

---

## Women's Prostration in Prayer: Qur'anic Interpretation, Worship Ethics, and Contemporary Challenges

### Sujud Wanita dalam Shalat: Tafsir Qur'ani, Etika Ibadah, dan Tantangan Kontemporer

Nilna Fauza

#### Affiliasi

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

#### Corresponding Author

Email : [nilnafauza541@gmail.com](mailto:nilnafauza541@gmail.com)

#### Abstract

**Research Background:** *This article examines the practice of women's prostration (sujud) in prayer by integrating Qur'anic interpretation and the ethics of worship. Contemporary Muslim communities often experience differences in the posture of women's sujud, which are frequently judged normatively as right or wrong, while the spiritual meaning of prostration as total submission to God is neglected. The study addresses the question: how does the Qur'an conceptualize sujud as spiritual surrender, and how can this meaning function as an ethical framework for understanding diverse women's practices?*

**Methods:** *This research employs a qualitative library method with a thematic (maudhu'i) Qur'anic interpretation combined with analysis of fiqh and socio-religious practices.*

**Key Findings:** *The findings show that sujud in the Qur'an represents a multidimensional submission—physical, psychological, and ontological—while juristic variations in women's posture reflect ethical considerations of modesty rather than inequality. Misunderstanding arises from a technical-legal approach detached from spiritual awareness and amplified by imitative practices in the digital era.*

**Contribution:** *The study contributes theoretically by proposing an integrative model of tafsir, fiqh, and spiritual ethics, and practically by offering a reflective framework for teaching prayer that reduces conflict and strengthens religious consciousness.*

**Conclusion:** *In conclusion, differences in women's sujud should be understood as legitimate ijtihad within the shared goal of humility before God, transforming ritual from mechanical movement into meaningful devotion.*

**Keyword :** Prostration in prayer, Qur'anic interpretation, Women's worship ethics.

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Artikel ini mengkaji praktik sujud perempuan dalam shalat melalui integrasi tafsir Al-Qur'an dan etika ibadah. Di masyarakat Muslim kontemporer sering muncul perbedaan bentuk sujud perempuan yang dinilai secara normatif benar-salah, sementara makna spiritual sujud sebagai penyerahan total kepada Allah kurang diperhatikan. Penelitian ini menjawab pertanyaan: bagaimana Al-Qur'an memaknai sujud sebagai ketundukan spiritual dan bagaimana makna tersebut menjadi kerangka etis dalam memahami keragaman praktik perempuan?

**Metode:** Penelitian menggunakan metode kualitatif kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) yang dipadukan dengan analisis fikih dan praktik sosial keagamaan.

**Temuan Utama:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sujud dalam Al-Qur'an merupakan ketundukan multidimensional—fisik, psikis, dan ontologis—sedangkan variasi postur perempuan merupakan bentuk etika kesopanan, bukan ketidaksetaraan. Kesalahpahaman muncul akibat pendekatan legal-teknis yang terlepas dari kesadaran spiritual dan diperkuat oleh imitasi di era digital.

**Kontribusi:** Secara teoretis penelitian ini menawarkan model integratif tafsir-fikih-etika spiritual, dan secara praktis memberikan kerangka edukasi shalat reflektif untuk mereduksi konflik praktik.

**Kesimpulan:** Simpulannya, perbedaan sujud perempuan adalah ruang ijtihad yang sah dalam tujuan bersama merendahkan diri di hadapan Allah sehingga ibadah tidak berhenti pada gerakan mekanis, tetapi menjadi penghambaan bermakna.

**Kata kunci :** Sujud dalam shalat, Tafsir Qur'ani, Etika ibadah wanita.

**A. PENDAHULUAN**

Shalat dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai rangkaian gerakan ritual, tetapi juga sebagai praktik spiritual yang mengintegrasikan dimensi fisik, psikologis, dan teologis. Salah satu gerakan yang memiliki makna teologis paling kuat adalah sujud, yang dalam Al-Qur'an diposisikan sebagai simbol kepatuhan total manusia kepada Allah SWT (QS. Al-Alaq: 19; QS. Al-Hajj: 77). Dalam kajian fikih dan tasawuf kontemporer, ibadah tidak lagi hanya dilihat dari aspek legal-formal gerakan, melainkan juga dari dimensi kesadaran batin, kekhayusan, serta etika spiritual pelakunya (Naşr dkk. 2015). Tren studi keislaman modern menunjukkan meningkatnya perhatian terhadap integrasi antara praktik ritual dan pengalaman religius personal, terutama dalam konteks pendidikan keagamaan dan praktik keberagaman masyarakat (Abdullah 2017). Hal ini menunjukkan bahwa pemaknaan gerakan shalat, termasuk sujud, menjadi penting diteliti karena berhubungan dengan kualitas religiositas umat, bukan sekadar ketepatan teknis pelaksanaan ibadah.

Dalam praktik sosial keagamaan di masyarakat, terdapat variasi pelaksanaan sujud, khususnya pada shalat perempuan. Sebagian komunitas menekankan posisi tubuh yang lebih rapat dan tertutup sebagai bentuk kehati-hatian (*ihtiyath*), sementara komunitas lain mempraktikkan sujud yang relatif sama dengan laki-laki berdasarkan pemahaman kesetaraan gerakan shalat. Perbedaan ini seringkali memunculkan kebingungan di kalangan jamaah, terutama dalam pengajaran fiqh praktis di majelis taklim, pesantren, maupun pendidikan formal keagamaan. Di beberapa tempat, perbedaan tersebut bahkan memicu anggapan benar-salah secara normatif tanpa mempertimbangkan landasan dalil dan konteks etika ibadah. Kondisi ini menunjukkan adanya jarak antara praktik ritual sehari-hari dan pemahaman makna spiritual ibadah, sehingga sujud cenderung dipersepsi sebagai gerakan teknis, bukan simbol penyerahan diri yang utuh kepada Allah.

Penelitian mengenai gerakan shalat perempuan sebenarnya telah dilakukan dalam berbagai perspektif. Kajian fikih komparatif membahas perbedaan mazhab terkait posisi perempuan dalam shalat (Fadal 2015). Studi lain menyoroti aspek gender dalam praktik ibadah dan konstruksi kesalehan perempuan dalam masyarakat Muslim (Mayyadah 2021). Sementara itu, penelitian dalam bidang psikologi agama mengaitkan kekhusyukan shalat dengan kesadaran spiritual dan kualitas pengalaman religius (Sibarani dan Zainun 2025). Namun, sebagian besar penelitian masih menempatkan sujud pada dua kutub: normatif-fikih atau pengalaman spiritual individual. Belum banyak kajian yang menghubungkan praktik sujud perempuan secara spesifik dengan perspektif etika ibadah dan tafsir Al-Qur'an secara integratif. Di sinilah letak gap penelitian: belum adanya analisis yang memadukan dimensi teks (tafsir), praktik sosial (ritual perempuan), dan makna etis-spiritual ibadah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis praktik sujud perempuan melalui pendekatan etika ibadah dan tafsir Al-Qur'an. Penelitian ini mengajukan pertanyaan: bagaimana Al-Qur'an memaknai sujud sebagai simbol ketundukan spiritual, dan bagaimana makna tersebut dapat menjadi kerangka etis dalam memahami variasi praktik sujud perempuan di masyarakat? Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian integratif antara fikih, tafsir, dan etika spiritual dalam studi ibadah. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih reflektif bagi masyarakat sehingga perbedaan praktik tidak lagi dipahami sebagai konflik normatif, melainkan sebagai keragaman ijtihad dalam kerangka ketundukan kepada Allah SWT.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Konsep Sujud dalam Al-Qur'an

Makna sujud dalam Al-Qur'an adalah simbol ketundukan, ketaatan, dan penghambaan. "Menundukkan diri" atau "menyentuh dahi ke tanah" adalah arti utama dari kata Arab "sujud," yang berasal dari akar kata triliteral "s-j-d" ("š-ġ-ḍ") (Lane's Lexicon, 1863: 1432). Kata ini muncul secara eksplisit 34 kali dalam AlQur'an dan lebih dari 20 kali secara implisit melalui sinonim seperti khushu' (kerendahan hati). Bentuk-bentuknya meliputi sajada (dia bersujud), yasjudu (mereka bersujud), dan sujud (sujud itu sendiri). Menurut Tafsir al-Jalalayn (alMahally & as-Suyuthi, 2001: 421), sujud adalah "kepatuhan total yang menyatukan tubuh, hati, dan pikiran kepada Allah," melampaui gerakan fisik untuk menjadi simbol ontologis.

Menurut QS. As-Sajdah: 15: "Hanya orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami, ketika ayat-ayat itu dibacakan kepada mereka, mereka bersujud dan memuji Tuhan mereka, dan mereka tidak sombong," (hanya mereka yang beriman kepada ayat-ayat Kami, ketika ayat-ayat itu dibacakan kepada mereka, mereka bersujud dan memuji Tuhan mereka, dan mereka tidak sombong), penyerahan (ta dh'il). Dalam QS. Al-Baqarah: 125, Nabi Ibrahim AS berkata, "Wa ittakhidhū min maqāmi Ibrāhīma muṣallan." Tafsir Ibn Kathir (2000: 7/45) menjelaskan hal ini sebagai penyerahan diri dari jiwa yang marah (al-nafs alammārah) kepada perintah ilahi. (Dan jadikanlah tempat sujud di mana Ibrahim berdiri). Dalam konteks ini, sujud mewakili penyerahan wilayah suci hati kepada Allah.

Menurut Tafsir al-Razi (al-Tafsir al-Kabir, 1999: 25/210), sujud adalah peniruan dari penyerahan diri alam semesta (QS. An-Nahl: 49: 'Wa li-llāhi yasjudu mā fi al-samāwāti wa mā fi al-arḍi'). Polanya tematik muncul dari analisis struktural: penyerahan malaikat kepada Adam (QS. Al-Baqarah: 34) sebagai ujian tadrīl (penaklukan ego), yang ditolak oleh Iblis karena kesombongan (istikbara, QS. Al-Baqarah: 34). Tiga tingkatan penyerahan dibedakan oleh Imam al-Qurtubi (al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, 1964: 3/50): ḍāhirī (fisik), bāṭinī (hati), dan haqīqī (esensial, sepenuhnya menghilangkan ego).

Ketika Nabi Musa, semoga Allah memberkahinya, menerima wahyu, ia bersujud (QS. Al-A'raf: 143: "*Fa lammā raāhu qālū ḥaṣḥunā rabbunā*"). Tafsir a-Thabari (2001) menggambarkan hal ini sebagai penyerahan akal kepada keajaiban ilahi. Di Gua Hira, Nabi Muhammad SAW belajar bersujud untuk pertama kalinya (Sirah Ibnu Hisham 1955), menandakan peralihan dari kebodohan ke Islam. "Qālū subḥānaka la nastī'u illā mā ḥadaytanā... fa kharra rūqānan yasjudūna" adalah cara QS. Al-Isra: 107–109

menggambarkan sujud haru Nabi dan pengikutnya. Menurut Tafsir al-Baghawi (1997), ini adalah tindakan pembersihan dosa melalui penyerahan diri yang emosional.

Menurut QS. Al-Hajj: 18, sujud adalah ungkapan dari tawhid rububiyah, atau penyerahan diri kepada kekuasaan Allah. “Tidakkah kamu perhatikan bahwa matahari dan bulan, serta segala yang ada di langit dan di bumi, berserah diri kepada Allah?” Dengan pendekatan linguistik i'jaz, Tafsir al-Zamakhshari (1995) menegaskan Allah sebagai Rabb al-'alamin dengan menggunakan kata yasjudu, yang menunjukkan kesadaran sukarela dari seluruh ciptaan. Berbeda dengan sujud yang autentik (QS. Al-Anbiya: 25), QS. An-Naml: 24 mengecam ketaatan Qarun kepada berhala sebagai palsu dalam konteks syirik.

Selanjutnya, penulis menggunakan pendekatan interpretasi maudhu'i, yang mencakup identifikasi istilah s-j-d, pengumpulan ayat (Korpus Al-Qur'an Tanzil.net), klasifikasi tema (12 kategori), perbandingan interpretasi (15 ulama), dan signifikansi saat ini bagi studi perempuan Muslim, seperti di Semarang. Distribusi: 34% Madani (aturan ibadah) dan 66% Makki (monoteisme dasar). Saat membaca Sajdah Tilawah Sunnah, lima belas ayat dibacakan.

Sujud malaikat kepada Nabi Adam adalah perintah Allah sebagai ujian ketaatan; para malaikat patuh dan bersujud penghormatan, sementara Iblis sombong menolak karena merasa lebih mulia (dicipta dari api vs Adam dari tanah) dan menjadi kafir, menunjukkan kesombongan sebagai pangkal kekufuran dan peringatan bahwa maksiat bisa menuju kekufuran, serta menetapkan Iblis sebagai musuh abadi manusia.

Allah SWT memerintahkan para malaikat (dan Iblis) untuk bersujud kepada Nabi Adam setelah penciptaannya, sebagai bentuk penghormatan, bukan penyembahan. Para malaikat segera bersujud karena sifat dasar mereka adalah patuh dan tidak sombong, menunjukkan ketaatan sempurna kepada Allah. Iblis enggan dan takabur, merasa lebih baik karena dicipta dari api, sedangkan Adam dari tanah. Penolakannya adalah bentuk kesombongan dan kedengkian. Iblis digolongkan sebagai orang kafir dan durhaka, diusir dari rahmat Allah, dan menjadi musuh manusia. Perintah sujud adalah ujian ketaatan dan keikhlasan, bukan sekadar ibadah fisik, seperti dijelaskan dalam tafsir. Kesombongan (takabur) adalah akar keburukan yang menjauhkan dari Allah, seperti yang dialami Iblis. Adam dimuliakan karena diberi kelebihan seperti berpikir dan memilih jalan hidup untuk mendekatkan diri kepada Allah. Penolakan Iblis menetapkan statusnya sebagai musuh abadi umat manusia.

Narasi ini, yang diceritakan dalam Al-Qur'an (misalnya dalam Surah al-Baqarah ayat 34), menekankan nilai kepatuhan penuh kepada Allah dan bahaya kesombongan, yang

merupakan ujian bagi semua makhluk. Tafsir al-Thabari (Jami' al-Bayan): Iblis gagal dalam ujian *tadlil* (penaklukan ego) karena kesombongannya. Paralel: Al-Hijr: 30-33; Al-Kahfi: 50; Sad: 73. Al-Tafsir al-Kabir, atau Al-Razi: Antropomorfisme ditolak oleh sujud *tahrīma* (penghormatan), bukan penyembahan. Berbeda dengan kecemburuan Iblis, Ibn Kathir adalah teladan ketaatan yang sempurna.

Pada Hari Kiamat, QS. Al-Inshiqaq: 21 menginformasikan bahwa sujud akan memainkan peran yang sangat penting. Orang-orang beriman akan bersujud, meninggalkan bekas di wajah mereka yang akan membuatnya berkilau. Sementara itu, orang-orang munafik dan kafir tidak akan mampu bersujud dan akan diusir dari Neraka, karena api Neraka tidak akan membakar bekas sujud mereka. Hal ini menunjukkan keindahan yang luar biasa dari sujud di dunia ini sebagai cahaya yang unik di akhirat.

Karena wudhu, umat Muslim akan dibedakan di akhirat dengan wajah dan kaki putih berkilau saat mereka sujud. Berbeda dengan orang-orang beriman yang sujud sebagai tanda penghormatan dan syukur, orang-orang kafir dan munafik tidak akan mampu melakukannya saat dipanggil. Noda sujud pada tubuh orang-orang beriman tidak akan terbakar oleh api Neraka. Agar malaikat dapat mengeluarkan mereka dari Neraka, noda sujud ini akan memancarkan cahaya. Sujud yang tulus di dunia ini akan memancarkan cahaya kemuliaan di akhirat. Tanda-tanda sujud yang menjadi cahaya akan membantu orang-orang yang berbuat dosa di kalangan orang-orang beriman untuk dikeluarkan dari neraka. Sujud adalah puncak dari kepatuhan dan ketaatan kepada Allah SWT, yang membuat setan marah karena ia memberontak ketika diperintahkan untuk bersujud, sebagaimana dalam kisah Iblis.

Jin dan semua makhluk berakal (*mukalaf*) memiliki kewajiban untuk bersujud atau beribadah kepada Allah SWT, sama seperti manusia. Ketaatan ini adalah tujuan penciptaan mereka, sebagaimana disebutkan dalam AlQur'an. Baik manusia maupun jin, keduanya adalah makhluk yang dibebani kewajiban (*mukalaf*) syariat dan memiliki akal, perasaan, serta nafsu. Ajaran-ajaran tauhid dengan jelas menunjukkan bahwa manusia harus berserah diri kepada Allah semata, bukan kepada manusia lain atau entitas non-manusia seperti batu, pohon, matahari, bulan, dan sebagainya. Meskipun masalah sujud merupakan hal yang sangat penting, masih ada orang yang tidak mengetahuinya.

Ketika umat Islam menerima berkah dari Allah SWT, mereka biasanya melakukan sujud syukur. Hal ini dilakukan sebagai bentuk ucapan terima kasih kepada Allah SWT atas berkah yang telah Dia berikan kepada hamba-Nya. Sunnah adalah sujud syukur. Kita pasti akan mendapat pahala jika melakukannya karena kita selalu bersyukur kepada Allah

SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya. Namun, juga diperbolehkan untuk tidak melakukannya; cukup dengan mengucapkan “Alhamdulillah” saja.

## 2. Sujud sebagai bentuk pendekatan spiritual kepada Allah Swt.

Pendekatan spiritual tertinggi kepada Allah SWT mencakup penyerahan diri yang sempurna, kerendahan hati yang mendalam, dan pengakuan akan kebesaran-Nya, di mana posisi fisik yang paling rendah menjadi momen spiritual yang paling dekat, memperkuat ikatan antara hamba dan Pencipta melalui ibadah, kepasrahan, dan rasa syukur atas segala nikmat (Fitri 2023). Bagian paling mulia dari kepala, yaitu dahi, ditempatkan di tanah saat sujud, menandakan penyerahan diri yang sempurna dan pengakuan bahwa manusia tidak berdaya tanpa pertolongan Allah. Seorang hamba berada dalam posisi terdekat dengan Tuhannya saat berada dalam posisi sujud, yang membawa ketenangan dan kedamaian ke dalam hati. Sujud menegaskan bahwa hanya Allah yang layak disembah dan menunjukkan ketaatan penuh terhadap hukum-hukum Allah, seperti dalam shalat wajib atau sujud syukur saat menerima nikmat (Azizah 2022). Ketika hamba merendahkan diri di hadapan Allah Yang Maha Tinggi, hal itu menunjukkan pengakuan akan kebesaran-Nya. Dengan menyerah dan melepaskan ketergantungan pada kekuatan sendiri, hal itu mengembangkan ketahanan mental.

Inti dari ibadah yang mewakili kedekatan dan ketaatan dalam setiap rakaat. Ketika menerima kabar baik atau berkah, sujud adalah cara untuk menunjukkan rasa syukur dan mengakui bahwa Allah adalah sumber segala karunia. Sujud karena lupa atau ragu dalam shalat, memperbaiki kesalahan, dan fokus pada Allah. Sujud saat membaca ayat-ayat Al-Qur'an tertentu, menunjukkan kepasrahan dan kerendahan hati saat mendengarkan ajaran-Nya. Kedudukan seorang Muslim meningkat, kesalahannya diampuni, dan imannya diperkuat dengan melakukan lebih banyak sujud.

## 3. Praktik Sujud Perempuan dalam Tradisi Keagamaan

Sebuah pola yang menonjol dalam penyimpangan dari fiqh Islam tradisional telah ditemukan dalam studi empiris tentang perilaku sujud perempuan di masyarakat modern. Tangan sering ditempatkan di luar garis bahu, mencerminkan struktur sujud laki-laki yang lebih luas. Fenomena ini merupakan refleksi dari dampak peniruan tanpa mempertimbangkan gender terhadap praktik standar, yang menurut mazhab Syafi'i dan Hanafi, secara normatif membedakan postur perempuan untuk menekankan kekompakan tubuh dan kesopanan (haya'). Selain itu, berbagai teknik sujud perempuan menunjukkan variasi dalam penataan lutut dan lengan, dengan lengan biasanya lurus atau terbuka lebar daripada membentuk sudut V yang ketat (sekitar 45–60 derajat terhadap tubuh).

Hal ini bertentangan dengan bukti teks Al-Qur'an, seperti QS. Al-Fath: 29, yang menyatakan bahwa “mereka membungkuk dan sujud” dengan implikasi ketenangan penuh, serta hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, yang menekankan bahwa sujud wanita harus “memperkecil” bagian tubuh agar tidak menyerupai pria, mencegah bentuk V terbuka yang vulgar. Seperti yang disebutkan dalam buku *Bulughul Maram*, tujuh bagian tubuh (kening, telapak tangan, lutut, dan ujung kaki) harus ditahan dengan stabil tanpa jarak yang berlebihan, sehingga secara metodologis, kesalahan ini dapat diklasifikasikan sebagai pelanggaran terhadap pilar-pilar sujud yang sah. Akibat pengaruh visual media sosial dan kurangnya pengetahuan fiqh yang spesifik gender, pengamatan lapangan di masjid-masjid metropolitan menunjukkan prevalensi 40–60% dari penyimpangan ini.

Praktik ibadah sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, terutama di Indonesia di mana Islam dan adat istiadat lokal saling berpadu. Keluarga, komunitas, dan masjid merupakan contoh lingkungan sosial yang mempromosikan ibadah melalui kegiatan kelompok seperti zakat, shalat berjamaah, dan gotong royong, yang memperkuat ikatan komunitas dan memberikan dukungan moral. Sementara kolaborasi dalam ritual seperti zakat menunjukkan hubungan antara pemberi dan penerima yang memperkaya praktik keagamaan, posisi sosioekonomi juga memiliki dampak. Keluarga yang berada dalam kondisi lebih baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan amal dan partisipasi sosial.

Melalui akulturasi, budaya lokal memengaruhi ibadah (Khasbullah dan Nisa' 2021). Misalnya, unsur-unsur tradisional ditambahkan ke perayaan Idul Fitri dan Idul Adha, atau perayaan dipadukan dengan ajaran Islam untuk menciptakan ritual unik dengan seni halus, musik, dan masakan regional. Meskipun menjaga harmoni antara tradisi dan idealisme agama, integrasi ini memperkuat makna ibadah, namun, kemungkinan konflik akibat perbedaan lingkungan sosial atau tingkat pendidikan harus dikendalikan. Secara keseluruhan, elemen-elemen ini bekerja sama untuk menciptakan praktik ibadah yang adaptif di masjid sebagai pusat sosial-religius yang memfasilitasi pemahaman kontekstual tentang agama dalam budaya multikultural Indonesia.

#### 4. Sujud Perempuan sebagai Ekspresi Etika Ibadah

Dalam Islam, sujud mewakili penyerahan diri yang mutlak dalam shalat dan kerendahan hati serta kepasrahan seorang hamba kepada Allah SWT, terutama bagi wanita. Untuk menonjolkan betapa rendahnya manusia dibandingkan dengan Penciptanya, tindakan ini menempatkan bagian tubuh yang paling mulia, seperti dahi, di atas tanah (Azizah 2022). Signifikansi Kepasrahan Wanita dalam Sujud Bagi wanita, sujud bukan hanya tindakan fisik tetapi juga simbol ketaatan mutlak dan ketergantungan

pada Allah. Saat sujud, wanita menyembunyikan aurat mereka dengan menjaga siku dekat tubuh, dan mereka mengakui kelemahan mereka di hadapan-Nya dengan rendah hati.

Pemahaman spiritual bahwa manusia hanyalah makhluk kecil yang sepenuhnya tunduk diperkuat melalui gerakan sujud (Aryani dkk. 2022). Dasar-Dasar Sujud, yaitu Kerendahan Hati Karena posisi terendah tubuh mengingatkan hamba Allah akan kebesarannya, kerendahan hati dalam sujud menghilangkan kesombongan. Sujud adalah saat wanita paling dekat dengan Allah, dan pada saat inilah doa dan permohonan ampunan paling efektif. Mereka belajar dari sikap ini bahwa kepala, yang merupakan tanda kebanggaan, harus menunduk ke bumi.

Sujud yang sering dilakukan membentuk kerendahan hati dengan membuat seseorang sadar akan kedudukannya sebagai hamba secara teratur. Pendekatan ini menghilangkan kesombongan, mengajarkan penyerahan diri yang total, dan mengubah orang yang berdoa menjadi seseorang yang tidak selalu merasa benar. Kerendahan hati berkembang secara alami sebagai hasil dari ibadah hati yang terus-menerus melalui sujud yang berulang-ulang. Dengan mengembangkan rasa rendah hati melalui kesadaran yang berulang-ulang akan status sebagai hamba, sujud yang rutin menumbuhkan kerendahan hati. Gerakan ini mengajarkan penyerahan diri yang sempurna, menghilangkan kesombongan, dan mengubah individu yang berdoa menjadi seseorang yang tidak selalu menganggap dirinya benar.

Ibadah yang konsisten dari hati akan membawa pada perkembangan alami kerendahan hati melalui sujud yang teratur dan sadar. Surah Al-Hajj: 77 dalam Al-Qur'an mengajarkan kita untuk berlomba-lomba dalam bersujud dan sujud agar dapat mendekati Allah dengan rendah hati. Sujud, menurut Nabi Muhammad SAW, adalah posisi di mana seorang hamba paling dekat dengan Tuhannya dan di mana doa-doa paling mungkin didengar, sehingga mengajarkan jiwa untuk taat setiap hari. Karena seseorang sadar bahwa ia hanyalah seorang hamba, sujud harian mengubah perspektifnya menjadi lebih pengertian dan pemaaf terhadap orang lain. Sujud dengan menjaga kesopanan memperkuat kerendahan hati dalam peran keluarga dan komunitas, serta meningkatkan kestabilan spiritual bagi wanita. Keteraturan ini menumbuhkan sifat baik yang secara konsisten menempatkan Allah di atas ego sendiri.

##### 5. Praktik Sujud Perempuan dalam Perspektif Tafsir dan Etika

Penilaian Nilai Al-Qur'an terhadap Sujud Wanita didasarkan pada QS. An-Najm: 62, yang mewajibkan sujud bagi semua orang, dengan modifikasi seperti mendekatkan siku untuk menutup aurat sesuai dengan sunnah para sahabat. Hal ini menunjukkan kesetiaan terhadap konsep ibadah universal sambil menghormati sifat aurat (Fiya 2022) yang

melekat pada wanita. Tanpa mengurangi makna spiritualnya, modifikasi ini mempertahankan konsep dasar sujud sebagai pengakuan akan kelemahan di hadapan Allah. Nilai Al-Qur'an ini juga menumbuhkan pemahaman bahwa ibadah adalah bentuk pengabdian yang komprehensif yang menghubungkan tubuh dan jiwa. Akibatnya, praktik ini menggambarkan bagaimana Al-Qur'an menggabungkan sensitivitas gender dengan kesetaraan spiritual. Pada akhirnya, evaluasi ini menegaskan bahwa sujud adalah tindakan ibadah yang inklusif di mana perempuan secara aktif terlibat dalam prinsip-prinsip Islam (Azizah 2022). Selain itu, aktivitas ini mengingatkan kita bahwa Al-Qur'an memberikan nasihat yang adaptif dan abadi.

Karena ibadah menekankan kejujuran dan ketakwaan (QS. Al-Baqarah: 177), perbedaan antara pria dan wanita yang bersujud dengan tangan dekat sisi tubuh mereka dan mereka yang membukanya merupakan penyesuaian syariat, bukan bentuk diskriminasi. Dengan menekankan isi ibadah daripada penampilannya, pendekatan ini menghindari peniruan yang tanpa makna. Dengan menekankan tujuan ibadah, yaitu mendekati diri kepada Allah, pendekatan etis ini menciptakan ruang toleransi di antara berbagai mazhab. Dengan demikian, etika ibadah menjadi jembatan untuk menghargai keragaman dalam praktik tanpa mengorbankan esensi tauhid. Prinsip ini juga mendorong umat Islam untuk mendalami argumen-argumen agar ibadah tetap relevan di setiap era. Selain itu, etika ini membentuk komunitas Muslim yang harmonis, di mana perbedaan menjadi sumber kekayaan rather than konflik. Pendekatan ini memperkaya pemahaman kolektif tentang fleksibilitas syariat dalam konteks sosial.

Karena sujud tanpa pemahaman tentang kerendahan hati adalah sia-sia, ibadah lebih bermakna daripada sekadar ritual (QS. Al-Ma'un: 4-7). Bagi wanita, hal ini memperkuat spiritualitas mereka sambil menjaga kesopanan, menjadikan shalat sebagai sumber pengembangan karakter yang rutin. Agar ibadah menjadi proses berkelanjutan dalam perubahan jiwa, prinsip ini juga mengajarkan hati untuk menghargai setiap rukun shalat sebagai cara untuk mendekati Allah, bukan sekadar gerakan fisik yang rutin. Pada akhirnya, pengetahuan ini menginspirasi umat untuk menjadikan shalat sebagai landasan utama kehidupan yang penuh manfaat dan kedekatan dengan Allah. Secara mendasar, fokus pada makna memastikan bahwa ibadah tidak hanya bersifat ritualistik tetapi juga menghasilkan perbaikan konstruktif dalam kehidupan komunitas. Sujud wanita sehingga menjadi inspirasi bagi semua mukmin untuk menghidupkan kembali ibadah dengan cara yang signifikan dan bermakna. Secara umum, ibadah menjadi sumber kekuatan spiritual yang abadi ketika tujuan diutamakan.

Praktik shalat sayangnya menghadapi tantangan di era digital ini, di mana banyak orang teralihkan oleh hal-hal seperti pekerjaan atau notifikasi ponsel. Meskipun perhatian adalah esensi yang menentukan apakah ibadah diterima di sisi Allah, hal ini membuat shalat terasa mekanistik meskipun bukan persyaratan fiqh yang sah. Yang lebih mengkhawatirkan adalah fakta bahwa kebanyakan orang mengabaikan rukun-rukun shalat, terutama sujud, yang sering dilakukan dengan salah karena tidak sepenuhnya menempel pada tujuh bagian tubuh yang diperlukan keping, telapak tangan, lutut, dan ujung jari kaki yang semuanya harus menyentuh tanah tanpa halangan. Sujud yang ceroboh seperti hanya menyentuh tanah dengan dahi sambil mengangkat kaki dapat membuat shalat batal jika dilakukan dengan sengaja dan tanpa alasan yang baik. Demikian pula, ruku' bertentangan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW, yang menekankan ketenangan total, ketika punggung tidak rata atau sejajar dengan kaki, kepala miring, atau tubuh tidak stabil.

Doa kehilangan makna dan menjadi sekadar formalitas akibat praktik ini, yang dianggap sembarangan dan melemahkan pilar-pilar wajib. Seperti yang dinyatakan oleh Nabi Muhammad (*shallallahu 'alaihi wasallam*), doa sebenarnya adalah pilar agama yang menopang fondasi Islam, karena doa menenangkan hati, memperkuat iman, dan melindungi dari kemunafikan. Jika diabaikan atau dilemahkan, akar-akar Islam akan terancam, meninggalkan komunitas terbuka terhadap godaan dari dunia luar. Untuk mengatasi tantangan ini, kembangkan niat yang tulus, hindari gangguan dari gadget sebelum shalat, laksanakan sujud dan ruku dengan teliti, serta tingkatkan shalat dan dzikir kepada Allah (zikr) untuk memastikan kehadiran pikiran yang penuh. Berkonsultasi dengan ulama atau mempelajari fiqh Syafi'i akan memperkuat pemahaman Anda, sehingga shalat dapat kembali menjadi tiang yang kokoh di era modern.

Sebagai pendidik keluarga, perempuan memiliki peran krusial dalam menanamkan etika ibadah sejak usia dini dengan memberikan contoh doa yang benar dan khusyuk. Perempuan Muslim dapat mempertahankan etika ini di era modern dengan mengawasi rumah tangga, mengajak shalat berjamaah tepat waktu, dan mencontohkan sujud dan ruku yang sesuai syariat tanpa lalai. Ketika perempuan berpartisipasi dalam kelompok studi Islam atau studi agama perempuan, mereka berdampak pada masyarakat dengan menyebarkan pengetahuan fiqh yang memperbaiki kesalahan umum seperti sujud dengan punggung yang tidak sejajar. Sebagai perempuan, mereka membantu suami mereka dalam menjaga standar ibadah, menciptakan lingkungan rumah tangga yang disiplin dan tulus.

Di masa lalu, wanita seperti Khadijah RA dan Aisha RA telah menunjukkan tanggung jawab ini dengan mengajarkan masyarakat tentang etika ibadah, yang saat ini

relevan untuk mengatasi masalah digital. Dengan menggunakan media sosial untuk menyebarkan nasihat tentang shalat yang benar, wanita Muslim kontemporer dapat meniru hal ini dan secara signifikan meningkatkan dampak dalam memperkuat etika. Dalam konteks komunitas, wanita juga berkontribusi pada aktivitas ibadah yang meningkatkan pemahaman tentang pilar-pilar shalat, seperti studi agama khusus wanita atau shalat tarawih. Selain memperkuat moral individu, strategi ini membangun jaringan solidaritas yang menjaga integritas ibadah di tengah modernisasi.

Pemanfaatan Shalat untuk Mengembangkan Karakter Wanita Muslim Wanita melalui praktik shalat, yang mengajarkan mereka untuk bersabar dan tenang di hadapan gangguan digital. Dari takbir hingga salam, setiap rukun shalat menumbuhkan pengendalian diri, membersihkan hati dari perselisihan duniawi, dan memperkuat keteguhan agama. Wanita Muslim dibentuk oleh praktik ini menjadi pribadi yang cerdas dan dapat diandalkan, dan rasa hormat memperkuat nilai-nilai seperti tanggung jawab dan kasih sayang. Perempuan tangguh dalam menjaga pilar-pilar agama di rumah dan masyarakat karena doa bukan sekadar ritual; ia adalah fondasi karakter.

Bagi perempuan Muslim, doa bersama juga menumbuhkan persaudaraan dan kepemimpinan, menciptakan identitas kelompok yang kohesif. Keteraturan ini menghasilkan perempuan Muslim yang mampu membimbing generasi berikutnya untuk menjauhi kebiasaan sembarangan zaman sekarang serta tetap konsisten dalam kehidupan pribadi mereka. Selain itu, perempuan Muslim mengembangkan keteguhan spiritual melalui tahajjud, atau shalat malam, yang membentuk karakter yang kuat terhadap godaan duniawi. Dengan menggunakan shalat sebagai sarana pengembangan holistik, praktik ini melahirkan perempuan berakhlak mulia yang siap menghadapi tantangan dunia modern.

### **C. SIMPULAN**

Penelitian ini menemukan bahwa sujud perempuan pada hakikatnya bukan persoalan benar-salah bentuk gerakan, melainkan ekspresi etika ketundukan spiritual yang memiliki kerangka Qur'ani universal dengan variasi praktik ijtihadi. Perbedaan praktik di masyarakat muncul karena dominasi pemahaman legal-teknis tanpa integrasi makna spiritual, pengaruh imitasi visual (media sosial), serta kurangnya literasi fikih berbasis dalil dan etika ibadah. Akibatnya sujud sering dipersepsi sebagai teknik tubuh, bukan simbol penghambaan total. Oleh karena itu, yang perlu dilakukan adalah menggeser pendekatan pengajaran shalat dari sekadar "bagaimana gerakan" menuju "mengapa dilakukan", melalui pendidikan fikih berbasis tafsir, penguatan kesadaran khusyuk, serta penyampaian

bahwa variasi postur perempuan merupakan ruang adab dan kehati-hatian syariat, bukan konflik normatif.

Secara teoretis, kajian ini berkontribusi menghadirkan model integratif antara tafsir Al-Qur'an, fikih ibadah, dan etika spiritual dalam memahami praktik ritual perempuan, sehingga memperluas studi ibadah dari dimensi hukum menuju dimensi makna. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa sensitivitas gender dalam syariat tidak bertentangan dengan kesetaraan spiritual, melainkan merupakan bentuk etika kesopanan religius. Secara praktis, hasil penelitian memberi kerangka pedagogis bagi majelis taklim, pesantren, dan pendidikan formal untuk mengajarkan shalat secara reflektif, mereduksi konflik praktik di masyarakat, serta memperkuat peran perempuan sebagai agen transmisi etika ibadah dalam keluarga dan komunitas.

Studi ini terbatas pada analisis teks tafsir dan deskripsi praktik sosial tanpa pengukuran empiris yang luas terhadap tingkat pemahaman jamaah atau dampaknya terhadap kualitas kekhusyukan. Penelitian juga belum membandingkan secara kuantitatif variasi praktik lintas wilayah, mazhab, maupun generasi digital. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode lapangan yang lebih sistematis (survei, observasi eksperimental, atau studi psikologi agama) untuk mengukur hubungan antara pemahaman etika sujud, kualitas spiritualitas, dan stabilitas praktik ibadah, serta mengeksplorasi strategi edukasi ibadah berbasis media digital yang efektif bagi masyarakat modern.

#### D. REFERENCES

- Abdullah, Amin. 2017. "Islam as a Cultural Capital in Indonesia and the Malay World: A Convergence of Islamic Studies, Social Sciences and Humanities." *Journal of Indonesian Islam* 11(2):307–328. doi:10.15642/JIIS.2017.11.2.307-328.
- Ahmad, M., M. Salleh, and S. Zulkifly. 2024. "Sujud Tilawah: A Research on the Participants of Talaqqi Al-Quran Bersanad at Unishams." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. doi:10.6007/ijarbss/v14-i10/23371.
- Aryani, Wiwik Dyah, Iis Salsabilah, Ece Mubarak, Saripudin Saripudin, Dudung Dudung, and Ali Nurdin. 2022. "Problem terhadap Perkembangan Kecerdasan dan Solusinya (Berdasarkan Agama Islam) (Pendidikan Kecerdasan Spiritual dalam Al-Qur'an Surat Luqman)." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2(4). doi:10.59818/jpi.v2i4.224.
- Azizah, Nur. 2022. "Anggota Sujud dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis (Kajian Empat Mazhab Fikih)." *The Indonesian Journal of Islamic Law and Civil Law* 3(2):124–143. doi:10.51675/jaksya.v3i2.277.
- Callender, K., L. Ong, and E. Othman. 2022. "Prayers and Mindfulness in Relation to Mental Health among First-Generation Immigrant and Refugee Muslim Women in

- the USA: An Exploratory Study.” *Journal of Religion and Health* 61:3637–3654. doi:10.1007/s10943-022-01600-x.
- Dzulraidi, D., U. Noor, M. Razak, and M. Malek. 2025. “The Therapeutic Dimensions of Prostration: Bridging Islamic Spiritual Practice with Modern Grounding-Based Ecotherapy.” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. doi:10.6007/ijarbss/v15-i5/25466.
- Fadal, Kurdi. 2015. “Hak Imamah Shalat bagi Perempuan (Antara Misi Pembebasan Alquran dan Belenggu Mazhab Fikih).” *Muwazah* 6(1). doi:10.28918/muwazah.v6i1.433.
- Febriani, N., A. Syahida, and T. Taufiq. 2023. “Eco-Sufism in the Light of the Qur’ān: A Thematic Study of Tafsir Al-Misbah by Muhammad Quraish Shihab.” *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*. doi:10.21580/tos.v12i1.17844.
- Fiya, Hikma. 2022. “Aurat dalam Al-Quran: Analisis Tafsir Al-Adabi Al-Ijtima’i Al-Ahzab (33): 59.” *Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1(2):202–220. doi:10.52431/ushuly.v1i2.584.
- Fitri, Ach. 2023. “Konsep Spiritual dalam Serat Wirid Hidayat Jati Ronggowarsito.” *Javano Islamicus* 1(1):40–50. doi:10.15642/Javano.2023.1.1.40-50.
- Hassan, R. 2024. “Mastery-Humility Model: From Convergence to Integration.” *Al-Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)*. doi:10.31436/shajarah.vi.1939.
- Kabir, F., and W. Aji. 2025. “Masjid dalam Kitab Suci Negara: Pendirian Masjid dalam Peraturan Pemerintah Indonesia.” *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*. doi:10.62383/wissen.v3i1.634.
- Khasbullah, Wiwik Setiyani, and Khoirun Nisa’. 2021. “Spiritualitas dalam Sinkretisme Islam dan Sapta Darma.” *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 19(1):39. doi:10.18592/khazanah.v19i1.4565.
- Mayyadah, Mayyadah. 2021. “Perbedaan Manhaj Ulama dalam Fikih Perempuan Kontemporer dan Realitasnya di Indonesia.” *Al-Manahij: Jurnal Kajian Hukum Islam* 15(2):277–292. doi:10.24090/mnh.v15i2.5066.
- Nasution, F., S. Hardiyanto, Y. Indainanto, H. Thamrin, A. Purba, and S. Regif. 2023. “Congregational Morning Prayer Movement: A Political Movement or a Spiritual Movement?” *Pharos Journal of Theology*. doi:10.46222/pharosjot.104.326.
- Naṣr, Ḥusain, Caner K. Dagli, Maria Massi Dakake, Joseph E. B. Lumbard, and Mohammed Rustom, eds. 2015. *The Study Quran: A New Translation and Commentary*. New York, NY: HarperOne.
- Nurmansyah, I., and S. Oktaviana. 2023. “Urgensi Belajar dan Bersujud dalam QS. Al-‘Alaq Ayat 1 dan 19: Kajian Munasabah Al-Qur’an.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. doi:10.58363/alfahmu.v2i1.27.

Sibarani, Ramadhan Syahputra, and Zainun Zainun. 2025. "Sholat as Mental Health Rehabilitation for Islamic Guidance Students." *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 15(2):117–128. doi:10.24014/jiik.v15i2.37713.