BAB II
SHOLAT SEBAGAI TERAPI

II.1 Sholat sebagai terapi

Shalat mengandung keutamaan yang sangat besar dalam menghibur jiwa, membahagiakan hati, dan menguatkannya, serta melapangkan dada karena di dalamnya terbentuk hubungan kalbu dengan Allah SWT. Shalat juga merupakan amalan terbaik, sebagaimana sabda Nabi Saw, yang diriwayatkan oleh Ahmad, Ibnu Majah, dan Hakim dari Tsauban ra : "Beramallah sesungguhnya sebaik-baik amal perbuatan adalah shalat."

Sholat adalah obat bagi jiwa. Ketika bersedih karena suatu masalah Nabi Muhammad Saw segera melaksanakan shalat. Shalat juga merupakan terapi pengobatan yang efektif bagi fisik.

II.2 Sholat yang Benar

1. Menghadap Qiblat

Apabila anda Muslim ingin menunaikan shalat, menghadaplah ke Ka'bah (qiblat) dimanapun anda berada, baik shalat fardlu maupun shalat sunnah, sebab ini termasuk diantara rukun-rukun shalat, dimana shalat tidak sah tanpa rukun ini.

2. Berdiri

Wajib bagi yang melakukan shalat untuk berdiri, dan ini adalah rukun, kecuali bagi :

- Orang yang sakit yang tidak mampu berdiri, maka boleh baginya shalat sambil duduk dan bila tidak mampu diperkenankan sambil berbaring.
- Orang yang sedang sakit dan tidak mampu berdiri dibolehkan shalat di atas kendaraan atau sambil duduk jika dia mau, adapun ruku' dan sujudnya cukup dengan isyarat kepalanya, demikian pula orang yang sakit, dan ia menjadikan sujudnya lebih rendah dari ruku'nya.

- Tidak boleh bagi orang yang shalat sambil duduk meletakkan sesuatu yang agak tinggi dihadapannya sebagai tempat sujud. Akan tetapi cukup menjadikan sujudnya lebih rendah dari ruku'nya -seperti yang kami sebutkan tadi- apabila ia tidak mampu meletakkan dahinya secara langsung ke bumi.

3. Niat

Bagi yang akan shalat harus meniatkan shalat yang akan dilaksanakannya serta menentukan niat dengan hatinya, semua sholat memiliki masing masing bacaan niat.

4. Takbir

Kemudian memulai shalat dengan membaca. "Allahu Akbar" (Artinya : Allah Maha Besar). Takbir ini merupakan rukun, berdasarkan sabda Nabi Shallallahu 'alaihi wa salam.

5. Mengangkat Kedua Tangan

- Mengangkat kedua tangan, boleh bersamaan dengan takbir, atau sebelumnya, bahkan boleh sesudah takbir. Kesemuanya ini ada landasannya yang sah dalam sunnah Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam.
- Mengangkat tangan dengan jari-jari terbuka.
- Mensejajarkan kedua telapak tangan dengan pundak atau bahu, sewaktu-waktu mengangkat lebih tinggi lagi sampai sejajar dengan ujung telinga.

6. Meletakan Kedua Tangan

- Kemudian meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri sesudah takbir, ini merupakan ajaran Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam kepada para sahabat beliau, sehingga tidak boleh menjulurkannya.
- Meletakkan tangan kanan di atas punggung tangan kiri dan di atas pergelangan dan lengan.
- Kadang-kadang menggenggam tangan kiri dengan tangan kanan.

7. Tempat Meletakan Kedua Tangan

- Keduanya diletakkan di atas dada. Laki-laki dan perempuan dalam hal tersebut sama.
- Tidak meletakkan tangan kanan di atas pinggang.

8. *Khusu* dan Melihat ke Tempat Sujud

- Berlaku *khusu*' dalam shalat dan menjauhi segala sesuatu yang dapat melalaikan dari *khusu'* seperti perhiasan dan lukisan, janganlah shalat saat berhadapan dengan hidangan yang menarik, demikian juga saat menahan berak dan kencing.
- Memandang ke tempat sujud saat berdiri.
- Tidak menoleh ke kanan dan ke kiri, karena menoleh adalah curian yang dilakukan oleh *syaitan* dari shalat seorang hamba.
- Tidak boleh mengarahkan pandangan ke langit (ke atas).

9. Ruku

Bila selesai membaca, maka diam sebentar menarik nafas agar bisa teratur. Kemudian mengangkat kedua tangan seperti yang telah dijelaskan terdahulu pada takbiratul ihram. Dan takbir, hukumnya adalah wajib.

Lalu ruku' sedapatnya agar persendian bisa menempati posisinya dan setiap anggota badan mengambil tempatnya.

10. Cara Ruku

- Meletakkan kedua tangan di atas lutut dengan sebaik-baiknya, lalu merenggangkan jari-jari seolah-olah menggenggam kedua lutut. Semua itu hukumnya wajib.
- Mensejajarkan punggung dan meluruskannya, sehingga jika kita menaruh air di punggungnya tidak akan tumpah. Hal ini wajib.
- Tidak merendahkan kepala dan tidak pula mengangkatnya tapi disejajarkan dengan punggung.

11. Sujud

Sujud dengan kedua tangan diletakkan terlebih dahulu sebelum kedua lutut, demikianlah yang diperintahkan oleh Nabi. Apabila sujud dan ini adalah rukun bertumpu pada kedua telapak tangan serta melebarkannya. Merapatkan jari jemari.

- Lalu menghadapkan ke kiblat.
- Merapatkan kedua tangan sejajar dengan bahu.
- Meletakkan keduanya sejajar dengan telinga.
- Menempelkan hidung dan dahi ke lantai, ini termasuk rukun.
- Menempelkan kedua lutut ke lantai.
- Demikian pula ujung-ujung jari kaki. Menegakkan kedua kaki, dan semua ini adalah wajib.
- Menghadapkan ujung-ujung jari ke qiblat.
- Meletakkan atau merapatkan kedua mata kaki.

12. Duduk *Tasyahud*

- Setelah selesai dari raka'at kedua duduk untuk *tasyahud*, hukumnya wajib.
- Meletakkan tangan kanan sampai siku di atas paha dan lutut kanan, tidak diletakkan jauh darinya.
- Membentangkan tangan kiri di atas paha dan lutut kiri.
- Tidak boleh duduk sambil bertumpu pada tangan, khususnya tangan yang kiri.

Membentangkan jari telunjuk kanan

- Menggenggam jari-jari tangan kanan seluruhnya, dan sewaktu-waktu meletakkan ibu jari di atas jari tengah.
- Mengisyaratkan jari telunjuk ke qiblat.

Kemudian duduk untuk tasyahud akhir, keduanya adalah wajib.

- Selain duduk di sini dengan cara tawaruk yaitu meletakkan pangkal paha kiri ke tanah dan mengeluarkan kedua kaki dari satu arah dan menjadikan kaki kiri ke bawah betis kanan.
- Menegakkan kaki kanan.
- boleh juga dijulurkan.
- Menutup lutut kiri dengan tangan kiri yang bertumpu padanya.

II.3 Definisi terapi

Terapi bisa diartikan sebagai perawatan atau pengobatan dalam dunia medis. Terapi juga diartikan sebagai usaha memulihkan kondisi tubuh seseorang yang sakit. Terapi didefinisikan sebagai tindakan perawatan pemulihan atas penyakit atau cedera apapun yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu. Terapi tentu saja dilakukan dengan tujuan untuk memberikan efek positif. Terapi ini juga disebut dengan terapi pencegahan, yakni tindakan pengobatan yang dimaksud untuk mencegah munculnya kondisi tertentu.

II.4 Definisi & Pengertian Sholat

Shalat secara bahasa berarti berdo'a. dengan kata lain, shalat secara bahasa mempunyai arti mengagungkan. Sedangkan pengertian shalat menurut syari'at adalah ucapan-ucapan dan perbuatan-perbuatan tertentu, yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Ucapan di sini adalah bacaan-bacaan al-Qur'an, takbir, tasbih, dan do'a.

Sholat yang dimaksudkan sholat dalam penelitian ini adalah tidak hanya sekedar sholat tanpa adanya penghayatan atau berdampak sama sekali dalam kehidupannya, akan tetapi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah shalat fardlu yang didirikan dengan khusyu' yakni sholat yang nantinya akan bermanfaat terhadap orang yang melaksanakannya.

Khusyu' secara bahasa berasal dari kata *khasya'a-yakhsya'u-khusyu'an,* atau ikhta dan takhasysya'a yang artinya memusatkan penglihatan pada bumi dan memejamkan

mata, atau meringankan suara ketika shalat. Khusyu' secara bahasa juga bisa diartikan sungguh-sungguh penuh penyerahan dan kebulatan hati; penuh kesadaran hati.

Arti *khusyu'* itu lebih dekat dengan *khudhu*' yaitu tunduk, dan *takhasysyu*' yaitu membuat diri menjadi *khusyu'. Khusyu'* ini dapat terjadi baik pada suara, badan maupun penglihatan. Tiga anggota itulah yang menjadi tanda (simbol) ke*khusyu*'an seseorang dalam shalat. (Bob Susanto, 2015)

II.5 Makna dalam sholat

II.5.1 Wujud pengabdian pada Sang Kuasa

Salah satu wujud pengabdian pada Sang Maha Kuasa dengan mendirikan sholat. Dengan kita menganut agama islam, berarti sudah membuat perjanjian dengan Sang Kuasa untuk melaksanakan segala perintahnya. Salah satu perintah nyatanya dengan melakukan sholat

II.5.2 Dapat Menjauhkan dari keburukan

Sholat ternyata mampu menjauhkan dari perbuatan keburukan. Adanya pertalian erat dihati dengan Sang Kuasa memberikan kepercayaan, bahwa segala sesuatu kegiatan selalu dilihat oleh-Nya. Untuk itu saat hendak melakukan dosa, pasti akan berfikir ulang. Hal ini mengurungkan diri untuk melakukan dosa.

II.5.3 Ada kejadian yang tak disangka di hari anda

Kepercayaan akan timbul saat melakukan sholat dengan ikhlas dan *khusyuk*. Merasa segala urusan menjadi mudah. Segala yang dicita-citakan semakin mudah diraih Itulah kejadian yang tak disangka. Sebab Allah sudah mengatakan bahwa 'Barang siapa yang menolong agama Allah, maka Allah akan menolong hambanya.

II.5.4 Menambah semangat

Manfaat shalat 5 waktu mampu memompa semangat dalam melakukan aktivitas. Ketika harus bangun pagi, lalu berwudlu, lalu melakukan shalat. Ada *energy* tersendiri ketika berhasil melaksanakan shalat dalam keadaan *khusyuk* dan *tuma'ninah*. Maka akan dijauhkan dari perasaan ngantuk dan malas. Sehingga hari-hari lebih menyenangkan dan membahagiakan.

II.5.5 Disukai banyak orang

Melakukan ibadah shalat dan menjaganya adalah kegiatan yang sangat sulit. Oleh karena itu keistimewaanya sangat banyak. Salah satunya dapat menjadi orang yang banyak disukai orang lain. Sebab dengan Tuhannya saja amat mencintai, tak pernah sekalipun berpaling dan meninggalkannya. Apalagi dengan sesama umat pastilah suka menolong, sehingga banyak orang yang mencintai keberadaanya.

II.5.6 Wajahnya terlihat lebih berseri

Manfaat sholat 5 waktu bagi orang yang senantiasa melakukannya, maka wajahnya nampak berseri-seri. Sebab hampir setiap waktu membasuh wajah minimal 5 waktu sehari. Selain itu karena ketundukan dan kepatuhan pada Sang Kuasa, menjadikan diri terlihat lebih menyejukkan.

II.5.7 Lebih Sabar Tidak Mudah Marah

Dengan hati yang tenang, automatis tubuh makin lebih sehat, karena tidak tertekan atau terbebani oleh apa pun yang dapat bisa menyebabkan permasalahan kesehatan. Oleh karena itu, seorang yang rajin Sholat akan lebih *legowo*, bersahaja, tidak gampang marah, dan emosinya lebih stabil.

II.6.8 Obat stress

Obat stress yang paling ampuh bila sudah cukup rutin menjalankan shalat namun tetap juga mengalami stres, maka barangkali ibadah sholat Anda masih kurang, baik dari segi kualitas dan kuantitas.

Orang yang mudah stres biasanya adalah orang yang tidak mempunyai keyakinan yang kuat terhadap Allah dan ajaran agamanya.

Maka tak perlu mencari psikiater untuk menyembuhkan penyakit stres yang dialami seseorang, cukup dengan melakukan terapi sholat secara rutin, stres dan tekanan mental lainnya akan bisa diatasi secara perlahan-lahan.

II.7 Sholat Menenangkan Hati

Berdzikir dan berdo'a melalui shalat sebenarnya adalah kebutuhan manusia, namun banyak orang yang tidak menyadarinya. Sehingga banyak yang menganggap berdzikir dan berdo'a yang dilakukan melalui shalat adalah sebuah beban. Hanya menjalankan sholat karena ingin menggugurkan kewajiban, padahal sholat merupakan ibadah yang sangat *vital* dalam kehidupan seorang muslim. Jika seorang muslim menjalankan shalat dengan baik, maka ia dapat menggapai kebahagiaan tertinggi.

Shalat adalah bersatu padunya akal, ruh dan fisik secara harmonis dalam memuji, sujud, patuh dan tunduk beribadah kepada Allah SWT dengan tata cara tertentu. Shalat merupakan media yang melekat dalam jati diri setiap muslim. Shalat mendidik setiap muslim dengan pendidikan yang menakjubkan, sehingga menjadikan manusia yang sempurna. Seorang muslim yang mengerjakan shalat dengan baik maka akan membuat kehidupannya penuh kedamaian, ketenteraman, berkah, kebaikan, kedisiplinan, rasa persaudaraan sesama muslim serta terhindar dari perbuatan tercela, keji dan mungkar.

Demikian itu karena shalat yang dilakukan dengan baik akan membiasakan untuk berfikir positif, melatih konsentrasi, memperkuat daya ingat dan memadukan keseimbangan antara otak kiri dan otak kanan. Dengan shalat otak kita menjadi *fresh*

dan nyaman kembali sehingga hal itu akan dapat mengheningkan dan merelaksasikan pikiran kita.

Shalat yang kita jalankan dengan penuh kesungguhan, *khusyu* dan ikhlas akan menumbuhkan persepsi, dan motivasi positif. Orang yang mengamalkan shalat dengan baik, akan menghadapi hidup secara realistis dan optimis. Dengan shalat yang baik akan menjadikan bahwa Allah SWT adalah segala-galanya. Dengan demikian umat muslim akan terhindar dari rasa takut dan khawatir, sehingga hatipun menjadi tenang. Hati yang tenang akan menyebabkan rileks dan tidak tegang *(stress)*, yang pada gilirannya otak akan mudah menyerap pelajaran yang kita pelajari.

II.7 Persiapan Sholat

Sebelum shalat, umat muslim mengawali proses pembersihan tubuh dan jiwa dengan wudlu secara sempurna yakni berwudlu dengan menghadirkan hati serta menyambungkannya kepada Allah SWT. Kemudian berjalan ke Masjid dengan tenang dan tidak tergesa-gesa dengan masih dan selalu menghadirkan hati

Serta menyambungkan kepada allah Swt Ketika shalat berjama'ah akan dilaksanakan, hendaknya kita merapatkan shaf dan meluruskannya. Niatkan shalat yang kita lakukan ikhlas semata-mata mengharap ridho dari Allah SWT. Kemudian konsentrasikan diri hanya untuk Allah SWT. Inilah persiapan yang harus dipatuhi saat shalat:

1. Kiblat kaum muslimin adalah Ka'bah di kota Mekkah *Al-Mukarramah*.

2. Bagi orang yang bisa melihat Ka'bah secara langsung (misalnya, orang yang berada di masjidil haram) maka wajib menghadapkan tubuhnya tepat persis ke arah Ka'bah.

3. Bagi yang jauh dari ka'bah maka cukup menghadapkan tubuhnya ke arah Ka'bah berada yaitu ke arah barat bagi orang yang berada di timur Ka'bah(kiblat). Dan tidak

harus menghadap tepat persis ke Ka'bah. Oleh karena itu, tidak perlu serong beberapa derajat ke utara ketika shalat. Demikian, menurut pendapat yang paling kuat.

4. Orang yang tidak mengetahui arah kiblat, maka wajib berusaha untuk mencari tahu arah kiblat. Hal ini bisa dilakukan dengan bebecara cara:

a. Bertanya kepada penduduk setempat atau orang yang tahu.

b. Jika tidak mungkin untuk bertanya maka bisa menggunakan tanda-tanda alam. Seperti sinar matahari, arah angin, dan sebagainya.

5. Jika dua cara di atas tidak memungkinkan maka shalat menghadap ke arah manapun berdasarkan dugaan kuat bahwasanya arah itu adalah kiblat.

6. Jika ternyata arah yang dia pilih itu salah (artinya tidak menghadap kiblat) maka shalatnya sah dan tidak perlu diulangi.

Kami pernah dalam suatu perjalanan, tiba-tiba kami diliputi awan gelap. Kemudian masing-masing memilih arah kiblat dan arah kiblat kami berbeda-beda. Seseorang di antara kami membuat garis di depannya supaya tahu ke arah mana ketika shalat. Ketika di pagi hari, kami melihat garis yang dibuat semalam. Ternyata kami shalat tidak menghadap kiblat.

7. Bagi orang yang tidak tahu arah kiblat dan memungkinkan baginya untuk mengetahui arah kiblat dengan bertanya kepada penduduk setempat namun dia tidak mau bertanya, sehingga shalatnya tidak menghadap kiblat maka shalatnya batal dan harus diulangi.

8. Orang yang shalat dengan tidak menghadap kiblat, kemudian di tengah-tengah shalat dia diingatkan bahwa kiblatnya salah maka tidak perlu membatalkan shalatnya namun cukup menghadapkan tubuhnya ke arah kiblat yang benar.

9. Orang yang berada di atas kendaraan

a. Jika ingin melakukan shalat wajib maka diupayakan turun dari kendaraan. Jika tidak memungkinkan turun maka bisa shalat di atas kendaraan sambil duduk.

“Apabila Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* hendak melakukan shalat wajib, beliau turun (dari hewan tunggangannya), lalu shalat (di tanah) dengan menghadap kiblat.” (HR. Bukhari)

b. Jika ingin shalat sunah maka tidak perlu turun dan bisa langsung shalat di atas kendaraan sambil duduk.

c. Orang yang shalat di kendaraan boleh tidak menghadap kiblat jika tidak bisa shalat sambil menghadap kiblat. Tapi shalatnya menghadap searah dengan kendaraanya atau ke arah mana saja yang mudah baginya.

d. Orang yang sedang dalam perjalanan, dianjurkan untuk memperbanyak shalat sunah di atas kendaraan.

II.8 Ketika Sholat

Ketika sedang sholat, berusahalah menghindari berpalingnya hati dan anggota tubuh dari sholat. Renungi setiap gerakan dan dzikir dalam sholat dengan tumaninah dan tidak terburu-buru dengan tetap menghadirkan hati untuk menyambungkannya kepada Allah SWT.

II.9 Setelah Sholat

Setelah mengucapkan salam, duduklah dengan tenang untuk berdzikir.

Berdzikirlah dengan khusyu dan jagalah suasana rohani yang tenteram, indah dan damai serta rasakan getarannya yang masih membekas untuk terus menerus berdzikir dan lantunkan lafal-lafal dzikir dengan pelan dengan merenungi maknanya.

II.10 Hal yang Dilarang Dalam Shalat

II.10.1 Tathbiq ketika ruku’

Tathbiq adalah menyatukan kedua telapak tangan lalu meletakkannya di antara kedua lutut dan paha ketika ruku.’

Penulis berkata, “Pada awalnya cara seperti ini disyariatkan, tetapi kemu-dian dilarang.”

Diriwayatkan dari Mush'ab bin Sa'ad, ia berkata, "Aku shalat di samping ayahku lalu aku letakkan kedua tanganku di antara kedua lututku, maka ayahku berkata kepadaku, 'Letakkan kedua telapak tanganmu di atas kedua lututmu.' Pada kali lain aku ulangi cara tersebut, dan ayahku langsung memukul tanganku seraya berkata, 'Kami dilarang melakukan cara seperti ini, dan kami diperintahkan untuk meletakkan kedua telapak tangan di atas lutut'.

II.10.2 Membaca Alquran ketika ruku' dan sujud

Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, "Ketahui-lah bahwa aku dilarang membaca Alquran dalam keadaan ruku' dan sujud.

II.10.3 Menghamparkan kedua tangan ketiika sujud

Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, "Luruslah dalam sujud dan jangan salah seorang di antara kalian menghamparkn kedua tangannya sebagaimana yang dilakukan anjing.

II.10.4 Menggulung pakaian agar tidak terjuntai ke tanah ketika sujud

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas, ia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memerintahkan kami untuk sujud di atas tujuh anggota badan, serta melarang kami menggulung rambut dan pakaian.

II.10.5 Meletakkan kedua tangan di lantai ketika duduk dalam shalat, kecuali ada udzur

Diriwayatkan dari Ibnu Umar radhiyallahu 'anhuma, ia berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melarang seseorang duduk dalam shalat dengan bersandar pada tangan kirinya.

II.10.6 Orang yang sakit sujud di atas sesuatu yang agak tinggi

Orang yang sakit jika mampu sujud di atas lantai, maka ia wajib melakukan-nya. Jika tidak sanggup maka cukuplah dengan isyarat kepalanya saja. Tidak perlu meletakkan bantal atau sejenisnya pada tempat sujudnya.

II.10.7 Membersihkan krikil dari tempat sujud dan melakukan gerakan yang tidak perlu dalam shalat

Berdasarkan sabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, “Janganlah mengusap tanah pada saat sedang shalat. Jika kamu harus melakukannya, maka cukup sekali saja untuk meratakan tanah.

Apabila ada krikil atau tanah yang menempel di kening ketika sujud di tanah, maka makruh dibersihkan. Karena aktifitas ini dapat mengganggu shalat, apalagi jika dilakukan berkali-kali.

Ibnu Mas’ud berkata, “Ada empat macam tabi’at kasar… (beliau menyebut-kan di antaranya): seseorang yang membersihkan tanah yang melekat di dahinya pada saat sedang melaksanakan shalat.

II.10.8 Menurunkan kedua lutut sebelum kedua tangan ketika sujud

Diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Jika salah seorang dari kalian hen-dak sujud, maka janganlah ia turun seperti menderumnya unta. Hendaklah ia meletakkan kedua tangannya terlebih dahulu sebelum meletakkan kedua lututnya.

II.10.9 Memberi isyarat ke kiri dan ke kanan dengan kedua tangan pada saat mengucapkan salam

Isyarat seperti ini banyak dikerjakan oleh orang-orang awam, baik laki-laki maupun perempuan, padahal perbuatan ini terlarang dalam shalat.

II.10.10 Mendahului imam dalam gerakan shalat

Berdasarkan sabda Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam, “Tidakkah salah seorang dari kalian takut, ketika mengangkat kepalanya mendahului imam, bila Allah akan merubah kepalanya menjadi kepala keledai atau Allah akan merubah rupanya menjadi keledai.

II.10.11 Shalat ketika makanan sudah terhidangkan, atau shalat dengan menahan buang air kecil dan buang air besar

Diriwayaytkan dari Aisyah radhiyallahu ‘anha, ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: Tidak boleh mengerjakan shalat pada saat makanan telah dihidangkan, dan tidak boleh pula (shalat) pada saat menahan buang air besar dan kecil.”

II.11 Tempat yang Dilarang Melakukan Shalat

II.11.1 Tempat penyembelihan

Tempat penyembelihan hewan juga dianggap sebagai sebuah tempat yang terkotori oleh najis seperti darah dan kotoran-kotoran lainnya. Namun apabila di tempat penyembelihan tersebut disediakan sebuah tempat khusus untuk melaksanakan shalat dan dipastikan akan kebersihannya, maka tidak ada salahnya untuk shalat di dalamnya.

II.11.2 Kuburan

Adanya larangan untuk shalat dikuburan lebih dikarenakan agar terhindar dari penyembahan terhadap kuburan atau menyerupai orang yang menyembah kuburan. Terkecuali jika yang dilakukan adalah shalat jenazah. Sebagaimana oleh Rasulullah SAW melakukan shalat mayat dikuburan untuk wanita yang biasa membersihkan masjid setelah dikebumikan. (HR. Bukhari dan Muslim)

Larangan shalat juga termasuk pada masjid yang dibangun diatas tanah kuburan. Bahkan dalam hadits mutawatir disebutkan bahwa Rasulullah SAW melaknat orang yang menjadikan kuburan sebagai masjid dan beliau melarang hal tersebut.

Selain itu Syaikhul Islam mengatakan, "Masjid yang dibangun diatas kuburan para Nabi, orang-orang shaleh, para raja-raja dan lainnya harus dihilangkan dengan menghancurkan atau cara lainnya. Dimana hal ini sebagaimana saya ketahui bahwa tidak ada perbedaan diantara para ulama."

II.11.3 Tengah Jalan

Shalat dilarang dilaksanakan di tengah jalan. Sementara jalan yang tidak terpakai atau sisi jalan yang tidak dilalui orang maka tidak dilarang untuk menunaikan shalat di dalamnya. Hal ini dikarenakan shalat di tengah jalan dapat mempersempit jalan, menghalangi lalu lalang serta juga mengganggu dirinya sehingga bisa menghalangi kesempurnaan shalatnya.

Dengan demikian shalat ditengah jalan dianggap makruh dan haram apabila menghalangi orang lewat atau lebih dikarenakan kekhawatiran dapat menyebabkan dirinya mengalami kesulitan. Berbeda halnya jika dalam keadaan darurat seperti shalat Juma'at atau shalat Ied di jalan jika masjid telah penuh.

II.11.4 Kamar mandi

Sebagaimana disebutkan dalam hadits dari Abi Said sebelumnya bahwa Rasulullah SAW melarang shalat di kamar mandi. Hal ini dikarenakan kamar mandi merupakan tempat tinggal setan dan tempat dibukanya aurat.

II.11.5 Kandang hewan

Adanya illat atau sebab dilarangnya shalat di kandang adalah karena adanya anggapan bahwa kandang adalah tempat tinggal para setan, dan jika hewannya berada di dalam kandang maka hal tersebut dapat mengganggu orang yang shalat dan menghalangi kekhusyukan shalat.

II.11.6 Diatas bangunan ka'bah

Dalam hal ini para ulama melarang hal tersebut, karena dianggap tidak dapat menghadap kiblat melainkan hanya menghadap sebagiannya saja karena sebagian ka'bah berada dibelakang punggung. Namun sebagian ulama lainnya berpendapat bahwa hal ini sah. Sebab telah ada ketetapan bahwa Rasulullah SAW shalat di dalam ka'bah pada saat penaklukan Mekkah. Sehingga shalat diatasnya dianggap hukumnya sama juga. Namun relaitanya, shalat diatas ka'bah sekarang tidak mudah.

II.11.7 Tanah yang dirampas dari pemiliknya

Berdasarkan kesepakatan para ulama disebutkan bahwa "Barangsiapa yang merampas tanah dari pemiliknya maka diharamkan shalat di dalamnya."

Bahkan Imam Nawawi ra mengatakan dalam kitab Al-Majmu, 3/169 bahwa shalat di tanah yang dipakai tanpa seizini pemiliknya adalah haram menurut ijm' para ulama.

II.12 Pakaian yang dilarang dalam sholat

1. Shalat dengan mengenakan baju ketat

Rasulullah ketika melihat Jabir bin Abdullah datang kepadanya malam hari lalu dia sholat malam bersamanya, sedangkan waktu itu dia hanya menyelimutkan pakaian yang sempit sehingga membentuk semua tubuhnya, beliau menasehati : "*Jika pakaian itu sempit, jadikanlah sarung (ikatkan kainmu mulai diatas perut sampai ke bawah), jika kainmu luas sekali, maka selimutkan ke seluruh anggota badan*." (HR. Bukhari dalam Kitabus Sholat)

Imam Syafi'i berkata : "Jika orang sholat memakai baju tipis sehingga kelihatan kulitnya, maka tidak sah sholatnya." (Kitab Al-Umm 1/78)

Syaikh al-Albaniy berkata bahwa celana ketat itu mendatangkan dua macam musibah:

Musibah pertama, bahwa orang yang memakainya menyerupai orang-orang kafir. Sedangkan Kaum Muslim memang memakai celana, akan tetapi model celana yang lebar dan longgar. Ummat Islam baru mengenal celana ketat setelah mereka dijajah bangsa eropa. Pengaruh buruk itulah yang diwariskan oleh kaum penjajah kepada ummat Islam. Akan tetapi karena kebodohan ummat Islam sendiri, mereka mengambil tradisi buruk tersebut.

Musibah kedua, celana ketat menyebabkan bentuk aurat terlihat dengan jelas. Memang benar bahwa aurat pria adalah anggota badan antara pusar dan lutut. Namun seorang hamba yang sedang melakukan shalat dituntut untuk berbuat lebih dari ketentuan yang telah ditetapkan oleh syariat (*dalam masalah busana ini, lihat Al Qur'an Surah 7:31-pen*-). Tidak pantas dia melakukan maksiat kepada ALLAH ketika sedang sujud bersimpuh di hadapan-Nya. Ketika dia mengenakan celana ketat, maka kedua pantatnya akan terbentuk dengan jelas. Bahkan lebih dari itu, bagian tubuh yang membelah keduanya juga terlihat nyata.

Namun apabila busana itu terbuat dari bahan yang tipis sehingga memungkinkan aurat yang memakai dilihat dari belakang, maka shalat yang dikerjakan batal hukumnya. Jika sifat busana yang dipakai hanya mempertajam atau memperjelas bentuk aurat saja, maka makruh mengenakan busana tersebut ketika shalat. Terkecuali jika tidak ada busana lain yang dapat dikenakan.

2. Shalat dengan Menggunakan Sepotong Baju

Allah berfirman dalam Surah al A'raaf : 31 (yang terjemahannya): "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid*, … " yang dimaksud kata *al masjid* dalam ayat ini adalah shalat.

Dari Abu Hurairah , dia berkata : " *Seorang laki-laki berdiri (menghadap) Nabi . Lantas dia bertanya kepada beliau mengenai shalat dengan hanya mengenakan satu potong baju. Rasulullah bersabda : 'Apakah (berat) untuk masing-masing kalian mencari dua potong busana?!*' " (H.R. Bukhari). Ibn Abdil Barr berkata dalam

kitab *al Tamhiid* (VI/369): “Sesungguhnya para ulama ahli ilmu merasa malu untuk memakai sepotong busana saja ketika melakukan shalat . Mereka selalau merias diri dengan cara memakai baju terbaik yang mereka miliki, memakai parfum dan menggunakan siwak.

3. Shalat dengan Memakai Paiakain luar yang Pendek

Di samping memakai celana yang ketat, tidak sedikit dari kaum pria saat ini yang juga mengenakan kemeja/T-shirt pendek ketika shalat. Pada saat ruku’ ataupun sujud, kemeja yang semula menutup celana terangkat ke atas karena terlalu pendek. Pada waktu itulah punggung dan sebagian anggota auratnya terlihat. Jika demikian, aurat yang semula tertutup menjadi terbuka, sedangkan dia sedang ruku’ atau sujud bersimpuh di hadapan ALLAH . Semoga ALLAH melindungi kita dari perbuatan bodoh seperti ini. Karena terbukanya aurat pada kondisi seperti itu bisa mengakibatkan shalat menjadi batal. Dan sebab utamanya adalah celana yang berasal dari negeri-negeri kafir/barat.

4. Shalat dengan Sarung atau Celana yang Melewati Mata Kaki Bagi Laki-laki

Isbaal menurut istilah adalah melabuhkan pakaian dan membiarkannya hingga melewati batas yang ditetapkan oleh syariat Islam baik karena sombong maupun tidak sombong.

Dari Abu Hurairah ia berkata : Tatkala ada seorang laki-laki sholat mengenakan sarung yang menutupi mata kakinya, Nabi menyuruh dia pergi agar berwudhlu. Orang itu pergi untuk berwudhlu lalu datang, beliau menyuruhnya pergi lagi, ada seorang laki-laki bertanya : "*Wahai Rasulullah mengapa engkau memerintah dia berwudhlu lagi ?". Beliau berpaling, lalu berkata : "Orang itu sholat tetapi sarungnya menutupi mata kakinya. Sesungguhnya Alloh tidak menerima sholat seorang laki-laki yang musbil (sarung atau celananya menutupi mata kakinya)*"

Adapun mengenai shalat dalam keadaan demikian maka para ‘ulama telah berbeda pendapat dalam hal ini, ada yang menganggap shalatnya tidak sah dan ada pula yang

tetap menganggapnya sah. Namun ada sebuah hadits shahih yang berasal dari Ibnu Mas'ud yang selayaknya diketahui oleh mereka yang shalat dalam keadaan seperti ini, agar mereka lebih berhati-hati.

5. Menyingsingkan Lengan Busana dan mengikat rambut Ketika Shalat

Diantara kesalahan-kesalahan yang diperbuat ketika shalat adalah menyingsingkan lengan baju ketika akan memulai shalat. Dari Ibnu Abbas , dia berkata : *Rasulullah bersabda : "Aku diperintahkan untuk sujud di atas tujuh anggota badan dan (dilarang) menjadikan satu baju (menyingsingkannya) dan rambut (menjalinnya)." (*Riwayat Imam Muslim dalam kitaab as shalah, An-Nasaa'iy dalam kitaab as shalah, Ibnu Majah dalam kitaab iqaamah al shalah dan Ibnu Khuzaimah dalam kitaab as shalah*).*

6. Shalat dengan Kedua Bahu Terbuka

Dari Abu Hurairah berkata : Rasulullah bersabda : "*Salah seorang dari kalian tidak (boleh) shalat dengan satu busana yang di pundaknya tidak ada (penutupnya) sedikitpun.*" (Muttafaq 'alaih)

7. Shalat dengan Pakaian yang Penuh dengan Gambar

Dari Aisyah , dia berkata : "Rasulullah mengerjakan shalat dengan (mengenakan) *khamishah* (jenis baju yang terbuat dari bulu) yang ada gambarnya. Ketika telah mengerjakan shalat, beliau bersabda : "*Pergilah kalian kepada Abu Jahm ibn Hudzaifah dengan khamishah ini. Dan bawalah kepada anbijaniyyah (jenis baju yang tebal dan kasar). Karena sesungguhnya khamishah tadi telah mengganggu konsentrasiku ketika shalat."* (Riwayat Bukhari dalam *kitaab al shalah,* Muslim dalam *kitaab al masaajid wa mawaadhi' al shalah*, an Nasaa'iy dalam *kitaab al shalah,* Ibn Majah dalam *kitaab al libaas*, Malik dalam *al Muwaththa' (I/91)* serta al Baihaqi dalam *al Sunan al Kubraa (II/423)*).

Dari Anas , dia berkata : "Dulu Aisyah memiliki kain tipis (yang bergambar) yang dibuat tutup (tabir) di samping rumahnya. Lantas Rasulullah bersabda kepadanya :

"*Jauhkanlah dariku karena dia selalu tergambar dan terlintas kepadaku ketika sedang shalat*." (Riwayat Bukhari dalam *kitaab al shalah* dan *kitaab al libaas*)

Al Qasthalani berkata bahwa jika gambar yang ada di hadapan bisa mengganggu konsentrasi orang yang sedang shalat, lebih-lebih lagi apabila gambar itu dipakai. (*Irsyaad al Saariy (VIII/484)*).

II.13 Shalat merupakan aktivitas hati, bukan aktivitas pikiran.

Shalat hakikinya merupakan komunikasi batin antara hamba dengan Tuhannya. Apabila hubungan batin *(khusyu')* tidak terbangun maka shalat yang dilakukan tidaklah sempurna bahkan sia-sia karena komunikasi batin dengan Tuhan tidak terjalin.

Membangun *khusyu* dengan cara konsentrasi, menatap satu titik di tempat sujud, memahami arti bacaan, menghadirkan Allah didalam hati, dan sebagainya ternyata tidaklah mudah, atau sulit bahkan teramat sulit.

Demikian juga dengan konsentrasi, mempraktekkan konsentrasi dalam shalat seperti mengarahkan anak panah dari busur menuju sasaran bidik rupanya juga kurang logis. Karena shalat itu sesungguhnya adalah aktivitas hati, bukan aktivitas pikiran. Konsentrasi adalah aktivitas pikiran. Ali bin Abi Thalib menjelaskan, "*Khusyu* tempatnya ada di hati. Ia adalah perasaan di dalam jiwa yang nampak dari anggota badan dalam bentuk ketenangan dan ketawadhukan. *Khusyu* merupakan buah dari kokohnya keyakinan di dalam hati terhadap pertemuan dengan Allah."

II.14 Sholat yang khusu

II.14.1 *Khusyu* adalah kesadaran

khusyu itu adalah orang yang senantiasa yakin akan pertemuannya dengan Allah dan mereka akan kembali kepada-Nya. Keyakinan adalah sebuah kesadaran dengan sepenuh hati yang ada didalam jiwa.

Secara sederhana *khusyu* adalah sebuah kesadaran. Sehingga shalat yang *khusyu* adalah shalat yang dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa setiap sikap dan gerakan merupakan komunikasi batin dengan Allah SWT.

II.14.2 Hal untuk mencapai *khusyu*

Khusu adalah aktivitas hati yang dapat dibangun dengan 3 hal, yang kesemuanya berkaitan dengan kesadaran batin atau jiwa, yaitu: sadar, pasrah, dan nyambung. Karena *khusu* harus berlangsung sepanjang aktivitas shalat, maka kesadaran batin itu harus dipertahankan dan dibangun kembali di setiap sikap dalam rukun shalat, baik berdiri, duduk, ruku' dan sujud.

Aktivitas ini disebut *tuma'ninah*. Sehingga *tuma'ninah* sebenarnya merupakan aktivitas untuk membangun kembali kesadaran batin dengan 3 hal itu.

Dengan demikian maka untuk mencapai khusyu' sepanjang shalat dapat dilakukan dengan empat hal, yaitu Sadar, Pasrah, Nyambung, dan Tuma'ninah.

a. Membangun kesadaran batin.

Membangun kesadaran batin adalah hal yang dilakukan pada aktivitas paling awal dari pelaksanaan shalat. Membangun kesadaran atau niat ini bukanlah konsentrasi yang harus dilakukan dengan mengerahkan segenap pikiran, tetapi justru mengosongkan atau melepaskan pikiran dari segala ikatan nafsu dunia, lalu mengelola batin atau jiwa.

b. Sikap pasrah

Setelah mengucapkan "niat", hal yang dilakukan berikutnya adalah "pasrah". Dalam pemahaman yang sederhana, pasrah adalah rela. Pasrah merupakan aktivitas untuk

mengosongkan atau melepaskan pikiran dari belenggu persoalan duniawi dan merelakan semuanya untuk ditinggalkan, agar mudah bertemu Allah.
Pasrah dapat dilakukan dengan cara mengendorkan otot-otot seluruh tubuh sehingga tidak ada anggota tubuh yang tegang kecuali kedua kaki yang menopang berat badan. Saat pasrah tanpa disadari mata akan terpejam, kepala akan tertunduk, urat-urat di wajah mengendor, kedua bahu dan kedua tangan akan lemas terkulai. Pada saat inilah perasaan tenang dan damai muncul.
Dengan perasaan pasrah maka pikiran akan kosong, tidak ada lagi persoalan yang membebani pikiran, semua telah dilepaskan, sehingga menghasilkan perasaan *rileks*, kemudian jiwa menjadi tenang dan damai.

c. *Tuma'ninah* sebagai kesadaran disetiap sikap dalam shalat.

Tuma'ninah adalah sikap tenang sejenak untuk membangun kesadaran *ilahiyah*, yang dilakukan di awal pada setiap sikap dalam rukun shalat (berdiri, rukuk, duduk dan sujud).

Pada setiap setelah selesai melakukan suatu gerakan shalat, yaitu pada awal setiap sikap tubuh dalam rukun shalat, janganlah langsung membaca bacaan (sunah) shalat tetapi lakukan terlebih dahulu *tuma'ninah*.

Pada saat rukuk kita harus mempunyai kesadaran penuh bahwa kita sedang rukuk dalam rangka menyembah Sang Khalik. Pada saat sujud kita juga harus sadar bahwa kita sedang sujud. Demikian pula saat berdiri, duduk dan seterusnya.

Hakikinya *tuma'ninah* adalah sarana untuk membangkitkan kesadaran batin dengan cara tenang sejenak untuk melakukan 3 hal yaitu sadar, pasrah, dan nyambung.

Di antara kesalahan besar yang terjadi pada sebagian orang yang shalat adalah tidak melaksanakan *tuma'ninah* ketika shalat. Padahal *tuma'ninah* adalah salah satu rukun dalam shalat. Jika tidak melakukan *tuma'ninah* maka shalatnya tidak sah.

II.14.3 Latihan Shalat Agar Bisa *Khusyu'*

Untuk sampai kepada shalat yang *khusyu*' kita memerlukan tata cara. Berikut ini tata cara shalat khusyuk yang diberikan oleh Abu Sangkan:

a. Heningkan pikiran anda agar rileks. Usahakan tubuh kendor sampai terasa nyaman dan tidak perlu mengkonsentrasikan pikiran.

b. Biarkan tubuh meluruh, agak dilemaskan atau bersikap serileks mungkin.

c. Rasakan getaran kalbu yang bening dan sambungkan rasa itu kepada Allah.

d. Bangkitkan kesadaran diri, bahwa anda sedang berhadapan dengan yang Maha Kuasa, Yang Meliputi Segala Sesuatu, Yang Maha Hidup, Yang Maha Suci dan Yang Maha Agung. Sadari bahwa anda akan memuja dan bersembah sujud kepadanya serendah-rendahnya,dan menyerahkan segala apa yang ada pada diri anda. Biarkan ruh anda mengalir pergi dengan suka rela menyerahkan diri kepada Allah semata.

e. Berniatlah dengan sengaja dan sadar, sehingga muncul getaran rasa yang sangat halus dan kuat menarik ruhani meluncur kehadiratNya, seraya ucapkan " ALLAHU AKBAR". Jagalah getaran tadi dengan meluruskan niat*: inni wajjahtu wajhiya lilladzi fatharassamawaati wal ardh, haniifan musliman wama ana minal musyikin* (sesungguhnya aku menghadap kepada wujud Dzat yang menciptakan langit dan bumi dengan selurus-lurusnya dan aku bukan termasuk orang yang syirik). Rasakan kelurusan jiwa anda yang terus bergetar menuju Allah, lalu menyerahkan secara total: *inni shalati wanusuki wamahyaya wamamati lillahi rabbil'alamin* (sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah semata.

f. Rasakan keadaan berserah masih menyelimuti getaran jiwa Anda. Bacalah setiap ayat dengan tartil – pastikan getaran pasrah menyertai bacaan dihadapanNya.

g. Kemudian lakukan rukuk, biarkan badan membungkuk dan rasakan – pastikan ruh anda perlahan-lahan turut rukuk dengan perasaan hormat dan pujilah Allah Yang Maha Agung: "*subhaana rabbiyal adiimi wabihamdihi*".

h. Setelah rukuk, anda berdiri kembali sambil mengucapkan pujian kepada Dzat Yang Maha mendengar:" *samiallahu liman hamidah*" (semoga allah mendengar orang yang memujiNya)

i. Lalu, setelah kedua tangan diturunkan, ucapkan: "*rabbana wa lakal hamdu millussamawati wamil ul ardhi wamiluma syi'ta min syai in ba'du*" (Ya Tuhan, milikMu segala puji, sepenuh langit dan bumi, dan sepenuh sesuatu yang Engkau kehendaki sesudah itu). Rasakan sampai ruhani anda mengatakan dengan sebenarnya (jangan sedikitpun tersisa rasa untuk dipuji, yang terjadi adalah keadaan nol; tidak ada beban kecuali hening).

j. Kemudian secara perlahan bersujud serendah-rendahnya sambil berdzikir: "*Allahu Akbar*". Biarkan tubuh anda bersujud, rasakan sujud anda agak lama. Jangan mengucapkan pujian kedapa Allah Yang Maha Suci "*subhanallah wabihambidhi*", sebelum ruh dan fisik anda bersatu dalam satu sujud. (biasanya terasa sekali ketika ruhani memuji Allah dan akan berpengaruh pada fisik, menjadi lebih tunduk, ringan dan harmonis).

k. Selanjutnya, lakukan shalat seperti diatas dengan pelan-pelan, tuma'ninah pada setiap gerakan. Jika anda melakukan dengan benar, getaran jiwa akan bergerak menuntun fisik anda.

II.14.4 Permasalahan dalam Shalat *Khusyu'*

Shalat *khusyu* memang sangat sulit bagi kita untuk mempraktekkannya, sehingga banyak orang yang mempunyai cara sendiri-sendiri untuk mendapatkan rasa *khusyuk*. Namun pendapat yang sedimikian itu mendapatkan cukup banyak sorotan dari berbagai kalangan.

II.15 Keadaan Masyarakat Mengenai Manfaat Sholat Sebagai Terapi Hati

Banyak dari masyarakat yang kurang paham dengan manfaat dari sholat yang bahwa sebenarnya shalat memiliki banyak manfaat, namun masyarakat kurang mengetahui apa saja manfaat dari shalat selain sebagai ibadah. Masyarakat muslim melakukan shalat karena memang kewajiban yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT.

II.16 Analisa

Minimnya informasi yang membahas sholat sebagai terapi yang dibatasi dengan terapi psikis. Masyarakat di daerah sekitaran jalan puter dan gagak, sebagian orang dewasa yang kurang memahami manfaat dari sholat sebagai terapi. Mereka hanya ngetahui sholat hanya sebagai ibadah wajib bagi umat muslim, tetapi sebenarnya sholat memiliki manfaat yang salah satunya dapat menenangkan hati dan pikiran. Melaksanakan gerakannya pun hanya sebatas asal sholat, yang tidak sesuai dengan yang dianjurkan oleh Islam karena kesibukan mereka, sehingga menjadi terburu-buru dan mengganggu ke *khusu*an serta menjadi tidak *tumaninah*.

Dari hasil kuisioner yang diberikan kepada masyarakat secara online maupun offline. Hasil dari ke inginan tahu lebih lanjut dengan sholat sebagai terapi sangat tinggi bahkan hamper semua responden ingin mengetahui lebih lanjut manfaat dari sholat sebagai terapi

II.17 Resume

Bagi yang rajin sholat sebelum mengetahui bahwa sholat memiliki banyak manfaat tetapi mereka tetap melakukan sholat karena di wajibkan dalam agama Islam. Tetapi bagi mereka yang jarang melakukan sholat dan telah mengetahui manfaat dari sholat sebagai terapi, mereka mencoba melaksanakan sholat dengan baik dan *khusu* sesuai aturan Islam dan sesuai waktu yang ditentukan untuk menuanaikan ibadah sholat.