

## **SIGNIFIKANSI IBADAH SHOLAT DALAM PEMBENTUKAN KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI**

**Drs. Sazali., M.Si**

Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Nasional

Email : [Sazililie@yahoo.co.id](mailto:Sazililie@yahoo.co.id)

### ***Abstract***

*Islam advice that Sholat be performed in ritually clean environment. When worshipping, the clothes that are worn and the place of player mus be clean. Both men and women are required yo cover their bodies (aurah) in reasonably loose-fitting garments. The well known adage or hadis by Al Nawawi that purity is half the faith illustrates how Islam has incorporated and modified existing rules of purity in its religious system. Sholat is one of the five pillars in the faith of Islam and obligatory religious duty for every muslim. It is physical, mental and spiritual act of worship that is observed five times every day at prescribed times. Every movement in the sholat is accompanied by the takbir except the standing between the ruku” and sujud and the ending which has a derivation of the muslim greeting asalamu alaikum”. Muslims believe that prophets Allah offered daily prayers and were humble in submission to the Oneness of Allah. Muslim also believe that the main duty of the prophets of Allah is to teach mankind to humbly submit themselves to Oneness of Allah. Sholat is cited as a means of restraining a believer from social wrong and moral deviancy.*

### **Pendahuluan**

*“Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku”.(Q.S Thaha, 20:18)*

Masyarakat Indonesia adalah masyarakat berpenduduk muslim terbesar di dunia. Namun sayangnya belum adanya keseimbangan antara tingginya jumlah umat Islam di Indonesia dengan mutu keberagamaan. Atau dalam pendapat lain, bahwa masih banyaknya umat Islam yang menolak menjalankan perintah agama yang disebabkan pelbagai faktor yang melatarbelakanginya. Diantaranya rendahnya pemahaman keagamaan atau orientasi hidup yang bergaya ala Barat. Sehingga kita menyaksikan pola hidup muslim Indonesia cenderung “abai” terhadap nilai-nilai agama. Atau

bahkan adanya persepsi keliru yang memposisikan bahwa penerapan ajaran agama Islam lebih bagus di usia senja. Sementara tidak adanya jaminan bagi siapa pun untuk memiliki kehidupan usia senja yang menjanjikan. Dari data-data media yang terhimpun menggambarkan bahwa tingginya (dibaca, ketatnya) tingkat kehidupan perkotaan telah memangkas usia manusia, alias meninggal di usia produktif atau menderita penyakit psikologis yang serius. Dari hasil telewicara penulis sendiri dengan peserta didik, ada diantara mereka yang mengalami gejala ke arah sana, yang tentunya sangat mengkhawatirkan jika tidak diantisipasi secepatnya

Disinilah pentingnya pemahaman keagamanya yang disertai penerapan ajarannya. Sehingga Ajaran Islam dipastikan akan bernilai dan bermanfaat bagi kehidupan pribadi dan lingkungan sekitar. Momentum bulan Rajab dalam kalender Hijriah merupakan sebagai langkah strategis bagi umat Islam untuk mengevaluasi diri mereka terhadap ajaran Islam yang bernama Sholat. Dapat dipastikan bahwa peristiwa agung isro mikroj Nabi Muhammad SAW pada tanggal 27 Rajab telah menghadiahkan umat Islam suatu “ritual istimewa” yang dikenal dengan Sholat 5 (lima ) waktu. Mungkin diantara kita ada yang beranggapan bahwa pembahasan ini telah usang. Namun dalam pemahaman penulis semakin intens kita mengkaji dan mengaji ajaran sholat semakin kuat rangsangan fisik dan psikis kita untuk menerapkannya dalam kehidupan pribadi dan sosial.

## **Pembahasan**

### **Definisi Sholat**

Menurut bahasa kata sholat berasal dari kata *shollaa*, *yusholli*, *tashliyan*, *sholatun*, yang berarti rahmat dan doa. Makna shalat dalam syariat adalah peribadatan kepada Allah SWT dengan ucapan dan perbuatan yang telah diketahui, diawali dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam*, disertai syarat-syarat yang khusus dan dengan niat. Syekh Najmuddin Amin Al Kurdi dalam *Tanwirul Qulub*-nya menggarisbawahi bahwa kedudukan sholat menempati posisi ibadah fisik yang paling utama dibanding ibadah-ibadah lainnya.

Sholat merupakan pilar agama yang menduduki peringkat kedua setelah syahadat. Shalat merupakan pondasi terbaik bagi setiap amal kebaikan di dunia serta rahmat dan kemuliaan bagi kehidupan mendatang. Sholat adalah salah satu ibadah *mahdloh* yang pertama kali diwajibkan oleh Allah. Dalam struktur bangunan ajaran Islam, sholat disebut sebagai tiang agama. Sabda Rasul saw:

”Sholat adalah tiang agama, maka barang siapa yang menegakannya berarti menegakan sholat agama, dan barang siapa yang meninggalkannya berarti meruntuhkan agama.” (HR. Baihaqi dari Umar ra).

(*al Sholat-u 'imad-u 'I-din*), dimana ia menjadi faktor signifikan berdirinya bangunan Islam. Dalam perspektif ini seorang Mukmin yang tidak menjalankan sholat bahkan disebut sebagai telah meruntuhkan bangunan Islam (*hadama 'I-din*). Dalam perspektif *way of life* seorang muslim, sholat adalah tugas hidup, bukan tujuan. Bahwa sholat yang didirikan oleh seorang mukmin memberikan dampak *out-put positif* bagi lingkungan sekitarnya. Kehadirannya mendamaikan individu-individu lainnya.

*“Sesungguhnya sholat (do'a) mu itu (menumbuhkan) ketentraman jiwa bagi mereka” Q.S. At Taubah, (9):103*

Qomarudin Hidayat dalam kata pengantarnya buku *Pelatihan Sholat Khusyu'* karya Abu Sangkan berpendapat bahwa kata sholat setidaknya mengandung dua pengertian. *Pertama*, sholat berarti ikatan sebagaimana yang ditemukan dalam kata *silaturahmi*, yaitu saling bertemu untuk mengikat tali kasih sayang. Sholat senantiasa menyadarkan kita bahwa sesungguhnya dorongan hati terdalam itu selalu ingin terikat dan mengikatkan diri dengan Allah, persis anak kecil yang selalu berdekatan dengan ibunya. Betapa tidak, karena Allah serba Maha, yang digenggamannya seluruh alam semesta dan isinya. Kalau kita tidak selalu ingat, mengikatkan diri dan berserah diri kepada Allah, kepada siapa yang pantas kita serahkan persoalan hidup ini? *Kedua*. Sholat bermakna *do'a*. Berdo'a artinya berbisik, menyeru dan meminta kepada Allah. Dan Allah akan membalas do'a dan bisikan hambaNya. Hanya saja bisikan itu begitu lembut, hanya telinga hati nurani yang mampu menangkap dengan jernih. Sementara manusia lebih senang mendengarkan apa yang disajikan oleh indera, sehingga balasan Allah samar-samar bahkan tidak terdengar.

Hakikat sholat adalah hubungan mahluk dan *Khaliq* (Tuhan), dan berdialog dengan Allah, yang tidak mungkin dilaksanakan dengan kelalaian. Sholat sebuah sarana untuk mengalahkan kekuatan hawa nafsu yang begitu dasyat menggoda jiwa manusia. Jika kita melaksanakan sholat dengan benar maka manusia mampu melakukan pembicaraan (komunikasi) dengan baik terhadap *Khaliqnya*, sebaliknya jika dilakukan dengan kelalaian yang terjadi adalah ketidaktepatan. Tidak terjalin komunikasi intens antara ucapan mulut dengan isi hati.

*“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”.*(Q.S An Nissa, 4:103)

Dalam struktur syariat Islam, shalat merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh kaum mukmin (*inna l-sholat kanat 'ala 'l-mu'min kitabana mawquta* (Q.S An-Nissa, 4:103). Sebagai kewajiban yang bersifat sentral, shalat tidak cukup dikerjakan sekali-kali, tetapi bersistem sepanjang hidup manusia. Oleh karena itu perintah shalat bukan untuk mengerjakan, tetapi mendirikan shalat (*'aqim al-sholat*), yakni mengerjakan dengan mengikuti sistemnya. Jika shalat dikerjakan dengan mengikuti sistemnya, maka ia akan berfungsi bagi yang mengerjakannya, seperti maksud syariat shalat. Jika shalat hanya dikerjakan tanpa mengikuti sistemnya maka yang tertinggal hanya bentuk ritual shalat yang tidak relevan dengan fungsinya. Shalat lima waktu merupakan kewajiban, tugas wajib atau modal dasar, oleh karena itu shalat lima waktu tidak dimaksud untuk apa-apa selain mematuhi kewajiban atau tugas. Untuk mencari nilai plus hubungan manusia dengan Tuhan, misalnya ingin dekat dekat dengan Allah, maka pendekatannya melalui shalat sunnah (*nawafil*).

Sebagai bagian dari ketentuan syariat tertua, shalat secara maknawi menghimpun sebahagian besar ritual ibadah lainnya. Hal ini dapat merujuk pada pandangan Syekh Abdullah dalam *Tanqih Al Qaul*-nya Syekh Nawawi Al Bantani, yang dikutip oleh ustazd Qosim Arsyadani dalam tulisannya *Urgensi Sholat* pada kumpulan tulisan Memahami Islam, bahwa shalat adalah energi bathin, yang terhimpun segala nilai ibadah lainnya. Shalat bermakna haji. Ibadah Haji disekitar ka'bah, sedangkan shalat harus menghadap ka'bah. Secara simbolik seseorang yang shalat begitu dekat dengan ka'bah dalam munajat-munajatnya.

Selanjutnya shalat bermakna *puasa*. Puasa adalah menahan makan dan minum. Seseorang yang mendirikan shalat sejatinya juga bernilai puasa. Juga shalat bermakna *jihad*, bahkan lebih tinggi dari jihad yang diartikan perang. Dalam perang Jihad seseorang berhadapan dengan jumlah musuh yang tampak di mata, sementara dalam shalat seseorang berhadapan dengan musuh tidak nampak, dirinya sendiri dan syetan sang penggoda.

Ibadah yang satu ini memiliki banyak faedah yang tak terbatas, baik dari sisi agama maupun dunia. Ibadah ini sangat bermanfaat bagi kesehatan, memberi dampak positif dalam hubungan kemasyarakatan dan keteraturan hidup. Di dalamnya pun tercakup banyak macam ibadah. Selain doa, di dalamnya terdapat dzikrullah, ada tilawah Al-Qur'an, berdiri di hadapan Allah *subhanahu wa ta'ala*, ruku', sujud, tasbih dan takbir. Karenanya, shalat merupakan induk ibadah badaniyyah (ibadah yang dilakukan oleh tubuh).

Secara fitrah manusia menginginkan ketenangan hidup. Peluang itu sebenarnya bisa diraih kapan saja tanpa harus bersusah payah mencari sesuatu yang berharga mahal untuk memenuhinya. Potensi itu sebenarnya ada dalam diri kita sendiri, persoalannya adalah apakah kita mau untuk mengoptimalkan apa yang telah dinugerahi yang Maha Kuasa tersebut. Jiwa

sebagai ruang yang membutuhkan ketenangan mendambakan sebuah komunikasi spiritual yang intensif yang disebut Sholat.

*Pertanyaan yang menarik adalah apakah sholat kita telah mencapai ketenangan? atau sebaliknya,*

Sholat begitu membosankan. Diantara kita ada yang beranggapan betapa sholat menjadi beban sejak kecil. Faktor keluarga berperan dalam membentuk kondisi ini. Orang tua banyak andil menakut-nakuti kita bahwa jika tidak sholat akan dijebloskan ke neraka. Secara psikologis doktrin tersebut mempengaruhi pola pikiran kita. Kita tidak menyadari bahwa sholat mengandung banyak kebaikan. Sholat merupakan tempat kita mengadu segala persoalan hidup yang begitu kompleks. Atau alih-alih doktrin itu telah mengakar dalam pikiran kita, sehingga sholat benar-banar diposisikan sebagai aktifitas yang sulit dan berat dilaksanakan.

*“Akan datang satu masa atas manusia, mereka melakukan sholat namun pada hakikatnya mereka tidak sholat”* (Hadits Riwayat Ahmad).

Rasulullah SAW dalam sabdanya menyampaikan bahwa sholat itu adalah *mikraj* orang-orang mukmin, yaitu naiknya jiwa (*mikraj*) meninggalkan ikatan nafsu yang terdapat dalam fisik manusia menuju ke hadirat Allah Yang Maha Tinggi. Mungkin bagi kita yang awam agak sulit memahami kata *mikraj* yang merupakan peristiwa luar biasa yang pernah dialami Rasul SAW “berdialog langsung dengan Allah”. Kita pun dapat mengalami peristiwa spiritual yang begitu mengesankan ketika kita telah berada pada posisi tahiyat (*iftirosy*). Pada tahiyat ini kita diajak untuk beraudiensi dengan Allah SWT dan RasulNya sebagai bentuk ikatan bathiniah yang agung antara seorang hamba dengan penciptaNya. Jarak antara seorang hamba dengan Allah begitu dekat. Jarak seorang hamba dengan RasulNya begitu dekat. Sehingga dapat dikatakan “terjadinya transformasi jiwa” secara lahir dan bathin seorang hamba menuju ke hadirat Ilahi Robbi.

Analogi yang agak sederhana mungkin dapat dipahami ketika kita dihadapkan masalah yang sulit dipecahkan atau tiba-tiba kita mendapatkan rasa gelisah dan cemas. Secara naluriah kita tergerak untuk keluar dari beban yang menghimpit perasaan kita. Kita akan lega jika kita pergi ke tempat yang lebih jauh. Jauh dari tempat yang tinggal kita yang begitu membebani. Mengapa dorongan dan rangsangan untuk pergi jauh tidak digantikan dengan mendirikan sholat. Dengan Sholat seseorang diajak “pergi jauh” meninggalkan beban masalah menuju sang “pemilik masalah sejati, Allah SWT, mencurahkan semua suara hati yang ada, maka dialog bathin terjadi tanpa perantara siapa pun. Sholat adalah proses perjalanan spiritual yang

penyempurnaan makna yang dilakukan seseorang untuk menemui Allah. Sholat menjernihkan jiwa dan mengangkat seorang *mushollin* (yang mendirikan sholat) untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of consciousness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*).

“Apabila salah satu diantara kalian mempunyai urusan (persoalan) maka sholatlah dua rakaat di luar sholat fardhu (sholat sunnah)”. Hadits Bukhori dan lainnya dalam kitab *Mukhtaruh Shahih wal Hasan*.

### **Makna dibalik Perintah Sholat**

“Maka celakalah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya”. (Q.S Al Maun, 107, 4-5)

Pada tataran teori, sholat sebagai bentuk aktifitas ibadah sudah dapat dipandang sebagai faktor pembentuk tingkah laku, karena ia dilaksanakan secara berkelanjutan, frekuensinya relatif tinggi dan bersistem. Secara substantif, shalat mengandung makna spiritual, baik internal orang yang sholat maupun dalam hubungannya dengan Tuhan. Akan tetapi pada tataran praktek, sebagaimana juga ibadah lain, bisa saja sholat tidak bermakna apa-apa. Oleh karena Al Qur'an bahkan masih menyebut *neraka wail* sebagai tempat bagi orang-orang yang menjalankan sholat, yakni sholatnya tidak sistemik. (*wayl-ul li'l-mushallin*, Q.S Al Maun, 107:4)

Untuk menemukan pola sholat yang sistemik, sebaiknya kita merenungkan pernyataan Syekhuna Tuan Guru Abdul Hamid Husen dalam tulisannya *Untaian Zikir dan Do'a; dalam sholat Rasulullah saw*, beliau menegaskan bahwa kita tidak akan dapat melaksanakan sholat dengan sempurna kecuali jika kita mengikuti *manhaj* (petunjuk) Rasulullah saw. Untuk mencapai segala kebaikan sholat sebagaimana yang dikehendaki oleh Allah SWT hendaklah kita melaksanakan dengan *istiqomah* (secara berkelanjutan, baik fardhu maupun sunnah) dan berupaya menterjemahkannya ke dalam kehidupan.

Sholat yang utama adalah ketika seseorang berdiri secara sempurna (menghadap kiblat serta terpenuhinya rukun dan syarat sholat). Inilah aktifitas berdiri yang bernilai secara lahiriah dan ruhaniah. Karena setiap orang bisa melakukan sikap berdiri, namun sikap berdiri akan bernilai jika kita sedang sholat. Dalam sholat kita membaca doa-doa yang lembut yang memberikan *vibrasi* kepada perubahan mental dan mengandung kekuatan penyembuhan. Pembacaan do'a yang berulang-ulang mengandung bunyi potensial yang dapat digunakan untuk mempengaruhi perubahan kesadaran. Pengulangan ini memiliki kekuatan untuk mensugesti dan menghipnosa mental yang gelisah dan bingung atau memasukan pikiran ke dalam

ketenangan yang luar biasa, yang sangat bermanfaat untuk menangkap petunjuk Allah. Maka faktor penguasaan bahasa komunikasi menjadi faktor penentu, bahwa setiap kita berupaya untuk *mempelajari dan memahami bahasa “komunikasi sholat”*. Ketika seseorang membaca surah Al Fatiah dalam sholatnya, secara bathiniyah sebenarnya ia berkomunikasi intensif (menyampaikan curahan hatinya) kepada Allah SWT, sebagaimana firman Allah yang disampaikan melalui Rasulullah saw:

يٰ وَبَيْنَ عِبْدِيْ نٰصِفَيْنِ وَلِعِبْدِيْ مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ ۗ  
تَعَالَى حَمْدِيْ عِبْدِيْ وَإِذَا قَالَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ قَالَ اللهُ تَعَالَى اَنْتَى عَلَيَّ عِبْدِيْ وَإِذَا قَالَ مٰلِكٌ يَوْمَ الدِّيْنِ  
قَالَ مَجْدِيْ عِبْدِيْ وَقَالَ مَرَّةً فَوَضَّ اِلَيَّ عِبْدِيْ فَإِذَا قَالَ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ قَالَ هٰذَا بَيْنِيْ وَبَيْنَ  
عِبْدِيْ وَلِعِبْدِيْ مَا سَأَلَ فَإِذَا قَالَ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ  
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّيْنَ قَالَ هٰذَا لِعِبْدِيْ وَلِعِبْدِيْ مَا سَأَلَ

*”Hamba berkata: (segala puji bagi Allah Tuhan semesta Alam), Allah berfirman: Hamba-Ku memuji Aku.*

*Ketika hamba mengucapkan: (Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang), Allah berfirman hamba-Ku menyanjung Aku.*

*Ketika hamba mengucapkan: (Yang menguasai hari pembalasan), Allah berfirman: hambaku mengagungkan Aku.*

*Ketika hamba berkata: (Hanya kepada Engkau kami menyembah dan hanya kepada Engkau kami memohon pertolongan), Allah berfirman: inilah antara Aku dengan hamba-Ku dan bagi hamba-Ku apa yang ia minta.*

*Ketika hamba berkata: (Tunjukilah kami jalan yang lurus, yaitu orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka, bukan jalan mereka yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat), Allah berfirman: semua itu untuk hamba-Ku dan bagi hamba-Ku apa yang ia minta.” (Hadis Qudsi, riwayat Muslim, Abu ’Uwanah dan Malik).*

Adalah Rasulullah SAW mendirikan sholat dengan *tuma’ninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga dapat menyempurnakan perbuatannya, dimana posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada pada tempatnya dengan sempurna.

*Dari Abu Hurairoh, sesungguhnya Nabi SAW pernah masuk masjid dan bersabda: ”apabila kamu berdiri sholat bertakbirlah, lalu bacalah ayat yang mudah bagi mu, kemudian ruku’ lah sehingga thumaninah dalam keadaan ruku’, kemudian bangkitlah sehingga i’tidal dalam keadaan berdiri, kemudian sujudlah sehingga*

*thumaninah dalam keadaan sujud, kemudian bangkitlah sehingga thumaninah dalam keadaan duduk, kemudian sujudlah sehingga thumaninah dalam keadaan sujud, kemudian berbuatlah demikian dalam sholatmu (HR. Bukhori, Muslim, dan Ahmad)*

Kebanyakan orang mengira bahwa jumlah bacaan dalam setiap sholat dijadikan sebagai ukuran waktu selesainya sikap berdiri, duduk, ruku', maupun sujud. Padahal bacaan itu bukan sebuah aba-aba dalam sholat kita. Setiap bacaan yang diulang-ulang merupakan aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdo'a, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu petunjuk termasuk mendapatkan ketenangan bathin lebih dalam. Apalagi sholat bukan hanya untuk terapi mental tetapi juga untuk menterapi fisik agar bisa rileks. Tentunya tidak mungkin dilakukan dengan terburu-buru, karena aspek meditatif sholat dapat ditemukan jika kita mendirikan sholat dengan penghayatan bacaan-bacaan sholat. Pengulangan bacaan tasbih dalam ibadah sholat; seperti membaca tasbih *subhanallah robi al adzhimi wa bihamdihi 3X* atau lebih ketika ruku adalah diantara upaya menuju therapy lahir bathin dalam sholat.

Mengacu pada Rasulullah, beliau melakukan *i'tidal* lama sekali sehingga para jamaahnya dikira beliau lupa. Padahal bacaan yang dibaca pendek sekali dan bisa dilakukan dengan cepat, tetapi Rasulullah melakukan dengan berdiri cukup lama. Juga pada saat duduk, beliau melakukan dalam tempo agak lama.

Pada saat duduk (*iftirosy*) sebenarnya Rasulullah sedang melakukan dialog untuk menyelesaikan persoalan yang dirasa sulit untuk dipecahkan. Pada saat itulah beliau menunggu jawaban atas kesulitan yang beliau alami. Pertanyaan adalah : *Mengapa kita tidak mengambil pelajaran dari cara beliau sholat ?*. Sholat menjadi media komunikasi dan memohon pertolongan Allah atas masalah yang kita hadapi. Apabila kita telah melakukan sholat dengan benar, dengan cara relaksasi yang dalam dan penyerahan secara total kepada Allah (kepasrahan dan penuh harap kepada Allah SWT), maka tidak mungkin orang yang sudah mendirikan sholat akan berhati kasar atau pikirannya menjadi kacau.

Sementara itu, menurut penelitian Alvan Goldstein, ditemukan adanya zat andorphin dalam otak manusia yaitu zat yang memberikan efek menyenangkan yang disebut *endogegonius morphin*. Untuk mengembalikan produksi *endorphin* di dalam otak bisa dilakukan dengan *meditasi sholat yang benar atau melakukan zikir-zikir* yang memang banyak memberikan dampak ketenangan.

Mereka yang melakukan sholat dengan tenang dan rileks akan menghasilkan energi tambahan dalam tubuhnya, sehingga tubuh terasa segar (fresh). Aktifitas inilah membuktikan fungsi sholat sebagai "*Sesungguhnya*

*Sholat memiliki kekuatan mengubah perilaku manusia dari perbuatan keji dan munkar...(Q. S Al Ankabut, 29:45)*

Bisa dimengerti, mengapa sholat jika dilakukan dengan benar mampu mengubah perilaku manusia menjadi bermoral. Rasulullah SAW telah memberikan tehnik alamiah yang dibutuhkan fisik dan jiwa secara sempurna. Saat tubuh kita letih dan stress, Rasulullah telah memberikan cara terapi fisik berupa *HYDRO-THERAPY* (terapi air), dengan menggunakan air wudhu. Wudhu adalah ibadah zikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi yang paling luar (fisik) sampai ke dalam ruhaninya. Lalu disunahkan pula menaburi wewangian pada tubuh yang akan memberikan efek relaksasi pada pikiran (aroma therapy).

*"Barang siapa berwudhu' lalu dibaguskan wudhu'nya dan dikerjakan sholat dua rakaat, di mana ia tidak berbicara dengan dirinya dalam wudhu' dan sholat itu sesuatu hal duniawi, niscaya keluarlah dia dari segala dosanya, seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya". (H.R Bukhori dan Muslim dari Usman bin Affan ra.)*

Sebaiknya kita harus sudah mengubah paradigma dari *teosentris* menjadi *antroposentris*. Kita yang seharusnya butuh Allah, bukan Allah yang butuh kita, sehingga kita merasakan bahwa *beribadah adalah sesuatu yang memang dibutuhkan oleh jiwa, pikiran dan fisik kita*. Sholat menjadi sesuatu yang menyenangkan bukan sebaliknya. Memang agak sulit mengubah suatu kebiasaan yang sudah mengakar dan mendarah daging. Namun kita mencoba mempraktekkan latihan-latihan zikir dan sholat untuk menemukan rasa yang telah lama hilang itu. Dengan kesadaran baru yang kita bangkitkan, insyallah sholat akan menjadi tempat kita berdialog dengan Allah. Dia pusat ilmu pengetahuan, sumber kehidupan dan pusat perencanaan kehidupan dari seluruh mahluk.

*"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu', yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepadaNya." (Q.S AlBaqoroh,2:45-46).*

### **Sholat Sebagai Media Komunikasi**

Komunikasi antara seorang manusia dengan Tuhan, bisa berupa permintaan (do'a), pengaduan, konsultasi, bisa juga sebagai pelepas kerinduan. Sholat *sunnah istikhoroh*, misalnya adalah bentuk permintaan seorang manusia kepada Tuhan agar diberi kemampuan memilih (dipilihkan yang terbaik) dari pilihan-pilihan yang sulit. Sikap percaya kepada Allah

SWT Yang Maha Mengetahui (atas baik-buruk) dan Maha Kuasa (untuk menentukan pilihan) itu tergambar pada teks do'a *istikaharoh* yang diajarkan oleh Nabi SAW sebagai berikut:

*"Ya Allah sesungguhnya kami mohon dipikirkan oleh-Mu dengan ilmu Mu, dan kami mohon penetapan dengan kekuasaan-Mu, juga kami mohon karunia-Mu yang besar. Sesungguhnya Engkau Yang Maha Kuasa, sementara kami tidak berkuasa apa-apa, Engkau Maha Mengetahui, dan kami tidak mengetahui apa-apa, Engkaulah Yang Maha Mengetahui segala yang ghaib. Ya Allah sekiranya menurut ilmu-Mu urusanku ini (maksudnya pilihan-pilihan yang sulit, pen.) baik untukku, untuk agamaku, dan untuk kehidupanku, maka ya Allah, takdirkanlah hal itu untukku dan mudahkanlah bagiku, kemudian berkatilah aku. Sebaliknya jika menurut ilmu-Mu, urusanku ini buruk untukku, untuk agamaku, dan untuk kehidupanku dan akibat dari urusanku ini, baik jangka pendek maupun jangka panjang, maka ya Allah jauhkanlah hal itu dari ku, jauhkanlah aku dari hal itu, serta takdirkanlah untukku yang baik-baik saja dimana saja dimana saja adanya, kemudian puaslah hatiku dengan takdir itu."*

Jawaban sholat *istikhoroh* dapat diketahui melalui tiga jalan. (1) melalui isyarat mimpi, yang melambangkan apa yang sebaiknya dipilih, (2) jawaban itu disampaikan melalui nasihat dan saran banyak orang yang terasa masuk akal dan menyejukkan, dan (3) melalui ketajaman nurani, dimana hati menjadi sangat yakin atas pilihannya meski boleh jadi ditentang oleh seluruh penduduk bumi.

Adapun jika seorang muslim mempunyai *permintaan khusus* kepada Allah, maka kepadanya dianjurkan untuk mengerjakan *sholat sunnah hajat*. Dalam Al Qur'an diisyaratkan bahwa permohonan pertolongan kepada Tuhan bisa dilakukan dengan sabar dan sholat ( Q.S Al Baqoroh, 2:45.)

Jika orang mengerjakan sholat *istikaharoh* disebabkan kurang percaya diri dalam mengambil keputusan, maka *sholat hajat* dilakukan sehubungan dengan telah adanya keputusan yang diambil dan langkah yang sudah dimulai. Dalam keyakinan atas pilihan itulah orang bermohon agar apa yang diyakini telah diridhoi Allah itu terlaksana dengan baik. Perhatikan kandungan *do'a sholat hajat* yang diajarkan Rasul SAW:

*Tiada Tuhan Selain Allah Yang Maha Penyantun lagi Maha Mulia, Maha Suci Allah, Pemilik Arsy yang Agung. Segala puji bagi Allah, Tuhan Semesta Alam. Aku mohon kepada Mu hal-hal yang mendatangkan (a)rahmat-Mu, (b) ampunan-Mu, (c) perlindungan-mu dari dosa, (d) peluang meraih segala kebajikan dan (e) terbebas dari*

*kesalahan. Ya Allah aku mohon kepada Mu, jangan Engkau biarkan dosaku tanpa Engkau ampuni, dan jangan Engkau biarkan kesulitanku, tanpa Engkau beri jalan keluar, dan jangan Engkau biarkan hajatku yang telah Engkau ridhoi, tanpa Engkau kabulkan, wahai Tuhan Yang Maha Pengasih.*

Imam Ghazali dalam *Ihya 'Ulum-u 'l -Din* sebagaimana dikutip oleh Achmad Mubarak dalam kumpulan tulisannya *Pendakian Menuju Allah* (2002), mengutip hadis yang menceritakan bahwa ketika seorang hamba mendirikan sholat, maka Allah membuka tabirNya, sehingga sang hamba dapat bermuwajahah, bertatap muka dengan Nya. Ketika itu di kiri kanan hamba yang sholat itu terdapat sejumlah malaikat yang ikut sholat bersamanya dan mengamini do'anya. Ketika itu langit dibuka bagi orang yang sholat itu.

Dari beberapa penjelasan di atas kita dapat menggarisbawahi bahwa sholat memiliki keistimewaan. Bahwa sholat adalah ibadah yang mempunyai kedudukan penting dalam hidup dan kehidupan seorang muslim, karena ia berperan sebagai media komunikasi seorang muslim dengan KhaliqNya, ketika sholat seseorang akan merasa bergetar hatinya "berkomunikasi" langsung dengan Zat Yang Maha Kuasa, gerakan serta ucapan-ucapan dilaksanakan dengan hati yang ikhlas dan sepenuh jiwa. Dalam kondisi itu, seseorang akan merasakan kekuasaan tersembunyi yang eksistensinya dirasakan oleh manusia.

Dalam catatan Imam Ghazali bahwa ada enam makna bathin penting yang harus dicermati oleh para pelaku Sholat (mushollin) untuk dapat mencapai tahap kesempurnaan ibadahnya. Bahwa efektifitas komunikasi seorang pelaku sholat tentunya perlu memperhatikan beberapa hal tersebut, Yaitu (1) kehadiran hati, (2) kefahaman, (3) mengagungkan Allah SWT (4) segan, (5) berharap, (6) malu.

1. Yang dimaksud dengan kehadiran hati dalam sholat adalah bersihnya hati dari hal-hal yang tidak semestinya terlintas di dalam sholat sinkron antara yang diucapkan dalam sholat dengan apa yang dipikirkan.
2. Yang dimaksud dengan kephahaman, adalah faham terhadap makna dari apa yang diucapkan dalam sholat. Kephahaman akan makna yang dibaca akan dapat membantu untuk menghadirkan hati.
3. Yang dimaksud dengan mengagungkan Allah adalah sikap hormat kepada Allah SWT. Ini adalah buah dari dua pengetahuan yaitu pengetahuan penghayatan atas kebesaran Allah dan kesadaran akan kehinaan dan keterbatasan dirinya sebagai mahluk.
4. Yang dimaksud dengan segan adalah perasaan takut kepada Allah yang bersumber dari kesadaran bahwa kekuasaan Allah itu amat besar

dan efektif serta menyadari bahwa hukum Allah itu berlaku. Oleh itu munculnya perasaan takut untuk melanggar ketentuan Allah.

5. Yang dimaksud dengan penuh harap adalah selalu berpikir positif bahwa Allah itu luas kasih sayang terhadap hambanya. Dalam sholat yang didirikan adanya dorongan kuat untuk merahi karunia Allah. Segala harapan dan keinginan hanya ditujuakan kepada pemilik Tunggal, Allah SWT.
6. Yang dimaksud dengan malu adalah adanya kesadaran sebagai makhluk yang banyak memiliki kekurangan pada dirinya dalam menjalani perintahNya.

### **Makna Sehat Setiap Gerakan Sholat**

Bahwa setiap gerakan sholat yang dilaksanakan seorang *mushollin* (pelaku sholat) memiliki ragam arti dan keutamaan yang telah diteliti oleh para ilmuwan terutama secara ilmiah. Di bawah ini diuraikan beberapa di antara keutamaan tersebut yaitu:

#### **1. Takbiratul ihrom**

Saat kita berdiri tegak, kemudian mengangkat kedua tangan hingga sejajar, lalu bersedekap dengan melipatnya di depan perut atau dadabagian bawah, sebenarnya gerakan ini mengnadung arti dan manfaat, misalnya untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe) dan kekuatan otot lengan. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya dengan oksigen menjadi lancar. Selain ini, saat kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah, dapat menghindarkan dari gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

#### **2. Rukuk**

Gerakan rukuk yang benar adalah ditandai dengan tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakan segelas air di atas punggung tersebut tidak akan tumpah. Selain itu posisi kepala harus lurus dengan tulang belakang. Dengan posisi seperti ini, akan menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang (*corpus vertebrae*) sebagai penyanggah tubuh dan pusat syaraf. Kemudian kita ketahui bahwa posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah akan maksimal pada tubuh bagian tengah. Kemudian tangan yang bertumpu pada lutut berfungsi sebagai relaksasi bagi otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain semua manfaat yang disebutkan di atas, rukuk juga merupakan latihan kemih untuk mencegah gangguan *prostat*.

### 3. I'tidal

Bangun dari rukuk, tubuh menjadi tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga, I'tidal merupakan variasi dari fostur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerakan ini bermanfaat sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Karena pada saat I'tidal oragn-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Hal ini ternyata memberi efek melancarkan pencernaan.

### 4. Sujud

Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian laher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan *Thuma'ninah*, tidak tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Selain itu, posisi sujud menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Sujud adalah tindakan merendahkan diri, karena pada saat itulah akal yang posisi di kepala, kini justeru lebih rendah dari dubur.

### 5. Duduk di atara dua sujud

Di dalam sholat ada dua macam duduk, yaitu *iftirosy* (tahiyat awal) dan *tawaruk* (tahiyat akhir). Pada saat duduk *iftirosy*, tubuh tertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan syaraf *nervus Ischiadius*. Dengan duduk *iftirosy* mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering meyebabkan penderita tak mampu berjalan. Sedangkan duduk *tawaruk* sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (uretra), kalenjar kelamin pria (prostate) dan saluran *vas deferens*. Jika dilakukan dengan benar posisi seperti ini mampu mencegah impotensi. Selain itu variasi posisi telapak kaki pada *iftirosy* dan *tawaruk* menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian rileks kembali. Gerakan dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

### 6. Salam

Salam bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala, sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah. Selain itu, gerakan salam memiliki nilai sosial yang mendalam. Sejak takbirotul ihrom kita telah mulai menyibukkan diri untuk berhubungan dengan Allah SWT, namun ketika kita salam, lalu menoleh ke kanan dan ke kiri

merupakan perintah bahwa setelah hubungan dengan Allah, kita harus berhubungan kembali dengan manusia. Demikian, pada dasarnya seluruh gerakan dalam sholat bertujuan meremajakan seluruh anggota tubuh. Jika tubuh lentur kerusakan sel dan kulit sangat jarang terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin (sholat lima waktu beserta sunah-sunahnya), maka sel-sel yang rusak dan segera tergantikan regenerasi pun berjalan dengan lancar alhasil, tubuh senantiasa bugar.

Dalam pembentukan kepribadian berkarakter sholat memiliki hikmah yang dapat kita jadikan pelajaran yang sangat berguna yaitu:

### **1. Membiasakan diri hidup bersih dan sehat**

Di dalam Islam, sholat tidak hanya sekedar ibadah ritual yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat ruhaniah, melainkan juga jasmaniah. Di antara unsur yang terkandung di dalam sholat adalah kebersihan dan kesucian lahir dan bathin serta berhias diri.

Seorang yang akan mendirikan sholat harus bersih, suci badan, pakaian, dan tempat dari hadas atau najis.hal ini bersesuaian dengan prinsip-prinsip hidup sehat yakni memelihara diri dari segala jenis kotoran. Dengan terhindarnya seseorang dari kotoran, berarti dia sangat mencintai kebersihan dan terbiasa hidup bersih, hidup sehat jauh dari penyakit. Mandi atau wudl'u yang dilaksanakan sebelum shalat secara teratur akan melahirkan manusia yang sadar akan kebersihan dan kesehatan.

Dengan membasuh bagian yang paling mudah kotor dari bagian tubuh, ketika berwudlu', kita akan merasa bersih dan segar serta tenang. Sementara itu, pada saat kita mengguyurkan air yang suci ke bagian anggota wudlu', menyadarkan kita akan karunia Allah yang telah diberikan kepada kita. Kita disadarkan apakah muka dan panca indera kita yang terdapat di dalamnya sudah digunakan sesuai ketentuanNya?

### **2. Membangun sikap disiplin**

Shalat dapat membangun watak manusia untuk selalu disiplin terutama dalam menggunakan waktu yang sangat berharga. Bukankah sholat yang terbaik adalah pada awal waktu? Gerakan-gerakan dan bacaan tertentu di dalam sholat menuntut seseorang tetap setia dalam lingkaran yang diperbolehkan. Hal ini dapat membangun sikap hidup menghargai waktu, tepat waktu dan konsisten terhadap aturan yang berlaku dalam masyarakat, termasuk lingkungan studi.

Disiplin di dalam mengerjakan sholat dapat akan menumbuhkan sifat teguh memegang prinsip, semangat belajar dan berusaha, melawan

nafsu malas dan menjauhi sikap mudah putus asa. Kepribadian ini akan dapat dicapai dengan terus berlatih melalui ibadah sholat yang istiqomah (berkelanjutan yang disertai ketaatan).

"...Maka apabila kamu telah menyelesaikan sholatmu, ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah sholat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya sholat itu adalah fardlu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (Q.S An Nisa:105)

### 3. Memupuk rasa persaudaraan

Shalat dapat memupuk dan mengikat rasa persaudaraan sesama muslim. Bukankah seseorang yang mendirikan sholat harus menghadap ke satu arah yang sama yakni baitullah (ka'bah)? Di dalam sholat, tidak ada perbedaan bahasa, gerakan dan kaifiat, semuanya menggunakan bahasa Arab. Gerakan yang dimulai dengan takbir, ruku', i'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, tahiyat awal (dan tahiyat akhir), tasyahud dan thuma'ninah serta salam, semuanya membawa kepada satu pemasrahan, yakni kepada keharibaan Allah. Kenyataan ini mengajarkan sikap persamaan dan akhirnya melahirkan persaudaraan yang kuat.

Demikian hal juga dalam sholat berjamaah, setiap orang dapat memperhatikan persaudaraan sesama muslim. Dalam prosesi shalat itu, tidak ada perbedaan status apapun yang dapat mempengaruhi pelaksanaan sholat berjamaah. Setiap orang bersatu padu dalam masing-masing *shafnya*. Mereka yang lebih awal datang mengisi *shaf* yang paling depan, tidak ada perbedaan status sosial. Mereka merapatkan dan meluruskan barisan secara bersama-sama dalam satu kekuatan. Selesai shalat, mereka saling tegur sapa yang diawali dengan salam. Mereka telah mewujudkan rasa persaudaraan karena mengawali kalimat pertamanya dengan salam persaudaraan. Hal ini berlaku di seluruh dunia bagi orang yang mengerjakan sholat.

Setiap kali hadir dalam shalat berjamaah, setiap anggota masyarakat di satu tempat saling bertegur sapa dan berkomunikasi. Dengan cara ini sudah barang tentu dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas persaudaraan di kalangan umat dan menghindari mereka dari perpecahan.

### Arti Setiap Peralihan Waktu Sholat

Dalam setiap perubahan waktu sholat, ternyata memiliki terjemahan sendiri yang tergambar pada perubahan warna alam. Fenomena perubahan

warna alam ini merupakan sesuatu yang tidak asing bagi kita semua, karena bisa disaksikan dengan kasat mata, apalagi bagi mereka yang terlibat dalam bidang fotografi.

Berikut ini marilah kita renungkan setiap perubahan warna yang ditandai datangnya waktu sholat lima waktu.

### **1. Sholat Subuh**

Warna biru muda pada waktu subuh ternyata mempunyai rahasia yang berkaitan dengan penawar atau rezeki dan komunikasi. Mereka yang kerap tertinggal waktu subuh atau terlewat secara berulang kali, lama kelamaan akan menghadapi masalah komunikasi dan rezeki. Hal di atas terjadi karena warna biru muda pada waktu subuh bersamaan dengan frekuensi tiroid yang mempengaruhi sistem metabolisme tubuh. Ketika azan subuh berkumandang, tenaga alam pada itu berada pada tahap optimum. Tenaga inilah yang akan diserap oleh tubuh melalui konsep resonansi pada waktu rukuk dan sujud dua kali. Jadi, mereka yang terlewat subuhnya sebenarnya sudah mendapat tenaga yang tidak optimum lagi.

### **2. Waktu Zuhur**

Setelah waktu subuh berlalu, maka warna alam berubah ke warna hijau, yaitu masuk *isyroq* dan *dhuha*. Kemudian ketika waktu zuhur tiba, warna alam berubah menjadi kuning. Spektrum warna pada saat ini bersamaan dengan frekuensi perut dan hati yang berkaitan dengan sistem pencernaan. Kita ketahui bahwa warna kuning mempunyai keterkaitan dengan keceriaan. Jadi mereka yang selalu ketinggalan atau terlewat Zuhurnya berulang-ulang kali dalam kehidupannya akan menghadapi masalah di perut dan hilang sifat cerianya.

### **3. Waktu Ashar**

Saat waktu ashar tiba, warna alam akan berubah kepada warna oranye, di mana spektrum warna pada waktu ini bersamaan dengan frekuensi prostat, uterus, ovari dan testis yang merangkumi reproduksi. Kita ketahui bahwa rahasia warna oranye memiliki keterkaitan dengan kreatifitas. Orang yang kerap tertinggal Ashar akan hilang daya kreatifitasnya.

### **4. Waktu maghrib**

Diantara kita pernah mendengar nasihat orang tua agar tidak berada di luar rumah pada saat maghrib tiba. Ternyata hal ini memiliki arti sangat penting untuk kita ketahui. Saat maghrib tiba, alam berubah ke warna merah dan spektrum warna pada waktu ini menghampiri

frekuensi jin dan iblis (infra-red), di mana ini bermakna jin dan iblis pada waktu ini amat bertenaga karena mereka resonan dengan alam. Bila kita sedang dalam perjalanan sebaiknya berhenti dahulu pada waktu ini (sholat maghrib terlebih dahulu) karena banyak interferens (seperti fatamorgana) terjadi pada waktu ini yang bisa menyusahkan pandangan mata. Selain itu, waktu maghrib atau warna merah memiliki keterkaitan dengan keyakinan, frekuensi otot, saraf dan tulang.

## 5. Waktu Isya

Ketika waktu sholat isya tiba, warna alam berubah ke warna indigo dan seterusnya hingga memasuki tahap kegelapan. Waktu isya menyimpan rahasia yang berhubungan dengan kebahagiaan dan kedamaian di mana frekuensinya bersamaan dengan sistem kontrol pada otak. Mereka yang sering meninggalkan sholat isya dalam hidupnya akan selalu berada dalam kegelisahan. Karena kondisi alam saat ini berada dalam kegelapan. Ketika tengah malam kian menjelang, alam bersinar kembali dengan warna putih, merah jambu dan ungu, dimana hal ini bersamaan dengan *frekuensi kelenjar pineal, pituitari, talamus dan hipotalamus*. Pada saat ini disebut Qiyamulail, kemudian melaksanakan ibadah, seperti sholat sunah tahajud dan sebagainya.

## Simpulan

Demikian bahwa sebenarnya rangkaian ibadah sholat yang diperintahkan oleh Agama Islam lebih kepada bukti kasih sayang Allah SWT kepada hamba-hamba bukan sebaliknya yang dipahami kebanyakan orang bahwa perintah sholat menyusahkan dan mempersulit bagi setiap pelakunya.

Bahwa tulisan ini sepenuhnya belum dapat mengupas begitu banyak keutamaan ibadah sholat, namun demikian setidaknya dapat menjadi bahan renungan bagi kita bahwa Sholat merupakan aktifitas jasmani dan ruhaniyah yang berbeda dengan olah raga apa pun karena sholat tercipta dari keagungan cinta sang Pencipta dengan kekasihnya, Muhammad SAW.

## **REFERENSI**

Kitab Ihya Ulumudin , Imam Abdul Hamid Al Ghozali

Kitab Risalatul Al Muawanah, Syaidina Al Habib Abdullah ibn Alwi Al Hadad

Islamologi , Sazili. Azza Media, Jakarta, 2014

Sholat Sesuai Tuntunan Rasul, Syekh Abdul Hamid Husen