

MANFAAT TERAPI SALAT BAGI PECANDU NARKOBA

Oleh : St. Rahmatiah

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Alauddin Makassar
sittirahmatiah@uin-alauddin.ac.id

Abstrak;

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi salat bagi pecandu narkoba. Hasilnya menunjukkan bahwa salat merupakan terapi fisik dan psikis bagi pecandu baik yang bersifat kuratif, preventif dan konstruktif, karena salat mengandung empat aspek *terapeutik*, yakni aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan. Manfaat terapisalat bagi pecandu narkoba sangat besar pengaruhnya untuk membentengi diri dan menghilangkan sisa sisa bahan zat adiktif dalam dirinya karena setiap gerakan salat mengandung manfaat yang luar biasa bagi kesehatan baik secara fisik maupun psikis, sepanjang salat itu dilaksanakan sesuai dengan syarat dan rukunnya, serta dikerjakan dengan tulus (ikhlas), khusyuk dan menyempurnakan setiap gerakan-gerakan salatnya.

Kata Kunci : Konsep terapi salat, manfaat terapi salat

This paper aims to find out the benefits of Salat therapy for drug addicts. The results show that prayer is a physical and psychological therapy for addicts both curative, preventive and constructive, because prayer contains four therapeutic aspects, namely sports aspects, aspects of meditation, aspects of auto-suggestion and aspects of togetherness. The benefits of prayer therapy for drug addicts are very big influence to fortify themselves and eliminate the remaining residual addictive substances in him because every prayer movement contains extraordinary benefits for health both physically and psychologically, as long as the prayer is carried out in accordance with the conditions and harmony, and is done sincerely (sincere), solemn and perfect every movement of prayer.

Keywords: The concept of salat therapy, the benefits of salat therapy

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di era ini, merupakan permasalahan yang sangat multi dimensional, karena permasalahan narkoba sangat berpengaruh dalam berbagai aspek kehidupan baik dari sisi ekonomi, sosial, kesehatan, maupun lingkungan.

Dadang Hawari seorang psikiater, menyatakan bahwa ternyata penggunaan narkotika, psikotropika, alkohol, dan zat adiktif lainnya tidak hanya melibatkan remaja saja, tetapi juga orang dewasa, tidak pandang bulu, semua orang dapat terlibat baik sebagai konsumen maupun sebagai produsen.¹ Pengedar dan korban benda haram tersebut, tidaklah mengenal batasan. Mulai kota metropolis hingga ke desa-desa, laki-laki dan bahkan

¹Dadang Hawari, *Psikiater, Konsep Agama Islam Menanggulangi NAZA* (Yogyakarta Dana Bhakti Prima Yasa, 2000), h. 3-4.

perempuan, kalangan ekonomi rendah hingga ekonomi tinggi, yang berpendidikan tinggi, menengah, rendah, semuanya berpotensi menjadi sasaran pengedar dan korban narkoba.²

Banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi narkoba tersebut berbagai langkah telah dilakukan baik dari pihak pemerintah maupun dari lembaga sosial masyarakat. Dari sisi keagamaan, salah satu cara mengantisipasi dan mengobati pecandu narkoba yaitu dengan terapi agama yaitu terapi salat. Terapi salat bertujuan untuk memberikan perawatan dan sekaligus pengobatan bagi kesehatan baik jasmani maupun rohani.

PEMBAHASAN

A. Konsep Terapi Salat

a. Pengertian Salat

Kata *salât* berasal dari kata Arab *shalla* yang artinya seruan atau doa. Sebagaimana termaktub di dalam firman Allah swt. dalam QS at-Taubah/9: 103 yang terjemahnya:

Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.³

Menurut pengertian *syara'* salat ialah ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan tertentu dengan menghadirkan hati secara ikhlas dan khusyuk, dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam menurut syarat-syarat dan rukun-rukun yang telah ditentukan *syara'*.⁴

Kata "salat" juga memiliki akar kata yang sama dengan makna kata "*shilah*", yang bermakna "hubungan atau komunikasi". (contohnya, "*shilah al-rahim*" bermakna "silaturahmi" atau "hubungan kasih sayang"). Kata "*shilah*" bermakna medium hubungan (komunikasi) manusia dengan Allah swt. Salat dalam sebuah hadis disebutkan "*mi'raj*-nya orang-orang mukmin. Dengan kata lain, sebagaimana Rasulullah bertemu dengan Allah swt., ketika *mi'raj*, orang beriman dapat bertemu dengan-Nya melalui salat.⁵

Beberapa pengertian salat menurut istilah yang dikemukakan oleh para ahli antara lain:

1. Menurut para Fuqaha (ahli fiqh) telah menetapkan pengertian salat secara intiliah, yaitu beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbit dan disudahi dengan salam, yang dengan niat kita beribadah kepada Allah menurut syarat yang telah ditentukan.⁶
2. Moh. Ali Aziz, sebagai konselor dan pendakwah mengartikan bahwa salat dapat dijadikan sebuah terapi untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan, jika salat disertai dengan kepasrahan total, pesalat merasakan kehadiran Allah swt., yang mengambil alih semua masalah yang dihadapi. Emosi negatif bisa hilang dan berganti dengan energi positif.⁷

²M. Amir P. Ali dan Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda* (Kalimantan Timur: Gerpana, 2007), h. v-vi.

³Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012), h. 203.

⁴TM. Hasbi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Shalat*. (Cet. 23: Jakarta: Bulan Bintang, 1994), h. 62.

⁵Haidar Bagir, *Buat Apa Shalat?* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007), h. 3-4.

⁶Teungku, *Pedoman Salat*, (Semarang; PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), h. th.

⁷Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012), h. 2.

3. Menurut Hasbi Ashiddiqy sebagaimana yang dikutip oleh Rafi'udin dan Alim Zainuddin bahwa salat yaitu menghadapkan hati (jiwa) kepada Allah, dan mendatangkan rasa takut, menumbuhkan rasa kebesaran-Nya dan kekuasaan-Nya dengan penuh khusyuk dan ikhlas di dalam beberapa perbuatan dan perkataan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.⁸

Dalil-dalil yang mewajibkan salat antara lain:

- a) QS al- Baqarah/2:43. Terjemahnya:
"Dan dirikanlah salat, dan keluarkanlah zakat, dan tunduklah/rukuklah bersama-sama orang-orang yang pada rukuk".⁹
- b) QS al-'Ankabut/29:45. Terjemahnya:
"Dan dirikanlah salat, sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar".¹⁰

Salat di dalam hadis dijelaskan sebagai amal yang pertama kali dihisab, sebagaimana yang diriwayatkan Anas bin Malik r.a.:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةَ ، فَإِنْ تَمَّتْ تَمَّ سَائِرُ عَمَلِهِ.¹¹

Artinya:

Amalan yang mula-mula dihisab dari seorang hamba pada hari kiamat adalah salat. Jika ia baik, maka baik pula seluruh amalannya dan jika jelek, maka jelek pula semua amalannya.

Dikarenakan signifikansinya, maka Nabi saw, memerintahkan untuk memperkenalkan dan mengajarkan salat kepada anak-anak sejak dini, sebagaimana hadis berikut ini:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ ، وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ ، وَاصْرِفْهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ

فِي الْمَضَاجِعِ.¹²

Artinya:

Bersabda Rasulullah saw: Suruhlah anak-anakmu mengerjakan salat bila mereka telah berusia tujuh tahun, dan pukullah jika meninggalkannya bila mereka telah berumur sepuluh tahun dan pisahkanlah di antara mereka pada tempat tidurnya.

2. Pengertian Terapi

Terapi atau psikoterapi adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi psikologis.¹³ Terapi dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan الاستشفاء yang berasal dari شفى - يشفى - شفاء yang mempunyai makna penyembuhan, seperti terdapat dalam firman Allah swt., yang memuat kata "syifa": dalam QS Yûnus/10:57.

Terjemahnya:

⁸Rafi'udin dan Zainuddin, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat* (Jakarta: Restu Ilahi, 2004), h. 54-55.

⁹Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya.*, h. 401.

¹⁰Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya.*, h. 95.

¹¹Abi Ya'la dalam Musnad Abi Ya'la Juz IV (*Musnad Anas Bin Malik*, h. 99)

¹²Imam Nawawi dalam *Riyâdus Shâlihîn*, (*Amrahu, Ahluhu, wa Awladahu Mumayizin*: 2), h. 45.

¹³J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), 507.

Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.¹⁴

Ayat ini menegaskan bahwa Alquran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani. Memang oleh Alquran, hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak, bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Pengertian terapi secara terminologi yang dikemukakan para ahli antara lain sebagai berikut:

1) Menurut Kartini Kartono:

Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan kejiwaan.

2) Menurut Singgih D Gunarsa:

Terapi adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Di dalam *Oxford English Dictionary*, perkataan *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada perkataan *psychotherapeutic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis. Dengan demikian, perawatan melalui teknik psikoterapi, yaitu perawatan yang secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologis terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian.

3) Menurut James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakhir:

Terapi diartikan dari dua sudut pandang. Pertama secara khusus, yaitu penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua secara luas, yaitu mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman, maka sudah jelaslah bahwa pengertian terapi adalah pengobatan alam fikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.¹⁵

3. Konsep Terapi Salat

Peranan salat bagi kesehatan jiwa telah banyak dikupas oleh beberapa penulis. Setidaknya ada empat aspek *terapeutik* yang terdapat pada aktifitas salat, yakni *aspek olah raga*, *aspek meditasi*, *aspek auto-sugesti* dan *aspek kebersamaan*.

Pertama, aspek olah raga. Salat adalah proses yang menuntut suatu aktifitas fisik. Konstraksi otot, tekanan dan "message" pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses terapi gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation*. Lektor menyampaikan bahwa gerakan-gerakan otot pada training relaksasi tersebut dapat dipergunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.¹⁶ Di dalam gerakan-gerakan salat mengandung unsur gerakan-gerakan olah raga, mulai dari takbir, berdiri, rukuk, sujud, duduk antara dua sujud, duduk

¹⁴Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*., h. 289.

¹⁵Abdul Mujib & Yusuf Mudzakhir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2001)., 207-208.

¹⁶Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), h. 98.

tasyahud sampai mengucapkan salam.¹⁷ Menurut ilmu kesehatan, setiap posisi gerakan salat adalah posisi paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.¹⁸

Kedua, aspek meditasi. Meditasi saat ini menjadi alternatif solusi berbagai persoalan bagi orang-orang sibuk, terutama yang stres. Beberapa penelitian mencoba untuk melihat pengaruh meditasi atau yoga terhadap gelombang-gelombang otak atau EEG (*electroencephalographic*), yaitu dengan jalan membandingkan sebelum meditasi dan sesudah melakukan meditasi. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perubahan atau perbedaan gelombang-gelombang otak. Setelah meditasi otak lebih banyak mengeluarkan gelombang-gelombang alfa yang berhubungan dengan ketenangan atau kondisi relaks.¹⁹

Ketiga, aspek auto-sugesti. Bacaan dalam melaksanakan salat adalah ucapan yang ditujukan kepada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga mengandung doa dan permohonan agar selamat di dunia dan akhirat. Bila ditinjau dari teori hipnotis yang merupakan salah satu metode terapi kejiwaan, maka pengucapan kata-kata itu merupakan suatu proses *auto-sugesti*. Mengatakan hal-hal yang baik pada diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik, demikian juga akan memunculkan harapan yang positif dan optimis. Proses salat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi "*self hypnosis*" (*hypnosis* diri sendiri).

Keempat, aspek kebersamaan. Dalam mengerjakan salat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah. Pahala salat berjamaah jauh lebih besar yaitu 27 kali lipat dari salat sendiri. Ditinjau dari aspek Psikologi, di dalam salat berjamaah mempunyai dampak *terapeutik* yang *signifikan*, yaitu membantu dan berinteraksi dengan orang lain sebagai upaya menciptakan hubungan sosial yang sehat dan hubungan persahabatan antar mereka. Pada akhir-akhir ini berkembang terapi kelompok dimana tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan. Beberapa ahli Psikologi berpendapat bahwa perasaan "*keterasingan*" dari orang lain adalah penyebab terjadinya gangguan kejiwaan. Dengan salat berjamaah perasaan keterasingan dari orang lain itu dapat hilang. Ini disebabkan karena seringnya seseorang pergi ke masjid untuk menjalankan salat berjamaah dan memiliki kesempatan untuk mengenal tetangganya atau orang lain. Hubungan yang demikian ini akan membantu seseorang mengembangkan kepribadian dan kematangan emosionalnya.

Berikut ini adalah langkah-langkah terapi salat yang dapat menstimulasi otot-otot dalam tubuh:

a. Takbir dan doa Pembuka

Salat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif dan konstruktif. *Pertama*, salat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Hal itu tergambar dalam niat dan khusyuk. Niat adalah komitmen seorang untuk melakukan ibadah salat dan tidak melakukan perbuatan lain kecuali apa yang disyaratkan dan dirukunkan dalam salat, sedangkan khusyuk dalam tafsir Ibnu Katsir, berarti merasa takut dan tenang dalam beribadah kepada Allah, atau kehadiran jiwa dengan sepenuh hati tanpa melihatkan mata ke langit atau menggerak-gerakkan anggota badan. Niat bersamaan dengan *takbir al-ihram*, yaitu takbir yang menjadi pembatas konsentrasi manusia, antara mengingat Allah dan selain-Nya, sedang khusyuk dilakukan mulai dari awal salat sampai akhirnya. Dengan niat

¹⁷Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*, (Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2003), h. 64.

¹⁸Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*, h. 65.

¹⁹Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*, h. 81.

dan khusyuk, konsentrasinya manusia bisa menyatu dan tidak bercabang-cabang untuk memikirkan yang lain. Demikian itu dapat mengurangi dan meringankan beban pikiran manusia yang banyak mengandung kumpulan *symptom* (*symptom cluster*), yaitu indikator hadirnya suatu penyakit yang saling kait mengait dan secara khas muncul secara bersama-sama.²⁰

Berikut cara takbir Rasulullah saw:

- 1) Kedua tangan diangkat setinggi dada (HR. Abu Daud), atau di atas daun telinga (HR. Al-Baihaqi), atau sejajar telinga (HR. Muslim), atau sejajar dengan pundak (HR. Al-Bukhari).
- 2) Telapak tangan dihadapkan ke arah kiblat dengan jari-jari tangan tidak terlalu rapat dan tidak terlalu renggang (HR. Al-Baihaqi).
- 3) Tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri, diletakkan di dada (HR. At-Tirmidzi) atau di atas pusar (HR. Abu Daud) atau di bawah pusar (HR. Abu Daud) atau tangan dilepaskan lurus kebawah atau posisi tidak bersedekap. (HR. Abu Daud).²¹

Setelah *takbiratul ihram* lalu membaca doa pembuka (*iftitah* atau *istiftah*). Ada 13 macam doa yang diajarkan Rasulullah saw, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) *Allahumma ba'id baini wabaina khatayaya kama ba'adta bainal masyriqi wal magrib. Allahumma naqqini minal khatayaya kama yunaqqats tsaubu abyadu minaddanas. Allahummaghsilni min khatayaya bil ma-I wal-tsalji wal barad.* (Wahai Allah, jauhkanlah antara aku dan dosa seperti Engkau jauhkan antara Timur dan Barat. Wahai Allah, bersihkanlah aku dan dosa-dosaku seperti dibersihkannya pakaian putih dari noda. Wahai Allah cucilah aku dari dosa-dosaku dengan air dan salju dan embun). (HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a).²²
- b) *Innii wajjahtu wajhihiya lilladzii fatharas samaawaati wal-ardha, haniifam muslimaw wamaa ana minal musyrikiin. Inna shalaati wanusukii wamahyaaaya wamamaatii lillaahi rabbil 'alaamiina. Laa syariika lahu wabidzaalika umirtu wa ana minal muslimiina. Allaahumma antal maliku laa ilaaha illaa anta, anta rabbii wa ana- 'abduka, dhalamtu nafsii wa'taraftu bidzambii faghfirlii dzunuubii jamii'an. Laa yaghfirudz dzunuuba illaa anta, wahdini li ahsanil akhlaaqi laa yahdii li ahsanihaa illaa anta". Wasyrif'annii sayyiahaa laa yasyrifu 'annii sayyiahaa illaa anta. Labbaika wa sa'daika, wasyryurru laisa ilaika, Ana-bika wa ilaika Tabaarakta wa ta'aalaita astaghfiruka wa atuubu ilaika".*²³ (Sesungguhnya aku hadapkan wajahku kepada Allah yang menciptakan langit dan bumi dengan tunduk dan pasrah, dan aku bukan termasuk orang yang menyekutukan Allah. Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Allah Tuhan Penguasa alam. Tiada sekutu bagi-Nya, begitulah aku diperintahkan dan aku termasuk orang yang pertama ang berserah diri. Ya Allah, Engkaulah raja. Tidak ada yang layak disembah melainkan Engkau, Engkaulah Tuhanku dan aku ini hamba-Mu. Aku telah berbuat aniaya terhadap diriku dan mengakui dosaku, maka ampunilah dosaku semua, tidak ada yang dapat mengampuni dosa melainkan Engkau, dan berilah petunjuk kepadaku kearah budi pekerti yang baik, tidak ada yang dapat memberi petunjuk ke arah budi pekerti yang baik kecuali Engkau, dan jauhkanlah dari padaku kelakuan yang jahat, tidak ada yang dapat menjauhkannya dariku melainkan Engkau. Aku junjung dan patuhi

²⁰Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam.*, h.226-227.

²¹Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia.*, h. 44.

²²Ensiklopedi Hadis – Kitab 9 Imam, HR. Muslim (*Al-Shalât*: 589)

²³Ensiklopedi Hadis – Kitab 9 Imam, HR. Muslim (*Shalaatul Mushafir wa Qashruha*: 1290)

perintahMu, sedang semua semua kebaikan itu berada di tangan-Mu, dan kejahatan itu tidak kepadaMu, aku senantiasa dengan Engkau dan kembali kepadaMu. Engkaulah yang Maha Memberkati dan Maha Tinggi. Aku mohon ampun dan bertaubat kepadaMu".²⁴

b. Membaca Al-Fatihah

Memulai surat al-Fatihah dengan membaca *ta'awwudz* (*a'udzubillahi minasy-syaithanirrajim*/aku berlindung kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk) khusus pada rakaat pertama. Kemudian membaca basmalah.

Basmalah dapat dibaca dengan *jahr* (keras) sebagaimana hadis Nu'aim al Mujmir, juga dapat dibaca dengan *sir* (tidak dikeraskan). Kemudian membaca Al-Fatihah. **Ibadah yang paling pokok adalah salat dan bacaan yang paling inti didalamnya adalah surat Al-Fatihah.** Oleh sebab itu, setan berjuang secara maksimal merusak konsentrasi bacaan al-Fatihah.

c. Rukuk

Rukuk yaitu membungkukkan badan dengan kedua tangan dilutut, dan wajah diarahkan ketempat sujud. Rukuk wajib dilakukan setiap rakaat. Nabi *saw*, pernah mengatakan pada orang yang jelek salatnya (sampai ia disuruh mengulangi salatnya beberapa kali karena tidak memenuhi rukun salat), sebagaimana Rasulullah bersabda:

ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا.²⁵

Artinya:

"Kemudian rukuklah dan *thuma'ninah*²⁶ ketika rukuk."

Terdapat tujuh macam doa yang di baca Rasulullah *saw*, pada saat rukuk diantaranya adalah:

- a) *Subhana rabbiyal adhim* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Besar). (HR. Muslim dan ASsh-habus Sunan dari Hudzaifah r.a).²⁷
- b) *Subhana rabbiyal 'adhimi wabihamdih* (Maha Suci Tuhanku Yang Maha Besar danaku memuji-Nya). (HR. Abu Daud, Dar Al-Quthni, Ahmad, Al-Tabrani dan Al-Baihaqi).
- c) *Subhanaka Allahumma rabbana wabihamdika Allahummagfir li* (Maha Suci Engkau, wahai Allah, Tuhan kami. Dengan memuji-Mu, ampunilah dosa-dosaku). (HR. Ahmad, Al-Bukhari, Muslim dari Aisyah r.a).²⁸
- d. Bangkit dari Rukuk (*I'tidal*)

Gerakan selanjutnya setelah rukuk adalah berdiri tegak (*I'tidal*) dengan mengucapkan *sami'allahu liman hamidah* (Allah Maha Mendengar orang yang memuji-Nya). Bacaan ini sangat agung sehingga dalam penglihatan Nabi *saw*, setiap kali doa itu di baca, ada tiga puluh malaikat berebut untuk mencatatnya paling awal. (HR. Al-Bukhari dan Abu Daud).

Berikut cara *i'tidal* Rasulullah *saw*:

- 1) Mengangkat tulang rusuk dari rukuk dengan membaca *sami'allahu liman hamidah* (Allah Maha Mendengar orang yang memuji-Nya). (HR. Al-Bukhari dan Muslim).
- 2) Mengangkat kedua tangan. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).
- 3) Lama *I'tidal* hampir sama dengan rukuk, sujud dan duduk diantara dua sujud. (HR. Al-Nasa-i).

²⁴Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 46.

²⁵ Ensiklopedi Hadis – Kitab 9 Imam, HR. Bukhari no. 793 dan Muslim no. 397.

²⁶*Thuma'ninah* adalah keadaan tenang di mana setiap persendian juga ikut tenang.

²⁷HR. Tirmidzi (*Al-Shalât*: 243), Al-Nasâ'i (*At-Tathbîq*: 1036), Abu Dawud (*Al-Shalât*: 737, Ibnu Majjah (*Îqamatus Shalat*: 878), Ahmad (*Musnad Ahmad*: 22175), dan Ad-Darimi (*Al-Shalât*: 1273).

²⁸HR Bukhari (*al Adzan*: 752).

4) Menegakkan tulang rusuk, mengangkat kepala sehingga setiap tulang kembali kepersendiannya. (HR. Al-Bukhari dan Muslim, Al-Darimi dan Al-Hakim).²⁹

Ada sembilan macam doa yang di baca Rasulullah saw, ketika *i'tidal* antara lain:

- (a) *Rabbana walakal hamdu* (Wahai Tuhan kami, bagi-Mu segala puji). (HR. Al-Bukhari dan Muslim, Ahmad dari Abu Hurairah r.a).
- (b) *Allahumma Rabbana walakal hamdu* (Wahai Allah Tuhan kami, bagi-Mu segala puji). (HR. Al-Bukhari dari Anas r.a).
- (c) Atau doa di atas di tambah *mil-as samawati wamil-al ardlil wamil al ma syi'taminsya-in ba'du* (Tuhan yang memenuhi langit dan bumi serta memenuhi segala sesuatu yang Engkau kehendaki selain itu. (HR. Muslim dan Abu 'Uwainah).³⁰

e. Sujud

Gerakan sujud merupakan anugrah Allah yang sangat berharga bagi manusia, karena dengan bersujud berarti manusia menyelaraskan dirinya dengan alam semesta, sehingga bersama-sama alam semesta memuji dan bersujud kepada Allah sebagaimana yang dikemukakan oleh *Ikhwan al-Shafa* bahwa tubuh manusia merupakan replika dari alam semesta.³¹ Karena itu, manusia dikatakan alam *mikrococosmos* (miniaturnya alam semesta), dan alam semesta ini adalah alam *makrococosmos* (alam besar), karena apa yang ada di alam ini ada pada manusia.

Berikut cara sujud Nabi saw:

- 1) Meletakkan kedua lutut ke lantai sebelum kedua tangan (HR. Abu Daud) atau kedua tangan terlebih dahulu baru lutut (HR. Ibnu Khuzaimah, Dar Al- Quthni dan Al-Hakim).³²
- 2) Meletakkan tujuh anggota badan ke lantai, yaitu dahi, dua telapak tangan, dua lutut, ujung kedua telapak kaki (HR. Al-Bukhari).³³
- 3) Meletakkan kedua tangan sejajar dengan kedua telinga (HR. Abu Daud) atau sejajar dengan pundak (HR. Tirmidzi), merapatkan jari (HR. Al-Hakim dan Ibnu Hibban), merenggangkan siku tangan (HR. Abu Daud), merenggangkan kedua paha (HR. Abu Daud) atau merapatkannya (HR. Abu Daud).
- 4) Mengangkat pinggul sehingga berat badan tertumpu di dahi (HR. Abu Daud).
- 5) Ujung telapak kaki menekan ke lantai sejajar dengan pinggul yang diangkat (HR. Abu Daud).
- 6) Untuk wanita kedua lengan dirapatkan (HR. Al-Bukhari).
- 7) Ketika bangkit dari sujud untuk rakaat berikutnya, tangan didahulukan daripada paha ((HR. Abu Daud) atau satu tangan saja bertumpu di lantai (HR. Al-Bukhari). Sedangkan untuk rakaat yang ganjil diperbolehkan duduk istirahat sejenak sebelum berdiri (HR. Al-Bukhari).³⁴

f. Duduk antara Dua Sujud

²⁹Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*., h. 53.

³⁰Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*., h. 54.

³¹Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*., h. 99.

³²HR. Al-Nasâ'i (*At-Tabîq*: 1077), Tirmidzi (*Al-Shalât*: 248), Abu Dawud (*Al-Shalât*: 713), Ibnu Majjah (*Iqamatus Shalat wa Sunnati fihâ*: 872) dan Ad Darimi (*Al-Shalât*: 1286).

³³HR. Bukhari (*al-Adzan*: 770), Muslim (*Al-Shalât*: 758), juga diriwayatkan oleh Al-Nasâ'i dan Ahmad.

³⁴Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*., h. 55-56.

Duduk *iftirasy*, yaitu duduk di atas kaki kiri yang dilipat dengan ujung jari-jari kaki kanan dihadapkan ke kiblat.

Cara Rasulullah saw, duduk antara dua sujud:

- 1) **Menghampar kaki kiri dan menegakkan telapak kaki kanan** ((HR. Al-Bukhari dan Muslim dari 'Aisyah r.a).
- 2) Menghadapkan ujung jari kaki kanan ke kiblat. (HR. Al-Nasa-I dari Ibnu Umar r.a) atau duduk *iq'a'* yaitu duduk di atas kedua telapak kaki dan kedua tumit (HR. Muslim dari Abu Zubai r.a)
- 3) Nabi saw, pernah memanjangkan duduk ini hingga hampir sama dengan sujudnya, lalu beliau diam diantara dua sujud sampai ada orang berkata mengatakan beliau lupa." (HR. Bukhari dan Muslim).³⁵

Sebagaimana dalam posisi salat yang lain, dalam posisi duduk di antara dua sujud ini juga terdapat banyak macam doa antara lain adalah:

- (a) *Rabbighfir li 2x* (Wahai Tuhan-Ku ampunilah aku 2x). (HR. Ibnu Majah dan al-Nasa-I dari Hudzaifah r.a).
- (b) *Allahummaghfir li warhamni wa'afini wahdini warzuqni* (Wahai Allah, ampunilah aku, rahmatilah aku, sehatkanlah aku, tunjukilah aku, dan berilah aku rezki). (HR. Abu Dawud dari Ibnu Abbas r.a).
- (c) *Rabbighfi li warhamni wajburni warzuqni warfa'ni* (Wahai Tuhan-Ku, ampunilah aku, kasihilah aku, cukupilah (kebutuhan) ku, dan berilah aku rezki dan tingkatkan keimananku). (HR. Al-Baihaqi dan Al-Tabrani dari Ibnu Abbas r.a).³⁶

g. Tasyahud

Tasyahud artinya persaksian atau pernyataan akan ke-Esaan Allah dan kerasulan Muhammad saw. Di dalam posisi ini, kita juga membaca salawat sebagai ekspresi doa untuk nabi yang dimuliakan Allah.

Ada dua macam tasyahud dalam salat, yaitu tasyahud pertama dan kedua. Cara Rasulullah saw, duduk tasyahud:

- 1) Duduk tasyahud awal (duduk *iftirasy*) 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 dibawahnya sambil duduk dengan panggul di atas lantai. (HR. Abu Daud) atau duduk dengan meletakkan kedua punggung telapak kaki di atas tanah (HR. Al-Bukhari).
- 2) Duduk dengan menegakkan telapak kaki kanan (HR. Abu Daud)
- 3) Meletakkan tangan kiri di atas paha kiri dan tangan kanan di atas paha kanan dengan jari manis digenggam, sedangkan ibu jari dan jari tengah membentuk lingkaran (HR. Abu Daud).
- 4) Mengangkat jari telunjuk dengan sedikit melengkung (tidak lurus). (HR. Abu Daud).
- 5) Mengarahkan pandangan mata ke arah jari telunjuk yang di angkat (HR. Muslim).
- 6) Tidak menggerakkan jari telunjuk (HR. Abu Daud) atau menggerakkannya (HR. An-Nasa-i).³⁷

Ada enam pilihan doa tasyahud dari Rasulullah swa, diantaranya adalah:

³⁵Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 64.

³⁶Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 65.

³⁷Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 67.

- 1) *At tahiyaatul mubarakatus sholawatu thoyyibaatu lillah. Assalaamu 'alaika ayyuhan nabiyyu wa rohmatullahi wa barokaatuh. Assalaamu 'alaina wa 'ala 'ibadillahish sholihiiin. Asy-hadu an laa ilaha illallah, wa asy-hadu anna muhammadan rosulullah."* (Segala penghormatan keberkahan, sholawat dan kebaikan hanyalah milik Allah, keselamatan untuk anda wahai nabi (Muhammad) juga rahmat Allah dan berkah-Nya. Keselamatan semoga terlimpah kepada kami dan semua hamba Allah yang shaleh, Aku bersaksi tiada Tuhan selain Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah). (HR. Muslim).
- 2) *At tahiyaatu lillah wash sholaatu wath thoyyibaat. Assalaamu 'alaika ayyuhan nabiyyu wa rohmatullahi wa barokaatuh. Assalaamu 'alaina wa 'ala 'ibadillahish sholihiiin. Asy-haduan laa ilaha illallah, wa asy-hadu anna muhammadan 'abduhu wa rosuluh."* (Segala ucapan penghormatan hanyalah milik Allah, begitu juga segala salat dan amal shalih. Semoga kesejahteraan tercurah kepadamu, wahai Nabi, begitu juga rahmat Allah dengan segenap karunia-Nya. Semoga kesejahteraan terlimpahkan kepada kami dan hamba-hamba Allah yang shalih. Aku bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah dengan benar selain Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan-Nya).³⁸

2) Duduk Tasyahud Akhir (Duduk *Tawarruk*)

Lanjutan doa yang di baca dalam tasyahud akhir adalah shalawat kepada Nabi. Ada beberapa macam shalawat yang diajarkan Rasulullah saw, antara lain sebagai berikut:

- (a) *Allahumma shalli 'ala Muhammadin wa 'ala ali Muhammad* (wahai Allah, berikanlah rahmat kepada Muhammad dan keluarga Muhammad). (HR. Al-Nasa'i).
- (b) *Allahumma shalli 'ala Muhammad wa 'ala ahli baitih, wa 'ala azwajih wadzurriyatih kama shallaita 'ala Ibrahim, innaka hamidun majid. Wa barik 'ala Muhammad wa 'ala ahli baitih, kama barakta 'ala ibrahim innaka hamidun majid.* (wahai Allah, limpahkanlah rahmat kepada Muhammad dan keluarganya, para istrinya dan keturunannya, sebagaimana engkau telah melimpahkan kesejahteraan atas keluarga Ibrahim. Dan berilah berkah kepada Muhammad beserta keluarganya sebagaimana engkau telah memberikannya kepada keluarga Ibrahim. Engkaulah yang Maha Terpuji dan Maha Mulia). (HR. Muslim dan Ahmad dari Abu Mas'ud Al-Badari r.a).³⁹

h. Salam

Cara salam⁴⁰ Rasulullah saw, beliau menoleh ke kanan dan ke kiri sampai terlihat pipi Rasulullah yang putih terlihat oleh para sahabat (Al-Nasa'i) atau hanya menoleh ke kanan tanpa menoleh ke kiri (HR. Bukhari). Ada beberapa macam salam yaitu:

- 1) Salam ke kanan "*Assalamu 'alaikum wa rohmatullah*", salam ke kiri "*Assalamu 'alaikum wa rahmatullah*".
- 2) Salam ke kanan "*Assalamu 'alaikum wa rohmatullah wa barokatuh*", salam ke kiri "*Assalamu 'alaikum wa rahmatullah*".
- 3) Salam ke kanan "*Assalamu 'alaikum wa rohmatullah*", salam ke kiri "*Assalamu 'alaikum*".

³⁸HR. Bukhari no. 6265.

³⁹Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 70.

⁴⁰Salam adalah legitimasi salat dan salam adalah rukun terakhir di dalam salat. Salam merupakan bacaan wajib sebagai penutup salat. Sebagaimana sabda Nabi saw. "Kunci salat adalah bersuci, ihramnya (permulaannya) adalah takbir, sedangkan *tahallulnya* (penutupnya) adalah salam." (HR. Tirmidzi).

4) Salam sekali ke kanan “*Assalamu’laikum*”.⁴¹

Yang termasuk dalam rukun salat di sini adalah salam yang pertama. Inilah pendapat ulama Syafi’iyah, Malikiyah dan mayoritas ‘ulama.

Menoleh ke kanan dan ke kiri merupakan isyarat perintah untuk melihat keadaan kaum muslimin di sekitar kita khususnya yang membutuhkan pertolongan. Kita ingin hidup sejahtera dan tenteram bersama juga selamat dunia akhirat bersama pula. Kita ciptakan hubungan sedekat-dekatnya dengan Allah (*hablum minallah*) dengan berbagai gerakan dan doa salat, lalu di akhiri dengan salam untuk membangun hubungan sesama manusia (*hablum minannas*). Kita tidak dibenarkan hidup pribadi dan keluarga secara egois (hanya memikirkan diri dan keluarga) tanpa peduli dengan orang lain. Setelah salat kita akan merasakan kepuasan batin.⁴²

B. Manfaat Terapi Salat

1. Manfaat Niat/Takbiratul Ihram.

Postur ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah (proses keseimbangan sirkulasi darah). Jika darah lancar, maka tubuh 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. Waktu berdiri kedua kaki tegak sehingga telapak kaki pada posisi titik-titik akupunktur yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.⁴³

2. Manfaat Membaca Al-Fatihah

Manfaat Postur kedua ini yaitu konsentrasi penuh menyebabkan relaksasi pada kaki dan punggung. Menggerakkan perasaan rendah hati kesederhanaan dan ketaatan. Menurut Syekh Hakim Moinuddin Chisti, pada saat pendiri salat membaca ayat-ayat Alquran diatas, seluruh bunyi diucapkan dalam bahasa Arab, yang akan memacu penyebaran seluruh sifat-sifat Allah Yang Agung akan derajat yang terkendali secara sempurna di seluruh tubuh, pikiran dan jiwa. Getaran suara vokal panjang a, i dan u akan memacu hati, kelenjar *pireal*, kelenjar *pituitary*, kelenjar *adrenalin* dan paru-paru, serta akan membersihkan dan meningkatkan fungsi seluruh bagian itu.⁴⁴

3. Manfaat Rukuk

Beberapa ilmuan Muslim telah berupaya menjelaskan manfaat dari gerakan rukukini. Diantaranya adalah Prof. Dr. H.A Saboe dan Prof. Dr. H.M. Hembing Wijayakusuma. Mereka telah membuktikan secara ilmiah kemampuan dari gerakan rukuk dalam menyembuhkan berbagai penyakit. Beberapa keutamaan dan pengaruh rukuk adalah: Memperkuat otot-otot dan sendi yang bekerja, menambah elastisitas tulang belakang dan memperkuatnya, menstimulasi kerja paru-paru dan menambah fleksibilitas dada.⁴⁵

Postur ini juga sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena tulang belakang (*vertebrae*) akan tetap berada dalam kondisi yang baik, karena persendian di antara badan-badan ruas tulang belakang (*corpus vertebrae*) tetap tinggal lembut dan lentur, serta mencegah ruas-ruas palsu, misalnya melekatnya tulang belakang (*os sacrum*) dan tulang tungging (*os coccygeus*) yang dapat mengakibatkan kesulitan, terutama bagi wanita yang hendak melahirkan anak. Bila

⁴¹Syaikh Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Sifat Shalat Nabi* (Maktabah Al Ma’arif), h. 188.

⁴²Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, h. 74

⁴³Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan* (Semarang: Erlangga, 2007), h. 80.

⁴⁴Sagiran. *Mukjizat Gerakan Shalat*, h. 39

⁴⁵Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, h. 90.

tulang belakang dan tulang tungging ini melekat erat satu sama lain, hingga persendian di antara tulang telah menjadi kaku, ruang panggul keluar relatif menjadi kecil dan sempit. Bila terjadi kelainan-kelainan letak kepala bayi, misalnya kelainan letak kepala belakang dengan kesalahan putaran paksi, kelainan letak kepala belakang dengan ubun-ubun kecil di samping (malang melintang) atau letak kepala tengadah (*defleksi*), kelainan letak muka (*mentanterio-posterior*) atau letak dahi, karena kelainan letak kepala bayi ini, maka rongga panggul yang normal menjadi relatif sempit, maka jalannya persalinan akan terganggu dan terhalang serta memakan waktu yang lebih lama.⁴⁶

4. Manfaat Bangkit dari Rukuk (*I'tidal*)

Manfaatnya: *I'tidal* adalah variasi postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerak berdiri bungkuk berdiri sujud merupakan latihan pencernaan yang baik. Organ organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Efeknya, pencernaan menjadi lebih lancar. Efek yang lain adalah; darah yang segar tergerak keatas kedalam tubuh pada postur sebelumnya kembali pada keadaannya semula, yang akan mengeluarkan toksin, tubuh akan mengalami relaksasi dan melepaskan semua ketegangan.⁴⁷

5. Manfaat Sujud

Dampaknya variasi gerakan berdiri dan bungkuk pada rangkaian gerakan rukuk-*i'tidal*-sujud merupakan latihan bagi organ pencernaan yang baik. Organ pencernaan dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Hal ini dapat melancarkan dan memelihara fungsi sistem pencernaan.⁴⁸

6. Manfaat Duduk antara Dua Sujud

Manfaat penting cara duduk pada waktu salat membebaskan ujung-ujung bagian bawah dari kebekuan darah atau memperlambatnya di dalam pembuluh darah seseorang yang dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit. Inilah yang menyebabkan bahwa berat badan pada waktu duduk itu dapat menekan dua betis. Pada saat itulah jaringan-jaringan lunak yang dikandungnya tertekan. Dengan demikian, ini bisa menekan dengan satu tekanan yang disebabkan berat badan sebagaimana bunga karang tertekan dengan tekanan di atasnya. Kemudian darah akan mengalir ke pembuluh darah melaluinya agar mudah ke atas melalui telapak kaki menuju ke jantung.

Bagi laki-laki, tumit kaki kanan mengerut dan berat kaki serta bagian tubuh berada pada tumit tersebut. Posisi ini membantu pengeluaran zat racun dari lever dan memacu gerak peristaltik pada usus besar. Bagi perempuan, pertahankan kedua kaki dibawah badannya, telapak kaki menghadap ke atas. Tubuh akan kembali mengalami relaksasi yang sama, dan postur ini membantu pencernaan dengan menggerakkan isi perut ke arah bawah.⁴⁹

7. Manfaat Tasyahud (*Iftirasy* dan *Tawarruk*)

Menurut Prof. Saboe dan Prof. Hembing, posisi ini sangat bermanfaat 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

⁴⁶Saboe, *Hikmah Kesehatan dalam Salat* (Bandung: PT. Al-Ma'rif, 1987), h. 36-41.

⁴⁷Sagiran, *Mukjizat Gerakan Shalat.*, h. 40.

⁴⁸Mubayyinul Haq (29 tahun), Terapis, *wawancara*, di Lapas Narkotika Klas IIA Sungguminasa, tanggal 11 Oktober 2018.

⁴⁹Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembuhan dan Penyembuhan.*, h. 129.

radang dan dahi, kelenjer gondok kecil, mata, leher, dan amandel, otot-otot bahu yang terdapat pada ujung-ujung jari kaki.

Pada saat duduk *tawarruk* juga terjadi pemijatan terhadap kelenjer alat kelamin laki-laki (prostat) yang melingkupi bagian atas aliran kandung kemih dan berbatasan pada poros usus, selanjutnya pijatan terhadap pembuluh tempat pancaran air mani (*vasdeferensi*), juga pemijatan terhadap organ pengeras zakar, yaitu suatu organ pengembang yang bekerja sebagai pons dan jika terisi dengan darah (*bulbuscorporis cavernosi*) akan menegakkan pelir (penis) dan buah pelir (*apidyms*).⁵⁰

8. Manfaat Salam

Manfaat salam dalam salat yaitu memperkuat otot-otot yang bekerja, menambah keelastisitasnya, memperbaiki otot-otot yang mengerut, menjauhkan leher dari kekeringan dan ketegangan. Begitu juga, gerakan ini dapat membantu menambah elastisitas tulang-tulang pada tulang belakang bagian atas di dalam leher mencegah pengerasan tulang (*osteoclerotis*) dan pertautan-pertautannya. Selain itu, gerakan ini bekerja membebaskan pembuluh-pembuluh darah besar yang ada di dalam leher seperti pembuluh nadi leher yang timbal balik dengan kedua cabangnya baik di dalam maupun di luar, dan pembuluh darah urat leher dengan kedua penopangnya.

Disamping itu postur ini juga bermanfaat bagi kesehatan otot, karena dengan memalingkan muka ke kanan dan ke kiri akan membantu menguatkan otot-otot leher dan kukuk serta dapat menyembuhkan gangguan pada leher dan kepala antara lain penyakit kepala "kuduk kaku" (*stiff neck*). Dengan berkontraksinya otot-otot kepala, sirkulasi darah menjadi lebih baik, terutama untuk mengeluarkan zat-zat racun yang terdapat di dalam otot-otot kepala yang menyebabkan perasaan lelah, kaku, dan linu bagian kepala. Di samping itu, kontraksi otot-otot menghasilkan energy panas, dan zat-zat yang diperlukan untuk merehabilitasi jaringan-jaringan yang rusak oleh proses pemisahan *adenoisine-triphosphorzuur* menjadi *adenoisine* dan *diphosphorzuur*.⁵¹

KESIMPULAN

Salat adalah suatu ibadah kepada Tuhan, berupa perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan. Salat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif dan konstruktif. Ada empat aspek *terapeutik* yang terdapat pada aktifitas salat, yakni *aspek olah raga*, *aspek meditasi*, *aspek auto-sugesti* dan *aspek kebersamaan*. Di dalam gerakan-gerakan salat mengandung unsur gerakan-gerakan olah raga, mulai dari takbir, berdiri, rukuk, sujud, duduk antara dua sujud, duduk tasyahud sampai mengucapkan salam. Manfaat terapi salat antara lain memperlancar peredaran darah, menghilangkan ketegangan otot dan sendi (dapat membuat tubuh rileks), mencerdaskan pikiran dan menghilangkan kepikungan, dapat menghilangkan sakit kepala dan gangguan pada tulang, saraf terjepit dan lain lain.

DAFTAR PUSTAKA

⁵⁰Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*., h. 131.

⁵¹Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*., h. 138.

- Al Albani, Syaikh Muhammad Nashiruddin. *Sifat Shalat Nabi*. Maktabah Al Ma'arif.
- Ali, M. Amir P. dan Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda*. Kalimantan Timur: Gerpana, 2007.
- Ancok, Djamaluddin dan Fuat Nashori, *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Arifin, M. *Teori-Teori Konseling Umum dan Agama*. Jakarta: Golden Trayon Press, 1994.
- Aziz, Moh. Ali. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya Press, 2012.
- Bagir, Haidar. *Buat Apa Shalat?* Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Terapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Ensiklopedi Hadits – Kitab 9 Imam. *Kitab Iman: Bab Sesungguhnya amal itu tergantung niat dan pengharapan, dan setiap mukmin akan mendapat sesuai dengan niatnya*; HR. Bukhari no.1, Muslim no.3530.
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-Aspek Psikologi Ibadah Shalat*. Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2003.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004.
- , *Psikiater, Konsep Agama Islam Menanggulangi NAZA*. Yogyakarta Dana Bhakti Prima Yasa, 2000.
- Hembing, H. M. *Hikmah Shalat untuk Pengobatan dan Kesehatan*, Jakarta: Pustaka Kartini, 1997.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *The Secret of Sholat, Energi Dahsyat di Balik Bacaan dan Gerakan*; terjemah Mohammad Syafii Masykur. Cet. I; Jogjakarta: Pustaka Fahuma, 2008.
- Al-Kumayi, Sulaiman. *Shalat Penyembuhan dan Penyembuhan*. Semarang: Erlangga, 2007.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2012.
- Mujib, Abdul & Yusuf Mudzakkir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Najati, Ustman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terjemahan: Ahmad Rofi' Usmani, Bandung: Pustaka, 1985.
- Al-Qurtubi, *al-Jami li Ahkam al-Quran*. Beirut: Al-Resalah, 2006.

- Rafi'udin dan Zainuddin, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat*. Jakarta: Restu Ilahi, 2004.
- Al-Rasyid, Khalid ibn Muhammad, *Wa Al-Shalatu Yasytaky, Kaifa Takhsyu' fi Shalatika*. Jakarta: Mirqat Publishing, 2006.
- Razak, Ahmad dkk. Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Depresi. Dalam *Jurnal Dakwah Tabligh*. Vol 14 no 1. 2013., h. 141-151
- Saktiawan, Lukman Hakim. *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Syadi, Khalik Abu. *Awwal Marrah Ushalli, Wakana Li Al Shalat Tha'mun Akbar*. Jakarta: Mirqat Publishing, 2008.
- Teungku, *Pedoman Salat*, Semarang; PT. Pustaka Rizki Putra, 2000.