

Urgensi Shalat Malam Untuk Pengendalian Kesehatan Tubuh dan Dakwah Kalangan Remaja Muslim Perspektif Era Globalisasi

^{1*}Unik Hanifah Salsabila, ²Amir Abdul Aziz, ³Ikhsannudin Nurhidayah

^{1,2,3} Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

^{1*}unik.salsabila@pai.uad.ac.id, ²amir1900031305@webmail.uad.ac.id,

²ikhsannudin1900031313@webmail.uad.ac.id

Tanggal Submitt: 19 Januari 2022 Tanggal diterima: 15 Mei 2023 Tanggal Terbit: 01 Juni 2023

Abstrak: Fenomena dakwah yang dialami oleh komunitas remaja Islam tidak terlepas dari permasalahan yang ada didalamnya, pergaulan bebas, penyimpangan aqidah, minuman khamar, pacaran dan lainnya, mengindikasikan bahwa problematika ini sebagai tantangan dalam menciptakan basis dakwah yang variatif, sehingga mampu memotivasi kalangan remaja muslim dan mengembalikan pada situasi insan yang lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan dakwah dalam pembinaan kalangan remaja muslim, kemudian penulis berusaha mengintegrasikan pemikiran KH. Ahmad Dahlan dengan dikaitkan terhadap cara KH. Dahlan dalam melakukan arah perubahan disuatu daerah. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis deskriptif kualitatif. Sumber penelitian diambil dari beberapa jurnal terpercaya dan buku-buku mengenai shalat malam, dakwah pendidikan Islam dan pembinaan remaja muslim. Pengumpulan data-data dari latar alami dan memanfaatkan pribadi dari peneliti menjadi instrumen inti. Penelitian ini membahas atau mengupas masalah secara teratur dan mudah dipahami. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan terhadap urgensi shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan dakwah agama Islam serta pembinaan terhadap remaja muslim. Hasil penelitian ini adalah K.H Ahmad Dahlan menyebutkan bahwa pemberian pembelajaran tentang agama tidak hanya secara tekstual saja, tetapi juga kontekstual yang bersifat pembelajaran variatif. Seperti mengerjakan shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan olahraga sebagai obat mengurangi tingkat kejenuhan serta memberikan dampak yang positif baik dalam fisik, mental dan emosional.

Kata kunci: Shalat Malam, Dakwah, Remaja Muslim, Globalisasi.

Abstract: *The phenomenon of da'wah experienced by the Islamic youth community cannot be separated from the problems that exist in it, promiscuity, deviations in aqidah, drinking alcohol, dating and others, indicating that this problem is a challenge in creating a varied da'wah base, so as to motivate Muslim youth. and return to a better human situation. The purpose of this study is to discuss matters relating to night prayers for controlling body health and da'wah in fostering Muslim youth, then the author tries to integrate the thoughts of KH. Ahmad Dahlan associated with the way KH. Dahlan in making changes in the direction of an area. This research method uses a qualitative descriptive analysis research method. The research sources were taken from several trusted journals and books on night prayer, Islamic education da'wah and Muslim youth development. Collecting data from a natural setting and utilizing the personality of the researcher became the core instrument. This research discusses or explores problems in an orderly and easy-to-understand manner. Data analysis was carried out by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. This research was conducted on the urgency of the night prayer for controlling*

body health and preaching the Islamic religion as well as fostering Muslim youth. The results of this study are K.H Ahmad Dahlan stated that the provision of learning about religion is not only textual, but also contextual with varied learning. Such as doing the night prayer for controlling body health and exercising as a medicine to reduce the level of saturation and have a positive impact both physically, mentally and emotionally.

Keywords: *Evening Prayer, Da'wah, Muslim Youth, Globalization.*

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan mempunyai tugas dan kewajiban menjadi khalifah dimuka bumi, tujuannya tidak lain adalah hanya untuk beribadah kepada Allah SWT. Manusia perlu memahami hakikat ia diciptakan, maka melalui pemahaman tersebut, manusia harus menyadari bahwa sebagai seorang muslim yang baik, tentu memiliki kewajiban untuk saling menasehati antara manusia dengan manusia lainnya. Berdakwah merupakan kewajiban bagi setiap manusia, mengintegrasikan kembali pemahaman terkait ajaran Islam secara murni dikalangan masyarakat, khususnya kepada remaja muslim, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dakwah begitu kompleks, orientasi dakwah merupakan aktivitas upaya membentuk pribadi manusia yang bertakwa, menyeru kepada kebajikan, menyuruh berbuat yang makruf dan mencegah dari pada yang munkar, adalah orientasi dakwah selalu di junjung tinggi hingga sekarang. Kemudian tentunya dalam berdakwah memiliki tujuan yaitu dengan iman dan takwa itu dapat menggapai suatu kebahagiaan, baik kebahagiaan duniawi maupun kebahagiaan ukhrawi. Maka dari itu, dakwah menjadi bagian penting dalam kehidupan karena berfokus pada perbaikan kemaslahatan ummat¹.

Indonesia merupakan negara mayoritas Islam yang kuantitas nya begitu tinggi dalam menganut agama Islam. Sebagai negara yang berpenduduk mayoritas muslim sudah menjadi hal yang lumrah tentu akan mempengaruhi berbagai aspek didalam kehidupan bermasyarakat. Dalam kegiatan dakwahnya Masyarakat indonesia, ditemukan masjid disekitar daerah pemukiman penduduk berupa masjid yang bernama masjid Islamic Center, masjid tersebut sebagai wadah untuk dakwah bagi masyarakat maupun sebagai upaya dalam memperdayakan dan mencerdaskan ummat. Upaya-upaya dalam menciptakan media dakwah yang terus disesuaikan dengan perkembangan zaman perlu diperhatikan terkait metode ataupun media dakwah yang digunakan. Maka kreatifitas dalam berdakwah sangat dibutuhkan demi menciptakan dakwah yang variatif dan mampu menyesuaikan dengan zaman.

Dalam penyampaian dan pengembangan syiar-syiar Islam, maka pusat dakwah Islam sebagai wadah dalam membina masyarakat maupun generasi-generasi muda yang menjadi penerus tongkat estafet kepemimpinan negara indonesia, maka oleh karena itu, kegiatan dakwah menjadi sangat penting karena berusaha mengembalikan kemurnian ajaran Islam terhadap pemahaman masyarakat yang agaknya perlu di

¹ Muzammil Miftahul Alimin, 'Keteladanan Guru Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Keagamaan Sebagai Upaya Pembinaan Akhlakul Karimah Siswa', *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 4.1 (2020), 43-54
<<https://doi.org/10.36835/edukais.2020.4.1.43-54>>.

luruskan kembali, khususnya para remaja muslim yang masih setengah-setengah dalam memahami ajaran Islam, kemudian dibarengi dengan gencarnya pengaruh arus globalisasi yang semakin hari semakin menjadi, maka perlu adanya penanaman nilai-nilai keislaman melalui media dakwah untuk sebagai pondasi keimanan remaja muslim dalam membentengi diri dari pengaruh-pengaruh luar yang dapat merusak pemikiran remaja muslim, karena adanya doktrinisasi yang bersifat secara tidak langsung terhadap budaya atau kebiasaan remaja muslim yang awalnya agamis menjadi tidak memiliki akhlak, yang dimana tidak mencerminkan perilaku sesuai tuntunan ajaran Islam.

Dakwah merupakan suatu kewajiban yang secara tidak langsung diemban oleh setiap umat muslim, selain itu dakwah juga dilakukan yang harus secara berkesinambungan. Tujuan dari kegiatan dakwah itu sendiri yakni untuk mengubah perilaku dalam diri manusia berdasarkan ilmu dan perilaku yang benar yakni agar manusia tersebut menyembah serta mengabdikan kepada Allah SWT². Sebagaimana yang telah difirmankan oleh-Nya dalam surah Ali-Imran ayat 104 yang berbunyi

وَأَتَىٰكُمْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya : *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.* (Q.S Ali-Imran: 104)

Kemudian, jika dianalisis terhadap kondisi dakwah zaman saat ini, terjadinya suatu kemunduran minat baik dari kalangan masyarakat terutama dikalangan remaja muslim yang cukup signifikan. Realitasnya saat ini pusat dakwah menjadi kurang diminati oleh kalangan remaja muslim khususnya, karena media dakwah yang masih belum dikembangkan lebih jauh terhadap perkembangan zaman yang semakin modern, sehingga dianggap kurang menarik perhatian dikalangan remaja muslim. Faktor kurangnya minat umat Islam juga disebabkan oleh fasilitas yang masih terbilang kuno, seperti gedung tempat berolahraga yang perlu di perbaiki sebagai sarana untuk media dakwah karena bangunan yang masih kuno, tempat-tempat perkumpulan untuk berdakwah bagi para remaja muslim perlu di kembangkan kembali dari sisi sarana dan prasarana, agar minat dari kalangan remaja muslim semakin tinggi, walaupun memang terlihat sulit, tapi menjadi tugas dan tanggung jawab bersama dalam mencetak pemuda-pemudi yang mempunyai akhlak baik. Pengembangan dalam bidang olahraga ini, menjadi salah satu solusi dalam meminimalisir pengaruh arus globalisasi ataupun doktrinisasi yang mempengaruhi perilaku akhlakul karimah remaja muslim. Oleh karena itu, untuk mencapai hal

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, ed. by Al-Hafiz Thoha Husein, 24th edn (Jakarta Timur: CV Darus Sunnah, 2019).

tersebut, maka perlu adanya kerja sama antara pemerintah dan masyarakat setempat³.

Suatu lembaga pendidikan islam baik yang berbasis pesantren maupun sekolah umum mempunyai kegiatan untuk mempelajari, memahami, dan mengamalkan atas ilmu-ilmu yang telah didapatkan berdasarkan syariat agama Islam dalam kehidupan sehari-hari. Peraturan dan ketetapan pada masing-masing lembaga pendidikan Islam dibuat dengan harapan para peserta didik dapat meningkatkan gairah dalam mempelajari agama Islam, seiring berjalannya waktu hal tersebut dapat menimbulkan rasa jenuh dalam mempelajarinya bahkan dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang pada diri peserta didik. Untuk menanggulangi kasus tersebut, maka suatu lembaga pendidikan memiliki rancangan yang berpusat pada pengembangan spiritual, pendidikan seni dan pengembangan olahraga yang tentu sesuai dengan anjuran nabi Muhammad SAW. Hal ini terbukti dapat mengurangi tingkat kejenuhan serta memberikan dampak yang positif baik dalam fisik, mental dan emosional. Rancangan pengembangan motivasi remaja muslim juga mempunyai andil dalam program pembinaan remaja muslim.

Oleh karena itu, Berdasarkan uraian diatas berkaitan dengan urgensi shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan dakwah kalangan remaja muslim, penelusuran yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini adalah adanya rumusan masalah yaitu bagaimanakah efektivitas shalat malam dan dakwah dalam pembinaan kalangan remaja muslim, dengan ditambahkan analisis pemikiran pengembangan pendidikan oleh salah satu tokoh pembaharu ialah KH. Ahmad Dahlan, sebagai pedoman paradigma ketika hendak ingin melakukan suatu perubahan didalam aspek pendidikan melalui berbasis media dakwah. penelitian ini bertujuan untuk membahas hal-hal yang berkaitan dengan shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan dakwah dalam pembinaan kalangan remaja muslim, kemudian penulis berusaha mengintegrasikan pemikiran KH. Ahmad Dahlan dengan dikaitkan terhadap cara KH. Dahlan dalam melakukan arah perubahan disuatu daerah. Maka diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk menambah wawasan keilmuan bagi para pembaca, mampu menumbuhkan kesadaran umat Islam, bahwa pentingnya media dakwah untuk terus dikembangkan secara variatif dan disesuaikan dengan kemajuan zaman yang semakin modern. (Kango, 2015)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis deskriptif kualitatif. Sumber penelitian diambil dari beberapa jurnal terpercaya dan buku-buku mengenai shalat malam, dakwah pendidikan Islam dan pembinaan remaja muslim. Pengumpulan data-data dari latar alami dan memanfaatkan pribadi dari peneliti

³ Riska Mayeni, Okviani Syafti, and Sefrinal, 'Dampak Perkembangan Teknologi Dikalangan Remaja Dilihat Dari Nilai-Nilai Karakter', *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 7.2 (2019), 239–46 <<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/turast/article/download/1298/1052>>.

menjadi instrumen inti. Penelitian ini membahas atau mengupas masalah secara teratur dan mudah dipahami. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan terhadap urgensi shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dan dakwah agama Islam serta pembinaan terhadap remaja muslim.

PEMBAHASAN

1. Pemikiran Pendidikan Berbasis Dakwah Perspektif KH. Ahmad Dahlan

Negara Indonesia adalah bagian dari wilayah Asia Tenggara yang sedang menjalani tahap perkembangan. Negara Indonesia adalah salah satu Negara yang mempunyai kekayaan alam dan juga kekayaan budaya yang bermacam-macam dan berlimpah. Selain itu Indonesia juga mempunyai kekayaan lautan dan persawahan yang sangat luas. Indonesia telah banyak mencetak penghargaan. Usaha untuk mencetak penghargaan tersebut di sertai dengan usaha kinerja yang di jadikan dan di susun yang di sebut sebagai pendidikan. Pendidikan keagamaan berbasis dakwah merupakan cara sampai sekarang masih digunakan dalam menyampaikan risalah Nabi Muhammad SAW (Fandi, 2015). Agar Negara Indonesia menjadi *"baladatul toyyibatun warof'un gofhur"*. Pendidikan berbasis dakwah menurut K.H.Ahmad Dahlan mencetuskan yang pertama, ada delapan sifat pemuka yang perlu dipahami diantaranya:

(a) sabar dan amanah dalam mengerjakan tugas pendidikan. (b) melestarikan akhlak yang baik dan mulia. (c) menciptakan system berasumsi tajdid dan pembangunan memiliki karakter inovatif beralaskan atas Al-Qur'an dan Sunah di satukan atas antusias ijtihat dan tajdid untuk mencapai perkembangan. (d) mempunyai sifat maju memiliki kesanggupan antisipatif – adaptif. (e) memajukan dan mencerna nilai Al-Qur'an dan As-Sunnah lebih erat lagi. (f) menjadikan pemikiran yang disiplin dan bertanggungjawab. (g) memajukan kemampuan dan kemahiran pendidik. (h) mengembangkan hubungan budi pekerti yang tumbuh sebagai dasar kerja ada enam ialah (1) perilaku yang bertakwa tidak menjadikannya sekedar panutan (akidah) dan perkataan, bahkan sebagai bentuk perbuatan kebajikan. (2) kebajikan tidak semata-mata memenuhi bagian fiqik saja, akan tetapi membahas kemanusiaan, kelainan fisik, jiwa, kekurangan, teraniaya, dan jahiliah. (3) menciptakan ketaatan perseorangan menjadi ketaatan umum bermaksud untuk menumbuhkan kesejahteraan dalam hidup. (4) membentuk kinerja organisasi yang kolektif sebagai alat memajukan profesionalisme menjadikannya kegiatan atau aktivitas ibadah dan perbuatan amal shaleh. (5) berfikir dengan menggunakan akal yang sehat mengembangkan ilmu untuk dijadikan sebagai relasi ibadah, keimanan, perbuatan dan amal shaleh. (6) berusaha untuk memperbaharu pemikiran dan pemahaman tentang Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan kritis dan progresif. (Lenggono, 2018)

Pendidikan seperti yang disebutkan oleh KH. Ahmad Dahlan bahwasanya pendidikan di lingkungan sekolah Islam formal maupun informal bukan semata-mata memberikan pembelajaran tentang agama secara tekstual saja, tetapi bahkan bisa mengajarkan sejumlah pendidikan yang bersifat variatif, seperti pendidikan spiritual dan pendidikan olahraga sebagai basis media dakwah dapat mengurangi tingkat kejenuhan serta memberikan dampak yang positif baik dalam fisik, mental dan emosional. Rancangan pengembangan motivasi remaja muslim juga mempunyai andil dalam program pembinaan remaja muslim. Beliau menyatakan bahwa pendidikan merupakan sebuah praktek yang serta merta di kehidupan, bahkan menurut beliau seorang pemuka memiliki cara dan program yang matang tetapi tidak di iringi dengan aktivitas yang nyata, inilah yang akan membuat suatu program yang sudah direncanakan hanya sebatas tulisan kertas saja dan bahkan mereka seakan-akan hilang dari kepercayaan. maka dapat disimpulkan pendidikan spiritual dan pendidikan olahraga sebagai basis media dakwah, sebaiknya aktivitas dijadikan lebih nyata di dalam kehidupan dan tidak membahas program rancangan dan ilmu saja, tetapi adanya realisasi secara nyata. Hal seperti ini adalah sebuah rangkaian yang sangat efektif dalam membangun basis media dakwah yang lebih modern, sehingga minat remaja muslim semakin tinggi dalam mengikuti pendidikan atau pembinaan olahraga sebagai basis media dakwah yang variatif, dan mampu mengurangi kejenuhan remaja muslim. (Dr. Ahdar, 2019) (Ni'mah, 2014)

2. Urgensi Kesehatan Tubuh Sebagai Semangat Berdakwah

Urgensi adalah kebutuhan atau pentingnya mengambil tindakan cepat atau segera. Tujuan dakwah urgensi adalah ketika komunitas atau individu anggota komunitas menghadapi suatu masalah, mereka perlu segera menyelesaikan masalah tersebut. Hal-hal yang berkaitan dengan urgensi kesehatan tubuh yaitu:

a. Doa Diberikan Kesehatan dan Kekuatan

Secara etimologis, arti sholat berasal dari kata da'a-yad'u, dan artinya meliputi: meminta, meminta, memuji, bercakap-cakap, menyembah, memanggil, mengajak. Secara terminologi, kata doa diartikan memohon kepada Tuhan dengan cara tertentu sehingga kelemahan, kelemahan, hinaan dan ketidakmampuan digantikan oleh kekuatan, kemampuan dan derajat. Dalam hal ini Rasulullah SAW mengajari umatnya untuk meminta agar terhindar dari kelemahan fisik dan memohon kesehatan kepada Allah. (Agustavian & Hartati, 2013)

b. Olahraga yang Dianjurkan Dalam Islam

Sebagai kegiatan yang bertujuan untuk menjaga tubuh agar tetap kuat, energik, aktif dan bugar, hadits menyebutkan beberapa olah raga yang sangat dianjurkan oleh Islam, beberapa di antaranya antara lain:

1) Berjalan

Menurut Iknoian, sebagaimana dikutip Muhammad Iqbal (Muhammad Iqbal), jalan kaki merupakan olahraga dengan efek samping yang rendah, namun baik untuk menguatkan tulang agar kuat.

2) Berkuda, Berenang dan Memanah

Rasullah SAW secara khusus menyebutkan setidaknya beberapa olahraga dalam Hadits. Kajian yang lebih mendalam tentang menunggang kuda, berenang, dan panahan memiliki makna filosofis, *Equestrianism* sendiri memiliki fungsi mencerahkan mata dan merangsang saraf saat berlari kencang. Secara psikologis, berkuda juga melakukan pelatihan psikologis dan membangun keberanian, kepemimpinan, keseimbangan, pengendalian diri dan cinta kasih kepada makhluk Allah. Berenang baik untuk keseimbangan tubuh, keselarasan dan kestabilan Aktivitas di dalam air lebih efektif mengintegrasikan sensorimotor daripada aktivitas di darat. Renang juga memberikan ruang gerak kiri dan kanan, gerak maju mundur, serta gerak naik turun sehingga seluruh tubuh dapat berkembang secara norma. Selain itu, berenang juga berdampak pada kekuatan fisik, seperti mengencangkan otot lengan, paha, dan dada, melatih kekuatan otot, menjaga kesehatan fisik, serta mengurangi gejala artritis dan nyeri punggung. Panahan memiliki keunggulan dalam meningkatkan fokus, kelenturan tangan dan jari, keseimbangan, kesabaran dan membangun rasa percaya diri.

c. Kelebihan Orang yang Kuat

Seperti yang tertuang dalam hadits, Allah SWT lebih mencintai mukmin yang kuat dari pada yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mencapai tujuan tersebut seseorang harus memiliki tubuh yang sehat, salah satunya adalah olah raga dan olah raga.

3. Penerapan Shalat Malam untuk Pengendalian Kesehatan Tubuh

Shalat berasal dari bahasa arab yang artinya “Doa” dalam pengertian syara shalat artinya penyerahan diri sepenuhnya kepada allah SWT ⁴. Shalat merupakan rukun iman yang kedua dan sudah menjadi rutinitas wajib bagi umat Islam. Shalat banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan jasmani, rohani maupun mental, shalat bagi umat Islam sebagai tempat untuk kembali kepada rabb penciptanya, penuh dengan ketenangan, penuh dengan kesabaran dan tau caranya menyikapi setiap kali ujian dan cobaan yang datang. Sangat tepat seorang muslim ketika suatu masalah datang padanya dia melaksanakan shalat, karena shalat bisa memberikan ketenangan dan penghilang dari kegelisahan. Allah SWT telah menjelaskannya dalam Al-Qur’an (Q.S Baqarah ayat: 153)

Oleh karena itu, banyak para ahli dalam bidang kesehatan meneliti mengenai manfaat yang di hasilkan ketika seseorang melakukan shalat di lihat dari persepektif ilmu pengetahuan. Dalam konteks saat ini akan di bahas mengenai

⁴ Abdullah Bin Abdul Hamid, *Shalat, Definisi, Anjuran Dan Ancaman*, ed. by Ir. Salim Maqbul Al-Katsiri (Bandung: CV Darus Sunnah, 2006).

manfaat penerapan shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh dalam membantu diri untuk menumbuhkan kekhusyuan.

Berdasarkan dari hadits Ibnu Al-Qayyim, telah sesuai bahwa shalat malam bisa menghindarkan seseorang dari perbuatan dosa, meningkatkan keimanan, dan dapat mencegah penyakit dari badan. Dari hadits Ibnu Al-Qoyyim, dia memperkuat bahwasanya seseorang yang rutin dalam melakukan shalat malam dapat menghindarkan seseorang tersebut dari segala macam penyakit dan sebagai penguat imun dalam tubuh seseorang tersebut⁵.

Seperti definisi shalat artinya “Doa” dalam Islam kekuatan doa adalah suatu anugrah yang di berikan oleh Allah SWT kepada setiap manusia, ketika orang berdoa kepada yang maha kuasa di situlah seseorang mendapatkan perlindungan dan keberkahan dari Allah, apalagi shalat di waktu-waktu mustajab seperti shalat malam yang sedang di bahas saat ini, cepat sekali di kabulkan oleh Allah, di samping bisa memberikan ketahanan tubuh dalam berbagai macam penyakit, orang yang sangat menjaga dengan baik shalat malamnya, maka insya allah seseorang itu akan senantiasa di lindungi oleh allah di setiap waktu kehidupannya, tidak terlepas perlindungan Allah dari wabah virus yang sedang melanda saat ini, shalat adalah media untuk berkomunikasi langsung dengan Allah, orang yang shalat akan lebih dekat dengan raab penciptanya, jangan pernah kita putus kominikasi dengan Allah, karena akan membawa mudharat bagi dirinya sendiri dan permasalahan-permasalahan yang akan membahayakan di setiap kehidupannya⁶. Allah telah menjelaskannya dalam Al-Qur’an (Q.S Al-Baqarah : 239).

Nabi Muhammad selalu berpesan untuk senantiasa memelihara shalat, bahkan di akhir hayatnya Rasulullah berpesan untuk selalu memelihara shalat, betapa pentingnya shalat dan banyak sekali manfa’at shalat, tidak hanya dalam hal spiritual saja, tetapi dalam kesehatan banyak sekali manfaatnya, tidak heran Allah SWT dan Nabi Muhammad selalu menekankan untuk selalu melaksanakannya. Adapun manfaat shalat bagi kesehatan sebagai berikut:

- a) Baik untuk tulang dan persendian
- b) Baik untuk kesehatan paru-paru
- c) Peredaran darah menjadi lancar
- d) Imunologi (Meningkatkan daya tahan tubuh)
- e) Kesehatan jiwa
- f) Meningkatkan kecerdasan⁷.

Berbagai macam manfaat shalat dalam kehidupan umat manusia seharusnya bisa di jadikan sebagai pertahanan diri untuk melawan bebagai macam

⁵ Warto, ‘Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains’, 15.2 (2019), 105–21.

⁶ MA Deden Suparman, ‘Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis’, *Jurnal Istek*, 9.2 (2015), 48–70.

⁷ Zaenatun Sururiyah, ‘Manajemen Mutu Pembelajaran PAI Dalam Upaya Mewujudkan Generasi Berakhlakul Karimah Di SMK Negeri 3 Purworejo’, *Cakrawla: Studi Manajemen Pendidikan Islam Dan Studi Sosial*, 4.1 (2020), 34–50.

problemetika yang terjadi di dunia, marilah tingkatkan keimanan kepada Allah dengan cara senantiasa menjaga shalat, mendekatkan diri sedekat-dekatnya kepada Allah, agar selalu di lindungi oleh Allah dari persoalan yang tidak bisa manusia selesaikan, seperti wabah coronavirus yang sedang di alami sekarang, dengan menjaga shalat dan terus berdoa kepada Allah, Insya Allah, Allah sendiri yang akan menyelesaikan persoalan yang tidak bisa manusia selesaikan, mudah bagi allah tuhan semesta alam⁸.

KESIMPULAN

Pemikiran K.H Ahmad Dahlan adalah sebuah contoh paradigma perubahan yang bisa dijadikan referensi atau pedoman dalam berdakwah. K.H Ahmad Dahlan menyebutkan bahwa pemberian pembelajaran tentang agama tidak hanya secara tekstual saja, tetapi juga kontekstual yang bersifat pembelajaran variatif. Seperti shalat malam atau olahraga sebagai basis media dakwah dapat mengurangi tingkat kejenuhan serta memberikan dampak yang positif baik dalam fisik, mental dan emosional. Maka pendidikan spiritual, berupa shalat malam untuk pengendalian kesehatan tubuh, pendidikan olahraga sebagai basis media dakwah, sebaiknya aktivitas dijadikan lebih nyata di dalam kehidupan dan tidak membahas program rancangan dan ilmu saja, tetapi adanya realisasi secara nyata. Hal seperti ini adalah sebuah rangkaian yang sangat efektif dalam membangun basis media dakwah yang lebih modern, sehingga minat remaja muslim semakin tinggi dalam mengikuti pendidikan atau pembinaan kalangan remaja muslim sebagai basis media dakwah yang variatif, dan mampu mengurangi kejenuhan remaja muslim.

Sebagai upaya mencari solusi dalam Islam terhadap banyak sekali dilema kehidupan remaja, dakwah dijelaskan menggunakan definisi yang dikemukakan oleh Syekh al-Baby al-Khuli bahwa upaya memindahkan insan menurut suatu situasi kesituasi yang lebih baik. Pemandahan situasi ini mengandung makna yang sangat luas, meliputi seluruh aspek kehidupan insan, pemindahan menurut situasi, kebodohan pada situasi keilmuan, menurut situasi kemiskinan, pada situasi kehidupan yang layak, menurut situasi keterbelakangan kesituasi kemajuan. Untuk mengatasi problematika remaja yang melingkupi kehidupannya, maka dibutuhkan suatu metode dakwah buat meminimalisir problematika tersebut, supaya tidak terjadi defleksi-defleksi yang akan menghambat dirinya juga orang lain. Untuk itu dakwah haruslah dikemas menggunakan cara dan metode yang tepat. Dakwah wajib tampil secara aktual, faktual, dan kontekstual maupun penerapan basisnya yang bersifat variatif.

⁸ Sulaiman Rasjid, 'li, B A B Teori, A Deskripsi', 7-25.

DAFTAR PUSTAKA

- Deden Suparman, MA, 'Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis', *Jurnal Istek*, 9.2 (2015), 48–70
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, ed. by Al-Hafiz Thoaha Husein, 24th edn (Jakarta Timur: CV Darus Sunnah, 2019)
- Hamid, Abdullah Bin Abdul, *Shalat, Definisi, Anjuran Dan Ancaman*, ed. by Ir. Salim Maqbul Al-Katsiri (Bandung: CV Darus Sunnah, 2006)
- Kango, Andries, 'Dakwah Di Tengah Komunitas Modern', *Jurnal Dakwah Tabligh*, 16.1 (2015), 42–53
- Mayeni, Riska, Okviani Syafti, and Sefrinal, 'Dampak Perkembangan Teknologi Dikalangan Remaja Dilihat Dari Nilai-Nilai Karakter', *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 7.2 (2019), 239–46
<<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/turast/article/download/1298/1052>>
- Miftahul Alimin, Muzammil, 'Keteladanan Guru Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Keagamaan Sebagai Upaya Pembinaan Akhlakul Karimah Siswa', *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 4.1 (2020), 43–54
<<https://doi.org/10.36835/edukais.2020.4.1.43-54>>
- Omeri, Nopan, 'Pentingnya Pendidikan Karakter Dalam Dunia Pendidikan', *Manajer Pendidikan*, 9.3 (2015), 464–68
- Rasjid, Sulaiman, 'Ii, B A B Teori, A Deskripsi', 7–25
- Sururiyah, Zaenatun, 'Manajemen Mutu Pembelajaran PAI Dalam Upaya Mewujudkan Generasi Berakhlakul Karimah Di SMK Negeri 3 Purworejo', *Cakrawala: Studi Manajemen Pendidikan Islam Dan Studi Sosial*, 4.1 (2020), 34–50
- Warto, 'Ibadah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam Dan Sains', 15.2 (2019), 105–21