⁰ Hasbi Ash Shinddieqy, *Pedoman Shalat* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1999), 62.

²¹ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*, Cet. I (Solo: Taujih, 2014), 43.

²² Abdul Aziz Muhammad Azzam dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Amzah, 2009), 145.

²³ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha.....*, 23.

²⁴ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 43.

²⁵ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 79.

²⁶ Nazam Dewangga & Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*, Cet. I (Jakarta: Al Maghfiroh, 2013), 261.

²⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab – Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1989), 226.

Dari beberapa definisi tentang arti *shalat* dan *dhuha* di atas, dapat diambil sebuah kesimpulan dalam merumuskan definisi atau pengertian shalat dhuha itu sendiri.

Adapun yang dimaksud shalat dhuha adalah shalat sunnah yang waktu pelaksanaannya ketika naiknya matahari yaitu selesai dilarangnya shalat kira-kira setinggi satu tombak–hingga sebelum matahari tergelincir.²⁸ Ada pula yang berpendapat bahwa shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada pagi hari.²⁹ Dengan kata lain, dimaksud shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari sedang merangkak naik,³⁰ dan berakhir saat tergelincirnya matahari di waktu dhuhur.³¹

Dalam fiqh Islam bahwa yang dimaksud dengan shalat dhuha adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu matahari sedang naik sekurang-kurangnya melebihi satu tombak.³²

2. Hukum Shalat Dhuha

Shalat dhuha hukumnya sunnah *muakkad* (sangat dianjurkan).

Sebab, Rasulullah senantiasa mengerjakannya dan berpesan kepada

²⁸ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 43.

²⁹ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 11.

³⁰ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*....., 261.

³¹ Syakir Jamaluddin, *Kuliah Fiqh Ibadah*, Cet. I (Yogyakarta: LPPI UMY, 2010), 146.

³² Moh. Saifulloh Al Aziz S., *Fiqh Islam Lengkap – Edisi Revisi* (Surabaya: Terbit Terang, 2005), 260.

para sahabatnya untuk mengerjakan shalat dhuha sekaligus menjadikannya sebagai wasiat.³³

Akan tetapi ada beberapa para ulama berbeda pendapat berkenaan hukum shalat dhuha. Ibnul Qoyyim telah mengumpulkan pendapat mereka yang mencapai enam pendapat, yaitu:³⁴

- a. Sebagian ulama berpendapat bahwa shalat dhuha hukumnya sunnah. Mereka berdalil dengan hadits yang akan penulis sebutkan pada pembahasan dalil disyari'atkannya shalat dhuha.
- b. Tidak disyari'atkan shalat dhuha kecuali ada sebab. Mereka beralasan bahwa Rasulullah tidak mengerjakan shalat dhuha kecuali karena suatu sebab. Sedangkan shalat beliau sebabnya kebetulan sering terjadi pada waktu dhuha. Adapun sebab shalat dhuha beliau bermacam-macam. Hadits Umu Hani' tentang shalat Rasulullah pada hari Fathul Mekah menunjukkan shalat beliau adalah karena keberhasilan menaklukkan Mekah.
- c. Pada dasarnya shalat dhuha tidak disunnahkan.
- d. Kadang dianjurkan untuk dikerjakan dan kadang disunnahkan untuk ditinggalkan.
- e. Shalat dhuha disunnahkan namun hendaknya dikerjakan di rumah.

³³ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 3.

³⁴ Muhammad Asy-Syaukani, *Nail Al-Authar; Syarh Muntaqa Al-Akhbar Min Ahadits Sayyid Al-Akhyar*, Terjemahan (Semarang: CV. Asy Syifa', 1994), 138-139.

- f. Shalat dhuha bid'ah hukumnya. Pendapat ini diriwayatkan dari Ibnu Umar. Demikian pula pendapat Al-hadi, Al-Qasim, dan Abu Thalib.

Namun, pendapat yang rajih adalah pendapat yang mengatakan bahwa shalat dhuha sunah (mustahab) hukumnya. Demikianlah pendapat sekelompok ulama; di antara mereka adalah ulama dari kalangan Syafi'iyah, Hanafiyah, dan ulama dari ahlul bait, seperti Ali bin Husain dan Idris bin Abdullah.³⁵

3. Dalil Disyariatkannya Shalat Dhuha

Di bawah ini ada beberapa dalil maupun hadits tentang diyariatkannya atau anjuran shalat dhuha sebagai berikut:

- a. Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 78 dan surat An-Nur ayat 36:³⁶

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

Artinya: "Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat). (Qs. Al-Isra (17): 78).

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تَرْفَعَ وَيُذَكَّرَ فِيهَا أَسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿٣٦﴾

³⁵ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 45-46.

³⁶ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 263.

Artinya: “Bertasbih kepada Allah di masjid-masjid yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan waktu petang. (Qs. An-Nuur (24): 36).

b. Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a

قَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ : أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى وَأَنْ أُوتِرَ قَبْلَ أَنْ أَنْامَ

Artinya: “Kekasihku saw mewasiatkan kepadaku tiga hal, yaitu puasa tiga hari setiap bulan, dua rakaat shalat dhuha, dan shalat witir sebelum tidur.” (HR. Bukhari dan Muslim).³⁷

c. Hadits yang bersumber dari Abu Darda' r.a

أَوْ صَانِي حَبِيبِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ لَنْ أَدْعَهُنَّ مَا عَشْتُ بِصِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَصَلَاةِ الضُّحَى وَبِأَنْ لَا أَنْامُ حَتَّى أُوتِرَ

Artinya: “Kekasiku saw memwasiatkan kepadaku tiga hal yang tidak akan aku tinggalkan selama hidupku; puasa tiga hari setiap bulan, shalat dhuha, dan aku tidak tidur sebelum shalat witir.” (HR. Bukhari dan Muslim).³⁸

d. Dari riwayat Abu Daud dan Ahmad bersumber dari Abu Darda r.a

أَوْ صَانِي حَبِيبِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ لَا أَدْعَهُنَّ لِشَيْءٍ أَوْ صَانِي بِصِيَامِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَبِأَنْ لَا أَنْامُ إِلَّا عَلَى وَتُرٍ وَبِصَبْحَةِ الضُّحَى فِي الْحَضَرِ وَالسَّفَرِ

Artinya: “Kekasihku saw mewasiatkan kepadaku tiga hal yang tidak akan pernah aku tinggalkan karena sesuatu hal. Beliau mewasiatkan kepadaku puasa tiga hari setiap bulan, supaya aku tidak tidur kecuali setelah shalat witir, dan shalat dhuha baik ketika hadir atau dalam perjalanan.” (HR. Abu Daud dan Ahmad).³⁹

³⁷ A. Hassan, *Pengajaran Shalat*, Cet. XXXVI (Bandung: Diponegoro, 1973), 318.

³⁸ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 3-4.

³⁹ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Ibid.*, 4.

e. Dalam hadits lain Aisyah r.a

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى أَرْبَعًا وَيَزِيدُ مَا شَاءَ اللَّهُ

Artinya: “Dari Aisyah ia berkata, Rasulullah shalat dhuha empat rakaat dan menambahnya menurut kehendak Allah.” (HR. Muslim).⁴⁰

f. Abu Dzar Al-Ghifari r.a berkata bahwa Nabi saw bersabda:

يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سَلَامِي مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلَّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُخْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى.

Artinya: “Setiap pagi terdapat sedekah bagi setiap persendian kalian, setiap tasbih (ucapan subhanallah) adalah sedekah, setiap tahmid (ucapan alhamdulillah) adalah sedekah, setiap tahlil (ucapan laa ilaha illaallah) adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah, menyuruh kepada kebaikan adalah sedekah, dan mencegah dari kemungkaran adalah sedekah, semua itu bisa dicukupi dengan dua rakaat dhuha.” (HR. Muslim, Abu Daud, dan Ahmad).⁴¹

Dalil dan hadits-hadits shahih di atas merupakan alasan yang cukup kuat terhadap kesunnahan pelaksanaan shalat dhuha yang sangat dianjurkan. Meskipun Rasulullah mewasiatkan sesuatu kepada salah satu sahabat, akan tetapi wasiat itu juga ditujukan kepada seluruh umatnya, tidak terbatas kepada seorang saja.⁴²

4. Waktu Shalat Dhuha

Waktu shalat dhuha adalah ketika mulai naik, yaitu setelah selesai dilarangnya shalat, hingga sebelum tergelincirnya matahari.

Kira-kira ketika matahari pagi mulai naik setinggi ± 7 hasta atau kira-

⁴⁰ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Ibid.*, 7.

⁴¹ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 47.

⁴² M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 4-5.

kira dari pukul 07.00 sampai masuk waktu shalat dhuhur (12.00).⁴³ Adapun waktu yang paling utama adalah hendaklah shalat dhuha diakhirkan hingga matahari mulai panas menyengat.⁴⁴ Hal ini didasarkan oleh hadits dari zaid bin Arqam RA sebagai berikut:⁴⁵

صَلَاةُ الْأَوَّابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ.

Artinya: “Shalat Awwabiin (orang-orang yang kembali kepada Allah/bertaubat) adalah ketika anak unta mulai kepanasan.” (HR. Muslim).

Maksudnya ketika tanah mulai panas sehingga kaki anak unta merasakan panasnya tanah tersebut dan hal ini sebelum matahari tergelincir.⁴⁶

Imam An-Nawawi berkata dalam kitabnya *Riyadhush Shalihin*, “Boleh melaksanakan shalat dhuha sejak meningginya matahari hingga tergelincirnya. Dan, yang lebih utama adalah ketika sinar matahari memanas dan waktu matahari telah meninggi.” Dari Al-Qasim Asy-Syaibani berkata:⁴⁷

أَنَّ زَيْدَ بْنَ أَرْقَمٍ رَأَى قَوْمًا يُصَلُّونَ مِنَ الضُّحَى فَقَالَ أَمَا لَقَدْ عَلِمُوا أَنَّ الصَّلَاةَ فِي غَيْرِ هَذِهِ السَّاعَةِ أَفْضَلُ. إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ صَلَاةُ الْأَوَّابِينَ حِينَ تَرْمَضُ الْفِصَالُ.

Artinya: “Sesungguhnya Zaid bin Arqam melihat orang-orang yang sedang melaksanakan shalat dhuha. Ia pun berkata, “Bukankah mereka telah mengetahui bahwa shalat di selain waktu ini lebih

⁴³ Nazam Dewangga & Aji ‘el-Azmi’ Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 265.

⁴⁴ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 55.

⁴⁵ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 11.

⁴⁶ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 55.

⁴⁷ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 55-56.

utama? Sesungguhnya Rasulullah saw bersabda, “Shala awwabiin (orang yang bertaubat) dikerjakan ketika anak unta mulai beranjak kepanasan.” (HR. Muslim).

5. Jumlah Rakaat Shalat Dhuha

Tidak ada perbedaan dikalangan ulama bahwa jumlah minimal rakaat shalat dhuha adalah dua rakaat, bahkan tidak ada batasan yang pasti mengenai jumlahnya. Dan sekurang-kurangnya shalat dhuha ini dua rakaat, boleh empat rakaat, 8 rakaat, dan 12 rakaat.⁴⁸ Namun, terkadang Rasulullah mengerjakan dua rakaat, empat rakaat, delapan rakaat, bahkan lebih. Setiap dua rakaat ditutup dengan salam, sebagaimana disebutkan oleh hadits berikut:⁴⁹

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ الْفَتْحِ صَلَّى سُبْحَةَ الضُّحَى ثَمَانِي رَكَعَاتٍ يُسَلِّمُ مِنْ كُلِّ رَكَعَتَيْنِ.

Artinya: “Bahwasanya Rasulullah pada yaumul fathi (penaklukan Kota Mekah) shalat sunnah dhuha delapan rakaat dan mengucapkan salam pada setiap dua rakaat.” (HR. Ahmad).

Sedangkan berkenaan dengan jumlah maksimal rakaat shalat dhuha, mereka berbeda pendapat. Setidaknya ada tiga pendapat:

- a. Jumlah maksimal shalat dhuha adalah delapan rakaat. Ini merupakan pendapat Madzhab maliki, Syafi’i dan Hambali. Pendapat ini berhujjah dengan hadits yang diriwayatkan oleh Ummu Hani.

⁴⁸ Moh. Saifulloh Al Aziz S., *Fiqih Islam Lengkap – Edisi Revisi*....., 260

⁴⁹ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 12.

عَنْ أُمِّ هَانِيٍّ بِنْتِ أَبِي طَالِبٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ الْفَتْحِ صَلَّى سُبْحَةَ الضُّحَى ثَمَانِي رَكَعَاتٍ يُسَلِّمُ مِنْ كُلِّ رَكَعَتَيْنِ.

Artinya: “Diriwayatkan dari Ummu Hani’ binti Abu Thalib, Bahwasanya Rasulullah pada yaumul fathi (penaklukan Kota Mekah) shalat sunnah dhuha delapan rakaat dan mengucapkan salam pada setiap dua rakaat.” (HR. Abu Dawud).

- b. Jumlah maksimal shalat dhuha adalah dua belas rakaat. Ini merupakan pendapat Madzhab Hanafi. Mereka berdalil dengan hadits yang diriwayatkan dari Anas, bahwa Rasulullah bersabda:

مَنْ صَلَّى الضُّحَى ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكَعَةً بَنَى اللَّهُ لَهُ قَصْرًا مِنْ ذَهَبٍ فِي الْجَنَّةِ ۖ

Artinya: “Barangsiapa melaksanakan shalat dhuha dua belas rakaat, niscaya Allah akan membuatkan baginya sebuah istana dari emas di surga.” (HR. At-Tirmidzi, Ahmad, dan Ibnu Majah).⁵⁰

- c. Tidak ada batasan jumlah maksimal rakaat shalat dhuha. Ini adalah pendapat Abu Ja’far Ath-Thabari, Hulaimi dan Ruyani dari Madzhab Syafi’i. Mereka berdalil dengan hadits yang diriwayatkan oleh Mu’adz. Dia pernah bertanya kepada ‘Aisyah RA.

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى أَرْبَعًا وَيَزِيدُ مَا شَاءَ اللَّهُ

Artinya: “Dari Aisyah ia berkata, Rasulullah shalat dhuha empat rakaat dan menambahnya menurut kehendak Allah.” (HR. Muslim).⁵¹

Menurut Abu Malik Kamal bin As-Syayyid Salim, pendapat paling kuat adalah pendapat yang ketiga. Yaitu pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada batasan jumlah maksimal rakaat shalat dhuha.⁵²

⁵⁰ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 60-61.

⁵¹ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 62.

⁵² Said bin Ali bin Wahf Al-Qathani, *Ensiklopedi Shalat Menurut Al-Qur’an dan As-Sunnah*, Terjemahan (Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi’i, 2006). 434.

6. Tata Cara Shalat Dhuha

Shalat dhuha termasuk ibadah *mahdzah* yang tata cara pelaksanaannya telah diajarkan Rasulullah baik yang berkaitan dengan bacaan maupun gerakan. Sehingga, kaum muslimin tidak diperbolehkan membuat tata cara shalat dhuha yang tidak sesuai dengan sunnah Rasulullah. Maka, pelaksanaan shalat dhuha hendaknya sesuai dengan yang diajarkan Rasulullah. Sebagaimana hadits yang diriwayatkan dari Malik bin Al-Huwaritsi, Rasulullah bersabda:⁵³

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

Artinya: “Shalatliah kalian seperti kalian melihat aku shalat.” (HR. Bukhari).

Adapun tata cara shalat dhuha yang sesuai dengan yang diajarkan oleh Nabi adalah sebagai berikut:

a. Berdiri Menghadap Kiblat

Kiblat kaum muslimin adalah Ka’bah. Jika kita hendak mengerjakan shalat, termasuk shalat dhuha maka hendaknya kita berdiri menghadap Ka’bah. Sebagaimana Rasulullah saw bersabda:

إِذَا قُمْتُ إِلَى الصَّلَاةِ فَأَسْبِغِ الوُضُوءَ ثُمَّ اسْتَقْبِلِ الْقِبْلَةَ فَكَبِّرْ

⁵³ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 80.

Artinya: “Bila engkau berdiri untuk shalat, sempurnakanlah wudhumu, kemudian menghadaplah ke kiblat, lalu bertakbir.” (HR. Bukhari dan Muslim).⁵⁴

b. Niat

Berniat berarti menyengaja untuk shalat dhuha, menghambakan diri kepada Allah Ta’ala semesta, serta menguatkannya dalam hati.

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ

Artinya: “Semua amal tergantung pada niatnya dan setiap orang akan mendapat (balasan) sesuai dengan niatnya.” (HR. Bukhari dan Muslim).⁵⁵

c. Takbiratul Ihram (mengucapkan “Allahu Akbar”).

Shalat dhuha dimulai dengan takbiratul ihram, disertai dengan mengangkat ke dua tangan hingga ibu jari menyentuh ujung telinga dan ke dua telapak tangan dihadapkan ke arah kiblat, lalu kemudian bersedekap.⁵⁶

d. Membaca Do’a Iftitah (do’a pembuka).

Setelah takbir, disunnahkan membaca do’a iftitah sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah. Dia berkata, “Rasulullah saw diam antara takbir dan bacaan Al-Qur’an.” Maka

⁵⁴ Yazid Abu Fida, *Ibid.*

⁵⁵ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 81.

⁵⁶ Nazam Dewangga dan Aji ‘el-Azmi’ Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 268.

Abu Hurairah bertanya, Wahai Rasulullah, demi bapak dan ibuku! Tuan diam antara takbir dan baca. Apa yang tuan baca di antaranya?” Beliau bersabda, Aku membaca:⁵⁷

اللَّهُمَّ بَعْدُ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ.
اللَّهُمَّ نَفِّئْ مِنْ أَلْخَطَايَا كَمَا يُنْفَى التُّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ. اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي مِنْ
خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْجِ وَالْبَرَدِ

Artinya: “Ya Allah, jauhkanlah antara aku dan kesalahanku sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat. Ya Allah, sucikanlah aku dari kesalahanku sebagaimana pakaian putih disucikan dari kotoran. Ya Allah, cucilah aku dari kesalahanku dengan air, salju es yang dingin.” (HR. Bukhari dan Muslim).

e. Membaca Surat Al-Fatihah.

Membaca surat Al-Fatihah merupakan salah satu dari rukun shalat. Maka, wajib membaca surat Al-Fatihah baik ketika shalat dhuha sendirian (munfarid) maupun berjamaah. Dan tidak sah shalat kecuali dengan membaca Al-Fatihah. Hal ini berdasarkan sabda Nabi saw:⁵⁸

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ

Artinya: “Tidak dianggap shalat (tidak sah shalatnya) bagi yang tidak membaca Al-Fatihah.” (HR. Bukhari, Muslim, Abu Dawud, At-Tirmidzi, An-Nasa’i, dan Ibnu Majah).

⁵⁷ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 85.

⁵⁸ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 86.

f. Membaca Surat atau Ayat Al-Qur'an

Membaca surat Al-Qur'an setelah membaca Al-Fatihah dalam shalat hukumnya sunnah karena Rasulullah memperbolehkan untuk tidak membacanya.

Dalam pelaksanaan shalat dhuha, sebaiknya surat yang dibaca adalah Asy-Syams (91): 1-15 (untuk rakaat pertama), dan Adh-Dhuha (untuk rakaat ke dua), sebagaimana yang telah ditetapkan dalam kitab Irsyadul Ibad Al-Sabili Al-Rasyad dalam riwayat Ibnu Hibban dari Uqbah bin Amir r.a., bahwa Rasulullah saw bersabda:⁵⁹

Artinya: "Shalatlal dhuha dua rakaat; pada rakaat pertama, sesudah membaca Al-Fatihah bacalah surat Wasy-syamsyi wa dhuhaahaa (Asy-Syams) dan pada rakaat ke dua sesudah membaca surat Al-Fatihah bacalah surat Wadh-dhuhaa wallaili idzaa sajaa (Adh-Dhuha)."

Pada dasarnya, utamanya, pada rakaat pertama setelah membaca Al-Fatihah, dianjurkan untuk membaca surah Asy-Syams dari awal hingga akhir ayat. Pada rakaat ke dua, sesudah Al-Fatihah, dianjurkan untuk membaca surah Adh-Dhuha.⁶⁰

⁵⁹ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 270.

⁶⁰ Nawawi Al-Bantani, *Tangga Menuju Kesempurnaan Ibadah: Belajar Mudah Meraih Keutamaan Ibadah*, Cet. I (Tangerang: Lentera Hati, 2012), 114.

g. Rukuk

Yaitu diawali dengan mengangkat ke dua belah tangan sambil membaca “*Allahu Akbar*” kemudian membungkuk,⁶¹ atau merundukkan badan ke depan dipatahkan pada pinggang, dengan punggung dan kepala lurus sejajar lantai. Dan pada saat rukuk membaca do’a sebagai berikut:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: “Mahasuci Engkau, ya Allah, Tuhanku dan dengan memuji-Mu. Ya Allah, ampunilah dosaku.” (HR. Bukhari dan Muslim).⁶²

h. I’tidal

I’tidal adalah bangkit dari rukuk. Diawali dengan mengangkat ke dua tangan seperti saat *takbiratul ihram* disertai dengan ucapan do’a berikut ini:⁶³

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ

Artinya: “Allah mendengar orang yang memuji-Nya.”

i. Sujud

Selesai i’tidal dilanjutkan dengan sujud. Ketika hendak sujud, kedua tangan boleh diangkat, namun boleh juga tidak mengangkat ke dua tangan. Seraya bertakbir, badang condong ke

⁶¹ Nazam Dewangga dan Aji ‘el-Azmi’ Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 272.

⁶² Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 89.

⁶³ Nazam Dewangga dan Aji ‘el-Azmi’ Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 272.

depan menuju ke tempat sujud dengan meletakkan ke dua lutut terlebih dahulu baru kemudia meletakkan ke dua tangan di samping tempat meletakkan kepala. Sebagaimana dari Wail bin Hujr, ia berkata:⁶⁴

رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَجَدَ يَضَعُ رُكْبَتَيْهِ قَبْلَ يَدَيْهِ
وَإِذَا نَهَضَ رَفَعَ يَدَيْهِ قَبْلَ رُكْبَتَيْهِ

Artinya: “Aku melihat Rasulullah saw ketika hendak sujud meletakkan ke dua lututnya sebelum ke dua tangannya dan apabila bangkit mengangkat dua tangan sebelum ke dua lututnya.” (HR. Abu Dawud, At-Tirmidzi, An-Nasa’i, Ibnu Majah, dan Ad-Darimi).

Dalam keadaan sujud disunnahkan membaca do’a berikut ini:

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي

Artinya: “Mahasuci Engkau, ya Allah, Tuhanku dan dengan memuji-Mu. Ya Allah, ampunilah dosaku.” (HR. Bukhari dan Muslim).

j. Duduk di Antara Dua Sujud

Duduk ini dilakukan antara sujud yang pertama dan sujud yang ke dua, pada rakaat pertama sampai terakhir. Dimulai dengan bangun dari sujud dengan mengucapkan “*Allahu Akbar.*” Dalam keadaan duduk seperti ini, hendaknya membaca do’a berikut ini:⁶⁵

رَبِّ اغْفِرْ لِي. رَبِّ اغْفِرْ لِي

⁶⁴ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 92.

⁶⁵ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 96.

Artinya: “Wahai Tuhanku ampunilah dosaku. Wahai Tuhanku ampunilah dosaku.” (HR. Abu Dawud).

k. Sujud ke Dua

Setelah sujud ke dua kemudian dilanjutkan dengan bangkit berdiri seraya bertakbir disertai mengangkat dua tangan untuk mengerjakan rakaat ke dua.

Pada saat berdiri sesudah atau bangun dari sujud (untuk rakaat ke dua) membaca surat Al-Fatihah lagi, dan membaca surat-surat Al-Qur'an. Tetapi, sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa surat yang dibaca di rakaat ke dua dalam shalat dhuha yang dianjurkan adalah Surat Adh-Dhuha (93): 1-11.⁶⁶

l. Duduk Tasyahhud

Setelah membaca surat-surat Al-Qur'an, lalu dilanjutkan dengan rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, sampai kepada sujud yang ke dua (seperti yang dilakukan pada rakaat pertama). Selesai sujud ke dua tidak berdiri tetapi melakukan tasyahhud dan duduk tasyahhud ini merupakan kewajiban dalam shalat.

⁶⁶ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 274.

Ketika duduk tasyahhud, hendaknya membaca do'a tahiyyat, sebagaimana yang tercantum di bawah ini:⁶⁷

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ. السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ
اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Artinya: "Segala penghormatan hanya milik Allah, juga segala pengagungan dan kebaikan. Semoga kesejahteraan, rahmat dan berkah-Nya terlimpahkan kepadamu wahai Nabi. Kesejahteraan semoga terlimpahkan kepada kita dan hamba-hamba Allah yang shalih. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan yang hak disembah selain Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya." (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Kemudia membaca shalawat atas Rasulullah saw berikut:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا
بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Artinya: "Ya Allah, berilah rahmat kepada Muhammad dan keluarganya, sebagaimana Engkau telah memberikan rahmat kepada Ibrahim dan keluarganya. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Agung. Berilah berkah kepada Muhammad dan keluarganya, sebagaimana Engkau telah memberi berkah kepada Ibrahim dan keluarganya. Sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Agung." (HR. Al-Bukhari).

Kemudian dilanjutkan dengan berdo'a dan berlindung dari empat perkara; yaitu dengan membaca do'a berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ. وَمِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ. وَمِنْ فِتْنَةِ
الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ. وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ

Artinya: "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari siksaan kubur, siksa neraka jahannam, fitnah kehidupan dan

⁶⁷ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha.....*, 100-101.

setelah mati, serta dari kejahatan fitnah Dajjal Al-Masih.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

m. Salam

Salam sebagai tanda berakhirnya gerakan shalat dilakukan dalam posisi duduk tasyahhud akhir setelah membaca do'a tahiyyat, shalawat, dan perlindungan empat fitnah dengan menengok ke arah kanan dan arah kiri sambil membaca:⁶⁸

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Artinya: “Keselamatan dan rahmat Allah semoga tetap atas pada kamu sekalian.”

7. Do'a Shalat Dhuha

Setelah selesai melakukan shalat dhuha dengan sempurna, maka dilanjutkan dengan duduk untuk membaca do'a dengan khusyuk. Do'a yang dibaca setelah melakukan shalat dhuha adalah sebagai berikut:⁶⁹

اللَّهُمَّ إِنَّ الضُّحَاءَ ضُحَاءُكَ وَالْبَهَاءَ بَهَاءُكَ وَالْجَمَالَ جَمَالُكَ وَالْقُوَّةَ قُوَّةُكَ وَالْقُدْرَةَ قُدْرَتُكَ 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 آتِنِي مَا آتَيْتَ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha itu adalah waktu dhuha-Mu, keagungan itu adalah keagungan-Mu, keindahan itu adalah keindahan-Mu, kekuatan itu adalah kekuatan-Mu, kekuasaan itu adalah kekuasaan-Mu, dan pemeliharaan itu adalah pemeliharaan-

⁶⁸ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 277.

⁶⁹ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *Ibid.*, 278-279.

Mu. Ya Allah, bila rezekiku masih berada di langit maka turunkanlah, bila di dalam bumi maka keluarkanlah, bila sukar maka mudahkanlah, bila haram maka sucikanlah, bila jauh maka dekatkanlah, berkat waktu dhuha, keagungan, keindahan, kekuatan, dan kekuasaan-Mu, limpahkanlah kepadaku segala apa yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-Mu yang shaleh.”

8. Keutamaan Shalat Dhuha

Shalat dhuha merupakan shalat yang banyak mengandung fadhilah atau keutamaan. Namun, shalat ini tidak banyak mendapat perhatian dari kita sebagai seorang mukmin. Karena ia dikerjakan pada waktu yang di dalamnya banyak kesibukan.⁷⁰

Orang banyak yang bekerja mencari rezeki, para pelajar sibuk mencari menuntut ilmu bahkan setiap orang memiliki kesibukan masing-masing. Dengan demikian shalat dhuha tidak begitu mendapat perhatian yang serius dan sering terlupakan.

Padahal, banyak sekali dalil yang menyebutkan keutamaan shalat dhuha. Berikut ini akan penulis sebutkan beberapa keutamaan shalat dhuha disertai dengan dalilnya, yaitu:

- a. Bagi orang yang melaksanakan shalat sunnah dhuha akan diberikan oleh Allah SWT pintu surga yang bernama *Adh-Dhuha*. Sebagaimana Rasulullah saw bersabda:⁷¹

⁷⁰ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 121.

⁷¹ Nazam Dewangga dan Aji 'el-Azmi' Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 285.

Artinya: “Sesungguhnya di surga ada pintu bernama Adh-Dhuha, maka pada hari kiamat akan ada seruan, manakah orang yang selalu mengerjakan shalat dhuha, inilah pintu kalian, maka masuklah lewat pintu itu dengan rahmat Allah.” (HR. Thabrani).

b. Meraih Ampunan Allah.

Rasulullah saw bersabda:⁷²

مَنْ حَافِظًا عَلَى شُفْعَةِ الضُّحَى غَفِرَ لَهُ ذُنُوبُهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ

Artinya: “Barangsiapa memelihara dengan betul akan shalat dhuha, niscaya diampuni dosa-dosanya walaupun sebanyak buih lautan.” (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah).

c. Memperlancar Rezeki.

Rasulullah saw bersabda:⁷³

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَعْجِزْ عَنْ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفِكَ
آخِرَهُ

Artinya: “ Allah Azza wa Jalla berfirman, wahai anak Adam, jangan sekali-kali engkau malas mengerjakan empat rakaat di waktu permulaan siang (shalat dhuha), pasti Aku cukupi kebutuhan pada sore harinya.” (HR. Ahmad dan Ad-Darimi).

d. Shalat dhuha akan mendatangkan banyak rezeki kepada orang yang senantiasa melaksanakannya. Rasulullah saw bersabda:

Artinya: “Shalat dhuha itu mendatangkan rezeki dan menolak kekafiran, dan tidak ada yang akan memelihara shalat dhuha, melainkan orang-orang yang bertaubat.”

e. Shalat dhuha sebagai pengganti sedekah bagi seluruh tubuh manusia. Dijelaskan hadits yang diriwayatkan Imam Muslim dari Abu Dzar r.a bahwa rasulullah saw pernah bersabda:⁷⁴

⁷² Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 126.

⁷³ Yazid Abu Fida, *Ibid.*, 128.

⁷⁴ Nazam Dewangga dan Aji ‘el-Azmi’ Payuni, *The Miracle of Shalat Tahajjud, Subuh & Dhuha*,....., 286.

يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سَلَامٍ مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ فَكُلَّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَيُخْرَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى

Artinya: "Setiap pagi terdapat sedekah bagi setiap persendian kalian, setiap tasbih (ucapan subhanallah) adalah sedekah, setiap tahmid (ucapan alhamdulillah) adalah sedekah, setiap tahlil (ucapan laa ilaha illaallah) adalah sedekah, setiap takbir adalah sedekah, menyuru kepada kebaikan adalah sedekah, dan mencegah dari kemungkaran adalah sedekah, semua itu bisa dicukupi dengan dua rakaat dhuha." (HR. Muslim, Abu Daud, dan Ahmad).

f. Mendapatkan Pahala Haji dan Umrah.

Rasulullah saw bersabda:⁷⁵

مَنْ صَلَّى صَلَاةَ الصُّبْحِ فِي جَمَاعَةٍ . ثُمَّ لَبِثَ فِي مَجْلِسِهِ حَتَّى يُصَلِّيَ سَبْحَةَ الضُّحَى . فَلَهُ أَجْرُهُ حِجْرَةٍ وَعُمْرَةٌ تَامَةٌ حِجَّتُهُ وَعُمْرَتُهُ

Artinya: "Barangsiapa shalat subuh secara berjamaah kemudian berdiam diri ditempat duduknya hingga ia mengerjakan shalat dhuha maka baginya pahala haji dan umrah yang sempurna." (HR. Thabrani).

Dengan mengetahui keutamaan shalat dhuha, diharapkan semangat kita untuk selalu mengerjakannya akan senantiasa terpacu.

9. Hikmah Shalat Dhuha

Allah yang Maha Hikmah telah menurunkan rahasia dan keutamaan dalam setiap perintah, anjuran, atau larangan-larangan-Nya. Demikian halnya dengan shalat dhuha, Allah juga menempatkan hikmah dan keutamaan yang luar biasa. Selain mengandung nilai-nilai filosofis yang penuh makna, shalat dhuha juga mengandung hikmah

⁷⁵ Yazid Abu Fida, *Lautan Mukjizat Shalat Dhuha*....., 131.

dan keutamaan luar biasa yang Allah berikan untuk hamba-hamba-Nya yang taat.⁷⁶

Ketika penulis, meneliti beberapa buku yang berkaitan dengan shalat dhuha salah satunya buku yang dikarang oleh Ashari Abta, dkk dengan judul *Berjuta Berkah Tahajjud, Dhuha & Sedekah*, penerbit Semesta Hikmah tahun 2013, penulis banyak menemukan kisah-kisah inspiratif dan pengakuan yang menakjubkan dari mereka yang selalu melaksanakan shalat dhuha di setiap harinya. Di antara pengakuan dari mereka adalah:

1. Serasa bertemu Allah, pengakuan Wijaya Kusumah, Dosen STIMK Muhammadiyah Jakarta.⁷⁷
2. Mendapat Beasiswa S2, pengakuan Yusuf Syaifudin, S.Bio., Manager Program Parade Balai Taman Nasional Karimunjawa.⁷⁸
3. Wujud Rasa Syukur Kepada Allah, pengakuan Ustadz H. Yusuf Mansur, Dai Pelopor Majelis Dhuha Nasional.⁷⁹
4. Mendapat Ketenangan Hati, pengakuan Septian Dimas, Lulusan SMAN 3 Jember.

Adapun hikmah shalat dhuha yang agung yang juga pengakuan dan pengamalan spiritual mereka yang senantiasa melaksanakan shalat dhuha sebagai berikut:⁸⁰

⁷⁶ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha.....*, 221.

⁷⁷ Ashari Abta, dkk., *Berjuta Berkah Tahajjud, Dhuha & Sedekah*, Cet. I (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2013), 104.

⁷⁸ Ashari Abta, dkk., *Ibid.*, 111.

⁷⁹ Ashari Abta, dkk., *Ibid.*, 161.

- a. Hati menjadi tenang.
- b. Pikiran menjadi lebih konsentrasi.
- c. Kesehatan fisik terjaga.
- d. Kemudahan urusan dan memperoleh rezeki tidak disangka-sangka.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan merupakan salah satu anugerah besar yang Allah berikan kepada manusia. Kecerdasan inilah yang membedakan antara manusia dengan makhluk ciptaan-Nya yang lain. Dengan kecerdasan, manusia dapat mempertahankan eksistensi diri dan meningkatkan kualitas hidup. Caranya melalui proses berpikir, belajar, dan eksploitasi kemampuan diri.

David Wechsler mendefinisikan kecerdasan sebagai kumpulan kapasitas seseorang untuk bereaksi searah dengan tujuan, berpikir rasional dan mengelola lingkungan secara efektif.⁸⁰ Sedangkan C.P. Chaplin memberikan pengertian kecerdasan sebagai kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif.⁸² Sedangkan Emosi adalah suasana perasaan yang dihayat secara sadar, bersifat kompleks, melibatkan pikiran, persepsi, dan

⁸⁰ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 221-222.

⁸¹ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Etika Profesi Keguruan*,....., 116.

⁸² M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 132.

perilaku individu.⁸³ Arti sederhana dari emosi adalah letupan perasaan seseorang.⁸⁴

Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri maupun orang lain.⁸⁵

Patton memberikan definisi yang lebih sederhana, bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mencapai tujuan, membangun produktif dan meraih keberhasilan. Kecerdasan emosional memberikan kesensitifan dan kemampuan mengetahui bagaimana mempengaruhi diri sendiri dan orang lain.⁸⁶

Dalam hal ini, terdapat beberapa pengertian menurut para ahli tentang kecerdasan emosional, antara lain:⁸⁷

- a. Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri, perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi dengan baik, dan berhubungan dengan orang lain.
- b. Menurut Peter Salovey dan John Mayer, kecerdasan emsonional adalah kemampuan mengerti dan mengendalikan emosi.

⁸³ Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Berpikir*, Cet. I (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 237.

⁸⁴ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Etika Profesi Keguruan*,....., 120.

⁸⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), 222.

⁸⁶ Patton P., *EQ: Landasan Untuk Meraih Sukses Pribadi dan Karier*, Terjemahan (Jakarta: Mitra Media, 2000), 47.

⁸⁷ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Etika Profesi Keguruan*,....., 120.

- c. Menurut Cooper dan Sawaf, kecerdasan emosional adalah kemampuan mengindra, memahami dan dengan efektif menerapkan kekuatan, ketajaman, emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh.
- d. Menurut Seagel, kecerdasan emosional adalah bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan adaptasi sosial.

Dari berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, mengelola emosi dengan baik dan kemampuan memotivasi diri sendiri dan orang lain dalam mencapai sebuah tujuan dalam rangka meraih keberhasilan.

2. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Emosi, menurut *Oxford English Dictionary* adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Dengan demikian, maka emosi merujuk pada suatu perasaan serta pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁸⁸

Gardner menyebut kecerdasan emosional dengan istilah kecerdasan antarpribadi. Kecerdasan antarpribadi adalah kemampuan yang bersifat korelatif tetapi terarah ke dalam diri sendiri, yaitu

⁸⁸ Imam Munawwir, *Ensiklopedi: Seni Dakwah Gaya-Gaul Jilid I*, Cet. I (Surabaya: Bina Ilmu Surabaya, 2010), 221.

kemampuan untuk membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri, serta kemampuan untuk menggunakan model tersebut sebagai alat menempuh kehidupan secara efektif. Inti kecerdasan antarpribadi tersebut mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain.⁸⁹

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima ciri wilayah utama:⁹⁰

- a. Kemampuan mengenali emosi diri, merupakan kemampuan seseorang dalam menganali perasaannya sendiri saat perasaan atau emosi itu muncul.
- b. Kemampuan mengelola emosi, kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak meledak dan akhirnya dapat memengaruhi perilakunya.
- c. Kemampuan memotivasi diri sendiri, merupakan kemampuan memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat.

⁸⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional) Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, Cet. I (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), 50-51.

⁹⁰ Hamzah B. Uno dan Masri Kudrat Umar, *Mengelola Kecerdasan Dalam Pembelajaran (Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan)* – Ed. I, Cet. I (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), 15-17.

- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain, merupakan kemampuan untuk mengerti perasaan orang lain sehingga orang lain akan merasa senang dan dimengerti perasaanya.
- e. Kemampuan membina hubungan, merupakan kemampuan untuk mengelola emosi orang lain sehingga tercipta keterampilan sosial yang tinggi dan membuat pergaulan seseorang menjadi lebih luas.

Salah satu bentuk perilaku dari seseorang yang cerdas emosi dapat tercermin dalam perilaku berikut ini:⁹¹

- a. Menghargai emosi negatif orang lain.
- b. Sabar menghadapi emosi negatif orang lain.
- c. Sadar dan menghargai emosi diri sendiri.
- d. Emosi negatif untuk membina hubungan.
- e. Peka terhadap emosi orang lain.
- f. Tidak bingung menghadapi emosi orang lain.
- g. Tidak menganggap lucu emosi orang lain.
- h. Tidak memaksa apa yang harus dirasakan.
- i. Tidak harus membereskan emosi orang lain.
- j. Saat emosional adalah saat mendengarkan.

Semua emosi, pada dasarnya, adalah dorongan untuk segera bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi

⁹¹ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Etika Profesi Keguruan*,....., 120-121.

adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak,” ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh” menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.⁹²

Dengan emosi, seseorang akan memiliki semangat serta kemauan yang kuat. Ia siap dan sigap untuk segera bertindak seketika rasio beranggapan, bahwa apa yang dilihatnya itu tidak sesuai dengan yang diinginkan, dengan catatan bila rasio memiliki keseimbangan dengan emosi. Akan tetapi bila emosi lemah, maka kecenderungan untuk cepat bertindak akan lemah. Dirinya hanya cukup beranggapan sambil berpangku tangan, meratapi keadaan. Padahal seseorang harus berpikir tentang *kemungkinan* daripada sekedar meratapi *keadaan* tanpa memiliki kehendak untuk segera bertindak.⁹³

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mempersepsikan emosi orang lain dan diri sendiri, dapat membedakan dan menggunakan informasi tersebut dalam berfikir dan bertindak.

⁹² Imam Munawwir, *Ensiklopedi: Seni Dakwah Gaya-Gaul Jilid I.....*, 222.

⁹³ Imam Munawwir, *Ibid.*, 221.

Dalam hal ini, terdapat beberapa aspek-aspek dalam kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Peter Salovey dan Daniel Goleman berikut ini:⁹⁴

- a. Kemampuan mengenal diri (kesadaran diri).
- b. Kemampuan mengelola emosi (penguasaan diri).
- c. Kemampuan memotivasi diri.
- d. Kemampuan mengendalikan emosi orang lain.
- e. Kemampuan berhubungan dengan orang lain (empati).

Emotional Quotient (EQ) mempunyai peranan penting dalam meraih kesuksesan pribadi dan profesional. EQ dianggap sebagai persyaratan bagi kesuksesan pribadi. Alasan utamanya adalah masyarakat percaya bahwa emosi-emosi sebagai masalah tidak memiliki tempat di luar inti batin seseorang juga batas-batas keluarga. Daniel Goleman memberikan satu asumsi betapa pentingnya peran EQ dalam kesuksesan pribadi dan profesional:⁹⁵

- a. 90% prestasi kerja ditentukan oleh EQ.
- b. Pengetahuan dan teknis hanya berkontribusi 4%.

Berdasarkan pendapat yang dicetuskan oleh Daniel Goleman tentang peran EQ dalam kesuksesan pribadi dan profesional, dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki IQ tinggi tetapi EQ rendah belum tentu dipastikan berhasil dalam meraih prestasi dan bahkan

⁹⁴ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Ibid.*, 120.

⁹⁵ Ondi Saondi dan Aris Suherman, *Ibid.*, 121.

cenderung mengalami kegagalan yang lebih besar dari pada orang yang memiliki IQ rata-rata tetapi memiliki EQ yang tinggi. Sebab EQ berkenaan dengan hati dan mengedepankan kepedulian antarsesama manusia terutama dalam hal emosional.

C. Hubungan Shalat Dhuha dengan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah kemampuan mental umum yang meliputi kemampuan menalar, merencanakan, memecahkan masalah, berpikir secara abstrak, memahami gagasan yang rumit, belajar secara cepat, belajar dari pengalaman dan sebagainya.⁹⁶

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Emosi adalah bahan bakar yang tidak tergantikan bagi otak agar mampu melakukan pealaran yang tinggi.⁹⁷

Emosi menyulut kreativitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi; sedangkan penalaran logis berfungsi untuk mengantisipasi dorongan-dorongan keliru, untuk kemudian menyelaraskannya dengan proses kehidupan dengan sentuhan manusiawi. Tidak lepas dari itu, emosi juga termasuk salah satu kekuatan penggerak. *“Bukti-bukti menunjukkan*

⁹⁶ M. Shadiq Mustika, *Pelatihan Shalat S.M.A.R.T* (Bandung: Hikmah, 2007), 12.

⁹⁷ Ari Ginanjar Agustin, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan SpiritualESQ: Emotional Spiritual Quotient*, Jil. I (Jakarta: Arga Wijaya Persada, 2001), 276.

*bahwa nilai-nilai dan watak dasar seseorang dalam hidup ini tidak berakar pada IQ tetapi pada kemampuan emosional.*⁹⁸

Shalat dhuha, yang di dalamnya berisikan pokok-pokok pikiran suara-suara hati itu sendiri. Contoh: ucapan “Maha Suci Allah, Maha Besar Allah, Maha Tinggi Allah, Maha Mendengar Allah, serta Maha Pengasih dan Maha Penyayang”, yang akan menjadi “*reinforcement*” atau “pengamatan kembali” dari kekayaan sifat-sifat mulia yang telah ada dalam diri manusia. Ketika kondisi di atas telah dilakukan secara baik, shalat akan menjadi sebuah *energizer* yang akan mengisi jiwa, baik sadar maupun tidak sadar melalui mekanisme *repetitive magic power*, yang berujung pada tingkat ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) yang tinggi. Hal ini merupakan syarat utama keberhasilan dan metode pengasahan *God Spot* atau fitrah manusia.⁹⁹

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur’an:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.” (Qs. Al-Anfal (8): 2).

⁹⁸ Ari Ginanjar Agustin, *Ibid.*

⁹⁹ Ari Ginanjar Agustin, *Ibid.*, 277.

Shalat dhuha yang selama ini selalu ditegakkan oleh setiap manusia, ternyata memiliki manfaat yang sangat dahsyat dalam kehidupan, tidak hanya semata-mata kemudahan rezeki tetapi juga sebagai relaksasi yang akan memberikan ruang berpikir bagi perasaan intuitif, sekaligus menstabilkan *kecerdasan emosi* serta spiritual seseorang dan menjaga suara hati murni.

Lebih dari itu menurut pendapat M. Shadiq Mustika, bahwa terdapat sembilan jenis kecerdasan yang dapat ditingkatkan melalui shalat, termasuk juga shalat dhuha yang pelaksanaannya dikerjakan di pagi hari.¹⁰⁰ Adapun sembilan kecerdasan yang dimaksud, yaitu:¹⁰¹

1. Kecerdasan spritual, mampu mengahayati makna hidup, menempatkan diri secara spiritual dalam ranah manusiawi.
2. Kecerdasan emosional, mampu menganalisis diri secara mendalam, memahami perasaan dan perilaku diri, bekerja secara mandiri.
3. Kecerdasan sosial, mampu mengenali perasaan orang lain, bersimpati, bergaul, bekerja sama, membuat orang lain merasa nyaman.
4. Kecerdasan linguistik, mampu menulis atau berbicara, menyampaikan gagasan, meyakinkan orang, menghibur, mengajar dengan efektif lewat kata-kata.

¹⁰⁰ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 159.

¹⁰¹ M. Shadiq Mustika, *Pelatihan Shalat S.M.A.R.T*....., 13-14.

5. Kecerdasan matematis, mampu melakukan penalaran, berpikir dengan pola sebab-akibat, mencari keteraturan atau pola numerik.
6. Kecerdasan visual, mampu mencerap dan memvisualisasikan rupa, berpikir dalam gambar, yakni membayangkan gagasan “mata pikiran”.
7. Kecerdasan musikal, mampu mencerap dan menciptakan suara berirama, berpikir dalam suara, yakni membayangkan gagasan dengan “telinga pikiran”.
8. Kecerdasan fisik, mampu menggerakkan anggota-anggota tubuh, mengendalikan gerakannya, dengan cekatan atau dengan indah.
9. Kecerdasan naturalis, mampu mengenali unsur-unsur dunia alami, hidup selaras dengan alam, memanfaatkannya secara produktif.

Sejatinya, shalat dhuha memang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan seseorang. Utamanya kecerdasan fisikal, *emosional*, spiritual, dan intelektual. Hal ini mengingat waktu pelaksanaannya pada awal atau di tengah aktivitas manusia mencari kebahagiaan hidup duniawi.¹⁰²

Berdasarkan pendapat di atas dapat membuktikan bahwa shalat dhuha memiliki hubungan dengan berbagai macam kecerdasan terutama pada *kecerdasan emosional*.

¹⁰² M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*....., 160.

Hal ini bisa dilihat dengan waktu pelaksanaan shalat dhuha menjelang waktu pagi hingga siang hari. Pada saat itu, dengan optimisme tinggi, berharap keuntungan yang diperoleh signifikan, baik dalam hal pekerjaan maupun menuntut ilmu. Namun tiba-tiba keuntungan atau harapan di depan mata melayang dan hasil tidak sesuai prediksi. Apalagi dalam melakukan berbagai macam aktivitas seringkali mendapat tekanan dan tidak lepas dari persaingan yang sangat tinggi. Tentunya kejadian seperti ini akan mempengaruhi perilaku emosi.

Melaksanakan shalat dhuha pada pagi hari sebelum maupun sesudah beraktivitas, selain berbekal optimisme, tawakkal, serta pasrah atas segala ketentuan dan takdir Allah, dapat menghindarkan diri dari berkeluh-kesah dan kecewa karena kegagalan yang dialami.¹⁰³ Dan pada saat-saat seperti itulah shalat dhuha kembali berperan penting. Meskipun dilaksanakan 5 atau 10 menit, shalat dhuha mampu menyegarkan pikiran, menenangkan hati, dan mengontrol emosi.¹⁰⁴

¹⁰³ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Ibid.*, 161.

¹⁰⁴ M. Khalalurrahman Al Mahfani, *Ibid.*, 162.