

DINAMIKA MEDITASI DALAM ISLAM

Rojaya¹, Dody S Truna²
Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah Suryalaya Tasikmalaya¹,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia²
Rojaya165@gmail.com¹, dodystruna@uinsgd.ac.id²

Abstrak

Pengalaman keagamaan menurut Joachim Wach memiliki tiga bentuk ekspresi, yaitu : pemikiran, perbuatan dan persekutuan. Pengalaman tersebut, baik yang pribadi maupun kolektif bersifat dinamis dalam pengertian dapat mengalami perubahan, baik dipengaruhi oleh kondisi psikologis maupun sosiologis. Penelitian ini menggunakan metode studi dokumen. Dokumen yang ada dipelajari melalui *content analysis document*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi dalam Islam sebagai salah satu bentuk pengalaman keagamaan mengalami perubahan. Hal ini nampak dalam shalat, iktikaf, dzikir maupun tilawah.

Kata Kunci : *Dinamika, Pengalaman keagamaan, meditasi.*

Abstract

According to Joachim Wach, religious experience has three forms of expression: thought, action, and fellowship. These experiences, both personal and collective, are dynamic in the sense that they can change, influenced by both psychological and sociological conditions. This research uses a document study method. The existing documents were studied through document content analysis. The results show that meditation in Islam, as a form of religious experience, has undergone changes. This is evident in prayer, seclusion, dhikr, and tilawah.

Keywords : *Dynamics, Religious experience, meditation.*

Pendahuluan

Pengalaman keagamaan menurut Joachim Wach adalah aspek batiniah dari saling hubungan antara manusia dan pikirannya dengan Tuhan. Pengalaman keagamaan diekspresikan dalam tiga hal yaitu ungkapan pengalaman keagamaan dalam bentuk pemikiran berupa doktrin keagamaan, ungkapan dalam bentuk perbuatan berupa peribadatan dan ungkapan dalam bentuk persekutuan berupa kelompok-kelompok keagamaan (Pujiastuti, 2017).

Dalam konteks pertumbuhan keilmuan Islam “tradisional”, posisi al-Qur’an sangat sentral karena Islam dimulai dan bersumber dari kitab suci ini. Pemahaman dan penafsiran terhadap kitab suci ini dalam perkembangannya memunculkan disiplin- disiplin seperti hadits dan tafsir. Pada periode formatif (awal) ini juga muncul disiplin sejarah Islam atau *tārīkh* (dalam hal ini *sīrah*, riwayat hidup Nabi) yang materinya adalah “hadis” yang berkaitan dengan sejarah hidup Nabi, dan pada mulanya berada di bawah rumpun hadis. Dalam sejarahnya, umat Islam berkembang dan tidak bisa melepaskan diri dari interaksi dengan komunitas dan peradaban lain yang akhirnya mempengaruhi lahirnya disiplin-disiplin baru seperti *kalām* (teologi), falsafah (filsafat), fiqh dan tasawuf (sufisme) ((Fuad, 2024). Ini menunjukkan adanya dinamika dalam bentuk pemikiran berupa doktrin keagamaan. Dalam madzhab fikih Imam Syafi’i pun dikenal adanya qaul qodim (pendapat lama) dan qaul jadid (pendapat baru) akibat perbedaan sosio- kultural dari masyarakat yang dihadapinya.

Peribadatan juga mengalami dinamika seperti melaksanakan salat berjamaah dengan berjarak, memakai masker, dan memeriksa suhu tubuh jika hendak masuk ke masjid pada masa pandemi covid- 19 (Sudirman, 2021). Dalam persekutuan juga ditemukan adanya dinamika seperti transformasi yang terjadi dalam Tarekat Syattariyah di Desa Sanggaran Agung Kec. Danau Kerinci Kab. Kerinci. Hal yang dilakukan oleh Buya Datuk Arpan adalah menghilangkan sebagian tradisi keagamaan Tarekat Syattariyah yang dibawa oleh Buya 'Tuangku Haji Arifin, seperti khutbah jum'at dalam bahasa Arab, shalat qadha satu kali dalam setahun, shalat sunnat lailatul qadar pada malam 27 Ramadhan, karena menurut Buya Arpan tradisi-tradisi keagamaan seperti itu bersifat furu' bukan inti dan pokok dalam agama lagipula hal itu menimbulkan pro dan kontra sehingga menimbulkan perpecahan di tengah masyarakat. Juga meninggalkan ajaran tentang Wahdatul Wujud (Sahela, 2023).

Tulisan ini selanjutnya akan difokuskan pada dinamika meditasi dalam Islam. Meditasi sebagai aktivitas spiritual dilakukan pada semua agama, yaitu untuk mencapai ketenangan ruhiyah. Meditasi dalam agama Hindu disebut Yoga (jalan untuk mencapai Tuhan). Meditasi dalam agama Buddha disebut Bhavana dalam bahasa Pali, yaitu membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keragu-raguan, dan gangguan negatif lainnya. Meditasi dalam agama Kristen disebut Meditasi Kristiani yaitu dilakukan dalam bentuk doa dengan suatu upaya yang sistematis untuk menyadari dan merenungkan kehendak Allah dalam hidupnya.

Meditasi sebagai *mind body medicine* adalah sebuah praktik yang sangat penting untuk dilaksanakan demi menciptakan kesehatan pikiran, mental serta fisik demi kehidupan yang sehat dan harmonis. Mahatma Gandhi pernah mengatakan bahwa keyakinan kita akan menjadi pikiran kita; pikiran kita akan menjadi kata-kata kita; kata-kata kita akan menjadi tindakan kita; tindakan kita akan menjadi kebiasaan kita; kebiasaan kita akan menjadi nilai-nilai kita; nilai-nilai kita akan menjadi takdir kita. Manfaat yang ditimbulkan setelah melakukan meditasi pada ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yaitu : perasaan nyaman, tenang, dan bahagia; berpikir positif; dan meningkatkan kualitas tidur. Adanya penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto setelah dilakukan terapi meditasi (dzikir) sebanyak 35%. Sehingga meditasi bisa dijadikan pengobatan alternatif dalam penurunan stres pada usia lansia.

Meditasi ditinjau dari ilmu medis modern merupakan suatu latihan pikiran dan badan (*mind-body practice*) yang sejak dahulu digunakan untuk meningkatkan ketenangan dan relaksasi, keseimbangan psikologis, membantu mengatasi penyakit, memperkuat kondisi kesehatan dan kesejahteraan secara menyeluruh (Japaries et al., 2023).

Dalam agama Islam meditasi diekspresikan dalam berbagai bentuk meliputi shalat, iktikaf, dzikir dan tilawah. Dalam shalat seseorang dengan sengaja dan sadar melepaskan aktivitas kesehariannya sejenak untuk terhubung dengan Allah Ta'ala. Dalam gelombang otak alpha ini membantu seseorang merasa lebih tenang, menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan rasa sakit.

Shalat sebagai bentuk meditasi dalam perspektif tasawuf, berfokus pada pemikiran Abu Nasr As-Sarraj (w. 988 M/387 H) dalam kitabnya, *Al-Luma'*. Dalam studi tersebut diidentifikasi elemen-elemen shalat yang selaras dengan praktik meditatif, meliputi khusyuk, kehadiran hati (*hudhur al-qalb*), muraqabah, dan tuma'ninah. Khusyuk, inti shalat, dianalisis sebagai pemusatan penuh pikiran dan hati kepada Allah, yang mirip dengan tujuan konsentrasi dalam meditasi. Shalat, menurut As-Sarraj, bukan sekadar ritual formal, melainkan praktik spiritual mendalam yang membawa pada ketenangan batin, pencerahan, dan kedekatan eksistensial dengan Tuhan (*ma'rifatullah*). Gerakan dan bacaan shalat diinterpretasikan sebagai "postur spiritual" dan "mantra" yang memfasilitasi kesadaran ilahi. Implikasi riset ini menyoroti relevansi shalat sebagai meditasi Islami untuk menghadapi tekanan hidup modern dan memperkuat akidah umat (Alfathoni, 2025).

I'tikaf merupakan 'syar'u man qablana' yaitu syariat dari umat terdahulu. I'tikaf merupakan bagian dari syariat Nabi Ibrahim sebagaimana tercantum dalam ayat suci al-Qur'an surat al-Baqarah

ayat 125, yang artinya ‘...dan telah kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail, “bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang tawaf, orang yang i’tikaf, orang yang rukuk dan sujud.’ Tata cara i’tikaf dalam masjid yaitu diisi dengan kegiatan ibadah seperti shalat, dzikir dan membaca al-Quran. Hal ini sudah dilakukan oleh para sufi terdahulu dalam melakukan I’tikaf, sehingga dinamakan meditasi sufistik.

Dzikir merupakan kegiatan memusatkan pikiran, dengan dzikir yang dilakukan secara terus menerus maka pusat-pusat energi dapat beroperasi secara optimal, yang mana hal ini tentunya sangat berdampak baik pada kualitas tubuh subtil manusia. Dzikir terbukti bermanfaat terhadap regulasi emosi pada manusia seperti ketenangan batin, pemikiran yang positif, mampu menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan dan gelisah, meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta memberikan rasa kedamaian yang penting bagi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam terbukti membawa dampak positif bagi kesehatan mental individu. Dzikir adalah melafalkan nama Allah dan berdoa dengan konsentrasi, ibadah yang dilakukan secara verbal, tidak terikat dengan waktu, tempat atau keadaan, dan jika manusia menyibukkan diri untuk melakukannya, maka hal tersebut akan menghasilkan pengetahuan dan penglihatan. Dengan kata lain, dzikir untuk mendapatkan ilmu ma’rifat.

Tilawah atau membaca al-Qur’an termasuk meditasi dalam Islam dan dapat menurunkan tekanan darah dan menstabilkan emosi. . Tilawah Al-Qur’an, melalui ritme dan intonasinya, mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan (Kurniawan & Utami, 2024). Karena dengan membaca al-Qur’an, seseorang akan memusatkan pikirannya dan berkonsentrasi dalam memaknai arti yang terkandung dalam al-Qur’an, hal ini membuat seseorang menjadi tenang dan rileks. Tulisan ini selanjutnya akan menjelaskan dinamika meditasi dalam Islam, meliputi shalat, iktikaf, dzikir dan tilawah.

Tinjauan Literatur

Sudah banyak karya penelitian yang mengkaji tentang meditasi dalam Islam, namun memiliki cakupan penelitian yang berbeda dengan penelitian ini. Diantara penelitian yang ada ialah:

1. Jurnal : Naelul Muna, “I’tikaf Sebagai Meditasi Islam.” Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam Vol. 9, No. 1, (March) 2023. Tulisan ini menjelaskan bahwa iktikaf merupakan syariat umat terdahulu, yakni bagian dari syariat Nabi Ibrahim as. Tata cara i’tikaf dalam masjid yaitu diisi dengan kegiatan ibadah seperti shalat, dzikir dan membaca al-Quran. Hal ini sudah dilakukan oleh para sufi terdahulu dalam melakukan I’tikaf, sehingga dinamakan meditasi sufistik.
2. Jurnal : Rachmawati Ika Sukarsih, “Terapi Meditasi Zikir untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan.” Jurnal Keperawatan Muhammadiyah September 2020. Tulisan ini mengkorelasikan meditasi zikir dengan mengurangi kecemasan menghadapi persalinan.
3. Jurnal : Suci Sutioningsih, “Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia.” Jurnal Keperawatan Profesional (JKP) Volume 7, Nomor 1 Februari 2019. Tulisan ini mengkorelasikan meditasi dzikir dengan tingkat stres pada lansia.
4. Jurnal : Naan, Siti Aisyah, “Sufistic Meditation As A Form Of Happiness Transformation.” el Harakah: Jurnal Budaya Islam Vol. 25 No. 1, 2023. Tulisan ini memunculkan istilah meditasi sufistik sebagai bentuk transformasi kebahagiaan.
5. Skripsi : Muharoh, Umu Siti (2022) *Meditasi Perspektif Al-Qur'an (Studi atas Kitab Tafsir Al-Jilāniy Karya Syekh 'Abdul Qādir Al-Jilāniy)*. Diploma atau S1 thesis, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tulisan ini menjelaskan bahwa orang yang bermeditasi pada dasarnya adalah untuk mencari ketenangan pikiran dan perasaan. Dengan mencapai ketenangan tersebut maka akan terhindar dari penyakit-penyakit yang muncul dari gangguan jiwa. Dalam agama Islam, meditasi diajarkan dalam tradisi tasawuf, seperti melakukan beberapa kegiatan spiritual yaitu salah satunya bertafakur. Menurut Syekh Abdul Qādir Al-Jilāniy dalam penafsirannya meditasi adalah dengan pengosongan diri serta melakukan teknik tafakur dengan cara mengingat Allah dalam keadaan apapun, dalam keadaan berdiri, duduk, berbaring atau bersandar.
6. Skripsi : Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni. *Shalat Sebagai Meditasi Dalam Kitab Al-Luma' Karya Abu Nasr As- Arraj (W. 988 M/387 H)*. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam

Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam, 2025. Tulisan ini menjelaskan bahwa shalat merupakan meditasi karena ada beberapa kesamaan antara keduanya.

7. Skripsi : Rani Lupita Lestari, *Implementasi Meditasi Dzikir Guna Mendukung Proses Pemulihan Pasien Rehabilitasi Narkoba Di Yayasan Sinar Jati Lampung*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki), Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2022. Tulisan ini menjelaskan bahwa dzikir merupakan salah satu bentuk meditasi dan dapat mendukung proses pemulihan pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan Sinar Jati Lampung.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi dokumen, *library research* atau studi pustaka, baik dari sumber jurnal maupun karya ilmiah lainnya. Ada beberapa keuntungan studi dokumen dalam penelitian kualitatif antara lain: 1. Bahan dokumenter itu telah ada, telah tersedia dan siap pakai. 2. Penggunaan dokumen ini tidak meminta biaya, hanya memerlukan waktu untuk mempelajarinya. 3. Banyak yang dapat ditimba pengetahuan dari bahan itu bila dianalisis dengan cermat, yang berguna bagi penelitian yang dijalankan. 4. Dapat memberikan latar belakang yang lebih luas mengenai pokok penelitian (Wawan, 2015).

Dokumen yang ada dipelajari melalui *content analysis document*. Holsti menjelaskan analisis isi yang dimaksud ialah teknik apapun yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan, dan dilakukan secara obyektif dan sistematis.

Hasil dan Pembahasan

A. Biografi Joachim Wach

Joachim Wach adalah seorang sarjana agama terkemuka yang banyak memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang fenomena agama dan pengalaman keagamaan. Ia menulis buku "*The Comparative Study of Religions*" yang dijadikan salah satu rujukan pokok bagi mahasiswa dan mahasiswa Studi Agama-agama (Hayati & Nuraini, 2024). Dia lahir pada 22 Januari 1898 di Chemnitz, Jerman. Wach mengejar pendidikan di berbagai universitas terkenal, termasuk Universitas Leipzig dan Universitas Heidelberg. Dia tertarik pada studi agama dan fenomenologi agama, yang membantunya membentuk pendekatan unik terhadap pengkajian agama.

Wach semasa kecilnya amat disayang bukan hanya dari kedua orang tuanya tetapi juga dari kakek dan neneknya dari pihak ayah ataupun ibu. Mereka semua adalah orang-orang yang berbudaya tinggi. Rumah-rumah mereka kerap kali dikunjungi oleh para sarjana yang terkenal, para artis diplomat, dan ahli-ahli kenegaraan. Sejak awal masa kanak-kanaknya Wach sudah tertarik dengan musik, sastra dan puisi, bahasa klasik serta bahasa-bahasa asing modern (Pujiastuti, 2017).

Pada tahun 1935, Joachim Wach pindah ke Amerika Serikat dan menjadi anggota fakultas di Universitas Chicago. Wach meraih ketenaran sebagai seorang pemikir agama yang memadukan pendekatan ilmiah dengan pemahaman mendalam tentang pengalaman keagamaan. Dia dikenal karena memperkenalkan pendekatan fenomenologi dalam studi agama, yang menempatkan fokus pada pengamatan dan deskripsi fenomena keagamaan seperti yang dirasakan dan dialami oleh individu. Salah satu kontribusi utama Wach adalah penekanannya pada pengalaman keagamaan sebagai titik awal dalam memahami agama. Ia percaya bahwa studi agama harus lebih berfokus pada bagaimana individu mengalami dan merasakan koneksi mereka dengan yang Ilahi daripada sekadar analisis doktrin dan praktik. Pendekatan ini mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam tentang peran agama dalam kehidupan manusia

Wach meninggal dunia pada usia 57 tahun pada tahun 1955 di Chicago, Amerika Serikat. Meskipun hidupnya relatif singkat, warisannya dalam pemahaman tentang pengalaman keagamaan dan pendekatan komparatif terhadap studi agama terus berpengaruh dalam perkembangan ilmu agama modern. Karya-karyanya telah mempengaruhi banyak sarjana agama dan pengkaji agama dalam upaya memahami dinamika agama dan pengalaman keagamaan dalam berbagai konteks budaya dan sosial (Saumantri, 2023).

Wach melaporkan adanya empat tesis tentang pengalaman keagamaan. Pertama, menolak dan menganggapnya ilusi belaka, seperti dari mayoritas kaum psikolog, sosialis dan filosof. Kedua, mengakui tetapi memandangnya tak dapat dipisahkan karena sama dengan pengalaman yang umum, seperti menurut Dewey, Wieman dan lainnya. Ketiga, mengakui tetapi menyamakan bentuk sejarah agama dengan pengalaman keagamaan, seperti terdapat dalam pelbagai masyarakat agarna. Keempat, mengakui adanya pengalaman keagamaan murni yang dapat diidentifikasi dengan menggunakan kriteria tertentu, di mana pengalaman keagamaan merupakan pengalaman yang terstruktur/teratur (Anwar, 2001).

B. Dinamika Meditasi dalam Islam

Meditasi dalam Islam mengalami dinamika dari masa ke masa. Dalam shalat misalkan ada berbagai dinamika. Seperti dinamika penentuan arah kiblat. Untuk mengetahui arah kiblat sebenarnya sudah banyak alat-alatnya. Bisa melalui pengukuran, bisa juga menggunakan sajadah yang memiliki kompas penunjuk arah kiblat yang banyak digunakan di masjid-masjid. Namun demikian, untuk mendapatkan keutamaan amal, perlu berusaha agar arah yang dipergunakan mendekati arah yang persis menghadap ke Baitullah. Cara menentukan arah kiblat bagi masjid-masjid mengalami perkembangan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang dimiliki masyarakat Islam. Pada tahap permulaan menggunakan cara yang sangat sederhana, kemudian mengalami kemajuan dengan menggunakan alat-alat untuk mengukurnya, di antaranya adalah trigonometri, bayang-bayang matahari, kompas magnet, kompas transparan, kompas kiblat, busur derajat, rubu' mujayyab, tali atau benang, tongkat istiwa' dan waterpas, lot, siku-siku (Jaya, 2017).

Jumlah rakaat shalat pun mengalami perubahan. Sebelum melakukan mikraj, Rasulullah pernah melakukan shalat dua kali sehari semalam, yaitu ketika waktu pagi dan malam, masing-masing shalat dua rakaat. Kemudian setelah mikraj, Allah mewajibkan Nabi Muhammad dan umatnya untuk menjalankan shalat lima waktu sehari semalam yaitu, shalat Subuh, Zuhur, Asar, Magrib dan Isya sesuai dengan tata cara yang telah disyariatkan ("Sejarah Perintah Shalat", 2020).

Hal ini juga dituliskan dalam NU online bahwa Ibadah shalat disyariatkan pada awal-awal Islam. ibadah shalat ketika itu hanya berjumlah dua rakaat pada pagi dan sore hari sebagaimana keterangan Surat Ghafir ayat 55. Adapun ibadah shalat pada malam hari ketika itu hanya terbatas pada pembacaan Al-Qur'an secara tartil sebagai keterangan pada awal Surat Al-Muzzammil. Sedangkan shalat lima waktu yang kita kenal sampai sekarang diwajibkan beberapa waktu menjelang hijrah Nabi Muhammad SAW. Rasulullah SAW pada awal-awal pengutusannya sebagai rasul melakukan ibadah shalat sebanyak dua rakaat pada pagi dan sore hari. Dua rakaat pagi dan sore hari ini dapat dipahami juga dari Surat Al-Mukminun ayat 1-2 (ayat Makkiyyah) yang menyebutkan shalat orang yang khushyuk. Ulama, kata Al-Qaththan, bersepakat bahwa shalat lima waktu dalam sehari diwajibkan pada malam Isra' dan Mi'raj, sekira satu tahun sebelum hijrah Nabi Muhammad SAW ke Kota Madinah. Ibadah shalat awalnya diwajibkan sebanyak 50 waktu dalam sehari semalam, tetapi kemudian terjadi negosiasi hingga akhirnya berjumlah lima waktu sebagaimana diriwayatkan dalam Isra' dan Mi'raj (Kurniawan, 2021).

Dinamika shalat terjadi dari nabi- nabi sebelum Nabi Muhammad sampai ke Nabi Muhammad saw. sejarah dan awal mula sholat lima waktu yang dikerjakan para nabi sebelum Nabi Muhammad SAW:

1. Sholat Subuh

Manusia pertama yang melakukan sholat subuh adalah Nabi Adam AS. Sholat ini didirikan saat Nabi Adam diturunkan ke Bumi untuk menjadi khalifah. Nabi Adam mengerjakan sholat dua rakaat menjelang terbit fajar. Rakaat pertama sebagai tanda syukur karena terlepas dari kegelapan malam. Sedangkan rakaat kedua, sebagai tanda syukur atas datangnya siang.

2. Sholat Zuhur

Manusia pertama yang mengerjakan sholat Zuhur adalah Nabi Ibrahim AS. Sholat ini didirikan ketika Allah SWT memerintahkan untuk menyembelih anaknya, Nabi Ismail AS, dan lalu kemudian Allah SWT menggantinya dengan seekor domba. Seruan itu datang waktu matahari

tergelincir. Bersujudlah Nabi Ibrahim sebanyak empat rakaat. Rakaat pertama sebagai tanda syukur bagi penebusan, yang kedua adalah tanda syukur atas dihilangkannya kedukaan dari dirinya dan anaknya, ketiga sebagai tanda syukur atas keridaan Allah SWT dan keempat sebagai tanda syukur karena Allah SWT telah mengganti tebusannya.

3. Sholat Ashar

Manusia yang pertama kali melakukan sholat Ashar adalah Nabi Yunus, saat ia keluar dari perut ikan Nun (Paus). Ikan Nun mengeluarkan Nabi Yunus dari perutnya ke tepi pantai, sedangkan waktu itu telah masuk waktu ashar. Tanda syukurnya Nabi Yunus ditunjukkan dengan mendirikan sholat empat rakaat karena terhindar dari empat kegelapan.

Rakaat pertama yakni syukur atas kegelapan akibat kesalahan meninggalkan kaumnya, kedua karena kegelapan malam dalam lautan, ketiga karena kegelapan malam akibat berhari-hari lamanya di dalam perut ikan Nun dan rakaat keempat sebagai syukur karena terbebas dari kegelapan dalam perut ikan Nun.

4. Sholat Maghrib

Manusia yang pertama mengerjakan sholat maghrib adalah Nabi Isa AS. Sholat ini didirikan setelah Allah SWT mengeluarkannya dari kejahilan dan kebodohan kaumnya, sedangkan waktu itu telah terbenam matahari. Nabi Isa bersyukur dan bersujud sebanyak tiga rakaat. Rakaat pertama untuk menegaskan bahwa tiada Tuhan selain Allah SWT yang Maha Esa, kedua menafikan zina yang dituduhkan atas ibunya dan yang ketiga untuk meyakinkan kaumnya bahwa Tuhan itu hanya satu.

5. Sholat Isya

Manusia yang pertama melakukan sholat Isya adalah Nabi Musa AS. Ketika itu Nabi Musa tersesat mencari jalan keluar dari Negeri Madyan, sedangkan dalam dadanya penuh dengan duka cita. Allah SWT menghilangkan semua perasaan duka citanya pada waktu malam. Nabi Musa lantas sholat empat rakaat sebagai tanda bersyukur. Rakaat pertama sebagai tanda duka cita terhadap istrinya, kedua sebagai tanda duka cita terhadap Firaun, ketiga sebagai tanda duka citanya terhadap saudaranya Harun dan yang keempat adalah tanda duka cita terhadap anak Firaun (Setya, 2024).

Dinamika juga terjadi dalam penentuan waktu shalat. Dari sejumlah metode dan tata cara menyusun jadwal waktu salat adalah dengan memanfaatkan software astronomi bernama Winhisab yang disusun oleh Kementerian Agama RI. Pemanfaatan software ini sangat memudahkan dan sangat membantu umat Islam dalam menentukan waktu salat dan dalam menyusun jadwal waktu salat selama satu tahun (Setiawan et al., 2019).

Dinamika juga ditemukan dalam pelaksanaan shalat Jum'at, seorang perempuan ada yang menjadi khatib dan imam shalat jum'at. Ini dilakukan oleh Amina Wadud. Apa yang dilakukannya bukan tanpa alasan. *Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah berkunjung ke rumah Ummu Waraqah dan beliau mengangkat seorang muadzin yang menyerukan adzan untuknya dan beliau mengizinkan Ummu Waraqah menjadi imam keluarganya. Abdurrahman berkata; Saya melihat muadzinnya adalah seorang laki laki yang sudah tua*" (HR. Abu Dawud).

Dalam Khutbahnya Amina menyampaikan, bahwa dalam al Qur'an tidak terdapat ayat yang berisi larangan bagi perempuan menjadi imam sholat bagi laki-laki. Pada abad ke-7 Nabi pernah mengizinkan perempuan menjadi imam bagi laki-laki dan perempuan. Nabi Muhammad meminta Ummu Waraqah untuk menjadi imam sholat jumat bagi jama'ah yang berada di luar Madinah. Namun, hukum yang kebanyakan diciptakan oleh kaum laki-laki, menghapus hak hak perempuan muslim. Sehingga perempuan kehilangan hak-hak intelektualitas dan haknya menjadi pemimpin spiritual. Kaum muslim masih menggunakan hasil interpretasi yang mundur ke belakang (Mas'udah, 2018).

Mengenai shalat berjama'ah diakui kebaikannya oleh umat Islam, namun biasanya tidak diorganisir. Seperti pelaksanaan shalat berjama'ah selama 40 hari berturut-turut pada masyarakat Desa Salam, Kecamatan Gebang, Kabupaten Purworejo. Amalan tersebut dijadikan sebagai tradisi. Manfaat yang dirasakan dari tradisi tersebut antara lain ialah keberagamaan masyarakat meningkat, mereka menjadi terbiasa shalat berjama'ah dan lebih disiplin waktu. Pelaksanaan tradisi tersebut

awalnya dilakukan pada tahun 2005 di Mushola Nur Alaman di Dusun Krajan, Desa Salam. Waktu pelaksanaan dari tanggal 1 Rajab sampai tanggal 11 Sya'ban. Rajab dipilih sebagai waktu memulai karena merupakan bulan waktu diturunkannya perintah shalat pada peristiwa isra dan mikraj. Diikuti oleh 25 peserta dan rata-rata sudah lanjut usia. Sedangkan kegiatan yang sama dilakukan di Masjid At-Taqwa dimulai pada tahun 2015 dengan jumlah 30 peserta. Para jama'ah harus bersiap-siap sepuluh menit sebelum masuk waktu shalat dengan membersihkan diri, berwudhu dan berpakaian yang rapih. Setelah selesai 40 hari biasanya dilakukan syukuran. Hal tersebut dilakukan setiap tahun (Musolin & Mukhtar, 2023).

Sebagaimana agama lain seperti Hindu, Buddha, Kristen dan agama lainnya memiliki meditasinya sendiri sebagai aktivitas spriritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya, sebagai bentuk penyerahan diri dan menanggalkan urusan duniawi, begitupun dalam agama Islam sudah disyariatkan I'tikaf sebagai ibadah paling utama untuk bertaqarrub kepada Allah ta'ala semenjak jaman Nabi (Muna et al., 2023). Iktikaf mengalami dinamika dan perubahan antara dulu dan kini. "Iktikaf sebagai se bentuk ibadah biasanya berlangsung dalam suasana tenang dan sunyi, kini beberapa di antaranya menjadi gegap gempita, seperti ajang kontestasi hingga komodifikasi. Memang saya menemukan pemahaman dalam kitab *al-Fiqh al-Manhaji 'ala al-Mazhab al-Imam as-Syafi'i* yang menjelaskan mengenai sunah saat melaksanakan iktikaf, di antaranya menyibukkan diri dengan melaksanakan ketaatan pada Allah, seperti berzikir, membaca Al-Qur'an dan diskusi keilmuan. Namun kini tidak hanya kepada keilmuan agama, melainkan pelatihan softskill dalam tajuk sharing is caring.

Iktikaf juga kini sebagiannya menjadi program berbayar dengan ragam 'benefit' yang akan didapatkan. Seperti tempat tidur, *coffee break*, snack, dan makan sahur. Makan sahur dalam beberapa masjid disediakan dalam bentuk kupon. Bahkan dalam jagat medsos saya menemukan program sebuah masjid yang mengadakan program iktikaf. Setelah mendaftar, peserta iktikaf mendapatkan beberapa benefit seperti: bagwash, buku zikir pagi-petang, tasbih digital, bahkan beauty water untuk wajah. Selain itu disediakan pula kopi radix dan pop mie. Benefit-benefit tersebut saya kutip melalui flyer yang tersebar.

Uniknya, ada pula yang memasukkan perlombaan di dalamnya. Di antaranya ada lomba untuk menjadi peserta terbaik iktikaf. Terdapat pula beberapa lomba seperti hafalan zikir pagi dan petang, hafalan asmaul husna, hafalan ayat populer seperti QS. Al-Kahfi ayat 1-10 dan ayat 1-110. Lagi, hingga di penghujung acara penutupan semua peserta iktikaf mendapatkan 'benefit' berupa beras, gula pasir, dan kurma cokelat. Seiring berkembangnya teknologi dan media sosial, iktikaf tidak lagi menjadi ibadah yang rahasia nan pribadi. Kini tercapture melalui status-status WhatsApp dan Instagram dengan nuansa narsistik. Beberapa pula ada yang dijumpai asik memainkan gawainya dan streaming sepakbola. Keadaan yang cukup kontras antara keadaan dulu dan kini perlu dikhawatirkan iktikaf menjadi kehilangan substansinya dan menjadi sebatas seremonial-euforia semata," demikian tulisan Al-Faiz MR Tarman (Tarman, 2024).

Meditasi dzikir mendatangkan manfaat bagi seseorang, selain merasakan ketenangan batin juga terdapat beberapa manfaat yang lain, yaitu: Pertama, Meditasi dzikir dapat mengontrol prilaku. Meditasi dzikir dapat mengontrol prilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melakukan meditasi dzikir akan senantiasa mengingat kepada Allah SWT, sehingga dapat mengontrol prilaku untuk tidak berbuat maksiat karena merasa selalu diawasi oleh Tuhan-Nya. Kedua, Meditasi dzikir dapat menjernihkan dan menghidupkan Qolbu. Qolbu manusia dapat menjadi kotor disebabkan oleh dosa-dosa yang telah diperbuat, maka dengan meditasi dzikir dapat membantu klien atau para pengguna narkoba untuk menjernihkan dan menghidupkan kembali qolbunya. Ketiga, Meditasi dzikir dapat memberikan makna kesadaran diri. Yaitu mendorong diri secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk memberi makna dalam hidup melalui amal-amal shalih. Keempat, Meditasi dzikir dapat digunakan sebagai terapi jiwa. Dalam bacaan shalat didalamnya terdapat do'a dan dzikir. Hal ini dapat dipandang sebagai malja' (tempat berlindung) di tengah badai kehidupan sehingga dapat menyejukan hati dan jiwa. Oleh sebab itu maka meditasi

dzikir terdapat manfaat mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya (Lestari, 2022).

Meditasi dzikir mengalami dinamika pada alat yang digunakan untuk menghitung, ada yang dengan jari- jari, ada yang dengan biji- biji yang dirangkai berisi 33 butir, 100 butir, 165 butir, dan 1000 butir, dan kini ada juga yang menggunakan tasbeih digital. Dzikir jika dulu dilakukan sebagai amalan pribadi di kamar, kini banyak dilakukan dzikir berjama'ah seperti yang dilakukan Arifin Ilham dan lainnya. Demikian juga dengan pembacaan shalawat Nabi saw, jika dulu dilakukan di masjid atau di kamar dengan hening, kini banyak majelis shalawat yang melakukannya berjama'ah dan menggunakan alat- alat musik sebagai penyemangat.

Tilawah atau membaca Alquran adalah bentuk meditasi yang kuat. Ketika sedang mengalami hari yang berat, berwudhu dan membaca Alquran bisa memulihkan semangat. Alquran adalah dzikir dan menghadirkan energi positif bagi pembacanya. Meditasi tidak menggantikan ibadah wajib, melainkan memperkuatnya, menuju kehidupan spiritual yang lebih seimbang. Pendiri Pusat Pembelajaran Yan Taru, Fahmida Zeidan mengatakan prinsip utama dari latihan meditasi adalah menyadari bahwa apa pun yang datang kepada Anda berasal dari Allah. Karena itu, Anda tidak perlu takut. "Meditasi memberi kemampuan untuk menghadapi dunia dan segala tantangannya," katanya (Republika, 2025).

Efek Positif Tilawah al-Quran ialah : 1. Jalan spiritual menuju Allah, memberikan ketenangan hati, mendidik jiwa, dan menjadi sumber syafaat di akhirat. 2. Pemahaman mendalam terhadap Al-Qur'an membuka hikmah kehidupan. Tadabbur menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman praktis dalam semua aspek kehidupan. 3. Tilawah yang konsisten menciptakan individu dengan karakter mulia. Ini berdampak positif tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga pada keluarga dan Masyarakat (Munawir, 2024).

Meditasi tilawah mengalami dinamika di tengah masyarakat. Bila sebelumnya membaca Al- Qur'an sampai khatam dilakukan secara individual, baik di rumah atau di masjid, maka kini khatam Al- Qur'an dilakukan juga di kuburan pada jenazah yang baru meninggal dunia. Di Padang Lawas utara misalkan, khataman Al- Qur'an dilakukan dengan beberapa aturan, seperti sesudah jenazah dimakamkan, bacaan tidak boleh terputus, para pembaca Al- Qur'an minimal 6 orang petugas dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok membaca 2 – 3 juz, kemudian berganti kelompok selanjutnya, dan seterusnya. Mereka yang membaca Al- Qur'an diberi upah sekitar 3 – 7 juta, termasuk untuk tenda, makanan, minuman, rokok, anti nyamuk dan lainnya (Siregar, 2022).

Tilawah di masyarakat juga menjadi cabang perlombaan. Dalam penelitian, tilawah yang dilombakan dalam MTQ mempunyai pengaruh terhadap pendidikan Al- Qur'an di tengah masyarakat. Implikasi MTQ terhadap Pendidikan Al-Qur'an dilihat dari empat aspek, pertama: qari-qariah berprestasi yang berperan dalam mengajarkan dan membina masyarakat. Kedua: munculnya organisasi perkumpulan qari-qariah tersebut yaitu: Ikatan Pelajar Qiraatil Qur'an (IPQIR), Ikatan Qari-Qariah Muhammadiyah (IQAMAH), Ikatan Qari-Qariah Nahdlatul Ulama (IQNU), Jam'iyatul Qurra wal Huffazah (JQH), Lembaga Pengembangan Tilawatil Qur'an (LPTQ), Ikatan Persaudaraan Qari-qariah Hafizh-hafizhah (IPQAH), Qurra Kalimantan Berkah (QKB), Lembaga Pengajian dan Pengkajian Al-Qur'an (LPPQ). Ketiga: munculnya lembaga pendidikan Al-Qur'an dapat dikatakan juga sebagai respon terhadap MTQ adalah STIQ di Amuntai, Sekolah Tilawah Al-Qur'an di Banjarmasin, Rumah Tahfizh Az-Zahra di Banjarmasin, Majelis Ta'lim Al- Qur'an Ummul Qurra di Kabupaten Banjar, Pondok Pesantren Sullamul Ulum di Barito Kuala, Taman Pendidikan Seni Baca Al-Qur'an (TPSQ) Al-Busyra di Batulicin, Rumah Qur'an Mahabbatut Tilawah di Kabupaten Banjar, Taman Qur'an Lil Aulad (TQA) Al-Mumtaz di Pelaihari. Keberadaan organisasi dan lembaga pendidikan di atas lebih memfokuskan pada pembelajaran tilawah, tartil dan tahsin. Secara umum tujuannya adalah menyediakan sumber daya manusia (SDM) kepesertaan pada MTQ, membaca, menghafal, memahami dan mengamalkan nilai-nilai ajaran Al-Qur'an. Keempat: implikasi MTQ berkaitan dengan tradisi estetik masyarakat Banjar, yaitu haflah tilawatil Qur'an, batamat Qur'an, Suara Emas, Gema Al-Qur'an. Tradisi ini

berkembang di masyarakat Kalimantan Selatan yang di dalamnya mengajarkan nilai-nilai Pendidikan (Rusdiansyah, 2023).

Penutup

Meditasi dalam Islam memiliki bentuk yang beragam seperti shalat, iktikaf, dzikir dan tilawah. Bentuk- bentuk tersebut mengalami dinamika dan perubahan. Shalat mengalami dinamika meliputi dinamika dalam penentuan arah kiblat dengan alat yang beragam, jumlah rakaat shalat yang dilakukan Nabi dan para sahabatnya sebelum dan sesudah peristiwa isra dan mikraj, dinamika dalam penentuan waktu shalat, masalah perempuan menjadi imam bagi laki- laki, dan pelaksanaan shalat berjama'ah 40 hari dari tanggal 1 Rajab yang dilakukan para lansia dengan dikoordinir oleh pengurus mushola ataupun masjid. Iktikaf mengalami dinamika, seperti diisi dengan pelatihan softskill dan lomba di dalamnya. Dinamika dzikir seperti dalam alat yang digunakan untuk menghitung bilangan bacaannya. Serta dinamika tilawah dalam khataman Al- Qur'an yang dilakukan untuk mendoakan orang yang baru meninggal dunia dengan aturan- aturan di dalamnya. Juga adanya perlombaan dalam tilawah yang dikenal dengan MTQ (Musabaqoh Tilawatil Qur'an dari tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi, nasional sampai internasional.

Daftar Pustaka

- Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni. *Skripsi Shalat Sebagai Meditasi Dalam Kitab Al-Luma' Karya Abu Nasr As- Arraj (W. 988 M/ 387 H)*. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam, 2025.
- Ahmad Nur Fuad, *Dinamika Keilmuan Islam Pada Masa Klasik Dan Pertengahan. Qurthuba: The Journal History and Islamic Civilization Volume 7, Issue 2, Maret 2024.*
- Al-Faiz MR Tarman, "Iktikaf masa lalu dan masa kini". Suara Muhammadiyah, 5 April 2024.
- Al-Hafiz Kurniawan, *Sejarah shalat dalam Islam dalam NU online*, 12 Maret 2021.
- DeviSetya, *Sejarah shalat 5 waktu telah dikerjakan para nabi sebelum Nabi Muhammad saw dalam Detik Hikmah* 25 Januari 2024.
- Dwi Putra Jaya, "Dinamika Penentuan Arah Kiblat." MIZANI: Wacana Hukum, Ekonomi dan Keagamaan Volume 4, No. 1, 2017.
- Hasrian Rudi Setiawan, dkk., "Pemanfaatan Winbisab Dalam Menentukan Waktu Salat," IHSAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 1, No. 2 (Oktober 2019).
- Ilham Ramadan Siregar. *Study of Living Hadith on the Khataman al-Qur'an Tradition over Graves in north Padang Lawas. JURNAL LIVING HADIS, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol. VII, Nomor 2, Desember 2022.*
- Ilham Kurniawan; Vina Aprila Utami. *Sholat Dan Tilawah Sebagai Sarana Dalam Menurunkan Stress: Studi Fenomenologi*. Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam Vol.2, No.4 Oktober 2024.
- Mas'udah, "Menanggapi hadits perempuan sebagai imam sholat dalam perspektif Amina Wadud (Analisis Hermeneutika Feminisme)." Musāwa, Vol. 17, No. 2, Juli 2018.
- Muhlil Musolin, Naqiyah Mukhtar. *Living Hadis Berjama'ah Shalat Empat Puluh Hari Pada Masyarakat Desa Salam Kecamatan Gebang Kabupaten Purworejo*. Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist / Volume 6, No.1. Januari 2023.
- Munawir, UIN Alaudin ac. Id., 6 Desember 2024.
- Naelul Muna, Didik Himmawan, Ibnu Rusydi. *I'tikaf Sebagai Meditasi Islam*. Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. Vol. 9, No. 1, (March) 2023.
- Rani Lupita Lestari, Skripsi *Implementasi Meditasi Dzikir Guna Mendukung Proses Pemulihan Pasien Rehabilitasi Narkoba Di Yayasan Sinar Jati Lampung*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (Bki), Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2022.
- Republika, 11 Juli 2025.

- Rusdiansyah, Disertasi *Dinamika Musabaqah Tilawatil Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Al-Qur'an Di Kalimantan Selatan*, Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Program Doktor Pendidikan Agama Islam Banjarmasin, 2023.
- Sudirman, *Covid-19 Dan Ibadah (Resistensi Perubahan Hukum Islam Dalam Mempertahankan Rutinitas Ibadah)*. Jurnal Aqlam – Journal of Islam and Plurality –Volume 6, Nomor 1, Januari – Juni 2021.
- Sahela, *Dinamika Tarekat Syatariyah dan Dampaknya Terhadap Keagamaan Masyarakat Sanggaran Agung Kabupaten Kerinci dalam Thullab: Jurnal Riset dan Publikasi Mahasiswa* Vol. 3 No. 2, Desember 2023.
- Sofia Hayati, Nuraini, *Pendekatan Dalam Memahami Agama (Komparasi Pemikiran A. Mukti Ali Dan Joachim Wach)* dalam JSA : Jurnal Studi Agama Vol 8 No 1 Juni 2024.
- Saeful Anwar, *Pemikiran keagamaan Joachim Wach dalam perspektif pemikiran keagamaan Joachim Wach dalam perspektif filsafat Ilmu Al-Ghazali* dalam Al-qalam June 29, 2001.
- Sejarah perintah shalat dan makna shalat dalam Suara Muhammadiyah, 28 Juni 2020.
- Theguh Saumantri, *Moderasi beragama perspektif pengalaman keagamaan Joachim Wach* dalam Jurnal – Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama Vol 4 No 2, Desember 2023.
- Triyani Pujiastuti, *Konsep Pengalaman Keagamaan Joachim Wach dalam Syi'ar Vol. 17 No. 2 Agustus 2017*.
- Wawan. *Desain Penelitian Kualitatif*. (Tasikmalaya: Latifah, 2015).
- Willie Japaries, Suminah Suminah, Stella Maris Bakara, Frisca Desma Ayu, Shally Joncilia. *Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejawaan Dan Kecerdasan Anak-Anak*. JUFDIKES-Jurnal Ilmu Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sishana Vol.5, No. 2 Juli 2023