

BAB II

PSIKOTERAPI SHALAT

A. Pengertian Psikoterapi Shalat

Psikoterapi adalah usaha penyembuhan untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "*Psyche*" yang artinya jiwa, pikiran, atau mental, dan "*Therapy*" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan.¹ Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah penyembuhan, pengobatan atau perawatan yang prosesnya secara formal interaksi antara dua pihak atau lebih, yang satu adalah orang yang ditolong bahwa interaksi itu menuju pada perubahan atau penyembuhan. terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

Shalat adalah merupakan ibadah yang wajib dilakukan oleh umat Islam setiap harinya. Shalat yang dikerjakan oleh umat Islam terdiri dari shalat fardhu lima waktu yang hukumnya wajib dilakukan bagi setiap muslim yang sudah baligh, selain itu umat Islam juga dianjurkan untuk mengerjakan shalat-shalat sunat yang telah diajarkan oleh Rasulullah seperti shalat sunat tahajud, shalat sunat rawatib, shalat sunat dhuha, shalat sunat hajat, shalat sunat witr, shalat sunat istikharah, dan shalat sunat lainnya.

¹ Amin Sukur, *Sufi Healing :Terapi dengan metode Tasawuf* (Jakarta : Penerbit Erlangga (Anggota Ikapi), 20.

Dalam shalat terdapat suatu manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, dari segi fisik sudah jelas shalat memberikan manfaat kebugaran tubuh, kemudian dari segi fikiran shalat memberikan efek yang terklalah bermanfaat yaitu dapat meberikan ketenangan dan melatih seseorang dalam berkonsentarsi, sementara manfaat shalat yang diberikan kepada hati itu lebih banyak karena shalat dapat melatih seseorang untuk beresikap ikhlas, khusyu' dan dapat meberikan pelajaran mengenai ketenangan yang sejati.²

Sesungguhnya terdapat banyak manfaat yang diberikan oleh shalat kepada kesehatan, hampir semua dari gerakan, bacaan bahkan waktu shalat pun terdapat manfaat tersendiri bagi kesehatan dan hikmah yang sangat luar biasa yang perlu diketahui. Terapi Garang Arang dalam menyembuhkan pasien selain menggunakan terapi lainnya juga menggunakan terapi shalat. Karena dengan shalat hati para pasien yang awalnya dihinggapi rasa malas, itu akan merda atau lebih tenang dan tentram setelah melakukan shalat. Shalat juga merupakan suatu ritual yang wajib dilakukan oleh setiap orang Islam dan shalat juga sebagai terapi untuk orang sakit.

Psikoterapi shalat adalah penyembuhan, pengobatan atau perawatan terapi kejiwaan, terapi mental atau terapi pikiran dengan menggunakan terapi shalat yang merupakan ibadah yang wajib dilakukan oleh umat Islam setiap harinya, yang terdiri dari shalat fardhu lima waktu yang hukumnya wajib dilakukan bagi setiap muslim yang sudah baligh. Dalam shalat terdapat manfaat yang sangat berguna bagi kesehatan, hampir seluruh anggota tubuh merasakan akan manfaat shalat, dari segi fisik sudah jelas, shalat memberikan kebugaran tubuh, kemudian dari segi fikiran

² Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama' Salaf* (Surabaya : Risalah Gusti, 2004), 61.

shalat memberikan efek yang tatkalah bermanfaat yaitu dapat memberikan ketenangan dan melatih seseorang dalam berkonsentrasi. Sesungguhnya banyak manfaat shalat yang diberikan oleh shalat kepada kesehatan, hampir semua dari gerakan gerakan dan bacaan.

Oleh karena itu, psikoterapi shalat di klinik terapi Garang Arang yaitu melakukan sholat dengan khusyuk supaya shalat tersebut bisa menjadi sebuah terapi, maksudnya adalah bahwa berkomunikasi dengan Allah dalam melakukan shalat, merasa tenang dalam shalat dan meminta pertolongan kepada Allah dalam shalat merupakan indikator shalat khusyuk. Karena umat islam akan senantiasa sehat rohaninya apabila bisa melakukan shalat dengan khusyuk, karena shalat dengan khusyuk akan membawa umat Islam kepada ketaqwaan dan umat Islam yang bertqwa selalu sehat.³

B. Pengertian gerakan-gerakan dalam shalat

Shalat adalah salah satu ibadah yang paling mulia dan paling dicintai Allah SWT. Posisinya dalam agama Islam telah digambarkan oleh Rasulullah SAW dalam salah satu sabdanya, “Shalat adalah tiang agama,”⁴ Penyegar mata para *arifin*, hiasan para *shiddiqin* dan mahkota para *muqarrabin*. Bahkan maqam

³ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta : Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 125.

⁴ Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power Of Shalat (Mengajak Kita Merasakan Betapa Dahsyatnya Gerakan Shalat bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani)* (Bandung : MQ Publishing, 2006), 5.

shalat merupakan maqam washilah, menghampiri, merasakan kehebatan, khusyuk, takut, mengagungkan menghormat, menyaksikan, mengawas dan membuka rahasia munajat bersama Allah AWT, berdiri di antara kedua tangan-Nya dan berpaling dari selain-Nya.

Tentang mukjizat yang terdapat dalam gerakan-gerakan shalat, hal ini terjadi mengingat shalat adalah sesuatu yang agung, tidak mudah menjelaskan mukjizat-mukjizat yang ada didalam shalat. Oleh karena itu, mengetahui pengertian gerakan-gerakan atau makna-makna yang terkandung dalam setiap postur, gerakan, dan bacaan selama melaksanakan shalat. Sehingga bisa merasakan kenikmatan, keintiman dan kedekatan dengan Allah. Shalat dilakukan dengan melakukan delapan posisi tubuh (*arkan*) yang berbeda-beda dan membaca beberapa ayat Al-Qur'an pada setiap postur. Postur-postur ini ternyata mempunyai pengaruh kuat terhadap sistem kerja syaraf dan organ-organ tubuh manusia.⁵

Ada delapan pengertian gerakan atau posisi tubuh dalam shalat, yaitu :

1. Niat

Niat adalah sebuah fondasi untuk memasrahkan diri dari segala urusan kepada Allah SWT. Niat artinya kehendak hati yang ditujukan untuk berbuat sesuatu, sambil melakukan perbuatan itu. Menurut ushul fiqh, niat berarti

⁵ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 74.

berkehendak untuk berbuat sesuatu, tetapi perbuatan itu menyusul kemudian dari waktu ia berkehendak.⁶

Manfaat niat dalam shalat adalah bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah (proses keseimbangan sirkulasi darah). Jika, darah lancar, maka tubuh kita akan sehat. Pada waktu sikap berdiri tegak ini seluruh syaraf menjadi satu titik pusat pada otak. Jantung bekerja secara normal, paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus dan seluruh organ dalam keadaan normal. Pada waktu berdiri, kedua kaki tergak berdiri sehingga telapak kaki pada posisi titik-titik akupunktur yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.⁷ Mengangkat kedua tangan, telapak tangan terbuka, ke atas sampai telinga dan letakkan ibu jari di bawah daun telinga, sambil mengucapkan *Allahu Akbar*. Dengan ucapan *Allahu Akbar* (Allah Yang Maha Besar) tanamkan kesadaran diri bahwa kita adalah hamba Allah yang paling kecil dan hina di depan-Nya. Hilangkan kecongkakan dan kesombongan yang dapat membuat kita terpuruk ke dalam hinaan di dalam pandangan Allah SWT. Posisi manusia yang serba kekurangan dan ketidakberdayaan tidak pantas disejajarkan dengan sifat-sifat kesombongan yang dimiliki Allah.⁸

Niat merupakan simbolisasi kesiapan dan kepasrahan seorang hamba kepada Tuhannya. Hambanya telah siap meninggalkan segala sesuatu di luar Allah. Menurut Prof. Hembing wijayakusuma, secara psikologis berarti seseorang

⁶ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta : Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 129.

⁷ Ibid, 80.

⁸ Ibid, 75.

meninggalkan segala urusan dunia, harta, pekerjaan, pangkat atau jabatan dan memasrahkan diri kepada satu arah yaitu Allah, seperti menunaikan ibadah haji, segala urusan yang ada di dalam hidup ini (urusan duniawi) ditinggalkan. Konsentrasi hanya kepada Allah, sama halnya dengan bermeditasi. Dalam bermeditasi tidak ada lagi perasaan was-was, gelisah, hilangkan perasaan yang dirundung malang, hilangkan dan tinggalkan segala emosi, bayang-bayang ketakutan, perasaan iri dengki, perasaan yang di bayangi rasa ketakutan, perasaan hilang pegangan dalam menjalani hidup dan kehidupan, pusatkan pikiran, dan siap berkomunikasi dengan Allah.

2. Takbiratul Ikram

Mengangkat kedua tangan dengan cara menyejajarkannya dengan kedua pundak, mengarahkan dua telapak tangan ke kiblat, dan siku menyamping, menjadikan dua tulang belikat (lemusir) yang berada di punggung kembali sejajar dan rata. Dengan cara ini, dapat melindungi pundak dan punggung dari pembungkuan. Bila dilakukan secara rutin dalam shalat, hal ini akan melindungi dan menjadi terapi dari gangguan pembungkuan.

Mengangkat kedua tangan dan meluruskan kembali punggung dapat menambah kelapangan rongga dada. Ruang gerak paru-paru dan kuantitas darah yang kaya oksigen dan sari makanan ke sel tubuh, akan bertambah pula dan pembersihan dari sisa-sisa proses penyerapan sari makanan dari sel tubuh.

Hasilnya, otot tidak akan cepat lelah atau tertekan (stres). Dengan demikian, vitalitas anggota tubuh akan semakin bertambah.⁹

Seorang hamba kemudian membaca doa iftitah (doa pembukaan) yang selanjutnya akan terjadi percakapan intim antara hamba dan Tuhannya, terjadi saling memuji. Tuhan membalas kata-kata hamba-Nya, karena sebelumnya sang hamba sudah berikrat dengan penuh kesadaran dan ketulusan,

“Sesungguhnya shalatku, pengabdianku, hidup dan matiku hanya untyuk Tuhan semesta Alam”.

Sebuah hadist yang bersumber dari Ali bin Abi Thalib berkata: “Sesungguhnya aku telah mendengar Rasulullah SAW bersabda bahwa Allah SWT berfirman (dalam sebuah hadis Qudsi): ”Aku membagi surat Alfatihah menjadi dua bagian, setengahnya untuk-Ku dan setengahnya untuk hamba-Ku, apa yang dimintanya akan Kuperkenankan”.

Selesai membaca surat Al-Fatihah dilanjutkan dengan membaca surah atau ayat-ayat Al-Qur’an. Idealnya, surah atau ayat tersebut dipahami artinya agar shalat bisa lebih khusyuk. Paling tidak ada beberapa surah pendek yang harus dibaca setelah Surah Al-Fatihah, seperti Surah Al-Kafirun, Al-Ikhlash, Al-Falaq, Al-Naas, dan sebagainya.

Bentuk dan substansi dari apa yang diucapkan selama saat Qiyam ini adalah bahwa pelaku shalat akan merasa semakin dekat dan intim dengan

⁹ Syaikh Jalal Muhammad Syafi’i, *The Power Of Shalat (Mengajak Kita Merasakan Betapa Dahsyatnya Gerakan Shalat bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani)* (Bandung : MQ Publishing, 2006), 71-72.

Tuhannya. Ia siap menerima apa pun yang diinginkan oleh Tuhannya, seperti mau melakukan rukuk.¹⁰

Manfaat takbiratul ikhram adalah menyebabkan relaksasi pada kaki dan punggung. Menggerakkan perasaan rendah hati, kesederhanaan dan ketaatan. Menurut Syekh Hakim Moinuddin Chisti, pada saat pendiri shalat membaca ayat-ayat Al-Qur'an pada takbiratul ikhram, di mana seluruh bunyi diucapkan dalam bahasa Arab, maka pascasat itulah penyebaran seluruh sifat Allah yang agung dalam serajat yang terkendali terpacu secara sempurna di seluruh tubuh, pikiran dan jiwa. Getaran suara vocal panjang a, i dan u akan memacu hati, kelenjar pineal, kelenjar pituitary, kelenjar adrenalin dan paru-paru, serta akan membersihkan dan meningkatkan fungsi seluruh tubuh.¹¹

3. Rukuk

Bacaan yang sering dibaca pada waktu rukuk ini adalah : “*Subhana Rabbi al-Azhimi wa bihamdihi*” (diulang 3 kali), artinya Mahasuci Tuhanku Yang Maha Agung, aku memuji-Nya. Atau bacaan lain: “*Subhaanaka Allahumma wa bihamdihka Allahumaghfirli*” (Maha Suci Engkau ya Allah dan pujian untuk-Mu. Ya Allah ampunilah daku) (dibaca 3 kali).¹²

¹⁰ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 81-84.

¹¹ Ibid, 85.

¹² Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI, cet I 2012), 40.

Membungkukkan punggung, meletakkan telapak tangan pada lutut dengan jari-jari menyebar. Punggung sejajar dengan permukaan lantai, sehingga jika sebuah gelas berada di atas punggung, gelas tersebut tidak akan tumpah. Hal ini sesuai dengan hadis Rasulullah SAW, “Bila rukuk, sekiranya diletakkanlah segelas air di atas punggung beliau, tidak akan bergerak dari tempatnya.”

Manfaat rukuk adalah tulang belakang (*vertebrae*) akan tetap berada dalam kondisi yang baik, karena persendian di antar badan –badan ruas tulang belakang (*corpus vertebrae*) tetap tinggal lembut dan lemah lentur, serta mencegah ruas-ruas palsu, misalnya melekatnya tulang kelangkang (*os sacrum*) dan tulang tungging (*os coccygeus*) yang dapat mengakibatkan kesulitan, terutama bagi wanita yang hendak melahirkan anak. Bila tulang belakang dan tungging ini telah melekat erat satu sama lain, hingga persendian di antara tulang itu telah menjadi kaku, ruang panggul keluar relatif menjadi kecil dan sempit. Bila terjadi kelainan-kelainan letak kepala bayi, misalnya kelainan letak kepala belakang dengan ubun-ubun kecil di samping (malang melintang) atau letak kepala tengadah (deflesi), kelainan letak kepala bayi ini, maka rongga panggul yang normal menjadi relatif sempit sehingga bila tulang kelangkang dan tulang tungging telah melekat dan menjadi satu, dan persendian di antara kedua tulang itu telah menjadi kaku, maka jalanya persalinan akan terganggu dan terhalang serta memakan waktu yang lebih lama. Jadi, manfaat bahwa dalam keadaan rukuk, otot-otot bagian belakang kaki mengencang dan memenjang sehingga menambah kelenturan persendian tubuh. Demikian juga, sebagai efek alami dari otot-otot yang telah berusaha menahan tubuh, otot-otot punggung juga akan semakin kuat.

Pada saat rukuk, otot-otot lengan juga semkanik kuat karena iya turut menyangga berat badan.¹³

Manfaat rukuk dari ilmu kesehatan sangat baik sekali untuk menghindari penyakit yang menyerang ruas tulang belakang, yang meliputi ruang tulang punggung, ruas tulang leher, ruas tulang pinggang dan ruas tulang tungging. Oleh karena itu, jika sikap rukuk dilaksanakan secara sempurna, penyakit yang bersumber pada ruas tulang belakang dapat dihindari, seperti penyakit *Accute lumbago*, *Chronis recurrent lumbago*, *Displacement of the Cervikal colum with humero scapular peri-arthritis*, dan masih banyak lagi. Ada 17 macam penyakit yang menyerang ruas tulang belakang.

Tulang belakang merupakan pelindung bagi sumsum tulang belakang (bagian susunan saraf pusat yang dikelilingi). Tulang belakang yang lentur terdiri dari serentetan ruas-ruas tulang termasuk tujuh vertebra sevicar, dua belas vertebra torakal, lima vertebra lumbal, lima vertebra sacral yang bersatu (sacrum) dan koloksiks. Pada kedua sisi tulang belakang terdapat lubang berpasangan yang dinamakan foramen antarvertebra (foramina intontervertebralia), sepasang voramen yang khas terdapat diantara dua ruas yang berurutan.¹⁴

¹³ Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power Of Shalat (Mengajak Kita Merasakan Betapa Dahsyatnya Gerakan Shalat bagi Kesehatan Jasmani dan Rohani)* (Bandung : MQ Publishing, 2006), 89-90.

¹⁴ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta : Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 145.

4. Iktidal

Iktidal artinya berdiri tegak setelah bangun dari rukuk. Bila telah selesai rukuk gerakan selanjutnya adalah untuk iktidal. Lebih luas lagi iktidal adalah bangkit dari rukuk hingga berdiri seperti semula. Ketika bangun dari rukuk disunatkan mengangkat kedua tangan seperti melaksanakan takbiratul ikhram, mata tetap memandang ke tempat sujud.

Sewaktu bangkit dari posisi rukuk, bacalah *"Sami'a Allahu liman hamidah. Rabbana laka al-hamdu"*. Maksud bacaan iktidal adalah dengan penuh rasa keterharuan bersukur atas nikmat Allah yang meliputi seluruh isi langit bumi, sampai kepada yang akan diperoleh dari hari akhirat, hadapkan puji dan puja kepada Tuhan. Jadi, dalam iktidal, seorang yang bershalat menghubungkan diri dan jiwanya ada Allah dengan sedekat-dekatnya, sambil mengucapkan dan kesyukuran yang dirasakan di hatinya.¹⁵ Kemudian kembali ke posisi berdiri, tangan berada ada di samping. Bersyukurlah , karena Allah memberikan cinta dan kasih sayang-Nya. Dia sangat bangga karena seruan-Nya dipenuhi, sehingga Dia berkenan memberikan anugerah-Nya itu dengan menegakkan kita kembali, meeskipun hanya sesaat. Di sini kita harus yakin bahwa jika seseorang dekat dengan Allah, maka Dia akan berikan jalan keluar dari segala kesulitan.

Ketika rukuk, badan bagian atas berada dalam posisi lurus. Artinya, darah di sekitar badan tidak terpengaruh gaya gravitasi bumi, sehingga tekanan darah di jantung mengarah ke otak dan kuantitas darah yang mengalir ke otak bertambah.

¹⁵ Ibid, 159.

Otot-otot bagian belakang kaki juga mengencang dan dipenuhi darah. Kemudian, ketika berdiri dari rukuk dan menunduk untuk sujud, otot kaki mengerut sehingga menekan darah dengan kuat menuju ke jantung. Otot-otot ini bagaikan gumpalan-gumpalan jantung kecilyang ketika mengembang akan penuh dengan darah dan ketika mengerut akan menekan darah tersebut.¹⁶

5. Sujud

Meletakkan kedua tangan di atas lutut dan secara perlahan-lahan dan santai bergeraklah ke posisi berlutut. Kemudian sentuhkan kepala dan tangan pada permukaan lantai. Ketujuh bagian tubuh berikut harus menyentuh permukaan lantai : dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut, dan jari kaki. Pada waktu sujud,¹⁷ hendaknya membaca :

سبحان ربي الاعلا وبحمد ه

“Sungguh Maha Suci Allah Yang Maha Tinggi, lagi Maha Agung”.

Sujud adalah symbol kehinaan dan kerendahan di hadapan Tuhan. Sujud adalah derajat kehambaan yang palinh tinggi. Dengan bersujud, manusia menjadikan dirinya sewarna dengan seluruh wujud keberadaan. Hal ini sesuai dengan infomasi Al-Qur’an :

اولم ير وا الى ما خلق الله من شيء يتفيوا ظلاله عن اليمين وا لشمالا ئل سجدا لله وهم دا خرون

¹⁶ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 101.

¹⁷ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta : Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 163.

ولله يسجد ما فى السموات وما فى الارض من دابة واملئكة وهم لا يستكبرون

*"Atau mereka tidak melihat pada ciptaan Allah, (sekalipun) sesuatu (yang tidak bergerak), bayangan-bayangannya berkisar kanan dan kiri, bersujud kepada Allah dan dalam sikap rendah hati? Dan kepada Allah bersujud segala sesuatu yang di langit dan di bumi, makhluk-makhluk bergerak (hidup) dan para malaikat dan mereka tidak sombong (di hadapan Tuhan)."*¹⁸

Berdasarkan kemuliaan posisi sujud dan doa-doa di dalam sujud,¹⁹ menyebutkan sembilan fungsi sujud, yaitu :

1. Menunjukkan kehinaan manusia di hadapan Allah SWT,
2. Menjadikan manusia sewarna dengan seluruh wujud keberadaan.

*"Dan segala yang ada di langit dan bumi hanya bersujud kepada Allah, yaitu semua makhluk bergerak (bernyawa) dan para malaikat dan para malaikat-malaikat itu tidak menyombongkan diri."*²⁰

Simbol empat tahap kehidupan manusia. Sujud pertama simbol terciptanya manusia dari tanah, bangun dari sujud simbol kehidupan didunia, sujud kedua simbol kematian dan bangun dari sujud kedua sebagai simbol hari kebangkitan pada hari kiamat.

*"Dari tanah itulah Kami menciptakan kamu, dan kepada-Nyalah Kami akan mengembalikan, dan dari sanalah Kami akan mengeluarkan kamu pada waktu yang lain".*²¹

¹⁸ Q.S. Al-Nahl 16: 48.

¹⁹ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 120.

²⁰ Q.S. An-Nahl 16: 49.

²¹ QS. Thaha 20: 55.

Dengan demikian, sujud akan mengingatkan asal muasal dan tempat kembali manusia.

“Inna lillahi wainna ilaihi raji’un (sungguh, kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali)”.²²

3. Dengan membaca tasbih ketika bersujud, manusia menjadi seirama dengan partikel-partikel alam keberadaan yang masing-masing tunduk dan bersujud di hadapan perintah dan kebesaran Allah SWT. Pada saat bersujud, kita sedang bertasbih bersama semua makhluk dengan suara dan huruf yang tidak sama dengan suara dan huruf kita.
4. Sujud menghancurkan kekuatan setan dan mendekatkan manusia ke pintu surga. ‘Ali bin Abi Thalib berkata, “Panjangkanlah sujudmu, karena tidak ada satu perbuatan yang lebih menyakitkan setan daripada melihat manusia sedang bersujud.” Musthafa Khalili (2008) berkata, “Sujud mengangkat manusia pada *maqam* (kedudukan) tertinggi. Andai manusia mengetahui kedudukan yang tinggi dalam keagungan illahi ketika ia bersujud, maka ia tidak akan mau mengangkat kepalanya.”
5. Sujud berfungsi sebagai penghapus dosa. Rasulullah SAW bersabda, “Ketika seseorang bangkit untuk shalat, maka dia berdiri dengan membawa seluruh dosanya. Dosa-dosa itu diletakkan di atas kepala dan pundaknya. Ketika ia rukuk dan sujud, semua dosa itu jatuh berguguran satu persatu”.

²² QS. Al-Baqarah 2: 156.

6. Sujud merupakan stempel kesalehan. Rasulullah SAW bersabda, “Tidak ada seorang dari umatku, kecuali aku mengetahui dan mengenalnya pada hari kiamat.” Para sahabat bertanya, “Bagaimana engkau bisa mengenal mereka di antara sekian banyak makhluk-Nya, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Bagaimana pendapat kalian, jika banyak kuda dikumpulkan, ada yang hitam legam dan ada yang putih dengan sinar di dahinya? Apakah kalian dapat mengenalnya dalam keadaan seperti itu?” Para sahabat menjawab, “Pasti kami bisa mengenalnya.” Beliau menambahkan, “Sungguh, umatku pada hari itu wajahnya putih cerah karena sujud dan bersinar cemerlang karena wudlu” (HR. Ahmad). Allah SWT berfirman, “...*Tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud*”.²³ Menurut Khalid Abu Syadi, semakin banyak seseorang bersujud, semakin terpancar cahaya dari wajahnya. Semakin mudah pula bagi Rasulullah SAW untuk mengenali umat kekasih-Nya. Umat sebelum Nabi SAW juga bersujud, namun tidak diberi keistimewaan tanda sinar di wajah mereka. Tanda kemuliaan di wajah hanya diberikan kepada umat Nabi SAW. Allah SWT akan menjauhkan api neraka dari wajah dengan tanda bekas sujud. Rukuk dan sujud pada hakikatnya rukuk dan sujud hati. Pengaruh keduanya akan terlihat dalam tutur dan perilaku sehari-hari. Adalah sebuah kebohongan, jika seseorang hanya khusyuk dalam shalatnya namun tidak nampak dalam kesalehan hidup sehari-hari.

²³ QS. Al Fath 48: 29.

7. Sujud mengakrabkan manusia dengan Allah SWT.

“...Dan bersujudlah dan dekatkanlah (dirimu kepada Tuhan)”.²⁴

Karena kedekatan dengan Allah itulah, maka kita diperintah memperbanyak doa ketika sujud. Nabi SAW bersabda, “Hubungan terdekat antara seseorang dengan Tuhannya adalah ketika bersujud. Maka perbanyaklah berdoa di dalamnya.”²⁵

Manfaat sujud secara ilmiah adalah pada saat sujud otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, terutama otot-otot dada, sebagai otot-otot sela-iga dalam atau otot-otot antara iga dalam. Sewaktu menarik napas, tampak iga-iga atau tulang-tulang rusuk (costa) ditarik ke atas oleh pekerjaan otot-otot di antara iga-iga itu. Dengan demikian, tulang dada terangkat ke atas dan maju ke depan, sehingga rongga dada bertambah besar dan paru-paru akan berkembang dengan baik dan dapat mengisap udara yang bersih ke dalamnya. Telah menjadi pengetahuan umum bahwa dada yang picik dan tidak kuat, adalah salah satu sumber dari timbulnya penyakit TBC.²⁶

Berkembangnya otot-otot dada bagi wanita sangat penting. Selain untuk membentuk payudara, juga untuk menghasilkan kelenjar-kelenjar susu dan saluran air susu menjadi lebih besar dan lebar sehingga produksi air susu akan menjadi lebih banyak demi kepentingan bayi yang disusunya.

²⁴ Q.S. Al 'Alaq 96: 19.

²⁵ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI, cet I 2012), 59-62.

²⁶ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembuhan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 108.

Sikap sujud juga menyebabkan otot-otot berkembang baik. Otot-otot perut lurus dan memanjang (*musc, rectus abdominis, musc, obliquus abdominis externus*). Otot-otot ini membentuk dinding perut, dan bila ia berkontraksi, maka tekanan di dalam rongga perut dapat diperbesar. Dengan demikian kita dapat mengejan, hal mana sangat penting dapat melancarkan dan mempercepat kelahiran bayinya. Pula pada saat ia melahirkan, sekonyong-konyong rongga perutnya menjadi kosong, sehingga organ-organ atau anggota-anggota badan yang terdapat di dalam rongga perut, seperti: hati, limpa, usus, dan lain-lain dapat berpindah tempat dan tergantung-gantung di dalam rongga perut yang kosong itu. Ini bisa menimbulkan pelbagai penderitaan di belakang hari. Melalui sikap sujud, maka otot-otot tersebut akan berkembang kuat dan besar, sehingga ia dapat berkontraksi setelah bayi di lahirkan dan mengembalikan serta memperthankan organ-organ perut itu pada tempatnya (*fixatie*).

Sikap sujud juga bermanfaat bagi otak. Otak adalah salah satu anggota badan yang terpenting. Sekejap saja otak tidak teraliri darah, berakhirlah kehidupan seseorang. Pada waktu sujud, kepala yang di dalamnya terdapat otak, berada pada posisi paling rendah. Posisi yang menyebabkan darah yang membawa banyak zat-zat yang sangat dibutuhkan otak relative banyak mengalir ke bagian tersebut.²⁷

²⁷ Ibid, 109.

6. Duduk Antara Dua Sujud (Qu'ud)

Setelah sujud kemudian duduk disertai dengan ucapan Allahu Akbar, seorang pendiri shalat membaca doa yang sekaligus merupakan tujuh permintaannya kepada Allah yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW:

رب اغفر لي وارحمني واجبرني وارفعني وارزقني واهدني وعافني واعف عني

“Ya Tuhanku, ampunilah dosaku, belas kasihnilah aku, cukupkanlah segala kekuranganku, angkatlah derajatku, berilah rezeki kepadaku, bimbinglah aku, berilah kesehatan kepadaku dan berilah ampunan kepadaku.”

Doa di antara dua sujud adalah doa paling lengkap, karena mencakup permohonan kebutuhan dunia dan akhirat, yaitu, ampunan,, kasih sayang, petunjuk, keimanan, dan kesejahteraan. Doa ini adalah merupakan pengantar untuk sujud yang kedua. Sujud diulang dua kali setiap rakaat untuk menunjukkan kesungguhan harapan hati yang lebih bersih dan hubungan yang lebih dekat kepada Allah SWT.

***(Rabbighfirl)* Ampunilah Dosaku**

Seorang hamba dengan sadar mengaku bahwa dirinya tidak lepas dari perbuatan dosa. Kalaupun sekarang ia tampak baik-baik saja, itu sesungguhnya karena Allah masih menyembunyikan saja dosa-dosanya. Allah sebenarnya tahu dosa-dosa dan kesalahannya, tetapi Dia memberikan kesempatan kepadanya

untuk introspeksi diri. Dalam kondisi seperti ini kerap kali manusia tertipu, ia mengklaim dirinya sebagai “orang suci”, sehingga jika ia bertemu dengan orang lain yang berlumur dosa, ia palingkan mukanya dengan angkuh. Bahkan ia berani menyatakan bahwa ia adalah ahli neraka. Seolah-olah di tangannyalah surga dan neraka.

Nabi Muhammad SAW adalah hamba pilihan Allah, seorang *ma'shum* (*dosa masa lalu dan dosa yang akan datang telah diampuni Allah*), dijamin masuk surga, bahkan orang yang pertama kali membuka pintu surga, tetapi selalu memohon ampunan kepada Allah. Diriwayatkan dari Abu Burdah: Aku mendengar Aghar, seorang sahabat Nabi SAW, menceritakan hadis kepada Ibn ‘Umar. Dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: “*Wahai manusia, bertobatlah kepada Allah! Sesungguhnya, aku bertobat kepada Allah sehari seratus kali*”.

(Warhamni) Belas Kasihanilah Aku

Orang yang shalat sadar bahwa hidupnya di dunia ini haruslah selalu dalam rahmat Allah, dalam cinta dan kasih sayang Allah. Baginya tidak ada nikmat yang paling berharga di dunia ini selain cinta kasih sayang Allah. Para nabi dan rasul serta orang-orang saleh selalu mengharapakan rahmat Allah. Melihat *ashhabul Kahfi* yang mengharapakan limpahan rahmat Allah.

اذ اوي الفتنة الي الكهف فقالوا ربنا اتنا من لدنك رحمة وهيء لنا من امرنا رشدا

“(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu mencari tempat berlindung ke dalam gua lalu mereka berdua, “Wahai Tuhan kami berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu”.²⁸

(Wajburni) Cukupkanlah Segala Kekuranganku

Seorang hamba sadar bahwa segala yang dinikmatinya selama ini semata-mata karena pemberian Allah. Seringkali ia merasa serba kekurangan atas karunia Allah. Dengan permohonan ini, ia memohon kepada Allah agar segala kekurangannya dicukupi dan dilengkapi, sehingga ia tidak lagi menggantungkan hidupnya kepada sesama makhluk. Dengan demikian, secara sadar saat posisi duduk di antara sujud ini, seorang hamba sesungguhnya tengah membuat semacam ikrar kepada Allah bahwa ia sangat tergantung kepada-Nya. Ia miskin dan serba kekurangan. Hanya Allah Yang Mahakaya.

..... والله غني حلیم

“...Allah Mahakaya lagi Maha Penyantun”.²⁹

²⁸ Q.S. Al-Kahfi 18: 10.

²⁹ Q.S. Al-Baqarah 2: 263.

.....واعلموا ان الله غني حميد

".....Dan ketahuilah, bahwa Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji".³⁰

(Warfa'ni) Angkatlah Derajatku

Di antara rangkaian *al-Asma al-Husna* terdapat asma-asma Allah: *al-Qabidh* (Yang Maha Menyempitkan), *al-Basith* (Yang Maha Melapangkan), *al-Khafidh* (Yang Merendahkan), *al-Mu'iz* (Yang Memuliakan), dan *al-Mudziil* (Yang Menghinakan). Dari nama-nama ini, sudah dapat dipahami bahwa penyempitan, pelapangan, perendahan, peninggian, pemuliaan dan penghinaan adalah otoritas absolute Allah. Jika Dia menyempitkan atau melapangkan kehidupan seseorang, tidak ada seorang pun yang mampu menghalanginya,

Jika Dia berkehendak untuk merendahkan atau meninggikan derajat seseorang, tidak ada yang mampu membendunginya. Demikian pula, ketika Dia ingin memuliakan atau menghinakan seseorang, maka semuanya bisa terlaksana tanpa ada seorang manusia pun atau pihak mana pun di dunia yang mampu mencegahnya.

Dalam shalat, terutama saat berada diposisi duduk antara dua sujud, dapat memohon agar Allah mengangkat derajat didunia dan diakhirat. Derajat di sini pengertiannya luas, tidak hanya terbatas pada status sosial sebagaimana yang dapat dipahami. Boleh jadi ada orang yang merasa berderajat tinggi, karterna

³⁰Q.S. Al-Baqarah 2: 267.

berdarah biru (bangsawan), pejabat tinggi, tetapi sesungguhnya ia adalah makhluk yang paling dibenci oleh Allah karena dia mengisi hidupnya dengan maksiat kepada Allah. Orang seperti ini tinggal menunggu giliran. Cepat atau lambat, Allah pasti akan membuka kedok dirinya yang sesungguhnya.

(Warzuqni) Berilah Rezeki Kepadaku

Seorang hamba memohon kepada Allah agar rezekinya senantiasa dipenuhi oleh Allah. Rezeki yang mencakup lahir dan batin. Menurut Imam Ghazali membagi rezeki dua macam, pertama rezeki yang bersifat lahiriyah, berupa pemeliharaan dan makanan yang erat kaitannya dengan tubuh dan keberlangsungan hidup makhluk. Kedua rezeki yang bersifat batiniyah yang berupa hal-hal yang diketahui dan hal-hal yang disingkapkan atau diwahyukan, dan itu diarahkan ke hati. bagian terakhir adalah bentuk pemberian rezeki yang lebih tinggi dibanding bentuk yang pertama, karena buahnya adalah kehidupan abadi. Sedangkan buah dari pemberian rezeki lahiriyah berupa kekuatan jasmani yang singkat masanya. Allah SWT sendiri mengurus penciptaan dua bentuk pemberian rezeki dan dengan senang hati suka melakukan keduanya, namun:

....بيسط الرزق لمن يشاء ويقدر انه بكل شيء عليم

*“...Dia memberikan rezeki kepada siapa pun yang dikehendaki-Nya dan yang ditetapkan-Nya”.*³¹

Rezeki yang bersifat batiniyah atau rohaniyah secara eksplisit disebutkan dalam al-Quran untuk menyebut nama lain surge. Al-Qur’an menggunakan

³¹ Q.S Al-Syura 42: 12.

beberapa istilah untuk rezeki jenis ini, di antaranya : rizqan hasanan dan rizqun karim. Menyangkut rezeki, setiap makhluk Allah di dunia ini sudah dijamin rezekinya dan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan masing-masing. Tidak ada satu makhluk yang diciptakan Allah dibiarkan begitu saja tanpa makanan.

Melalui permohonan kepada Allah, memohon rezeki yang diridhai Allah, yakni rezeki yang diperoleh dengan jalan-jalan yang benar dan jauh dari cara-cara yang salah dan dibenci oleh-Nya. Beberapa cara atau jalan yang dilarang oleh Allah dalam pencarian rezeki adalah:

[1]. Makan harta dengan cara yang batil (mengeksplorasi, memeras) di antara sesama manusia.

*“Hai orang yang beriman! Janganlah makan hartamu dengan jalan yang batil di antara sesamamu, kecuali dengan perdagangan sukarela di antaramu...”*³²

[2]. Melakukan suap dan tipu.

“Dan janganlah sebageian kamu memakan harta benda sebageian yang lain dengan jalan yang batil, dan janganlah mempergunakannya sebagai umpan (guna menyuap) para hakim, dengan maksud supaya kamu makan sebagian harta orang lain dengan jalan dosa, padahal kamu tahu”.³³

³² Q.S. al-Nisa' 4: 29.

³³ Q.S. al-Baqarah 2: 188.

[3]. Melakukan khianat.

“...Barangsiapa berlaku curang, ia datang di hari kiamat dengan kecurangannya. Kemudian setiap,orang menerima balasan setimpal atas segala yang telah dilakukannya....”.³⁴

[4]. Mengambil hak anak yatim.

“Sungguh, orang yang memakan harta anak yatim dengan sewenang-wenang, hanya memasukkan api ke dalam perutnya, dan mereka akan dibakar dalam api menyala!”.³⁵

[5]. Memalsu timbangan dan meteran.

“Celakalah orang-orang yang curang! Orang-orang yang bila menerima takaran dari orang lain menuntut (takaran) sepenuhnya. Tetapi apabila mereka menakar atau menimbang untuk (orang lain) mereka menguranginya.”.³⁶

[6]. Melakukan perbuatan tidak pantas, pornografi dan pelacuran.

“Sungguh, mereka yang suka agar berita yang keji (al-fahisyah) tersebarluas di kalangan orang yang beriman, akan mendapat azab yang pedih menyakitkan di dunia dan di akhirat...”.³⁷

[7]. Riba.

“.....Sedangkan Allah telah menghalalkan jual-beli dan mengharamkan riba....”.³⁸

[8]. Menimbun.

³⁴ Q.S. Ali Imran 3: 161.

³⁵ Q.S. Al-Nisa 4: 10.

³⁶ Q.S. Al-Muthaffifin 83: 1-3.

³⁷ Q.S. Al-Nur 24: 19.

³⁸ Q.S. Al-Baqarah 2: 275.

*“Celakalah setiap penyebar fitnah dan pengumpat. Yang mengumpulkan kekayaan dan menghitung-hitungnya. Yang mengira kekayaannya mengekalkannya. Sama sekali tidak! Ia akan dijerumuskan ke dalam huthamah!”*³⁹

(Wahdini) Bimbinglah Aku

Seorang hamba sadar bahwa dirinya sangat membutuhkan bimbingan dan petunjuk Allah dalam menjalani kehidupannya di dunia ini. Dalam banyak kasus, seringkali menghadapi jalan buntu. Seolah-olah di depan tidak ada lagi celah. Padahal, dibalik ketertutupan itu Allah sebenarnya telah menyediakan celah-celah yang bisa dilalui. Melalui permohonan ini, dapat meminta petunjuk jalan keluar atau solusi.

Nabi Muhammad SAW selalu memohon bimbingan, pemeliharaan, perlindungan dan kekayaan kepada Allah.

اللهم اني اسالك الهدي والتقي والعفاف والغني

“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu bimbingan, pemeliharaan, perlindungan, dan kekayaan.”

(Wa’afini) Berilah Kesehatan Kepadaku

Menghidupkan, mematikan, menyehatkan dan menyakitkan adalah hak mutlak Allah. Di sini, seorang hamba memohon kesehatan kepada Allah. Karena

³⁹ Q.S. Al-Humazah 104: 1-4.

dengan kesehatan itulah ia mampu menjalankan dan menyelesaikan pernik-pernik kehidupannya.

(Wa' fu 'anni) Berilah Ampunan Kepadaku

Saat seorang hamba berkata “wa’fu’anni” (berilah ampunan kepadaku), maka Allah pasti akan menghapus kesalahan-kesalahannya dan memaafkan pelanggaran-pelanggarannya.

Dari doa dan uraian di atas, maka paling sedikit ada empat permohonan ketika duduk di antara dua sujud, yaitu ampunan, kasih sayang, (rahmat) Allah, sejahtera (terpenuhinya kebutuhan lahir batin, jasmani dan rohani) dan iman (penguatan iman dan petunjuk sepanjang waktu). Dapat disimpulkan dalam kata AKSI (Ampunan, Kasih sayang, Sejahtera dan Iman).⁴⁰

7. Tasyahud

Setelah menyelesaikan dua rakaat, saat duduk dan membaca tasyahud. Tasyahud artinya persaksian atau pernyataan akan ke-Esaan Allah dan kerasulan Muhammad SAW. Dalam posisi tasyahud, juga membaca shalawat sebagai ekspresi doa untuk Nabi yang di muliakan Allah.

Bacaan *laa illaha illah* لا اله الا الله (tiada tuhan selain Allah) adalah bacaan yang pendek dan ringan diucapkan, namun memiliki bobot timbangan kebajikan yang tinggi. Rasulullah SAW bersabda, “*Dan sebaik-baik perkataan yang aku*

⁴⁰ Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press Anggota IKAPI, cet I 2012), 65.

ucapkan dan juga diucapkan para nabi sebelumku adalah la illaha illallah” (HR. Al-Tirmidzi).⁴¹ Pada waktu tasyahud, tangan kanan diletakkan di atas paha kanan dengan mengepalkan jari kecuali jari telunjuk, boleh juga melepaskan ibu jari. Tasyahud pertama dilakukan dengan cara duduk iftirasy seperti duduk antara dua sujud dan tasyahud kedua atau akhir dilakukan dengan cara duduk tawarruk.

Sikap duduk tawarruk, tumit kaki kiri harus menekan pada daerah perineum, yaitu daerah penutup dasar panggul (bagian tubuh dengan lubang pelepasan), di samping itu punggung kaki kanan harus diletakkan di atas telapak bagian depan kaki kiri dan tumit kaki kanan menekan pada pangkal paha (bokong) sebelah kanan, serta jari-jari kaki kanan berdiri di atas tanah dengan posisi menghadap kiblat. Yang terpenting dalam sikap tawarruk ini adalah duduk dengan daerah perineum

Sikap duduk tawarruk merupakan salah satu anugerah Tuhan yang patut kita syukuri. Karena duduk tawarruk besar sekali manfaatnya bagi kesehatan jiwa dan raga. Duduk tawarruk merupakan penyembuh penyakit tanpa operasi, karena duduk tawarruk ini, kalau dilihat posisinya yang mengangkat kaki kanan dan menghadapkan jari-jari kakinya ke arah kiblat memijat pusat-pusat daerah otak, ruas tulang punggung teratas, rongga radang dan dahi, kelenjar gondok kecil, mata, leher dan amandel, otot-otot bahu, yang terdapat pada ujung-ujung jari kaki.

Ada dua macam tasyahud dalam shalat, yaitu tasyahud pertama dan kedua.

Yaitu :

⁴¹ Ibid, 66.

1. Duduk iftirasy pada tasyahud pertama seperti ketika duduk di antara dua sujud dan duduk tawarruk. Pada tasyahud kedua, yaitu menegakkan kaki kanan sambil menghadapkan jari-jarinya ke arah kiblat dan melipat kaki kiri di bawahnya sambil duduk dengan panggul di atas lantai atau duduk dengan meletakkan kedua punggung telapak kaki di atas tanah. Duduk tasyahud selanjutnya adalah duduk tawarruk. Posisi duduk ini sekaligus sebagai persiapan mengakhiri shalat. Duduk pada kedua kaki, sehingga kedua lutut menghadap ke depan sementara punggung kaki kanan diletakkan di atas kaki kiri.
2. Duduk dengan menegakkan telapak kaki kanan.
3. Meletakkan tangan kiri di atas paha kiri dan tangan kanan di atas paha kanan dengan jari kelingking dan jari manis digenggam, sedangkan ibu jari dan jari tengah membentuk lingkaran.
4. Mengangkat jari telunjuk dengan sedikit melengkung (tidak lurus).
5. Mengarahkan pandangan mata ke arah jari telunjuk yang di angkat.
6. Tidak menggerakkan jari telunjuk atau menggerakannya.⁴²

8. Salam (Menoleh ke Kanan dan ke Kiri)

Setelah duduk terakhir (tahiyat akhir), maka selesai membaca tasyahud, shalawat dan doa, selanjutnya mengucapkan salam, “*Assalamu’alaikum warahmatullah*” (اسلام عليكم ورحمة الله وبركته). Artinya, “Damai dan rahmat Allah atas kamu sekalian”. Sambil menoleh ke kanan sedemikian, sehingga

⁴² Ibid, 67.

dapat terlihat pipi kanan dari arah belakang sebelah kanan. Setelah itu menoleh ke kiri sambil mengucapkan lagi salam seperti tadi. Dengan salam itu pula, ia meniatkan ke luar dari shalat, juga meniatkan pemberian salam kepada siapa saja di sebelah kanannya, yakni dari kalangan malaikat dan kaum muslimin. Demikian pula, ketika mengucapkan salam kedua, kepada para malaikat dan kaum muslimin yang berada di sebelah kirinya. Ucapan salam tersebut sebaiknya jangan dipanjangkan dan wajar saja. Demikian itulah sunnah Nabi Muhammad SAW.⁴³

Bila telah selesai membaca tasyahud dan salawat atas Nabi, maka hendaklah memberi salam. Yang wajib hanyalah salam pertama, sedangkan salam yang kedua sunnah hukumnya. Di tinjau dari ilmu kesehatan, sikap salam (menoleh ke kanan dan ke kiri) sangat bermanfaat bagi kesehatan otot. Karena dengan memalingkan muka ke kanan dan ke kiri akan membantu menguatkan otot-otot leher dan kuduk dan menyembuhkan gangguan pada leher dan kepala, antara lain penyakit kepala “kuduk kaku” (stiff neck) karena dengan berkontraksinya otot-otot kepala, sirkulasi dan peredaran darah menjadi lebih baik, terutama untuk mengeluarkan zat-zat racun yang terdapat di dalam otot-otot kepala yang menyebabkan perasaan lelah, kaku dan linu di bagian kepala.⁴⁴

Tujuan shalat sebagai sarana pendidikan budi luhur dan perikemanusiaan dilambangkan dalam ucapan salam sebagai penutup komunikasi dengan Allah. Ucapan salam ini tidak lain adalah permohonan untuk keselamatan, kesentosaan,

⁴³ Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat* (Bandung : Penerbit Karisma, 1997), 44.

⁴⁴ H.M. Hembing W, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan* (Jakarta : Pustaka Kartini, cet I 1994, cet II 1996, cet III 1997), 177.

kesejahteraan, dan kebahagiaan orang banyak.⁴⁵ Dalam kehidupan sosial, salam yang dibacanya diimplimentasikan dalam sebuah keinginan membentuk masyarakat yang penuh kedamaian, keadilan dan rida Tuhan.⁴⁶

⁴⁵ Ibid, 179.

⁴⁶ Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat : Penyembahan dan Penyembuhan* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2007), 134.