

**SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA'  
KARYA ABU NASR AS-SARRAJ (w. 988 M/387 H)**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama (S.Ag.)

**Oleh:**

**Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni**

**18105010036**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
FAKULTAS USHLUDDIN DAN PEMIHKIRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

**YOGYAKARTA**

**2025**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1575/Un.02/DU/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA' KARYA  
ABU NASR AS-SARRAJ ( w. 988 M/ 387 H )

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AHMAD KHOIRUN NIZAR ALFATHONI  
Nomor Induk Mahasiswa : 18105010036  
Telah diujikan pada : Jumat, 22 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 68a871ee3fa87



Penguji II

Prof. Dr. H. Zuhri, S.Ag. M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 68a826ed6cb6d



Penguji III

Moh. Arif Afandi, S.Fil.I., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 68a8725624d26



Yogyakarta, 22 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 68abdb8636ab2

## NOTA DINAS

Hal : Skripsi Saudara Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

Kepada

**Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin**

**UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Di- Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

NIM : 18105010036

Judul Skripsi : **“SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA' KARYA IBN NASR AS-SARRAJ (w. 988 M/387 H)”**

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.

Dengan ini kami mengharapkan agar skripsi Saudara tersebut dapat segera di munaqosyahkan. Untuk itu kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Pembimbing



**Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag.**

**NIP. 19890801 202012 1 007**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

NIM : 18105010036

Program Studi : Aqidah Dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA' KARYA IBN NASR AS-SARRAJ (w. 988 M/387 H)”**. Adalah benar-benar merupakan hasil penyusunan sendiri, bukan duplikasi maupun sanduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* dan daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada dalam penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Penyusun



Ahmad Khoirun Nizar Alfathonil

NIM. 18105010036



## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai salah satu civitas akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

NIM : 18105010036

Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas : Ushuluddin

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “**SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA' KARYA IBN NASR AS-SARRAJ (w. 988 M/387 H)**”.

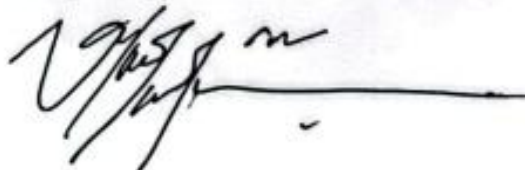
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta

Pada Tanggal : 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

18105010036

## MOTTO

*“Bumi ini cukup untuk tujuh generasi,  
namun tidak akan pernah cukup untuk tujuh  
orang serakah.” - Mahatma Gandhi.”*



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Kedua orang tua saya.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga membuat penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul **“SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA’ KARYA ABU NASR AS-SARRAJ (w. 988 M/387 H)”**. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Akidah dan Filsafat Islam pada Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena, pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak tersebut, diantaranya yaitu:

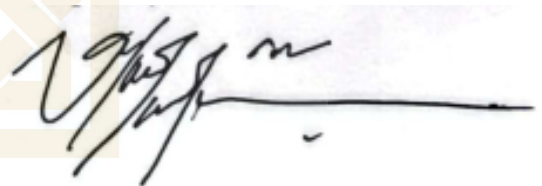
1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Novian Widiadharma, S.Fil., M.Hum., selaku Ketua Program Studi Akidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dan ikhlas membimbing, dan mengarahkan penulis dari awal hingga akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Novian Widiadharma, S.Fil., M.Hum., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi arahan selama proses perkuliahan.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang senantiasa memberikan ilmu serta pengalaman pengetahuannya kepada penulis selama proses perkuliahan.



7. Seluruh pegawai dan staff Tata Usaha Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Kedua orang tua yang saya sayangi dan saya cintai, sebagai sumber motivasi, yang memberikan doa tiada henti nan tulus serta memberikan dorongan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan kebermanfaatan yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amal shaleh dan berharap segala urusannya diperlancar oleh Allah SWT. Dan semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara langsung maupun tidak. Amiin.

Yogyakarta, 11 Agustus 2025



Ahmad Khoirun Nizar Alfathoni

18105010036

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji shalat sebagai bentuk meditasi dalam perspektif tasawuf, berfokus pada pemikiran Abu Nasr As-Sarraj (w. 988 M/387 H) dalam kitabnya, *Al-Luma'*. Studi ini mengidentifikasi 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. Dengan pendekatan deskriptif-filosofis dan studi kepustakaan, penelitian ini menunjukkan bahwa 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. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman filosofis ibadah dalam Islam.

Dengan menelusuri dimensi batiniah shalat dalam kerangka pemikiran As-Sarraj, penelitian ini juga menyoroti integrasi antara aspek syariat dan hakikat dalam pengalaman keagamaan Muslim. Temuan ini membuka ruang bagi dialog lintas disiplin antara studi Islam, psikologi transpersonal, dan filsafat spiritualitas, sekaligus mengkritisi pendekatan yang mereduksi ibadah menjadi rutinitas mekanis tanpa kesadaran mendalam. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya revitalisasi makna shalat sebagai media transformasi diri dan penyembuhan spiritual. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya memperkaya wacana tasawuf klasik, tetapi juga menawarkan perspektif kontemporer dalam mengembangkan praktik keagamaan yang reflektif, adaptif, dan transformatif di tengah tantangan eksistensial masyarakat modern.

Lebih jauh, pendekatan As-Sarraj terhadap shalat sebagai pengalaman ruhaniah menunjukkan bahwa spiritualitas Islam memiliki kerangka meditatif yang sistematis dan terintegrasi dengan praksis ibadah. Ini menantang dikotomi antara "spiritual" dan "ritual" yang kerap ditemukan dalam wacana modern, serta memberikan dasar filosofis bagi pembacaan ulang praktik keagamaan dalam Islam sebagai sarana aktualisasi diri dan pemulihan makna hidup. Dengan menggali akar-akar kontemplatif dalam tradisi Islam sendiri, penelitian ini juga mendorong upaya dekolonisasi konsep spiritualitas yang selama ini didominasi oleh narasi-narasi luar Islam, dan memperkuat posisi tasawuf sebagai sumber epistemologis yang otentik, relevan, dan kontributif dalam peradaban global.

**Kata Kunci:** Shalat, Meditasi, Tasawuf, Abu Nasr As-Sarraj, *Al-Luma'*, Khusyuk.

## **ABSTRACT**

*This study examines prayer as a form of meditation from a Sufi perspective, focusing on the thoughts of Abu Nasr As-Sarraj (d. 988 CE/387 AH) in his book, *Al-Luma'*. This study identifies elements of prayer that align with meditative practices, including humility (khusyuk), presence of heart (hudhur al-qalb), muraqabah, and tuma'ninah (reflection). Humility, the essence of prayer, is analyzed as the complete concentration of the mind and heart on God, which is similar to the goal of concentration in meditation. Using a descriptive-philosophical approach and literature study, this study shows that prayer, according to As-Sarraj, is not merely a formal ritual, but rather a profound spiritual practice that leads to inner peace, enlightenment, and existential closeness to God (ma'rifatullah). The movements and recitations of prayer are interpreted as "spiritual posture" and "mantras" that facilitate divine awareness. The implications of this research highlight the relevance of prayer as Islamic meditation to deal with the pressures of modern life and strengthen the faith of the people. This research contributes to a philosophical understanding of worship in Islam.*

*By exploring the inner dimensions of prayer within As-Sarraj's framework, this study also highlights the integration of sharia and reality in the Muslim religious experience. These findings open up space for interdisciplinary dialogue between Islamic studies, transpersonal psychology, and the philosophy of spirituality, while also critiquing approaches that reduce worship to a mechanical routine devoid of profound awareness. Furthermore, this research underscores the importance of revitalizing the meaning of prayer as a medium for self-transformation and spiritual healing. Thus, this study not only enriches classical Sufism discourse but also offers a contemporary perspective on developing reflective, adaptive, and transformative religious practices amidst the existential challenges of modern society.*

*Furthermore, As-Sarraj's approach to prayer as a spiritual experience demonstrates that Islamic spirituality has a systematic, meditative framework integrated with the practice of worship. This challenges the dichotomy between "spiritual" and "ritual" often found in modern discourse and provides a philosophical basis for rereading Islamic religious practices as a means of self-actualization and the restoration of meaning in life. By exploring the contemplative roots in the Islamic tradition itself, this research also encourages efforts to decolonize the concept of spirituality which has been dominated by narratives outside Islam, and strengthens the position of Sufism as an authentic, relevant, and contributive epistemological source in global civilization.*

**Keywords:** *shalat, Meditation, Sufism, Abu Nasr As-Sarraj, Al-Luma', Khushu'.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	ii
NOTA DINAS .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian .....	7
E. Tinjauan Pustaka .....	8
F. Kerangka Teoritik .....	12
G. Metode Penelitian .....	20
1. Jenis Penelitian .....	20
2. Sumber Data Penelitian .....	21
3. Teknik Pengumpulan Data .....	22
4. Teknik Pengolahan Data .....	23
5. Pendekatan Penelitian .....	24
H. Sistematika Pembahasan .....	24
BAB II SHALAT, MEDITASI, DAN SHALAT SEBAGAI MEDITASI ...	26
A. Shalat .....	26
1. Pengertian Shalat .....	26
2. Shalat Khusyu' .....	29
B. Meditasi .....	32
C. Tasawuf .....	36
D. Shalat sebagai meditasi .....	41
BAB III BIOGRAFI ABU NASR AS-SARRAJ DAN KITAB AL-LUMA'	44
A. Biografi Abu Nasr As-Sarraj .....	44
B. Kitab Al-Luma' .....	47
C. Shalat dalam Kitab Al-Luma' .....	50
D. Muraqqabah .....	52
E. Hudhur dan Khusyu' .....	55
F. Ketenangan hati tuma'ninah .....	57
BAB IV ANALISIS SHALAT SEBAGAI MEDITASI DALAM KITAB AL-LUMA' KARYA ABU NASR AS-SARRAJ .....	62
A. Analisis Shalat Khusyu' sebagai Meditasi .....	62



B. Analaisis Shalat sebagai Meditasi menurut Abu Nasr dalam Kitab Al-Luma’ .....	66
C. Shalat Abu Nasr dan Konsep Meditasi.....	67
D. Perbandingan Konseptual.....	70
BAB V PENUTUP .....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Implikasi Penelitian .....	74
1. Implikasi Teoretis .....	74
2. Implikasi Praktis .....	74
3. Implikasi Akademik.....	75
C. Saran .....	76
1. Untuk Penelitian Selanjutnya .....	76
2. Untuk Aplikasi Praktis dan Edukasi .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN .....	82



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Agama Islam mengalami perkembangan berkelanjutan sepanjang sejarah, membuktikan relevansinya di setiap periode zaman. Ajaran yang dibawa Rasulullah Muhammad SAW sebagai utusan Allah yang terpilih ini mampu memenuhi segala keperluan spiritual umat manusia di seluruh alam semesta. Setiap keyakinan religius memiliki praktik peribadatan khusus yang dijalankan dengan penuh konsentrasi spiritual untuk memperoleh ketentraman jiwa. Demikian pula halnya dengan Islam yang menetapkan ritual-ritual wajib bagi para penganutnya. Praktik ibadah tersebut telah ditetapkan oleh Rasulullah Muhammad SAW setelah memperoleh wahyu Ilahi melalui peristiwa *Isra Mi'raj*. Ritual ibadah yang diserukan oleh Nabi Muhammad SAW setelah memperoleh karunia bertemu dengan Allah dalam peristiwa *Isra Mi'raj* adalah shalat. Shalat menjadi penyangga utama bangunan keimanan, obat penawar jiwa bagi para pengenal Allah (*arifin*), ornamen spiritual kaum yang berpegang pada kebenaran (*shiddiqin*), dan tajuk kemuliaan untuk golongan yang diberi privilege kedekatan dengan Sang Pencipta (*muqarrabin*).<sup>1</sup>

Tradisi Islam, khususnya dalam konteks tasawuf, shalat memiliki dimensi spiritual yang sangat dalam. Shalat merupakan kewajiban yang wajib

---

<sup>1</sup> Abdullah bin Ali as-Sarraj ath-Thusi, *Sarraj, Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Risalah Gusti, 2002), p. hlm. 316.

ditunaikan oleh setiap muslim yang telah memenuhi kriteria sebagai mukallaf.<sup>2</sup> Mukallaf adalah sebutan bagi pemeluk Islam yang telah dituntut untuk melaksanakan ketentuan agama dan menghindari hal-hal yang dilarang, sebab sudah memasuki fase dewasa dengan akal yang sempurna (akil baligh) dan telah terpapar seruan keislaman.<sup>3</sup> Sholat tidak dilihat sebagai kewajiban atau tuntutan secara formal, tetapi sebagai perjalanan batin yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah SWT.

Shalat hadir sebagai fase spiritual, jembatan yang menghubungkan hamba dengan Tuhannya. Namun, sholat tidak hanya dipandang sebagai formalitas ritual yang secara formal dilaksanakan, tetapi juga sebagai perjalanan batin yang dalam, sebuah meditasi yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah SWT. Para sufi menekankan pentingnya khusyu' dan hudhur dalam sholat, yaitu sebagai hati yang tenang, fokus, dan merasakan kehadiran Allah SWT.

Konsep meditasi telah lama menjadi bagian dari tradisi spiritual di berbagai peradaban atau kepercayaan, baik di timur maupun di barat. Menurut Cardoso dkk., (2004). Dalam penelitian yang dilakukan Husain, Dalam perspektif Barat, meditasi merupakan praktik spiritual yang berfokus pada elemen-elemen seperti suara, objek visual, teknik pernapasan, dan gerakan tubuh sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, meredakan stres, dan mencapai ketenangan

---

<sup>2</sup>Deden Suparman, "Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perspektif Psikis dan Medis", *Jurnal Istek*, vol. Vol 9. No 2 (2015), p. hlm. 54.

<sup>3</sup>Moh Rifai, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap* (Kuningan: Toha Putra, 2017), p. hlm. 9.

batin.<sup>4</sup> Meditasi secara umum dapat diartikan sebagai praktik yang melibatkan fokus, perenungan, serta pemusatan pikiran dengan tujuan mencapai keadaan kesadaran yang lebih dalam. Berbagai penelitian psikologis menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan Kesehatan mental, mengurangi stress, serta meningkatkan konsentrasi dan kesejahteraan emosional.

Dalam berbagai tradisi spiritual di dunia, meditasi memiliki bentuk yang beragam. Dalam agama Hindu dan Buddha, meditasi sering dikaitkan dengan latihan pernapasan, pengosongan pikiran, serta mencapai “semadhi” (keadaan kesadaran tertinggi). Sementara dalam tradisi barat, konsep meditasi banyak berkembang melalui praktik kontemplatif dalam ajaran mistisme Kristen dan filsafat Yunani. Mistisisme dalam Gereja Katolik diwujudkan melalui tiga laku yang bersumber berdasarkan pengajaran Yesus dalam Sermon on the Mount (Matius pasal 5-7), yaitu doa (meliputi meditasi dan kontemplasi), puasa, serta sedekah.<sup>5</sup> Islam sendiri memiliki konsep meditasi yang khas, yang salah satunya dapat ditemukan dalam praktik dzikir, tafakkur, dan shalat yang khusyuk.

Shalat dalam Islam memiliki banyak kesamaan dalam praktik meditasi di berbagai tradisi spiritual lainnya. Jika dalam meditasi seseorang diajarkan untuk menenangkan pikiran dan fokus pada satu titik kesadaran, maka dalam shalat, seorang muslim juga diajarkan untuk memusatkan pikirannya hanya kepada

---

<sup>4</sup>Bin Abd Wahab Muhammad Nubli, “Al-Tafakur: Terapi Meditasi Psikospiritual Dalam Kaunseling,” *Jurnal Al-Sirat* 1.17 (2018): 173–82.

<sup>5</sup>Philip Sheldrake, “Mistisisme Praktik - Ignatius Loyola,” <https://ost.edu/mysticism-practice-ignatius-loyola/> (blog), diakses 23 Februari 2025.



Allah (khusyu). Konsep khusyu dalam shalat bukan hanya sekedar konsentrasi, tetapi juga penghayatan mendalam terhadap kehadiran tuhan, sehingga shalat menjadi pengalaman spiritual yang transformatif.

Dengan memahami shalat sebagai bentuk meditasi, umat Islam lebih menghargai aspek spiritual dari ibadah ini. Shalat adalah cara seorang hamba berkomunikasi langsung dengan Allah SWT, sekaligus sarana untuk memperkuat hubungan spiritual, melatih kedisiplinan diri, serta membersihkan hati dan jiwa.<sup>6</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan aktivitas spiritual yang dilakukan dengan penuh kesadaran menghasilkan kontribusi positif pada aspek kejiwaan dan keseimbangan emosional. Salah satu ulama' tasawuf klasik yang membahas dimensi spiritual sholat adalah Abu Nasr As-sarraj dalam kitabnya *Al-luma'*. Kitab ini merupakan salah satu karya penting dalam Sejarah tasawuf yang membahas berbagai konsep fundamental dalam dunia sufi, termasuk bagaimana sholat dapat mencapai kesadaran Ilahi dan ketenangan batin. As-sarraj menguraikan bahwa sholat yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan mampu membawa seorang kedalam spiritual tertentu yang mirip dengan konsep meditasi dalam berbagai tradisi mistik. Sakinah (ketenangan) adalah cahaya yang dilemparkan ke dalam hati ketika hati itu tenang bersama Allah, dan ia merupakan salah satu dari ahwal (keadaan spiritual) orang-orang yang didekatkan (kepada-Nya).<sup>7</sup> As-Sarraj menyatakan

---

<sup>6</sup>Arifin and Ainur Rofiq Sofa Muhammad Zainul, "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup," *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan* Vol 03. (2025): hlm. 1.

<sup>7</sup> Abdullah bin Ali as-Sarraj ath-Thusi, *Sarraj, Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Risalah Gusti, 2002)

bahwa ketenangan bukan sekadar perasaan, melainkan “hal” spiritual yang terjadi ketika hati tersambung secara penuh dengan Allah. Ini hanya terjadi pada mereka yang telah dekat dengan-Nya (*al-muqarrabīn*), dan bukan hasil usaha manusia biasa.

As-Sarraj juga menekankan pentingnya *tadabbur* dan *muraqabah* dalam mencapai shalat yang benar-benar khusyuk. Memadukan antara aspek teori dan praktik tasawuf dengan pendekatan ilmiah. Dalam konteks ini, shalat bukan sekedar ritual ibadah yang dilakukan hanya karena perintah dari Tuhan ataupun sebagai pembeda antara umat beragama . Bahkan hanya sebuah kegiatan spiritual yang dilakukan lima kali sehari, tetapi juga merupakan proses pembersihan jiwa dan latihan untuk mencapai Tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Dalam era modern yang penuh dengan tekanan dan stress, banyak orang mencari metode meditasi untuk mencapai ketenangan jiwa. Meditasi dapat membantu menjaga kesehatan psikologis seseorang.<sup>8</sup> Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa praktik meditasi mampu memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, serta memberikan stabilitas emosional. Shalat dapat dianggap sebagai bentuk meditasi bagi umat Islam, terutama jika dilakukan dengan khusyuk.<sup>9</sup> Namun banyak umat Islam

---

<sup>8</sup>Chrisna Putri Paula Nathania and Rudangta Arianti, “Meditasi Agama Buddha: Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness,” *urnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* Vol 02. (2023), hlm. 02.

<sup>9</sup>Naelul Muna, Didik Himmawan, and Ibnu Rusydi, *I'tikaf Sebagai Meditasi Islam*, vol. 9, no. 1 (2023).

yang belum memahami bahwa shalat, jika dilakukan dengan penuh kekhusyukan juga memiliki manfaat serupa dengan meditasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam konsep shalat sebagai bentuk meditasi dalam perspektif tasawuf dengan merujuk pada pemikiran Ibn Nars As-sarraj dalam kitab *Al-luma'*. Kajian ini akan menganalisis bagaimana shalat dipahami dalam kerangka tasawuf, bagaimana shalat berfungsi sebagai sarana penyucian jiwa dan mencapai ma'rifah ( pengetahuan hakiki tentang Allah), serta implikasinya dalam kehidupan spiritual muslim kontemporer. Dengan memahami shalat sebagai bentuk meditasi yang diajarkan dalam tasawuf, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru bagi Islam dalam menjalankan ibadah shalat dengan lebih khusyuk dan penuh kesadaran. Selain itu, kajian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap diskursus akademik mengenai hubungan antara tasawuf shalat, dan meditasi dalam tradisi Islam.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apa saja elemen-elemen dalam shalat yang dapat dikategorikan sebagai praktik meditatif menurut perspektif tasawuf dalam kitab *Al-Luma'*?
2. Bagaimana konsep shalat sebagai meditasi dalam kitab *Al-Luma'* dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang dan formulasi permasalahan yang telah dipaparkan, maka sejumlah objektif yang ingin diraih melalui penelitian ini meliputi:

1. Mengidentifikasi dan menjelaskan elemen-elemen dalam shalat yang memiliki kesamaan dengan praktik meditasi, berdasarkan perspektif tasawuf dalam kitab Al-Luma'.
2. Merumuskan implikasi dan aplikasi konsep shalat sebagai meditasi dalam kitab Al-Luma' dalam konteks kehidupan modern, khususnya dalam upaya mencapai ketenangan batin dan spiritualitas.

### **D. Manfaat dan Kegunaan Penelitian**

1. Studi ini mampu menyajikan wawasan yang lebih komprehensif tentang konsep shalat dalam Islam, tidak hanya sebagai ritual formal, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang memiliki dimensi meditatif.
2. Penelitian ini dapat memberikan inspirasi bagi umat Islam untuk menghayati shalat sebagai praktik spiritual yang meditatif, sehingga dapat meningkatkan kualitas ibadah dan kerohanian.
3. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana shalat dapat menjadi sarana untuk mencapai ketenangan batin dan kedamaian rohani, yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan modern yang penuh tekanan.



## E. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji shalat sebagai meditasi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam perspektif filsafat Islam. Untuk membangun kerangka teori yang kokoh, diperlukan tinjauan pustaka terhadap penelitian terdahulu yang relevan, baik dalam kajian shalat, meditasi, dan tasawuf diantaranya adalah:

*Pertama* Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Rif'an Maulana dengan judul "*Shalat Khusyuk sebagai Terapi Bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukāsyafatul Qulūb Karya Al-Ghazali)*".<sup>10</sup> Yang memaparkan bahwa Shalat yang dilakukan dengan khusyuk merupakan manifestasi ibadah hamba terhadap Allah SWT yang mencakup aspek jasmani dan rohani dalam pelaksanaannya, dinamakan sebagai shalat khusyuk karena dalam pemaparannya AlGhazali pada kitab Mukāsyafatul Qulūb menuturkan bahwa shalat harus menyertakan kehadiran hati (pemaknaan). Sehingga shalat yang dijalankan secara khusyuk (shalat khusyuk) kemudian dapat menjadi sebuah media terapi yang muaranya pada terciptanya ketenangan jiwa. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis dalam hal tema umum, yaitu shalat sebagai sarana ketenangan jiwa dalam perspektif tasawuf, serta metode pustaka yang digunakan. Namun, perbedaannya terletak pada sumber utama dan pendekatan analisis; Rif'an mengkaji kitab *Mukāsyafatul Qulūb* karya Al-Ghazali dengan fokus terapeutik,

---

<sup>10</sup>Muhammad Rif'an Maulana, "Shalat Khusyuk sebagai Terapi Bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukāsyafatul Qulūb Karya Al-Ghazali)", Skripsi (Pekalongan: Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid, 2023).

sedangkan penulis akan mengkaji kitab *al-Luma'* karya Abu Nasr As-Sarraj dengan pendekatan kontemplatif terhadap shalat sebagai bentuk meditasi. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi aspek meditatif shalat dalam literatur tasawuf dari sudut pandang sufi klasik seperti As-Sarraj.

*Kedua* skripsi yang ditulis oleh Nurul Hidayah dengan judul “Shalat Khusyu’ sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)”.<sup>11</sup> Yang menjelaskan bahwa Pelaksanaan shalat merupakan keharusan syariat yang dibebankan kepada seluruh muslim. Shalat tidak hanya berupa rangkaian ritual formal, tetapi memiliki kandungan substantif yang memberikan dampak konkret. Shalat memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental dengan menangkal elemen-elemen destruktif bagi keduanya. Penelitian ini mengadopsi metode kualitatif dengan pendekatan library research dan analisis deskriptif-isi, menghasilkan kesimpulan: Khusyu' yang dimaksudkan dalam Surah Al-Mu'minin ayat 2 adalah keadaan psikologis istimewa dalam sanubari individu saat menunaikan shalat dengan memfokuskan seluruh konsentrasi dan emosi untuk terpusat pada kalimat-kalimat shalat, menghayati signifikansinya dan mengesampingkan gangguan eksternal. Shalat menjadi sumber ketenangan batin bagi kaum muslimin. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian penulis, yaitu shalat sebagai sarana ketenangan jiwa. Perbedaanya terletak pada sumber utama dan pendekatan analisis; Nurul Hidayah mengkaji Surat Al-Mu’minun Ayat 2

---

<sup>11</sup>Nurul Hidayah, “Shalat Khusyu’ sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)”, Skripsi (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021).

dengan fokus shalat khusyu', sedangkan penulis akan mengkaji kitab *al-Luma'* karya Abu Nasr As-Sarraj dengan pendekatan kontemplatif terhadap shalat khusyu'. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada aspek meditatif terhadap shalat dalam literatur tasawuf dari sudut pandang As-Sarraj.

*Ketiga* Jurnal yang ditulis oleh Arrasyid dengan judul "*Tasawuf Dan Problematika Modernitas: Menimbang Maqamat Dan Ahwal Abu Nashr As-Sarraj*".<sup>12</sup> Studi ini menguraikan bahwa era modern dengan segala kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologinya ternyata tidak mengantarkan manusia pada pencapaian kebahagiaan sejati, namun justru menimbulkan kegelisahan yang semakin mendalam akibat kemewahan materialistis yang diperolehnya. Dalam konteks tersebut, ajaran tasawuf kerap dipandang sebagai alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan modernitas. Objektif penelitian ini adalah menggambarkan dan mengkaji konsepsi maqamat dan ahwal dalam tradisi tasawuf yang dikemukakan Abu Nashr as-Sarraj serta menganalisis kesesuaiannya dengan problematika manusia kontemporer. Riset ini termasuk kategori kajian literatur dengan sumber informasi berupa referensi kepustakaan meliputi buku, jurnal, dan karya tulis ilmiah. Selaras dengan karakteristiknya, pengumpulan data menggunakan teknik studi pustaka yang dianalisis melalui pendekatan deskriptif dan analisis informasi.

---

<sup>12</sup>Arrasyid, "Tasawuf dan Problematika Modernitas: Menimbang Maqamat dan Ahwal Abu Nashr As-Sarraj", *FUADUNA: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, vol. Vol 04. No 01 (2020).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, yakni untuk mencapai kedekatan kepada Tuhan. Namun perbedaannya terletak pada pembahasan, Arrasyid membahas antara maqamat dan ahwal, sedangkan penulis akan mengkaji kitab *al-Luma'* karya Abu Nasr As-Sarraj dengan pendekatan kontemplatif terhadap shalat sebagai bentuk meditasi. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi aspek meditatif dari sudut pandang As-sarraj.

Keempat Jurnal yang ditulis oleh Istiana dengan judul “*Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah*”.<sup>13</sup> Penelitian ini menjelaskan bahwa Shalat menjadi perjalanan batiniyyah, yakni proses transendensi (transisi ruh) ke hadirat Allah. Elevasi spiritual yang meninggalkan cengkeraman nafsu yang inherent dalam diri manusia menuju kehadiran Sang Khaliq. Menuju Entitas Yang Maha Mutlak sebagai puncak aspirasi ruhani, tempat bernaung jiwa, fountainhead kehidupan, fountainhead kekuatan, dan fountainhead penelusuran inspirasi. Manusia mesti bergerak dalam ruang di mana Allah sebagai central axis pergerakannya. Individu yang telah capable memahami bahwa Allah sebagai hub segala momentum hidupnya, dialah faktanya yang telah mengalami emansipasi. Karena kebebasan secara spiritual merupakan kompetensi manusia menaklukkan ego mundannya dan hembusan iblis yang senantiasa tampak alluring. Dengan mengorientasikan jiwa kepada Allah, spiritualitas akan mengalami iluminasi karena berada pada ketinggian yang infinit. Rasio

---

<sup>13</sup>Istianah, “Shalat sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah”, *Esoterik*, vol. Vol 01. No 01 (2015).

terlepas dari situasi faktual dan panca indera melepaskan diri dari segala ragam kompleksitas. Sehingga ruh mengalami peace dan ketentraman. Studi ini menerapkan metodologi kualitatif melalui pendekatan library research dan analisis deskriptif-konten, memperoleh hasil bahwa: Shalat sebagai keperluan spiritual yang esensial, berupa bentuk ascension atau odyssey rohani (komunikasi dengan Allah), yakni mekanisme transendensi (perpindahan ruh) ke arah hadirat Ilahi. Di mana individu dapat berdialog dan berinteraksi dengan Allah SWT. Shalat disebut sebagai mi'rajnya kaum mukmin yaitu elevasi jiwa (mi'raj) yang membebaskan diri dari belenggu syahwat yang melekat pada jasad manusia menuju kehadiran Allah Yang Maha Agung. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan peneliti dalam hal shalat sebagai kebutuhan ruhani dan perjalanan spiritual. Namun, perbedaannya terletak pada sumber utama dan pendekatan analisis; Istianah mengkaji Al-qur'an dan hadist sebagai sumber, sedangkan penulis akan mengkaji kitab *al-Luma'* karya Abu Nasr As-Sarraj dengan pendekatan kontemplatif terhadap shalat sebagai bentuk meditasi. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada aspek meditatif shalat dalam literatur tasawuf dari sudut pandang sufi klasik seperti As-Sarraj.

#### **F. Kerangka Teoritik**

Shalat, sebagai salah satu pilar utama dalam ajaran Islam, memiliki pengertian yang kaya, baik dari sisi bahasa maupun istilah syariat. Secara etimologis (bahasa), kata *shalat* berasal dari akar kata Arab *ṣalla-yuṣalli* yang secara harfiah berarti "doa" atau "permohonan." Shalat adalah proses latihan untuk berkomunikasi dengan Allah Swt. Shalat adalah proses latihan untuk

berkomunikasi dengan Allah Swt.<sup>14</sup> Dalam konteks ini, shalat mengandung makna komunikasi spiritual antara hamba dan Tuhannya, yang ditandai dengan permohonan, pengharapan, dan pujian.

Sedangkan secara terminologi syariat, shalat mengacu pada rangkaian aktivitas peribadatan yang terdiri dari lafadz dan pergerakan spesifik yang dimulai dengan takbir dan ditutup dengan salam, sesuai dengan ketentuan-ketentuan yang telah digariskan dalam hukum Islam. Shalat bukan hanya prosesi fisik belaka, tetapi juga merupakan bentuk ibadah yang sarat dengan dimensi spiritualitas, di mana seorang muslim berusaha melibatkan hati dan jiwanya dalam penghambaan komprehensif kepada Allah SWT. Oleh karena itu, shalat berfungsi tidak sekadar sebagai kewajiban normatif, melainkan juga sebagai sarana rohani yang mendalam dalam membentuk consciousness ilahiah dan membimbing sikap etis seseorang dalam kehidupan praktis.

Meditasi merupakan praktik mental yang telah dikenal luas dalam berbagai tradisi spiritual dan filsafat, termasuk dalam konteks psikologi modern. Secara umum, meditasi didefinisikan sebagai suatu teknik atau proses yang melibatkan fokus perhatian, kesadaran penuh (mindfulness), dan pengendalian pikiran guna mencapai ketenangan batin dan kejernihan mental. Dalam tradisi Timur seperti Buddhisme dan Hindu. Pencerahan ruhani dan kognisi dicapai melalui praktik meditasi, revitalisasi moralitas, dan kemajuan integritas dalam

---

<sup>14</sup>Zikri Fachrul Nurhadi, “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-Qur’an)”, *Communication*, vol. 6, no. 1 (2015), <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/view/7>, accessed 18 May 2025.



jiwa manusia.<sup>15</sup> Meditasi sering dianggap sebagai jalan menuju pencerahan dan pembebasan diri dari penderitaan batin. Sementara itu, dalam kajian psikologi kontemporer, meditasi dipandang sebagai metode terapeutik untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional.

Dalam perspektif psikologi, meditasi sering dikategorikan ke dalam dua pendekatan utama: konsentrasi terfokus dan kesadaran terbuka. Konsentrasi terfokus menekankan pada pengarahannya perhatian kepada satu objek tertentu seperti napas, mantra, atau sensasi tubuh, sedangkan kesadaran terbuka melibatkan pengamatan non-reaktif terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman yang muncul tanpa terikat pada satu fokus tertentu. Meditasi terkait dengan manajemen cara berpikir manusia yang menjadi salah satu strategi untuk meminimalkan masalah stres.<sup>16</sup> Berbagai penelitian psikologis menunjukkan bahwa praktik meditasi secara konsisten dapat meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan tingkat stres, memperbaiki suasana hati, serta membantu dalam pengelolaan kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, meditasi tidak hanya merupakan praktik spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam ranah ilmiah, khususnya dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis kesadaran penuh. Pemahaman ini membuka peluang untuk meninjau ulang praktik-praktik ibadah dalam

---

<sup>15</sup>Komang Heriyanti, "Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh", *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, vol. 4, no. 1 (2021), p. 1.

<sup>16</sup>Andi Agustan Arifin, "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, vol. 2, no. 1 (2018), <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/237>, accessed 18 May 2025.

agama-agama besar, termasuk Islam dari perspektif meditatif, sebagaimana akan dikaji dalam konteks shalat menurut pemikiran tasawuf Abu Nasr as-Sarraj.

Shalat, sebagai bentuk ibadah sentral dalam Islam, tidak hanya merupakan kewajiban ritual formal, tetapi juga menyimpan dimensi kontemplatif yang sejajar dengan praktik meditasi dalam tradisi spiritual dan psikologi modern. Dalam perspektif ini, shalat dapat dipahami sebagai suatu bentuk mediasi ruhaniah yang menggabungkan unsur gerakan tubuh, bacaan verbal, dan kesadaran batin dalam satu kesatuan yang harmonis. Elemen-elemen tersebut menjadikan shalat sebagai praktik yang mendalam secara psiko-spiritual, serupa dengan teknik-teknik meditasi yang berfokus pada perhatian penuh dan keheningan batin.

Shalat dengan pergerakan yang telah ditetapkan ragam dan strukturnya, tentunya bukan sekadar berarti aktivitas fisik, melainkan lebih mendalam mengekspresikan keagungan signifikansi metafisik.<sup>17</sup> Unsur meditatif dalam shalat terlihat jelas dalam berbagai tahap ibadahnya. Mulai dari niat yang menghadirkan kesadaran diri di hadapan Tuhan, hingga aktivitas-aktivitas tubuh seperti berdiri, rukuk, sujud, dan duduk yang dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur, semua itu mengarahkan pada kondisi mental yang tenang dan fokus. Bacaan dalam shalat, seperti Surah Al-Fatihah dan tasbih, berfungsi sebagai mantera sakral yang mengikat kesadaran kepada Tuhan dan

---

<sup>17</sup> Mursidin Mursidin, "Studi Kualitatif Pemaknaan Aplikatif Shalat Sosial", *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no. 2 (2018), pp. 188–95.

mendorong pemusatan pikiran. Kondisi khusyuk yang merupakan inti dari kualitas shalat yang ideal, menggambarkan keadaan batin yang hening, hadir, dan sepenuhnya terhubung dengan kehadiran ilahi. Ini sejalan dengan konsep atau kondisi kesadaran transendental yang sering dicapai melalui meditasi mendalam.

Lebih jauh, shalat bukan hanya bertujuan untuk ketenangan batin, melainkan sebagai sarana transendensi diri dan pembentukan spiritualitas. Dalam tradisi tasawuf, shalat bahkan dipahami sebagai mi'raj ruhani, sebuah perjalanan spiritual menuju hadirat Allah. Oleh karena itu, jika meditasi dalam tradisi psikologis bertujuan untuk mencapai relaksasi dan pengendalian pikiran, maka shalat dalam Islam menambahkan dimensi transenden yang menjadikan hubungan hamba dan Tuhan sebagai poros utama dari kontemplasi. Dalam kerangka inilah shalat dapat ditafsirkan sebagai bentuk meditatif Islami yang unik, yang tidak sekadar menghadirkan ketenangan jiwa, tetapi juga pencerahan spiritual dan keterhubungan eksistensial dengan Yang Maha Mutlak.

Abu Nasr as-Sarraj (w. 988 M/387 H) merupakan salah satu tokoh sufi awal yang memiliki peran penting dalam pengembangan dan kodifikasi ajaran tasawuf klasik. Nama lengkapnya adalah Abu Nasr as-Sarraj al-Tusi, dan ia hidup pada masa transisi penting dalam sejarah intelektual Islam ketika ajaran tasawuf mulai mendapatkan bentuk sistematis dan mulai dituliskan dalam karya-karya ilmiah. Pada masanya, Abu Nasr adalah seorang Sufi terkemuka yang digelar *thawus alfuqara'*, yang berarti burung merak para faqir. Dia juga

adalah penulis kitab *Al-Luma'*.<sup>18</sup> As-Sarraj dikenal sebagai seorang sufi yang tidak hanya mempraktikkan tasawuf secara intensif, tetapi juga mengintegrasikan dimensi amaliah dan ilmiah dalam tradisi tersebut. Kontribusinya dalam penyusunan doktrin tasawuf memiliki ciri khas tersendiri, yakni penekanan pada keseimbangan antara syariat dan hakikat.

Karya monumentalnya, *Al-Luma' fi al-Tasawwuf*, merupakan salah satu kitab tertua dan paling otoritatif dalam khazanah literatur tasawuf. Kitab ini tidak hanya menjadi sumber penting bagi generasi sufi sesudahnya, tetapi juga menjadi rujukan bagi para peneliti modern dalam menelusuri pemikiran tasawuf awal. Dalam *Al-Luma'*, as-Sarraj menyusun ajaran tasawuf secara sistematis, mulai dari maqāmāt (tahapan spiritual), ahwāl (keadaan batin), hingga persoalan etika, ibadah, dan pengalaman mistik. Ia juga mengklasifikasikan berbagai jenis sufi, menjelaskan konsep-konsep seperti ma'rifah, fana', dan baqa', serta menguraikan pentingnya kehadiran hati (ḥuḍūr) dalam ibadah.

Salah satu aspek menarik dari *Al-Luma'* adalah penekanannya terhadap pengalaman batin dalam praktik keagamaan, termasuk shalat. As-Sarraj memandang shalat bukan sekadar kewajiban ritual, tetapi sebagai jalan spiritual yang mendalam menuju kesadaran ilahi. “Dan siapa saja yang melaksanakan shalat tanpa kesadaran pikiran, ia adalah individu yang

---

<sup>18</sup> Al-Hifni, *al-Mawsu'ah al-Shufiyyah*, hlm. 334.

beribadah dengan tidak ingat”.<sup>19</sup> Dalam pandangannya, shalat yang dilakukan dengan kehadiran hati dan penghayatan ruhani dapat membawa pelakunya ke dalam keadaan kontemplatif yang menyerupai kondisi meditatif dalam istilah modern. Hal ini menjadikan karya *Al-Luma'* relevan untuk ditelaah dalam konteks perbandingan antara praktik tasawuf Islam dan konsep meditasi kontemporer, serta dalam upaya memahami dimensi psiko-spiritual dari ibadah dalam Islam.

Dalam perspektif Abu Nasr as-Sarraj sebagaimana diuraikan dalam karya monumentalnya *Al-Luma'*, shalat bukan sekadar kewajiban formal dalam struktur hukum Islam, melainkan merupakan media spiritual yang memungkinkan seorang hamba untuk mencapai kedekatan eksistensial dengan Tuhan. Karena tujuan shalat adalah untuk memiliki komunikasi singkat bersama Allah.<sup>20</sup> As-Sarraj menekankan bahwa keabsahan dan keutamaan shalat tidak hanya ditentukan oleh kesesuaian lahiriah terhadap rukun dan syaratnya, tetapi lebih jauh oleh kehadiran batin, kekhusyukan, dan keterhubungan ruhani yang tercipta selama ibadah berlangsung. Dalam hal ini, Abu Nasr As-Sarraj memperlihatkan pendekatan sufistik yang menjadikan shalat sebagai proses kontemplatif yang paralel dengan praktik meditasi dalam pengertian spiritual maupun psikologis.

---

<sup>19</sup>Abdullah bin Ali as-Sarraj ath-Thusi, *Sarraj, Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Risalah Gusti, 2002).

<sup>20</sup>Nurhadi, “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-Qur'an)”.

As-Sarraj menggambarkan bahwa inti dari shalat yang sesungguhnya terletak pada kemampuan seseorang untuk memusatkan hati dan pikirannya hanya kepada Allah, menjauh dari gangguan duniawi, dan memasuki keadaan batin yang tenang, fokus, dan sadar akan kehadiran Ilahi. shalat yang dilakukan tanpa kekhusyukan hati dianggap sebagai shalat yang tidak benar.<sup>21</sup> Keadaan ini disebut sebagai *meditative state* adalah sebuah kondisi mental di mana individu mengalami kejernihan pikiran, keheningan emosional, dan intensitas kesadaran yang tinggi. Bahkan kerangka tasawuf, kondisi ini melampaui sekadar ketenangan batin; ia merupakan tahap awal menuju fana' dan baqa'

Gerakan-gerakan dalam shalat, dari berdiri, rukuk, sujud hingga duduk, dalam pandangan as-Sarraj, memiliki makna simbolik yang mendalam dan tidak terlepas dari perjalanan batiniah seorang salik (pencari jalan spiritual). Sujud, misalnya, dianggap sebagai simbol tertinggi dari penghambaan dan penyerahan total, yang dalam konteks meditasi dapat dimaknai sebagai bentuk eksternal dari pelepasan ego. Bacaan-bacaan dalam shalat, jika dihayati sepenuhnya, berfungsi sebagai dzikir yang membimbing kesadaran menuju fokus Ilahi, sebuah proses yang identik dengan *mantra meditation* dalam tradisi lainnya, namun dengan orientasi teosentris yang khas dalam Islam.

Dengan demikian, pemikiran Abu Nasr as-Sarraj menawarkan kerangka sufistik yang kuat untuk memahami shalat sebagai sebuah bentuk meditasi Islam yang integral. Shalat tidak hanya membentuk disiplin ritual, tetapi juga

---

<sup>21</sup> Abdullah bin Ali as-Sarraj ath-Thusi, *Sarraj, Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*. hlm.325.



menjadi jalan menuju transformasi batin, pembentukan kesadaran spiritual, dan pencapaian tujuan tertinggi tasawuf: ma'rifatullah, yakni pengetahuan langsung dan pengalaman eksistensial akan Tuhan.

## G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah serangkaian tahap ilmiah yang diterapkan untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan untuk tujuan dan kebutuhan tertentu.<sup>22</sup>

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif-filosofis. Penelitian deskriptif berupaya menggambarkan pemahaman pemikiran Abu Nasr As-sarraj. Sementara itu, penelitian filosofis berfokus pada pencarian dasar penilaian baik dan buruk yang bersifat Epistemologis, Aksiologis, Ontologis, dan menginterpretasi pemikiran Abu Nasr As-sarraj.<sup>23</sup> Berdasarkan sumber data yang didapatkan penelitian ini tergolong jenis penelitian kepustakaan (*library research*) penelitian ini berkaitan dengan data-data yang berupa kata atau kalimat, sederhananya metode pengumpulan data berkaitan erat dengan literatur.<sup>24</sup> Atau bisa juga dikatakan penelitian ini menggunakan review berupa literatur sebagai data utamanya.<sup>25</sup> Penelitian kepustakaan ini

---

<sup>22</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Cet. 6 (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 5.

<sup>23</sup>Samsu, *Metode Penelitian: (Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)* (Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan, 2017), hlm. 117-118.

<sup>24</sup>Nana Syaodih Sikmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 60.

<sup>25</sup>Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hlm. 28.

hanya sebatas koleksi perpustakaan saja dan tidak melakukan penelitian lapangan untuk memperoleh data.<sup>26</sup> Jadi dapat dikatakan bahwa penelitian ini bukanlah penelitian yang diukur dengan angka melainkan melihat dari makna yang diperoleh dari data yang dikumpulkan. Dalam hal ini diperlukan analisa, interpretasi dan penafsiran penulis yang mendalam dan tajam.

## 2. Sumber Data Penelitian

Data yang sah berasal dari sumber yang sah pula. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data yang valid dan sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan, diperlukan penjelasan tentang sumber data yang didapatkan, sebagai berikut:

### a. Sumber Data Primer

Sumber primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari obyek yang dijadikan fokus penelitian. Data primer bisa dilakukan sebagai tempat pertama peneliti memperoleh data tanpa perantara dan bisa dijamin keorsinilannya.<sup>27</sup> Pada penelitian ini peneliti memfokuskan sumber data primer pada kitab Al-luma' karya Abu Nasr As-sarraj.

---

<sup>26</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Ed. 2 (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008).

<sup>27</sup> Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian...* hlm. 171.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber sekunder berfungsi untuk menunjang data yang diperoleh dari sumber primer. Sumbernya bisa berupa buku-buku, jurnal-jurnal ilmiah, ataupun sumber lainnya yang memiliki hubungan penulisan dengan penelitian ini. Secara sederhana sumber data ini diperoleh secara langsung atau melalui perantara dari sumber lain yang sudah tersedia sebelumnya.<sup>28</sup> Pada penelitian ini penulis memanfaatkan sumber dari buku-buku serta jurnal ilmiah yang memiliki keterkaitan erat dengan pemikiran Abu Nasr As-sarraj tentang Shalat, Tasawuf, dan Meditasi.

**3. Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti mengumpulkan informasi dengan meneliti secara mendetail literatur yang berhubungan dengan tema penelitian ini. Peneliti melakukan analisis mendalam terhadap referensi utama dan tambahan. Untuk memenuhi kebutuhan data, peneliti menerapkan teknik studi dokumentasi atau telaah dokumen. Dokumen-dokumen atau materi yang diambil menjadi sumber data yang penting untuk memahami lebih lanjut tentang pemikiran Abu Nasr As-sarraj.

---

<sup>28</sup>Angky Febriansyah dan Vina Herviani, "Tinjauan Atas Proses Penyusunan Laporan Keuangan Pada Young Entrepreneur Academy Indonesia Bandung," *Jurnal Riset Akuntansi* Vol 8. No 2 (2017), hlm. 24.

#### 4. Teknik Pengolahan Data

Dalam studi ini, metode pengolahan informasi mengaplikasikan teknik analisis. Proses analisis data dilakukan lewat analisis isi, yang berlandaskan pada penelusuran data dari sumber pustaka. Klaus Krippendorff menggambarkan analisis isi sebagai suatu metodologi analitis yang bertujuan untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat direplikasi dengan mempertimbangkan kebenaran data. Penelitian ini merupakan pemikiran filosofis yang diambil oleh peneliti untuk memberikan pemahaman dasar yang memandu aksi yang berisi dasar pemikiran atau asumsi dasar seperti epistemologis, aksiologis, ontologis, dan metodologis.<sup>29</sup> Dalam analisis filosofis, peneliti menggunakan paradigma metode deduktif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang hal-hal yang universal dan kemudian memperlakukan hal-hal yang singular. Metode ini dimulai dengan prediksi yang responsif untuk mendapatkan data yang dimaksud melalui telaah pustaka yang dipaparkan oleh peneliti untuk mendapatkan kejelasan tentang hasil yang diharapkan dan untuk menyelesaikan masalah yang ada dalam penelitian ini.<sup>30</sup> Peneliti memberikan contoh analisis: penelitian tentang pemikiran dan keilmuan Islam telah membuat kemajuan yang sedikit dan tidak relevan dengan masalah saat ini karena kemajuan zaman.

---

<sup>29</sup>John Ward Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), hlm. 245.

<sup>30</sup> Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 51.

## 5. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini didasarkan pada pendekatan filosofi dari pemikiran Abu Nasr As-sarraj dalam *Kitab Al-Luma'*, memungkinkan peneliti untuk memahami aspek-aspek yang dapat dikembangkan dalam penelitian tersebut.<sup>31</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Sistematika dalam pembahasan skripsi ini terdiri dari beberapa elemen, yang diuraikan sebagai berikut: Konten inti atau substansi skripsi ini meliputi beberapa bab yang disusun secara sistematis dengan penjelasan sebagai berikut:

Bab I, yakni pendahuluan. Pada bagian ini menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, Menjelaskan teori-teori yang memiliki kaitan erat dengan tema penelitian yakni shalat sebagai meditasi. Pada bagian ini akan berisi uraian teori yang dijabarkan dan digunakan sebagai pisau analisis dalam melakukan penelitian.

Bab III, Menjelaskan mengenai pemikiran Abu Nasr As-sarraj secara umum shalat, tasawuf, dan ketenangan jiwa menurut Abu Nasr As-sarraj dalam kitab *Al-luma'* serta memberikan pendapat lain untuk memeperkaya pembahasan.

---

<sup>31</sup>Raihan, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Universitas Islam Jakarta Press, 2017), p. hlm. 32.

Bab IV , Memaparkan dari hasil penelitian yang berupa pembahasan secara komperhensif shalat, tasawuf, dan ketenangan jiwa menurut Abu Nasr As-sarraj dalam kitab *Al-luma'* serta memberikan pendapat lain untuk memeperkaya pembahasandan menganalisis dengan tajam temuan-temuan dalam penelitian.

Bab V, Penutup, bab terakhir ini menyimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. pada bab ini juga memuat saran untutuk penelitian ini dan penelitian selanjutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini telah menganalisa dengan mendalam konsepsi shalat sebagai meditasi dari perspektif epistemologi Abu Nasr As-Sarraj. Berdasarkan analisis terhadap kitab *Al-Luma'* dan literatur pendukung, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama yang menjawab rumusan masalah penelitian.

*Pertama*, Abu Nasr As-Sarraj mengkonstruksi konsep shalat sebagai sebuah meditasi atau jalan menuju ketenangan batin. Penekanan kesadaran dan kehusyu'an pada shalat dapat menjadikan ketenangan pada seseorang.

*Kedua*, Al-Sarraj menekankan pentingnya mushahadah (penyaksian batin) selama shalat. Ini adalah keadaan di mana hati dan pikiran sepenuhnya terfokus pada kehadiran Tuhan, seolah-olah melihat-Nya. Konsep ini sangat mirip dengan tujuan meditasi, yaitu mencapai kondisi kesadaran yang terpusat dan murni, serta membebaskan diri dari gangguan pikiran.

*Ketiga*, menurut Abu Nasr Shalat adalah bentuk riyadah (latihan spiritual) yang melatih disiplin diri dan mengendalikan hawa nafsu. Gerakan dan bacaan shalat yang teratur membantu menenangkan pikiran dan menundukkan ego. Meditasi juga merupakan bentuk latihan untuk mengendalikan pikiran dan emosi, sehingga individu dapat mencapai ketenangan batin.

## **B. Implikasi Penelitian**

Penelitian ini memiliki berbagai implikasi penting, baik secara teoretis, praktis, maupun akademik, yang dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan studi akidah dan filsafat Islam.

### **1. Implikasi Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini meningkatkan pengetahuan tentang filsafat Islam, terutama tentang epistemologi ibadah. Khususnya shalat dan filsafat rasional. Analisis mendalam terhadap konsepsi shalat Abu Nasr memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana shalat dapat dipahami sebagai bentuk meditasi, melampaui sekadar aspek dogmatis. Penelitian ini juga mengembangkan pemahaman tentang shalat dalam konstruksi keimanan dan sebuah ketenangan. Menegaskan bahwa keduanya adalah sumber pengetahuan yang saling melengkapi dalam tradisi Islam. Dengan menelaah pemikiran Abu Nasr secara hermeneutis, penelitian ini berkontribusi pada metodologi kajian teks-teks klasik dalam menghadapi isu-isu kontemporer, memperkaya pendekatan dalam memahami warisan intelektual Islam.

### **2. Implikasi Praktis**

Dari segi praktis, penelitian ini memberikan wawasan berharga bagi umat Islam dalam memahami shalat secara lebih rasional dan sistematis. Dengan memahami fondasi epistemologi shalat, umat Islam dapat memperkuat keyakinan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan intelektual modern, seperti skeptisisme, materialisme, dan relativisme

kebenaran yang marak di era kontemporer. Penelitian ini juga menawarkan sudut pandang baru dalam membangun dialog antara filsafat Islam dan pemikiran filsafat Barat, khususnya dalam membahas rasionalitas ibadah shalat dan potensi rekonsiliasi antara agama dan ilmu pengetahuan. Bagi para dai, pendidik, dan pemikir Muslim, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk mengembangkan pendekatan baru dalam mengatasi keraguan dan memperkuat akidah di tengah masyarakat yang semakin kritis dan terinformasi.

### **3. Implikasi Akademik**

Dalam konteks akademik, Penelitian ini telah membuat kemajuan besar dalam bidang filsafat Islam, terutama dalam mempelajari epistemologi ibadah shalat sebagai ketenangan atau meditasi dari perspektif yang jarang diteliti secara spesifik. Studi ini dapat menjadi referensi penting bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti yang ingin mempelajari lebih banyak tentang pemikiran Abu Nasr As-Sarraj dan relevansinya dalam filsafat Islam kontemporer. Lebih jauh, penelitian ini mendorong kajian lanjutan dalam filsafat Islam, khususnya dalam mengembangkan pendekatan hermeneutika filosofis untuk menafsirkan teks-teks keagamaan dan mengaplikasikannya pada isu-isu epistemologis yang relevan dengan zaman modern. Ini juga membuka peluang untuk studi komparatif lebih lanjut antara pemikiran Abu Nasr dengan pemikir-pemikir modernis Islam lainnya dalam merespons tantangan serupa.

### C. Saran

Beberapa rekomendasi didasarkan pada hasil dan konsekuensi dari penelitian ini, dan dapat diajukan untuk pengembangan kajian lebih lanjut dan aplikasi praktis:

#### 1. Untuk Penelitian Selanjutnya

##### a. Studi Komparatif

Melakukan studi komparatif antara pemikiran Abu Nasr As-sarraj dengan pemikir Islam lainnya, seperti Al-Ghazali atau , dalam merespons tantangan epistemologis terhadap iman. Hal ini dapat mengungkapkan persamaan dan perbedaan metodologi serta kontribusi unik masing-masing tokoh.

##### b. Analisis Mendalam tentang shalat sebagai meditasi

Menggali lebih dalam klasifikasi spesifik dan contoh-contoh shalat yang mungkin disinggung An-Nasr secara implisit, serta menganalisis bagaimana ia membedakan antara shalat yang dilakukan dengan penuh kehusyu'an dan kesadaran hati dari perspektif epistemologis.

##### c. Relevansi dengan Isu Kontemporer

Mengaplikasikan kerangka epistemologis shalat Abu Nasr untuk menganalisis isu-isu kontemporer yang lebih spesifik, seperti dampak disinformasi, post-truth, atau krisis kepercayaan dalam masyarakat digital terhadap keimanan individu.

d. Penerjemahan dan Diseminasi

Mendorong penerjemahan dan publikasi lebih luas dari kitab *Al-Luma'* ke dalam berbagai bahasa, termasuk Indonesia agar pemikiran Abu Nars dapat diakses oleh lebih banyak orang dan menjadi bahan kajian yang lebih mudah dijangkau.

**2. Untuk Aplikasi Praktis dan Edukasi**

a. Pengembangan Kurikulum

Mengintegrasikan pendekatan epistemologis shalat Abu Nasr ke dalam kurikulum pendidikan agama Islam, terutama di universitas, untuk membekali mahasiswa dengan pemahaman ibadah shalat yang rasional dan kritis.

b. Materi Dakwah dan Literasi

Mengembangkan materi dakwah dan literasi keagamaan yang berlandaskan pada metodologi Abu Nasr dalam membuktikan shalat sebagai ketenangan atau meditasi dan membantah keraguan, sehingga dapat membantu umat Islam memperkuat akidah mereka di tengah tantangan zaman.

c. Dialog shalat-meditasi

Memanfaatkan kerangka Abu Nasr yang menekankan rasionalitas dan bukti sebagai dasar untuk membangun dialog konstruktif shalat-meditasi, menunjukkan bahwa shalat bukan hanya klaim dogmatis, tetapi juga memiliki aspek meditasi yang dapat dipahami secara intelektual.

Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik yang signifikan, namun juga menjadi inspirasi bagi umat Islam untuk membangun keimanan yang kokoh, rasional, dan relevan di tengah kompleksitas dunia modern.





## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Ali as-Sarraj ath-Thusi, *Sarraj, Al-Luma' Rujukan Lengkap Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Risalah Gusti, 2002.
- Ahmad, Idrus H., *Ketentruman Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali*.
- and Ainur Rofiq Sofa, Arifin, Muhammad Zainul, "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Disiplin dan Kualitas Hidup", *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, vol. Vol 03. Hal 01, 2025.
- Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Pustaka Amani, 2007.
- Al-Haddad, Sayyid Abdullah, *Tasawuf Kebahagiaan*, Bandung: Mizan, 2017.
- Al-Hujwiiri, *Kasyful Mahjub Buku Daras Tasawuf Tertua*, Bandung: Mizan, 2015.
- Al-Kalabadzi, *al-Ta'arruf li Mazahib al-Tasawwuf*, Kairo: Maktabah alKulliyat al-Azhariyah, 1969.
- Al-Qusyairi and Abu al-Qasim Abu Hawazin, *al-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tasawwuf*, Damaskus: Maktabat al-Asad, 2000.
- Amelia et al., "Pengaruh Terapi Sholat Khusus Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa", *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, vol. 2, no. 4, 2024, pp. 167–75 [https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i4.296].
- Arifin, Andi Agustan, "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, vol. 2, no. 1, 2018 [https://doi.org/10.30598/jbkt.v2i1.237].
- Arrasyid, "Tasawuf dan Problematika Modernitas: Menimbang Maqamat dan Ahwal Abu Nashr As-Sarraj", *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, vol. Vol 04. No 01, 2020.
- Bakker, Anton and Achmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Behbehani, Soraya Susan, *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 1999.
- Creswell, John Ward, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.

- Effendi, Tjiptadinata, *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, Elex Media Komputindo, 2002.
- Eliade, Mercea, *The Encyclopedia of Religion*, New York: Macmillan Publishing Company, 1987.
- Febriansyah, Angky and Vina Herviani, “Tinjauan Atas Proses Penyusunan Laporan Keuangan Pada Young Entrepreneur Academy Indonesia Bandung”, *Jurnal Riset Akuntansi*, vol. Vol 8. No 2, 2017.
- Heriyanti, Komang, “Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh”, *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, vol. 4, no. 1, 2021, p. 1
- Hidayah, Nurul, “Shalat Khusyu’ sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)”, Skripsi, Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021.
- Irham, M. Iqbal, *Membangun Moral Bangsa melalui Akhlaq Tasawwuf*, vol. 2, Ciputat: Pustaka Al-ihsan, 2013.
- Istianah, “Shalat sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah”, *Esoterik*, vol. Vol 01. No 01, 2015.
- Kallang, Abdul, “Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati”, *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, vol. 6, no. 1, 2020 [<https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>].
- Maulana, Muhammad Rif’an, “Shalat Khusyuk sebagai Terapi Bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukāsyafatul Qulūb Karya Al-Ghazali)”, Skripsi, Pekalongan: Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid, 2023.
- Muhammad Nubli, bin Abd Wahab, “Al-Tafakur: Terapi Meditasi Psikospiritual Dalam Kaunseling”, *Jurnal Al-Sirat*, vol. 1.17, 2018.
- Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi.
- Muna, Naelul, Didik Himmawan, and Ibnu Rusydi, *I’tikaf Sebagai Meditasi Islam*, vol. 9, no. 1, 2023.
- Mursidin, Mursidin, “Studi Kualitatif Pemaknaan Aplikatif Shalat Sosial”, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3, no. 2, 2018, pp. 188–95 [<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.2187>].
- Nata, Abuddin, *Islam dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Nurhadi, Zikri Fachrul, “Komunikasi Dalam Pendekatan Islam (Telaah Teoretis tentang Kajian Komunikasi dengan Allah melalui Shalat dan Membaca Al-

Qur'an)", *Communication*, vol. 6, no. 1, 2015  
[<https://doi.org/10.36080/comm.v6i1.7>].

Pusat Bahasa Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Raihan, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Universitas Islam Jakarta Press, 2017.

Rifai, Moh, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Kuningan: Toha Putra, 2017.

and Rudangta Arianti., Chrisna, Putri Paula Nathania, "Meditasi Agama Buddha: Sejahtera Psikologis dengan Mindfulness", *urnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, vol. Vol 02. hlm 02, 2023.

Samsu, *Metode Penelitian : (Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development)*, Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan, 2017.

Sangadji, Etta Mamang and Sopiah Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, Yogyakarta: Andi Offset, 2010.

Sheldrake, Philip, "Mistisisme Praktik - Ignatius Loyola", <https://ost.edu/mysticism-practice-ignatius-loyola/>, 23 Feb 2025.

Sikmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.

*sonika, +2. +Meditasi+Cinta+Kasih+untuk+Mengembangkan+Kepedulian+dan+Percaya+Diri.*

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*, Bandung: Alfabeta, 2008.

Sukardi, *shalat dalam Perspektif Sufi*, Bandung: Rosda Karya, 2002.

Suparman, Deden, "Pembelajaran Ibadah Shalat dalam Perpektif Psikis dan Medis", *Jurnal Istek*, vol. Vol 9. No 2, 2015.

Torik, Muhammad, *Pendekatan Tasawuf Dalam Kajian Islam*, UIN Raden Patah, 2021.

Webster, Merriam, *Encyclopedia of World Religious*, USA: Hardback, 1999.

Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.