

# **BAB III**

## **MANFAAT SHALAT SECARA FISIK DAN PSIKIS MENURUT AL-GHAZALI**

### **A. Sejarah Shalat**

Sebelum adanya perintah shalat lima waktu pada masa kerasulannya, Nabi mengajak umat manusia untuk mengesakan Allah dan meninggalkan segala macam bentuk kemusyrikan serta menerapkan akhlaq yang baik. Setelah Nabi menerima wahyu di Gua Hira' yaitu turunnya surat Al-'Alaq.

Ketika Nabi dalam situasi yang sangat sulit, seolah-olah tidak ada harapan bagi masa depan agama Islam. Oleh karena itu nabi menerima perintah untuk melaksanakan kewajiban shalat lima waktu yaitu pada malam Isra' Mi'raj yaitu pada 1 tahun sebelum Nabi melakukan perjalanan hijrah. Dalam tuntunan agama Islam, ibadah yang paling pertama dan utama diwajibkan oleh Allah kepada kita sebagai umat Nabi Muhammad SAW adalah shalat. Maka perintah shalat itulah yang diterima Nabi Muhammad SAW pada saat perjalanan Isra' Mi'raj, dan kedatangan perintah itu langsung dari Allah kepada Nabi tanpa perantara malaikat Jibril. Kedudukan shalat dalam Islam sangat penting, karena shalat merupakan tanda bagi orang Islam.

Shalat yang diterima Nabi Muhammad SAW merupakan kewajiban yang wajib dilaksanakan setiap orang yang sudah baligh, muallaf (orang yang baru

masuk Islam) dan berakal. Barang siapa yang meninggalkan shalat berarti ia akan merobohkan agamanya, karena shalat adalah tiangnya agama. Kewajiban shalat akan dibebaskan Allah apabila seseorang telah meninggal dunia.<sup>1</sup> Orang yang meninggalkan shalat pada hal ia sehat maka hatinya akan mati, jauh dari Allah dan doanya tidak akan dikabulkan. Sedangkan shalat yang difardhukan kepada beliau sebelum diwajibkannya shalat lima waktu adalah dua rakaat untuk pagi hari, dan dua rakaat untuk sore hari. Tetapi ketika itu tata cara shalatnya berbeda, yaitu dilakukan tanpa ruku' karena shalat dhuhur yang beliau lakukan bersama Jibril setelah Isra' Mi'raj pun tanpa ruku'. Maka permulaan shalat yang dilakukan dengan memakai ruku' yaitu pada shalat Ashar.<sup>2</sup>

Sebelum adanya perintah sholat wajib lima waktu juga, awalnya shalat yang diwajibkan untuk pertama kali yaitu shalat malam tetapi kemudian shalat malam tadi berubah hukumnya menjadi sunnah karena adanya beberapa kepentingan yang di alami oleh umat manusia yang menyebabkan sebagai penghalang dalam mencapai kekhusyukan shalat, seperti yang tertera dalam QS. Al-Muzammil ayat 20.

إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۗ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۗ عَلِمَ أَن لَّنْ نَّحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۗ عَلِيمٌ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۖ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۖ وَآخَرُونَ

<sup>1</sup> <http://umum.kompasiana.com/2010/02/20/shalat-lima-waktu-perjalanan-roh-kita/>

<sup>2</sup> Muhammad Syafi'i Hadzami, *Taudhihul Adillah*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2010), 5

يُقْتَلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ يَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٧٨﴾

**Artinya:** “Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwasanya kamu berdiri (sembahyang) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersama kamu. dan Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu sekali-kali tidak dapat menentukan batas-batas waktu-waktu itu, Maka Dia memberi keringanan kepadamu, karena itu bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran. Dia mengetahui bahwa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit dan orang-orang yang berjalan di muka bumi mencari sebagian karunia Allah; dan orang-orang yang lain lagi berperang di jalan Allah, Maka bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran dan dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah pinjaman yang baik. dan kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)nya di sisi Allah sebagai Balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. dan mohonlah ampunan kepada Allah; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.<sup>3</sup>

Awal mula shalat 5 waktu, sebagaimana yang telah kita ketahui, bahwa Nabi Muhammad SAW menerima perintah Shalat sebelum beliau hijrah ke Madinah yang mana bertepatan pada tanggal 27 Rajab di tahun 11 kenabian. Dan di antara shalat 5 waktu yang dilakukan, diantaranya ialah shalat subuh, dhuhur, ashar, magrib dan isya’. Waktu-waktu shalat sudah di tentukan oleh Allah yang telah dicantumkan dalam surat Al-Isra’ ayat 78.

<sup>3</sup> Alquran, 73 :20

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنِ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا



**Artinya:** “Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)”.<sup>4</sup>

Dari ayat di atas sudah jelas menerangkan waktu shalat, diantaranya waktu shalat subuh, dan kemudian juga dijelaskan bahwa pada saat matahari tergelincir diantaranya adalah shalat dhuhur dan ashar, dan shalat yang dilakukan pada malam hari adalah shalat magrib dan isya’. Seperti firman Allah dalam surat Al-Ankabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

**Artinya:** “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.<sup>5</sup>

Maka dirikanlah sholat, karena sesungguhnya ini merupakan kewajiban yang sudah ditentukan waktunya bagi orang-orang yang beriman, seperti yang terkandung di dalam surat An-nisa’ ayat 103- 104.

<sup>4</sup> Alquran, 17 :78

<sup>5</sup> Alquran, 29 : 45

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا  
 أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٣﴾  
 وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ ۗ إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ ۗ  
 وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿١٤﴾

**Artinya:** “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. Janganlah kamu berhati lemah dalam mengejar mereka (musuhmu). jika kamu menderita kesakitan, Maka Sesungguhnya merekapun menderita kesakitan (pula), sebagaimana kamu menderitanya, sedang kamu mengharap dari pada Allah apa yang tidak mereka harapkan. dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana”.

Dan juga yang telah tercantum dalam surat Al-hajj ayat 77 yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَرْكَعُوْا وَاَسْجُدُوْا وَاَعْبُدُوْا رَبَّكُمْ وَاَفْعَلُوْا الْخَيْرَ  
 لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٧٧﴾

**Artinya:** “Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”.<sup>6</sup>

Istilah Sholat berasal dari kata kerja *Shalaah* (yang menyatakan suatu perbuatan) dan orang yang melakukannya disebut Mushallin, sementara pusat tempat melakukannya disebut Musholla. Kecuali bagi orang yang mushollin (yang mengerjakan sholat).

<sup>6</sup> Alquran, 22 :77

Didalam Al-Quran surat Al-baqarah menjelaskan bahwa sholat merupakan suatu perbuatan yang memuliakan Allah yang telah menjadikan suatu tanda syukur kaum muslimin sebagai seorang hamba dengan gerakan dan bacaan yang telah diatur khusus oleh Nabi Muhammad Saw yang tidak boleh dirubah kecuali ada ketentuan-ketentuan yang memang membolehkan.

Perintah sholat sendiri sudah harus diperkenalkan sejak dini kepada generasi muda, dan untuk anak di umur 7 tahun harus sudah di ajarkan untuk melaksanakan shalat agar kelak dikemudian hari mereka tidak lagi merasa canggung, malu bahkan sampai tidak bisa melakukannya. Dan apabila mereka tidak mau mengerjakannya maka harus di beri peringatan yaitu dengan cara di pukul ketika mereka berumur 10 tahun, tujuan dari pukulan itu bukan untuk menyakiti si anak tetapi untuk memberi penegasan, peringatan dan juga pengajaran agar mereka mau melaksanakannya dan tidak malas-malasan, seperti perintah Rasulullah.

Kisah perjalanan Nabi Muhammad mengarungi jagad raya ini disebut dengan istilah Isra' dan Mi'raj, dalam perjalanan itu lah merupakan awal cerita Nabi diperintahkan untuk sholat. Menurut hadis, Isra' dan Mi'raj telah terjadi sewaktu Khadijah, yaitu istri pertama Rasulullah wafat, dimana peristiwa ini di jadikan sebagai salah satu hiburan bagi Nabi yang saat itu baru ditinggalkan oleh sang istri tercinta dan juga paman beliau, yaitu Abu Thalib dimana tahun ini

disebut dengan tahun duka cita.<sup>7</sup> Sementara sejarah juga mengatakan bahwa jauh sebelum terjadinya Isra' dan Mi'raj, Nabi Muhammad dipercaya telah melakukan Sholat berjamaah dengan Khadijah sebagaimana yang pernah dilihat dan ditanyakan oleh Ali bin abi Thalib yang saat itu masih menginjak remaja.<sup>8</sup> Dan secara logika, berarti perintah sholat telah diterima oleh Nabi Muhammad bukan saat beliau Isra' dan Mi'raj, melainkan jauh sebelum itu, apalagi sudah tertera dalam ayat al-Qur'an yang menceritakan tentang peristiwa Mi'raj yang sama sekali tidak menyinggung tentang adanya pemberian perintah Sholat kepada Nabi Muhammad SAW.

Sehingga sejarah sholat 5 waktu Nabi Muhammad SAW merupakan nabi terakhir yang diutuskan oleh Allah SWT untuk membimbing manusia ke arah jalan kebenaran. Tidak seperti umat nabi-nabi yang lain, umat Nabi Muhammad telah diperintahkan untuk mengerjakan sholat 5 waktu setiap hari. Ini merupakan kelebihan dan anugerah Allah SWT terhadap umat Nabi Muhammad dimana sholat tersebut akan memberikan perlindungan ketika di hari pembalasan kelak. Shalat lima waktu telah di fardhukan di malam isra' sebelum Hijrah. Lima waktu dalam sehari semalam, masing-masing dilaksanakan pada waktunya dan wajib dilakukan bagi setiap muslim.

Allah berfirman di dalam surat An-Nisa' ayat 103

---

<sup>7</sup> Drs. Abu Ahmadi, *Mutiara isra' mi'raj*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1985), 27

<sup>8</sup> Muhammad Husain Haekal, *Sejarah Hidup Muhammad*, (Jakarta: Litera antarNusa, 1998),

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا  
الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٧٢﴾

Artinya: “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”.<sup>9</sup>

Di bawah ini merupakan keterangan mengenai asal-usul bagaimana setiap shalat mulai dikerjakan dan juga ketentuan waktu pelaksanaan shalat-shalat fardhu.

#### 1. Subuh

Manusia pertama yang mengerjakan solat subuh ialah Nabi Adam. Yaitu ketika baginda keluar dari surga lalu diturunkan ke bumi. Perkara pertama yang dilihatnya ialah kegelapan dan baginda merasa takut yang amat sangat. Apabila fajar subuh telah keluar, Nabi Adam pun melaksanakan shalat dua rakaat. Dan di rakaat pertama diartikan sebagai tanda bersyukur karena baginda merasa terlepas dari kegelapan malam. Sedangkan pada rakaat kedua diartikan sebagai tanda bersyukur karena siang telah menjelma.<sup>10</sup> Waktu shalat subuh dimulai dari terbitnya fajar shodiq<sup>11</sup> hingga

<sup>9</sup> Al-quran, 04 :103

<sup>10</sup> Syaikh Dr. Shalih bin Fauzan Al-Fauzan, *Kitab Shalat*, (Jakarta: Darul Falah, 2007), 26-28

<sup>11</sup> Fajar Shodiq adalah suatu cahaya yang tanpak terang dari sebelah timur dan menyebar luas hingga merata ke seluruh ufuk cakrawala dan akan terus naik kelangit dan makin memancarkan sinarnya. Moch. Abdai Rathomy, *Permulaan Fiqih*, (Surabaya: TB Imam), 38

terbitnya matahari. Jika mengakhirkan waktu shalat maka berarti menyia-nyiakan shalat dan Allah akan mengancam dengan neraka wail dan kesesatan yaitu lembah yang ada di dalam nerakan jahanam.<sup>12</sup>

## 2. Dhuhur

Manusia pertama yang mengerjakan solat dhuhur ialah Nabi Ibrahim. Yaitu tatkala Allah SWT telah memerintahkan padanya agar menyembelih anaknya Nabi Ismail, Seruan ini datang pada waktu matahari tergelincir, lalu bersujudlah Nabi Ibrahim sebanyak empat rakaat. Yang mana rakaat pertama adalah Tanda bersyukur bagi penebusan. Rakaat kedua adalah tanda bersyukur karena dibukakan dukacitanya dan juga anaknya. Di rakaat ketiga sebagai tanda bersyukur dan memohon akan kerendahan Allah SWT. Dan pada rakaat keempat sebagai tanda rasa bersyukur karena korbannya digantikan dengan tebusan domba.

Shalat dhuhur, di laksanakan mulai dari tergelincirnya matahari atau condongnya hingga tergesernya matahari dari titik tengah langit. Tergelincirnya matahari, dapat diketahui dengan adanya bayang-bayang di sebelah timur setelah hilangnya bayang-bayangan dari sebelah barat. Waktu dhuhur itu terbentang hingga bayang-bayang sama panjang dengan bendanya. Shalat dhuhur hukumnya sunnah untuk segera dilaksanakan di awal waktunya, kecuali pada saat panas terlalu tinggi maka di sunnahkan untuk di akhirkkan hingga berkurangnya terik matahari yang panas, karena

---

<sup>12</sup> Syaikh Dr. Shalih bin Fauzan Al-Fauzan, *Kitab Shalat.....*, 26-28



panasnya terik matahari di ibaratkan sebagai bagian dari kobaran neraka jahanam.<sup>13</sup>

### 3. Ashar

Manusia pertama yang mengerjakan shalat Ashar ialah Nabi Yunus, tatkala disaat baginda dikeluarkan oleh Allah SWT dari perut ikan Nun. Dan ikan Nun telah memuntahkan Nabi Yunus di tepi pantai, sedang ketika itu telah masuk waktu Ashar. Maka Nabi Yunus bersyukur dengan cara melakukan shalat empat rakaat karena baginda telah diselamatkan oleh Allah SWT daripada 4 kegelapan yaitu rakaat pertama adalah Kelam dengan kesalahan. Rakaat kedua adalah Kelam dengan air laut. Rakaat ketiga adalah Kelam dengan malam dan Rakaat keempat adalah Kelam dengan perut ikan Nun.

Waktu shalat ashar di mulai dari habisnya waktu shalat dhuhur, yaitu sejak bayang-bayang sama panjang dengan bendanya dan memanjang hingga matahari menguning. Shalat ashar ini juga dapat dinamakan sebagai shalat wustha sebagai mana yang telah disebutkan oleh Allah sebagai keutamaannya. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah yang artinya *“Peliharalah segala shalatmu, dan peliharalah shalat wustha”*.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid., 22

<sup>14</sup> Ibid., 23

#### 4. Maghrib

Manusia pertama yang mengerjakan solat Maghrib ialah Nabi Isa yaitu ketika baginda dikeluarkan oleh Allah SWT dari kejahilan dan kebodohan kaumnya, sedang waktu itu telah terbenamnya matahari. Bersyukurlah Nabi Isa, lalu melaksanakan shalat tiga rakaat karena telah diselamatkan dari kejahilan. Yang mana pada Rakaat pertama ialah Untuk menafikan ketuhanan selain daripada Allah yang Maha Esa. Kemudian pada rakaat kedua untuk menafikan tuduhan kepada ibunya yaitu Siti Maryam yang telah dituduh melakukan perbuatan sumbang. Dan rakaat ketiga untuk meyakinkan kaumnya bahawa Tuhan itu hanya satu yaitu Allah SWT semata-mata, tiada dua atau tiganya.

Permulaan shalat maghrib dimulai dari matahari terbenam, yakni saat terbenamnya seluruh bentuk matahari sehingga tidak terlihat sedikitpun, baik dari daerah yang datar maupun dari daerah pegunungan. Terbenamnya matahari dapat diketahui pula dari datangnya gelap malam dari arah timur.

Kemudian waktu shalat maghrib membentang hingga hilangnya mega merah. Yang dimaksud mega adalah yang memiliki warna keputih-putihan yang bercampur dengan warna kemerah-merahan. Dan warna kemerah-merahan tadi hilang maka tinggalah warna putih yang murni yang

tak lama lagi akan ikut menghilang. Oleh sebab itu, segerakanlah shalat maghrib pada awal waktunya.<sup>15</sup>

#### 5. Isya'

Manusia pertama yang mengerjakan shalat Isya' ialah Nabi Musa. Pada ketika itu, Nabi Musa telah tersesat mencari jalan keluar dari negeri Madyan, sedang dalam dadanya penuh dengan perasaan dukacita. Allah SWT menghilangkan semua perasaan dukacitanya itu pada waktu Isyak yang akhir. Lalu sembahyanglah Nabi Musa empat rakaat sebagai tanda bersyukur. Rakaat pertama adalah tanda dukacitanya terhadap isterinya. Rakaat kedua sebagai tanda dukacita terhadap saudaranya Nabi Harun. Rakaat ketiga merupakan tanda dukacita terhadap Firaun. Rakaat keempat sebagai tanda dukacita terhadap anak Firaun.

Waktu shalat isya' dimulai dari habisnya waktu shalat magrib, yaitu ketika hilangnyamega merah dan terbentang hingga terbitnya fajar yang kedua. Maka hal semacam inilah yang terbagi menjadi dua, yang pertama yaitu waktu pilihan yang terbentang hingga sepertiga malam dan kedua yaitu waktu terpaksa dari sepertiga malam hingga terbitnya fajar kedua.

Mengakhirikan waktu shalat hingga akhir waktu sepertiga malam adalah hal yang lebih utama apabila hal seperti itu mudah untuk dilakukan. Jika hal tersebut menyulitkan, maka yang disunnahkan adalah menyegerakan shalat diawal waktu. Dan apabila kita tidur sebelum waktu shalat isya', maka

---

<sup>15</sup> Ibid., 23-24

hukumnya makruh sebab agar seseorang tidak terlalu nyenyak tidurnya agar tidak meninggalkan shalatnya. Dan di makruhkan juga untuk berbicara setelah tidur dengan seseorang sebab hal tersebut akan dapat menghalangi seseorang untuk istirahat, sehingga tidak dapat bangun pagi-pagi sekali. Oleh karena itu seharusnya, segeralah tidur setelah melaksanakan shalat isya' agar dapat bangun kembali untuk melakukan shalat tahajud dan juga shalat shubuh.<sup>16</sup>

## **B. Shalat Menurut Al-Ghazali**

Dalam buku *Mutiara Ihya' Ulumuddin* milik al-Ghazali yang sudah diterjemahkan oleh beberapa penterjemah, di situ tertera bahwa dalam keutamaan shalat fardhu Rasulullah SAW telah bersabda "*Shalat-shalat adalah penghapusan dosa (kafarah) bagi (dosa) yang terjadi di antara satu shalat dengan shalat lainnya selama dosa-dosa besar di jauhi*".<sup>17</sup>

Dan sudah sering sekali terdengar di telinga kita bahwa amal yang pertama kali nantinya di hisab pada hari kiamat ialah shalat. Jika shalatnya sempurna maka amalan-amalannya akan di terima, dan sebaliknya jika shalatnya tidak sempurna maka amalan-amalannya tidak akan di terima. Kesempurnaan shalat akan datang jika kehadiran hati dalam shalat itu muncul.

---

<sup>16</sup> Syaikh Dr. Shalih bin Fauzan Al-Fauzan, *Kitab Shalat.....*, 25

<sup>17</sup> Al-Ghazali. *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2008), 62

Di bawah ini merupakan cuplikan dari karangan al-Ghazali yang berkenaan dengan shalat yang terdapat di dalam buku *Mukasyafah Al-Qulub* yaitu:

1. Perumpamaan shalat lima waktu bagaikan sungai yang jernih airnya dan melimpah, mengalir didepan rumah salah seorang darinya, lalu ia mandi dalam sungai yang jernih tadi itu sebanyak lima kali dalam sehari, dan apakah kalian masih melihat ada kotoran padanya? Itulah sabda Nabi. Maksudnya, bahwa seseorang yang berwudhu sebanyak lima kali bagaikan ia mandi dan membersihkan dirinya sebanyak lima kali pula. Dan kotoran yang ada dalam dirinya akan ikut hilang bersamaan dengan mengalirnya air tadi, sehingga tidak ada kotoran yang menempel padanya.<sup>18</sup>
2. Shalat dalam agama bagaikan kepala bagi jasad manusia menurut Riwayat Thabrani. Kebenaran shalat lima waktu setiap perjalanan roh dalam tubuh kita tidak akan terhenti, seperti roh atau nyawa yang masih tetap berjalan dan bersinar memberi kemampuan untuk hidup bagi tubuh. Bahwa untuk membuktikan kebenaran itu sangatlah sulit. Secara keyakinan boleh jadi kepercayaan yang dimiliki oleh setiap tubuh ada, hal ini merupakan simbul kerahasian yang digunakan dalam shalat, seperti shalat tiang agama, shalat bagai sungai, shalat bagaikan kepala tetapi jika kita amati secara logika keilmuan boleh jadi kita merasa tidak percaya dan merasa ragu. Hal tersebut sudah tergambarkan seperti yang di atas, bahwa perumpamaan shalat lima

---

<sup>18</sup> Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub*, terjemah Irwan Kurniawan, (Bandung: Marja', 2003),

waktu adalah seperti air sungai yang mengalir. Sehingga shalat dapat diartikan sebagai penebusan dosa yang kita kerjakan pada waktu melaksanakan shalat selama orang-orang itu masih menjauhi yang namanya dosa besar. Sebagaimana firman Allah Swt, “Sesungguhnya kebaikan itu menghapuskan dosa dari perbuatan-perbuatan yang buruk”.<sup>19</sup>

Maksudnya, dosa-dosa yang sudah diperbuat akan dihapuskan sehingga tidak akan tersisa sedikitpun dan seolah-olah tidak pernah ada yang namanya dosa.

Dalam buku *Asrar as Shalah* oleh Imam Al-Ghazali disebutkan bahwa untuk mencapai tingkatan shalat yang benar dan khusyu antara lain dengan *Hudhurul qalb* (kehadiran hati), *Tafahhum* (pemahaman terhadap maknanya), *Ta'zhim* (penghormatan dan penghambaan yang dalam), *Haibah* (takut yang disertai pengagungan) serta *Roja'*, (sebagai tak puas-puas bergantung harap dan *Haya'* (rasa malu yang tak terhingga).<sup>20</sup>

Dan Nabi SAW juga pernah bersabda: difardhukannya shalat, diperintahkannya haji dan thawaf, serta di syiarkannya ibadah hanyalah untuk menegakkan dzikir kepada Allah Swt. Jika hal-hal tersebut tidak ada di dalam hati, serta tidak mencari keagungan dan ketakutan, maka dzikirmu tidak akan bernilai dan akan sia-sia.

---

<sup>19</sup> Ibid.

Di sisi lain, ahli ma'rifat<sup>21</sup> berkata “Shalat itu memiliki empat hal, yaitu di mulai dengan ilmu, berdiri dengan rasa malu, di tegakkan dengan keagungan dan keluar darinya dengan rasa takut”. Sedangkan seseorang guru sufi berkata “Barang siapa yang hatinya tidak menyatukan dengan hakikatnya, rusaklah shalatnya”.<sup>22</sup>

Sedang dari pendapat lain mengatakan bahwa yang namanya shalat itu adalah sebuah ibadah yang tidak akan pernah hilang dari nafas kehidupan seorang muslim.<sup>23</sup> Maka maksudnya adalah shalat itu di ibaratkan sebagai perumpamaan perbuatan yang terus menerus dilakukan oleh setiap muslim selama dia masih hidup. Namun, di dalam kehidupan seorang muslim yang setiap hari terus berjalan tidak dapat kita raba ataupun kita tebak setiap perubahannya.

### C. Manfaat Shalat

Shalat merupakan ibadah yang paling istimewa, shalat memiliki manfaat yang begitu besar bagi kesehatan fisik dan psikis seseorang, manfaat bagi fisik disebabkan shalat memiliki gerakan sistematis yang unik dan mempengaruhi fungsi organ yang terlibat dalam gerakan tersebut mejadi lebih efisien, sehingga shalat merupakan ibadah yang memberikan dampak medis yang besar bagi

---

<sup>21</sup> Ma'rifat adalah sejenis dengan pengetahuan dimana para sufi menangkap hakikatdari sesuatu yang menjadi obsesi mereka. Pengertian ma'rifat berbeda dengan jenis pengetahuan yang lainnya, sebab cara kerja pengetahuan yaitu dengan cara menangkap obyeknya secara langsung. Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 10

<sup>22</sup> Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub .....*, 124

<sup>23</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004),

tubuh. Manfaat psikisnya yaitu diperolehnya ketenangan jiwa yang menyebabkan orang yang melaksanakan sholat dapat terhindar dari stress atau gangguan jiwa serta syaraf. Adanya pengaruh fisik dan psikis yang seimbang ini menyebabkan suatu hal yang luar biasa bagi kondisi tubuh.<sup>24</sup>

**a. Manfaat shalat secara fisik menurut al-Ghazali**

Dalam sholat yang lebih penting bukanlah terletak pada gerakan fisik, akan tetapi gerakan batin. Karena gerakan fisik dapat digantikan jika memang tidak mampu. Seorang yang tidak mampu berdiri karena sakit, bisa mengganti gerakan berdirinya hanya dengan duduk, mengganti gerakan ruku'nya hanya dengan isyarat yaitu dengan sedikit membungkuk. Demikian juga sujudnya. Tidak bisa berdiri diperbolehkan duduk. Tidak bias duduk bias dengan berbaring dan sebagainya. Sedangkan gerakan batin tidak bisa di ganti. Hal ini yang mutlak harus ada. Karena tanpa kehadiran hati, sholat hanya merupakan gerakan tanpa arti.

Seseorang yang hendak melaksanakan shalat terlebih dahulu harus melaksanakan syarat-syarat shalat yaitu dimulai dengan cara berwudhu, manfaat berwudhu yaitu untuk mensucikan dirinya dari berbagai macam najis yang menempel pada tubuhnya, pakaiannya, tempat yang akan digunakan shalat dan tidak lupa pula menutup auratnya.<sup>25</sup> Saat melakukan

---

<sup>24</sup> <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/1916912-manfaat-besar-shalat/>

<sup>25</sup> Aurat orang laki-laki ialah antara pusar dan lutut, sedangkan batas aurat perempuan adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan kedua telapak tangan. Moch. Abdai Rathomy, *Permulaan Fiqih*, (Surabaya: TB Imam), 37

shalat hendaknya posisi badan tegak dan berdiri dan tak lupa pula menghadap ke arah kiblat, posisi kedua kaki harus sedikit diregangkan dan tidak boleh dirapatkan.

Saat melakukan shalat, perlu diperhatikan juga dalam adab shalat, bahwa ketika shalat posisi kedua lutut dan pinggang harus tegak lurus. Kepala, boleh diangkat lurus dan boleh juga di tundukkan. Apabila kita menundukkan kepala berarti kita akan lebih merasakan dekat dengan kekhusyukan dan lebih menenangkan mata. Jika kita melakukan shalat tanpa ada alas atau sajadah maka sebaiknya kita menghadap ke arah dinding agar mendapatkan garis pembatasnya untuk menjaga agar pandangan kita tetap khusyuk ke depan dan tidak menoleh ke kanan dan ke kiri sampai kita hendak melakukan gerakan selanjutnya.<sup>26</sup>

Dalam melakukan gerakan shalat anggota tubuh telah menjadi tenang, maka dalam shalat itu hendaknya membaca surat an-Naas untuk mencegah gangguan setan ketika kita melakukan shalat. Selanjutnya, apabila kita menginginkan orang lain untuk melaksanakan shalat berjama'ah bersama kita, hendaklah serukan iqamat atau adzan. Kemudian hadirkanlah niat dalam hati dengan menyebut shalat apa yang akan dilakukan agar memiliki perbedaan dalam shalat yang satu dengan yang lainnya. Niat shalat yang telah di ucapkan dalam hati tadi hanyalah sebagai pengikat dan

---

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, terjemah Muhammad Al-Baqir, (Bandung: Karisma, 1984), 35

penyebab kehadirannya di dalam hati. Dan hendaknya niat tersebut terus berada di dalam hati sampai akhir kita melaksanakan shalat.

Dalam shalat memiliki rukun-rukun shalat, yang mana rukun-rukunya yaitu:

1. Dimulai dengan takbiratul ihram.

Ketika takbiratul ihram dilakukan bersamaan dengan niat. Takbiratul ihram itu sangat penting, karena menurut Imam Malik apabila seorang imam dan seorang makmum lupa tidak melakukan takbiratul ihram sampai selesai shalatnya, maka hendaknya ia mengulang shalatnya. Sebab takbiratul ihram adalah inti dari shalat. Seperti yang di nyatakan dalam hadits bahwa Rasulullah saw bersabda, “Setiap sesuatu memiliki inti, dan inti dari shalat adalah takbir pertama”.<sup>27</sup> Dan jika saat takbiratul ihram kita lupa mengangkat tangan, maka tidak wajib kita mengulanginya. Hal seperti ini berbeda dengan takbiratul ihram maka wajib mengulangi shalatnya.

Waktu-waktu yang di haruskan saat mengangkat kedua tangan, yang *pertama* yaitu pada waktu takbiratul ihram, *kedua* pada saat akan ruku', *ketiga* pada saat setelah ruku' (I'tidal), *ke empat* yaitu pada saat kita bangun dari rakaat kedua.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, ter. Romli Syarqawizaain, (Bandung, Publishing, 2006), 67

<sup>28</sup> Ibid., 67

Mengangkat kedua tangan pada saat takbiratul ihram memiliki manfaat tersendiri yaitu sebagai simbol mengabaikan dunia dan memfokuskan ibadahnya secara keseluruhan. Maksud dari simbol disini yaitu agar diri kita merasa berserah diri dan patuh terhadap perbuatannya agar selalu selaras dengan perkataan “*Allahu Akbar*” dan juga untuk memuliakan saat masuknya ibadah atau dapat pula di jadikan sebagai tanda bagi kesempurnaan shalat.<sup>29</sup>

Mengangkat kedua tangan dan meluruskan jari-jari hukumnya adalah wajib. Cara mengangkat tangan yang benar pada saat takbiratul ihram yaitu kedua tangan harus sejajar dengan kedua pundak, telapak tangan di hadapkan kearah kiblat, jari jempol lurus dengan daun telinga bagian bawah sedangkan jari-jari yang lain diluruskan dengan telinga yang bagian atas. Apabila cara gerakan saat takbiratul ihram dilakukan dengan benar, maka akan memiliki manfaat bagi tubuh yaitu akan menjadikan dua tulang belikat yang berada di punggung kembali sejajar dan rata. Dan dengan cara inilah kita dapat melindungi pundak dan punggung dari pembungkukan.<sup>30</sup>

Tidak hanya itu saja, mengangkat kedua tangan dan meluruskan kembali punggung dapat menambah kelapangan rongga dada. Ruang gerak paru-paru dan kuantitas darah yang kaya oksigen juga akan

---

<sup>29</sup> Ibid., 70

<sup>30</sup> Ibid., 72

bertambah. Demikian juga darah yang mengalirkan oksigen dari sari makanan ke sel tubuh juga akan bertambah dan pembersihan dari sisa-sisa proses penyerapan sari makanan dari sel tubuh. Sehingga hasilnya, otot tidak akan cepat lelah ataupun stres.

Demikian pula pada saat mengangkat dan menurunkan lengan tangan dalam takbiratul ihram, merupakan latihan yang baik bagi bagi otot-otot lengan karena otot lengan menyangga berat lengan itu sendiri setiap kali diangkat dan diturunkan. Semacam ini dapat dijadikan sebagai persiapan agar otot lengan lebih siap saat menanggung beban yang lebih berat, seperti dalam sujud.

Posisi tangan ketika takbiratul ihram yang benar yaitu telapak tangan kanan diletakkan di atas pergelangan tangan kiri. Kemudian jari telunjuk dan jari tengah berada di depan lengan bagian bawah sementara jari jempol, jari manis dan kelingking memegang lengan bagian bawah. Sehingga perlu kita ketahui bahwa posisi tangan seperti ini tidak akan memengaruhi posisi sahnya shalat. Hanya saja, jika hal ini tidak diperhatikan berarti tidak mengikuti petunjuk Rasulullah dalam beribadah kepada Allah.

Posisi kedua tangan memiliki manfaat tersendiri, sehingga para ulama' mengatakan bahwa mletakkan kedua tangan di dada adalah salah satu cara mendapatkan kekhusyukan dalam shalat.

1. Meletakkan kedua tangan di dada, tepatnya antara pusar dan tulang rusuk adalah posisi paling baik bagi lengan. Apabila dilihat dari anatomi tubuh, bila ada seseorang yang mengalami patah lengan maka lengannya akan digip dan di letakkan di dada antara pusar dan tulang rusuk. Dimana bagian dalam tangan di hadapkan ke dada dan digantungkan ke leher. Posisi seperti ini sama halnya posisi lengan saat shalat. Hanya saja tidak di gantung di leher, melainkan cukup bertumpu pada otot-otot dua lengan agar posisinya tetap.
2. Meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri berarti mempertahankan kesejajaran kedua pundak. Ketika memposisikan kedua tangan seperti ini, maka lengan berada di posisi sudut yang sama. Dan pundak juga berada diposisi yang sama. Artinya, masing-masing pundak dengan lengan bagian bawah terpisah oleh ukuran lengan bagian atas.

Selain bermanfaat memperkuat kedua pundak, posisi tangan seperti ini juga dapat menguatkan posisi dua telapak kaki karena keduanya juga berpijak pada dataran yang sama yaitu tanah. Sebagaimana merapatkan kedua pundak juga dapat membagi konsentrasi beban tulang pinggul pada dua sisi bagian bawah. Posisi ini dapat menghalangi timbulnya efek pembengkokan susulan pada tulang

punggung, bahkan posisi ini dapat dijadikan terapi apabila dilaksanakan secara teratur melalui shalat dalam waktu yang cukup lama.<sup>31</sup>

Kemudian melaksanakan gerakan ruku'. Berdasarkan tuntunan Rasulullah, kedua siku-siku harus diregangkan bagi laki-laki. Sedangkan bagi wanita, di anjurkan untuk merapatkan siku-sikunya dan juga lambungnya agar dapat menutupi tubuhnya.

Dalam struktur anatomi, perbedaan ini terjadi karena pada pundak terdapat tulang segi tiga. Dimana bagian tulang segi tiga itu berada di atas dan kepalanya di bawah. Tulang ini berada dibelakang pundak yang mana biasanya kita sebut dengan tulang belikat. Tulang belikat ini sangat bergantung pada posisi punggung. Dan ketika kedua lengan diangkat sejajar dengan kedua pundak dan ditekan ke belakang, maka ujung tulang segi tiga bagian luar akan terdorong ke belakang. Ujung tulang segi tiga bagian dalam juga akan ikut terdorong ke depan. Punggung akan menjadi lurus dan dua pundak pun tidak melingkar. Begitu juga dengan kedua lengan ketika diangkat tinggi hingga sejajar dengan kedua telinga dan di tekan ke belakang maka bagian bawah tulang belikat juga akan terdorong ke belakang. Dan ujung bagian tulang atas tulang juga akan terdorong ke depan sehingga akan membantu mengatasi pembekokkan pada kedua pundak.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid., 77

<sup>32</sup> Ibid., 92

Sehingga ketika seorang laki-laki merenggangkan siku-siku dari lambungnya ketika ruku', maka bagian bawah dan bagian luar dari segi tiga tulang belikat akan tertekan kebelakang. Posisi ini berfungsi memperbaiki lingkaran dua pundak dan punggung yang bengkok ke depan.<sup>33</sup> Selain itu, cara seperti ini juga bermanfaat bagi rongga dada dan paru-paru sehingga pembersihan dari sisa pembakaran akan berjalan cepat, serta otot-otot tidak akan cepat merasakan kelelahan.

Sedangkan bagi wanita, karena terdapat payudara maka sulit terjadi lingkaran di pundak. Kedua payudara itu berfungsi menjaga kelurusan punggung. Oleh karena itu ketika wanita merapatkan siku dan lambungnya ketika ruku', maka pada saat itu pula ia mendorong pundaknya kearah atas kepala sekaligus ke belakang. Posisi ini berfungsi melindungi dari kemungkinan-kemungkinan tulang punggung yang melengkung ke depan ataupun bengkok ke depan. Sebab itulah kita semua harus memperhatikan setiap gerakan dalam shalat karena di dalamnya mengandung banyak manfaat.<sup>34</sup>

Setelah ruku', seseorang harus bangun dan berdiri tegak. Saat berdiri itulah maka otot-otot punggung, pinggul dan bagian belakang kaki akan mengerut. Dan juga sebaliknya, otot-otot bagian dada, perut dan bagian depan kaki akan mengendor. Kekuatan pada setiap otot

---

<sup>33</sup> Ibid.

<sup>34</sup> Ibid., 92

berbeda-beda, karena berdiri dari ruku' mengharuskan otot-otot tersebut menahan tubuh dari gaya gravitasi bumi, di samping itu akan menimbulkan terjadinya peningkatan kekuatan pada otot-otot, terutama pada bagian belakang dua kaki, pinggul dan punggung.<sup>35</sup>

Setelah bangun dari ruku', maka gerakan selanjutnya adalah menunduk untuk sujud.<sup>36</sup> Ketika hendak sujud sebaiknya mendahulukan kedua lutut daripada kedua tangannya, gerakan semacam ini berarti keadaan punggungnya masih lurus dan tulang punggung masih dalam posisi semula. Tetapi, apabila kedua tangan didahulukan dari kedua lututnya maka posisi tersebut telah membungkukkan badan ke depan. Dan gerakan semacam ini menjadikan tulang punggung akan melengkung ke belakang. Dan jika di biarkan dan dilakukan secara terus menerus akan mengakibatkan tulang-tulang rawan di sekitar punggung.

Maka, sebaiknya saat sujud mendahulukan lutut kemudian kedua tangan agar kelurusan punggung tetap terjaga. Serta tulang punggung tidak berubah posisi sehingga terhindar dari penyakit.

Cara sujud wanita dengan laki-laki memiliki perbedaan, karena memiliki fungsi masing-masing sesuai dengan jenis kelaminnya. Ketika sujud, posisi lengan laki-laki di renggangkan kedua sikunya dari

---

<sup>35</sup> Ibid., 99

<sup>36</sup> Sujud adalah cara yang baik untuk mendekati diri kepada Allah. Dan keutamaan dari sujud ialah dapat menghalangi manusia dari siksa api neraka. Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, (Bandung, Publishing, 2006), 118

lambung, tetapi tidak dengan wanita. Karena pada laki-laki posisi ini dapat member keleluasaan pada pundak, menambah kelegaan pada paru-paru dan juga melindungi dari kebungkukan tulang pundak.

Sedangkan wanita memiliki payudara di dada yang bermanfaat menahan terjadinya pembungkukan pada tulang pundak. Apalagi dalam keadaan hamil, terutama pada bulan-bulan terakhir, bagian dada wanita cenderung miring ke belakang sehingga semakin melegakan pundak bahkan mengembalikan posisi tulang pundak ke belakang. Oleh karena itu, pada saat sujud wanita tidak perlu merenggangkan kedua tangannya. Justru harus dirapatkan ke lambungnya untuk melindungi agar tulang pundak tidak melebar secara berlebihan karena pengaruh dari kehamilan atau susunan organ tubuh di sekitar dada.<sup>37</sup>

Dan pada saat sujud pula, posisi kedua kaki laki-laki diwajibkan untuk merenggang. Sedangkan bagi wanita diwajibkan untuk merapat. Menurut imam Syafi'i, ukuran kerengangan antara lutut sekitar sejengkal saja. Akan tetapi bagi wanita diwajibkan untuk merapat, karena memiliki manfaat tersendiri bagi tubuh.

Posisi ini memiliki manfaat untuk menguatkan otot-otot yang menarik bagian tubuh yang menonjol dan menahan agar pinggul dan jarak telapak kaki tidak semakin melebar. Sebaliknya, penguatan otot-

---

<sup>37</sup> Syaikh Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, (Bandung, Publishing, 2006), 136

otot lain yang menumpuk pada bagian kaki dapat terjadi apabila posisi sujud dilakukan berulang-ulang selama dalam shalat.<sup>38</sup>

Dan ketika dalam keadaan sujud, bagi laki-laki tidak boleh menyandarkan perut ke paha. Karena posisi tersebut akan dapat menambah beban berat pada otot-otot lengan dan leher sehingga otot keduanya semakin kuat, dan otot-otot perut dan punggung juga akan menjadi lebih kuat. Berbeda lagi dengan wanita, kalau wanita diwajibkan menyandarkan perutnya ke paha, sehingga tidak akan terjadi penguatan pada tulang perut dan punggung. Hal seperti ini terjadi bagi wanita karena wanita hanya membutuhkan otot-otot yang lentur dan mudah mengencang terutama di bagian perut.

Ketika seorang wanita sujud, dan menyandarkan perutnya ke paha serta menyentuhkan kening dan hidung ke tanah, maka punggung wanita akan tampak melengkung ke belakang terutama bagian sekitar paha. Lengkungan punggung ini dapat mengakibatkan mengencangnya otot-otot punggung setelah mengerut ketika dalam masa kehamilan. Dan juga dapat menahan agar tulang pangkal paha tidak cekung ke belakang akibat dari kehamilan, serta dapat mengurangi terkena asam urat maupun pergeseran tulang rawan.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Ibid., 137

<sup>39</sup> Ibid., 139

Kemudian dilanjutkan dengan duduk diantara dua sujud. Duduk diantara dua sujud ini merupakan latihan bagi tulang yang melengkung di telapak kaki. Karena ketika posisi duduk, seseorang akan bertumpu pada perut, jari telapak kaki serta duduk diantara dua tumit.<sup>40</sup> Posisi seperti ini memang berat untuk kaki karena semua beban di tanggung oleh otot-otot kaki dan urat kaki. Tetapi hal seperti ini juga bermanfaat untuk menjaga lengkungan tulang telapak kaki agar tidak runtuh.

Saat duduk diantara dua sujud, kedua tangan di letakkan dipaha dan usahan tidak melebihi batas lutut. Karena akan mengakibatkan dua tulang belikat bengkok ke depan dan ujung segi tiga tulang belikat bagian bawah akan menonjol.

Setelah duduk di antara dua sujud, untuk kedua kalinya seseorang harus melakukan sujud untuk yang kedua. Melakukan sujud dua kali, memiliki manfaat tersendiri. Yang mana dua lengan yang tertekuk ketika hendak sujud yang pertama berfungsi menahan berat badan. Kemudian tangan diluruskan saat bangun dari sujud kemudian sujud yang kedua. Gerakan ini dapat menguatkan otot-otot lengan, dada, perut, dan punggung. Selain itu pundak juga menjadi lurus dan rongga pernafasan juga menjadi longgar.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Ibid., 144

<sup>41</sup> Ibid., 148

Sebelum melakukan gerakan selanjutnya lagi, sebaiknya duduk istirahat dan bangkit dari sujud, karena hal semacam ini memiliki manfaat tersendiri. Gerakan ini dapat menjaga kelurusan punggung sekaligus lengkungan pada tulang punggung. Dan juga bermanfaat bagi otot kaki karena sudah terlatih menanggung berat badan ketika bangkit berdiri.<sup>42</sup>

Kemudian dilanjutkan dengan gerakan tasyahud, yang mana Rasulullah memerintahkan kita membaca tasyahud setiap selesai shalat dua rakaat. Duduk dalam tasyahud yang pertama, berbeda dengan tasyahud yang kedua. Untuk tasyahud yang pertama, cara duduknya diatas telapak kaki kiri yang di telentangkan, sementara kaki kanan di tegakkan. Sedangkan dalam posisi tasyahud kedua, kaki kiri di masukkan kearah kaki kanan sehingga duduknya menyentuk ke tanah dan kaki kanan tetap di tegakkan.<sup>43</sup>

Gerakan seperti ini dilakukan agar otot-otot kaki kanan lebih kuat daripada otot-otot kaki kiri. Seperti yang di sabdakan oleh Rasulullah agar selalu mendahulukan yang kanan. Untuk menguatkan otot kaki kanan, membutuhkan latihan yang lama. Selain bermanfaat untuk menguatkan, tetapi latihan ini juga berfungsi untuk menjaga kelenturan.

---

<sup>42</sup> Ibid., 155

<sup>43</sup> Ibid., 159

Dan sebagai penutup, dilakukan gerakan salam sebagai tanda dari berakhirnya shalat. Salam adalah gerakan memalingkan kepala kearah kanan dan ke kiri sebanyak satu kali. Gerakan menolehkan kepala ketika salam bermanfaat mengencangkan otot-otot leher sehingga kelenturan pada persendian leher akan semakin bertambah.

Ketika salam, maka putih pipi harus terlihat maka harus memalingkan wajah secara maksimal. Dengan cara seperti itu berarti juga menambah kelenturan urat leher. Ketika seseorang memalingkan wajah kearah kanan maka urat sebelah kiri mengencang, sedangkan urat sebelah kanan menguat karena berkontraksi. Dan sebaliknya, bagi sebelah kanan juga akan seperti itu.<sup>44</sup> Itulah merupakan rangkaian-rangkaian dari gerakan shalat yang benar bagi seseorang dan memiliki arti bagi anggota tubuh dan wajib di lakukan bagi yang fisiknya masih dalam keadaan sehat.

Maka dari paparan di atas dapat di simpulkan bahwa al-ghazali tidak menjelaskan manfaat shalat secara fisik karena secara fisik gerakan dalam shalat dapat di gantikan bila seseorang tidak mampu untuk melakukan gerakan dalam shalat tersebut.

---

<sup>44</sup> Ibid., 170

**b. Manfaat shalat secara psikis menurut al-Ghazali**

Menurut al-Ghazali struktur psikis manusia tentang penetapan jiwa secara umum tumbuh dengan pengaruh nutrisi, tumbuh dan berkembang biak, hewan dengan pengaruh indera dan gerak ikhtiar, dan jiwa manusia dengan kemampuan gerak dan persepsi totalitasnya, diketahui bahwa semua perilaku berkaitan dengan suatu prinsip yang dinamai jiwa. Dari perspektif psikologi sufistik, al-Ghazali memetakan perkembangan jiwa manusia menuju kesempurnaan dengan puncaknya berupa pengetahuan atau penyatuan dengan yang Maha Kuasa. Dan ini hanya dapat dialami oleh jiwa-jiwa manusia yang bersih yang telah mendapatkan cahaya dari Allah.<sup>45</sup>

Kosentrasi dan kesadaran merupakan hal yang terpenting untuk membangun kesempurnaan dalam shalat, karena berkaitan dengan aspek internal yang sangat bergantung pada usaha dan kemauan seseorang. Faktor eksternal dapat membuyarkan kosentrasi yang pengaruhnya dapat menghilangkan kosentrasi. Sedangkan faktor kejiwaan dalam diri membutuhkan keinginan yang kuat untuk melawannya. Maka orang yang shalat saja terkadang berusaha keras untuk kosentrasi agar tidak ada yang menghalanginya dalam berdzikir dan membaca ayat-ayat al-quran.

Sehingga realitas tentang kejiwaan terdapat dalam shalat. Dan shalat itu tidak hanya untuk merenungkan makna suci dengan akal, tetapi tubuh juga

---

<sup>45</sup> <http://wardani.mywapblog.com>

membutuhkan akal untuk menggambarkan kekhusyukkan ketika saat berlangsung yaitu ketika sedang berdiri, ruku', sujud, duduk di antara dua sujud dan duduk tasyahud.<sup>46</sup>

Dalam kitab *Rahasia-rahasia Shalat* milik al-Ghazali, berbicara tentang konsentrasi terhadap makna shalat yang disebut dengan kehadiran hati. Di mana al-Ghazali menyimpulkan bahwa, "*Hadirnya hati adalah ruh shalat, sedangkan sisa ruh yang paling sedikit adalah hadirnya hati ketika takbir, sehingga kehilangannya merupakan kebinasaan, sementara penambahannya akan memanjangkan ruh terhadap semua bagian shalat. Begitu banyak orang yang hidup tetapi tidak bergerak dan dekat dengan kematian. Shalat orang yang lalai secara keseluruhan, kecuali ketika takbir seperti orang yang hidup yang tidak bergerak. Kita memohon pertolongan kepada Allah*".<sup>47</sup>

Maka shalat tidak akan membuat manusia lupa diri. Dengan shalat kita juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, menghalau kekwatiran dan juga rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberi harapan yang terus ada serta memunculkan ketenangan pada diri kita. Shalat adalah proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama pada saat sujud.

Allah berfirman, *sujudlah kamu dan mendekatlah.*

---

<sup>46</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004),

<sup>47</sup> *Ibid.*, 27

Dalam keadaan sujud, terciptalah kekhusyukkan dan keikhlasan yang tidak terdapat unsur riya' di dalamnya. Orang yang sedang sholat berarti telah menumpahkan kecemasan yang menguasai dalam hatinya yang membebani jiwanya. Menurut psikologi, bahwa orang yang merasa berat karena adanya yang lelah akan mendapat ketenangan hati karena ada teman dekat yang menemaninya untuk mendengarkan persoalan yang berkecambuk dalam hatinya.<sup>48</sup> Sebenarnya hal seperti ini tidak pantas kita lakukan karena kita masih memiliki Allah yang selalu bersama kita. Sesungguhnya, pengaduan hati kepada Allah merupakan sebuah ibadah dan obat bagi jiwa. Sholat merupakan senjata paling penting bagi kita dalam menghadapi kerasnya kehidupan dan berbagai situasi yang sulit.

Ketika kesulitan menimpah kita, maka segera lakukanlah shalat. Karena shalat membantu kita untuk mengungkapkan persoalan-persoalan hidup kita yang sulit dan membebani jiwa kita. Jika selama sholat lima waktu kita berulang-ulang mencurahkan hati, maka kestabilan jiwa akan kita peroleh. Begitu juga dengan berwudhu, akan dapat menghilangkan sedikit demi sedikit kotoran yang ada dalam tubuh kita. Oleh karena itu, kebersihan jiwa akan tampak jelas dari raut wajah manusia. Allah berfirman dalam surat al-Fath, ayat 29 yang berbunyi:

---

<sup>48</sup> Ibid., 64

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ۗ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَاهُمْ رُكَّعًا  
 سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا ۖ سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِّنْ أَثَرِ السُّجُودِ ۗ  
 ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۗ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَرِعٍ أَخْرَجَ شَطْرَهُ ۖ فَفَازَرَهُ ۖ فَاسْتَغْلَظَ  
 فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سَوْفِهِ ۖ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ ۗ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
 وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٥٠﴾

Artinya:

“Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu Lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud.”<sup>49</sup> Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya Maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah Dia dan tegak Lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mukmin). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar.”<sup>50</sup>

Selanjutnya, ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi yang dicapai oleh orang-orang beriman, yang mana mereka telah mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Seorang mukmin tidak akan mendapatkan ketenangan jiwa kecuali mereka termasuk orang-orang yang melaksanakan kewajibannya yaitu shalat.

<sup>49</sup> Maksudnya pada air muka mereka kelihatan keimanan dan kesucian hati mereka.

<sup>50</sup> Al-quran, 48: 29.

Jiwa memerlukan penyucian sehingga dapat menyerap sebuah ketenangan. Penyucian ini berasal dari sebuah ibadah, yakni ibadah shalat. Dengan shalat maka hati kita akan menjadi bersih dan merasa tenang.

Seseorang yang mengalami ketenangan jiwa tidak akan terguncang dalam menghadapi berbagai macam cobaan. Seperti kebahagiaan, sekalipun dapat menyenangkan, tidak akan dapat mengguncangkan hati. Begitu juga dengan kesedihan, sekalipun sangat menyakitkan tidak akan mampu membuat kegelisahan.<sup>51</sup>

Ketenangan jiwa adalah tingkat permulaan keimanan. Allah menganugerahkan kepada orang-orang yang beriman saja agar keimanannya bertambah. Seorang psikolog berkata, "*ketenangan jiwa adalah pemberian yang Allah simpan untuk membersihkannya. Allah member banyak kecerdasan, kesehatan, harta dan ketenaran. Sedangkan ketenangan jiwa, Allah memberikan ketentuan*".<sup>52</sup>

Sehingga sesungguhnya waktu-waktu shalat itu merupakan urat nadi rohani dan hubungan yang tinggi serta suci. Yaitu masa berpisahanya orang yang shalat dari alam dunia.<sup>53</sup> Bahkan pada saat-saat terakhir umur seseorang, jiwa yang hidup dalam ketenangan akan selalu di temani dengan sebuah ketenangan.

---

<sup>51</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat sebagai terapi psikologi.....*, 68.

<sup>52</sup> Ibid., 70

<sup>53</sup> Ibid., 71

Allah SWT berfirman di dalam al-Qur'an: *"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku."(Qs. Thaha: 14). "(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tenang." (Qs. Ar-Ra'du: 28)*

Dua ayat di atas mengisyaratkan kepada kita, bahwa soal ketenangan jiwa adalah janji Allah yang sudah pasti akan diberikan kepada orang yang melaksanakan shalat. Hati bisa tenang bila mengingat dan dzikir kepada Allah, sedang sarana berdzikir yang paling efektif adalah shalat.

Mendirikan shalat berbeda dengan sekedar melaksanakan. Mendirikan shalat punya kesan adanya suatu perjuangan, keseriusan, kedisiplinan, dan konsentrasi tingkat tinggi. Jika sekedar melaksanakan, tak perlu susah payah, cukup santai asal terlaksana. Itulah sebabnya Allah memilih kata perintah *"aqim"* yang berarti dirikan, tegakkan, luruskan.

Maka, nilai shalat seseorang diukur dari tingkat kekhusyu'annya, yaitu hadirnya dalam setiap aktifitas shalat. Dalam hal ini Imam al-Ghazali menyebutkan enam makna batin yang dapat menyempurnakan makna shalat, yaitu: kehadiran hati, kefahaman akan bacaan shalat, mengagungkan Allah, *"haibah"* (segan), berharap, dan merasa malu.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> <http://aseppunya.blogspot.com/2010/02/manfaat-shalat.html>

Shalat dapat di sebut sebagai dzikir, manakala orang yang shalatnya itu menyadari sepenuhnya apa yang dilakukan dan apa yang diucapkan dalam shalatnya. Dengan kata lain dia tidak dilalakan oleh hal-hal yang membuat shalatnya tidak efektif dan komunikatif. Dalam hadist riwayat Abu Hurairah di sebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda: "*Berapa banyak orang yang melaksanakan shalat, keuntungan yang diperoleh dari shalatnya, hanyalah capai dan payah saja.*" (HR. Ibnu Majah).<sup>55</sup>

---

<sup>55</sup> Ibid