

PSIKOLOGI SHALAT

(Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat dengan Pendekatan Psikologi Perspektif
Muhammad Bahnasi)

***Ibnu Hajar Ansori, Nailul Hubbah Harisah,
Mohammad Fathan Asyrofi, Ahmad Khoirul Rooziqin***
Ibnuhajar93@iainkediri.ac.id, Hubba0904@gmail.com,
Asyrofi.fathan@gmail.com, Khoirulroziqin19@gmail.com
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Abstrak

Artikel ini merupakan kajian tematik ayat-ayat shalat yang digali melalui paradigma integrasi-interkoneksi dengan pendekatan ilmu psikologi perspektif Muhammad Bahnasi. Dari hasil penelitian diperoleh sebuah kesimpulan bahwa Shalat merupakan sebuah portofolio kehidupan. Dalam kehidupan tersebut ada proses penghambaan kepada Tuhan Sang Pencipta (al-An'am ayat 102) sebagai jalan menuju kesempurnaan. Didalamnya ada kedisiplinan (an-Nisa 103), pemusatan pikiran, kecerdasan akal, kestabilan emosi, kesehatan fisik (al-Maidah ayat 6) dan jiwa (al-Baqarah ayat 45). Shalat juga memuat pesan kesalehan sosial untuk membangun integritas kehidupan sosial dalam bermasyarakat dan bernegara. Di dalamnya ada pesan kesatuan, kerukunan masyarakat (an-Nisa ayat 102), tanggung jawab kolektif (al-asyr ayat 3), kekuatan masyarakat, serta perubahan sosial (al-'Ankabut ayat 45) menuju kondisi yang lebih baik. Pesan-pesan yang dimuat dalam shalat tersebut selanjutnya dapat diformulasikan menjadi sebuah konsep untuk membentuk pribadi yang berkarakter positif, saleh secara spiritual dan saleh secara sosial.

Kata Kunci: kajian tematik, ayat shalat, pendekatan psikologi, Bahnasi

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan oleh Allah dengan pelbagai permasalahan yang dihadapi. Tidak jarang permasalahan tersebut menimbulkan gangguan pada ketenangan jiwa, sehingga berdampak juga pada kesehatan jasmaninya, dan lebih jauh akan mempengaruhi hubungan sosialnya. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk melakukan terapi jiwa (*psikoterapi*) agar pengembangan, pemberdayaan potensi, dan kecerdasan fitrah manusia dapat dikondisikan kestabilannya.¹

¹ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi (Penelitian Di Klinik terapi Tahajjud Surabaya)*, Prosiding, Februari 2017, hlm. 418.

Diantara langkah-langkah terapi religius untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui shalat. Shalat merupakan ibadah yang mendekatkan dan menghubungkan langsung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah, semakin terbuka jalan menuju ketentraman jiwa agar mampu menghadapi pelbagai permasalahan. Berbeda jika seseorang jauh dari Allah, maka kehidupan yang dijalani akan mengalami kegersangan.² Hal itu menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara shalat sebagai syariat agama dengan -sekaligus menjadi media untuk terapi- psikologi seseorang.

Untuk memahami dan menemukan keterkaitan tersebut, diperlukan kajian integratif. Yakni sebuah kajian yang mencoba mendialektikkan antara dua keilmuan atau lebih. Kajian yang dilakukan oleh Muhammad Bahnasi dalam bukunya *al-Ṣalātu Ḥayāh* merupakan satu diantara contoh aplikasi dari kajian integratif tersebut. Ayat-ayat Alquran yang berkaitan dengan shalat dikaji dengan pendekatan ilmu psikologi.

Ditinjau dari kerangka bahasanya kajian dalam buku tersebut bisa dikategorikan dalam kajian tematik, atau dalam Ilmu Alquran dan Tafsir biasa disebut dengan tafsir tematik, yaitu mengumpulkan beberapa ayat-ayat yang membahas tentang shalat, kemudian diintegrasikan dengan ilmu psikologi sebagai pendekatan untuk memahami dan menemukan signifikansi ayat tersebut dengan kehidupan.

Bentuk kajian tafsir tematik ini relatif lebih diminati oleh masyarakat karena dirasa lebih taktis menjawab tema-tema permasalahan yang muncul. Kajian tersebut tampak lebih menarik perhatian lagi ketika diintegrasikan dengan disiplin ilmu lain, misalnya psikologi, sosiologi, kedokteran dan beberapa disiplin ilmu lain yang relevan dan signifikan untuk dijadikan perangkat pendekatan dalam memahami makna Alquran.

Dengan adanya pelbagai macam metode penafsiran dan juga berkembangnya integrasi keilmuan ini, semakin tampak nyata, bahwa Alquran bukan merupakan teks yang mati, namun hidup dan kaya akan makna. Integrasi keilmuan tersebut merupakan upaya untuk mendudukkan dua disiplin ilmu dalam takaran yang proporsional tanpa mendikotomikannya juga tanpa mengurangi nilai sakralitasnya.³

² QS. Thaha ayat 124

³ Syahrullah Iskandar, “*Studi Al-Qur’an Dan Integrasi Keilmuan : Studi Kasus di UIN SGD Bandung*”, Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya, 1 (Januari, 2016), hlm. 86.

DIALEKTIKA TEKS ALQURAN DAN ILMU PSIKOLOGI

Kontekstualisasi Pemahaman Teks Alquran

Dalam kontekstualisasi pemahaman Alquran, asumsi penafsiran sama dengan penafsiran tekstual yaitu *shālih li kulli zamān wa makān* (laik untuk semua masa dan tempat). Namun penafsiran ini berbeda dalam memahami substansi makna dan cara penggaliannya. Aliran ini memahami Alquran sebagai *hudan* yang harus dipahami dengan semangat substantif, profresif dan kontekstual. Dalam pengertian, Alquran harus didialogkan dengan realitas kekinian sehingga mampu memberikan solusi yang jitu dan terbaru.

Artinya yang dimaksud dari kontekstual disini adalah hal-hal yang berkaitan dengan pembaca. Bisa juga hal tersebut diartikan sebagai penafsiran yang memperhatikan indikasi yang berada di semua pembaca. Sang pencetus gerakan kontekstual sendiri dalam metodenya menekankan juga pada kondisi aktual bangsa Arab ketika Alquran pertama kali turun. Hal tersebut digunakan untuk menafsirkan pertanyaan-pertanyaan legal dan sosio ekonominya. Teori dari sang pencetus gerakan kontekstual (Fazlur Rahman) biasa dikenal dengan sebutan *double movement*. Dimana *double movement* disini memiliki beberapa langkah.⁴

Langkah pertama memuat dua cara: yang pertama mengembalikan Alquran kepada kondisi dimana pertama kali diturunkan. Diantaranya dengan menggunakan *asbab an-nuzūl* Alquran dapat dilihat dalam situasi lahirnya. Dimana Alquran diturunkan dan sebab apa Alquran diturunkan. Kedua menggeneralisasi pertanyaan-pertanyaan partikular dari *asbab an-nuzūl* masing-masing ayat sebagai pernyataan yang umum. Yang dicari di sini adalah nilai etisnya.

Kemudian langkah kedua, dimulai dengan beberapa hal yang bersifat universal (umum) kepada hal-hal yang bersifat partikular (khusus) dimana Alquran akan diberlakukan. Tujuan ini menuntut para mufasir tidak hanya paham mengenai tekstualitasnya saja. Melainkan para mufasir juga harus memahami kondisi partikular masyarakat masa kini. Sehingga ketika yang universal dipraksiskan tidak akan menemui jalan buntu.⁵

Ilmu Psikologi sebagai Pendekatan

Dalam kajian integrasi agama dan ilmu pengetahuan, terdapat penyatuan dua dimensi: *teosentris* (dimensi ketuhanan) dan *antroposentris* (dimensi

⁴ Syafrudin U., *Paradigma Tafsir Tekstual dan Kontekstual: Usaha Memaknai Kembali Pesan Alquran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 44.

⁵ Syafrudin, *Tafsir Tekstual dan Kontekstual*, hlm. 45.

kemanusiaan).⁶ Integrasi sendiri ialah istilah untuk penggabungan dan penyatuan antara materi, pendekatan, maupun pemikiran. Pada konteks studi Islam, tahapan pertama realisasi integrasi diarahkan pada penggabungan dan penyatuan studi Islam dengan pelbagai disiplin keilmuan dan yang kedua adalah penggabungan dan penyatuan antara ilmu agama dan ilmu umum.⁷

Pada dasarnya, Islam dan psikologi adalah satu kesatuan. Artinya, tanpa diintegrasikan pun sebenarnya antara Islam dan psikologi sudah terintegrasi dari asalnya. Sehingga adanya dikotomi antara Islam dan psikologi yang terjadi, disebabkan oleh pemahaman nilai-nilai ajaran Islam universal (*kāffah*) yang salah.⁸

Dengan ilmu psikologi seseorang dapat mengukur tingkat keagamaan dan mampu menanamkan ajaran agama dalam dirinya dengan tepat. Memahami agama dengan berbagai pendekatan mampu mengantarkan seseorang pada kepuasan beragama karena ada peran agama dari segala aspek kehidupan.⁹ Abuddin Nata mengemukakan bahwa Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamati.¹⁰ Sikap iman kepada Allah, saling tolong-menolong, memiliki sikap jujur, dan lainnya merupakan perilaku kejiwaan seseorang yang berkaitan dengan agama.

Pendekatan psikologi sangat dibutuhkan dalam menafsirkan Alquran. Hal ini dikarenakan dengan ilmu jiwa memudahkan untuk memahami tujuan-tujuan Alquran dan menjadi tawaran solusi atas perselisihan yang banyak terjadi di kalangan ahli tafsir. Pendekatan psikologi juga dapat memperluas makna-makna Alquran dengan menguraikan jalinan ayat dan formulasinya, serta memperkenalkan situasi ayat pada dunianya. Tanpa pendekatan ini makna akan menjadi sempit dan sederhana yang nyaris menjadikan jiwa kurang berkenan yang akhirnya bertolak belakang dari salah satu tujuan Alquran.¹¹

⁶ Benny Afwadzi, *Integrasi Ilmu-Ilmu Alam Dan Ilmu-Ilmu Sosial Dengan Pemahaman Hadis Nabi: Telaah Atas Konsep, Aplikasi, Dan Implikasi*, THEOLOGIA, Vol 28, No 2, Desember 2017, hlm. 351-352.

⁷ Mohammad Muslih, "Tren Pengembangan Ilmu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta", *Episteme*, Vol. 12, No. 1 (Juni 2017), hlm. 111-112.

⁸ Fahri Hidayat, *Pengembangan Paradigma Integrasi Ilmu: Harmonisasi Islam dan Sains dalam Pendidikan*, *Jurnal pendidikan Islam*, Vol IV, No 2, Desember 2015, hlm. 309.

⁹ Abuddin Nata, *metodologi Studi Islam*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000), hlm. 51.

¹⁰ Nata, *Metodologi Studi Islam*, hlm. 50-51.

¹¹ Nashr Hamid Abu Zayd, *Metode Tafsir Kesastraan atas Alquran*. terj. Ruslani. (Yogyakarta: Bina Media. 2005), hlm.. 79-83.

MAKNA AYAT-AYAT SHALAT PERSPEKTIF BAHNASI

Definisi Shalat

Shalat secara bahasa artinya doa. Sedangkan secara istilah shalat ialah ibadah yang dilakukan dengan beberapa syarat yang diawali dengan *takbīratul ihrām* dan diakhiri dengan salam.¹² Definisi yang sejalan juga dijelaskan oleh Syaikh Zainuddin bin Abdul Aziz al-Malibari dalam kitab *Fathul Mu'in*. Beliau menjelaskan bahwa shalat secara *syara'* adalah ibadah yang terdapat beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan *takbīratul ihrām* dan diakhiri dengan salam.¹³

Shalat dikatakan sebagai doa karena esensi dari seluruh bacaan shalat mengandung makna doa kepada Allah. Seluruh bacaan shalat merupakan bentuk pengagungan seorang hamba kepada Tuhannya.¹⁴ Karena itu, shalat merupakan ibadah yang berhubungan langsung antara seorang hamba dengan Rabb-nya yang tidak bisa ditinggalkan selagi ruh masih melekat di badan. Shalat menunjukkan bentuk penghambaan kepada Allah. Karena shalat adalah proses mendekatkan diri kepada Allah dengan rasa hormat dan taat, serta semata-mata untuk mencari ridho Allah Swt.

Shalat dan Kehidupan

Dalam buku *al-Ṣalātu Ḥayāh* yang kemudian diterjemahkan oleh Tiar Anwar Bachtiar dan Reni Kurnaesih dengan judul *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, Muhammad Bahnasi mencoba untuk mengkaji ayat-ayat shalat untuk menemukan signifikansi dengan konteks kekinian. Motivator asal mesir ini menggunakan pendekatan psikologi untuk mengkaji bagaimana Shalat dapat berpengaruh dalam kehidupan manusia baik individu maupun sosial.

Muhammad Bahnasi dalam bukunya *al-Ṣalātu Ḥayāh* membagi pembahasan ayat-ayat shalat dalam beberapa topik. Diawali dengan pembahasan mengenai adaptasi. Kemudian beliau melanjutkan pembahasannya dengan membahas mengenai Shalat dan kehidupan. Dilanjutkan dengan pembahasan mengenai akal, jasmani dan pemusatan fikiran. Kemudian dilanjutkan dengan pembahasan mengenai waktu, masyarakat dan perubahan sosial.

¹² M. Imam Pamungkas, Hamam, Surahman, *Fiqih 4 Madzhab*, (Jakarta Timur: Al-Makmur, 2015), hlm. 65.

¹³ Zainuddin bin Abdul Aziz al-Malibari, *Fathul Mu'in*. (Surabaya: Dār al-Ilm, t.th.), hlm. 3

¹⁴ M. Imam Pamungkas, *Fiqih 4 Madzhab*, hlm. 65.

Shalat merupakan sekolah untuk dapat beradaptasi secara baik. Karena Shalat merupakan sebuah kegiatan yang tidak dapat terlepas dari nafas manusia. Shalat harus dilaksanakan bagaimanapun keadaannya. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Maidah ayat 6.¹⁵

Bahnasi mencoba menjelaskan bahwasanya apabila seseorang sedang sakit parah, dalam peperangan ataupun dalam perjalanan dan seseorang tidak menemukan air, seseorang tidak boleh untuk meninggalkan Shalat. Islam telah mengajarkan kepada manusia untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut. Dari sini kecerdasan akal manusia diasah untuk beradaptasi dengan kondisi kehidupan yang bermacam-macam.

Ayat tersebut juga mengisyaratkan pengaruh shalat untuk jasmani manusia. Organ yang memelihara hidup manusia adalah jasmani. Karenanya manusia perlu memerhatikan kesehatan jasmani. Menjadikan jasmani yang sehat perlu beberapa hal yang harus diperhatikan, yakni tentang kebersihan dan keseimbangan gizi yang meliputi porsi makan, waktu makan, dan jenis makanan.

Syarat yang harus dilakukan sebelum shalat adalah bersuci. Bersuci mengajarkan kepada manusia tentang kebersihan. Sebagaimana wudhu yang dilakukan untuk membersihkan anggota-anggota jasmani. Pada gilirannya, jika wudhu dilakukan berulang-ulang, anggota-anggota jasmani akan selalu bersih.¹⁶

Bahnasi menjelaskan bahwa bagi *musholli*, tangannya akan selalu bersih hingga tidak ada kotoran baik yang dhohir maupun bathin. Lalu wajah, terutama kedua mata akan bersih selamanya sehingga terhindar dari penyakit seperti radang mata. Lalu hidung akan selamanya bersih terutama terhindar dari virus ketika terkena dingin. Kegiatan wudhu lainnya adalah berkumur, hal ini bisa membersihkan mulut dan mencuci rongga mulut yang penuh dengan kuman. Selain itu, kedua telinga juga dibersihkan, bagian belakang leher, rambut kepala, dan kedua kaki beserta jari-jarinya. Semua kegiatan wudhu tersebut merupakan bentuk penyucian yang sangat lengkap serta pembersihan yang sempurna.

¹⁵ Dikemukakan dalam satu riwayat bahwa, ayat ini turun sebagai kewajiban berwudhu atau tayamum sebelum wudhu. Saat Rasulullah bepergian bersama sahabat dan Siti Aisyah, pada saat itu, kalung Aisyah jatuh dan hilang di daerah lapangan dekat kota Madinah. Kemudian Rasulullah memberhentikan untanya, lalu turun untuk mencarinya. Kemudian Rasulullah istirahat hingga waktu shubuh tiba. Rasulullah kemudian mencari air namun tidak menemukannya. Sehingga turunlah ayat ini. Lihat Shaleh, A. Dahlan, dkk, *Asbabun Nuzul* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2000), hlm. 185.

¹⁶ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, terj. Tiar Anwar, Reni Kurnaesih. (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), hlm. 105-107.

Mutawalli asy-Sya'rawi memberikan gambaran, bahwa ayat ini memberikan petunjuk tentang persiapan badani, yaitu dengan menjelaskan cara mensucikan diri dengan wudhu dan tayamum.¹⁷ Dalam sehari semalam, manusia diperintahkan oleh Allah untuk mengerjakan shalat sebanyak lima kali. Setiap shalat yang manusia kerjakan selalu diawali dengan berwudhu terlebih dahulu. Maka tak heran jika seseorang yang rutin mengerjakan shalat akan memiliki jasmani yang selalu bersih dan tampak segar. Sehingga menyebabkan jasmani tidak mudah terkena serangan penyakit. Dari jasmani yang bersih akan tercipta pikiran yang jernih sehingga manusia bisa berfikir dengan baik dan emosi bisa selalu dikendalikan.

Gerakan berikutnya adalah sujud. Ketika sujud, posisi kepala lebih rendah dari posisi jantung. Hal ini menunjukkan bahwa, urat saraf pada bagian otak akan terisi oleh darah, sehingga otak dapat berfungsi dengan baik. Karena otak dapat berfungsi dengan baik ketika dimasuki darah yang cukup.¹⁸

Dengan demikian, shalat tumbuh dalam jiwa, akal, dan jasmani. Shalat berpengaruh pada kehidupan. Ketika shalat dilakukan dengan benar, maka akan ditemukan bahwa shalat berpengaruh terhadap seluruh pembentukan manusia, baik jiwa, akal, dan jasmani. Dan shalat akan menjadi sumber air mata kehidupan yang tidak pernah kering.¹⁹

Shalat juga merupakan latihan untuk berkonsentrasi. Ketika melaksanakan shalat, seorang hamba dituntut untuk melakukan secara *khusyū'* tanpa tergesa-gesa. Dalam berkonsentrasi, seseorang dituntut untuk mengontrol diri mereka, baik dalam hal perbuatan maupun pikiran. Kontrol diri adalah cara untuk pengendalian emosi seseorang serta dorongan-dorongan yang terdapat dalam dirinya. Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat. Konsep ini menitik beratkan pada pengendalian.²⁰

Seorang muslim tidak akan mendapat apa-apa dari shalatnya jika ia tidak memahami apapun dari yang telah ia kerjakan. Berdasarkan nash Alquran, Shalat merupakan saat paling penting untuk berkonsentrasi. Karena itu awal pengharaman *khamr* dikaitkan dengan shalat²¹ sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Nisa ayat 43.²²

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), hlm. 31-32.

¹⁸ Isnaini Herawati, *Shalat Dan Kesehatan*. Jurnal Suhuf, Vol. XVII, No. 02, 2005, hlm. 152.

¹⁹ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 130.

²⁰ Ghufron, Risnawita S., *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 23-24.

²¹ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 135.

²² Ayat ini turun terkait peristiwa sahabat Ali dan teman-temannya yang diundang makan oleh Abdurrahman bin Auf. Diantara minuman yang dihidangkan adalah *khamr* sehingga terganggu otak

Ayat tersebut menurut Muhammad Bahnasi menunjukkan pentingnya memusatkan pikiran ketika shalat. Setidaknya manusia dituntut untuk berusaha sebisa mungkin menjaga konsentrasi. Berusaha melatih diri untuk mengatasi berbagai permasalahan yang memecah konsentrasi baik dari faktor eksternal maupun internal.

Shalat memiliki norma khusus yang dapat memelihara pikiran orang-orang yang mengerjakannya. Seperti halnya, orang yang shalat harus melihat tempat sujudnya, yaitu pada titik yang tetap ketika berdiri. Melihat kedua kaki ketika melakukan ruku', melihat ujung hidungnya ketika melakukan sujud, melihat pahanya ketika duduk, dan melihat kedua pundaknya ketika salam. Artinya, terdapat titik pandang yang tetap pada setiap gerakan shalat agar pandangan orang yang mengerjakan shalat tidak terpecah sehingga dapat mempengaruhi konsentrasinya.²³

Dengan demikian, agar manusia terbiasa untuk berkonsentrasi dalam semua pekerjaan, shalat menjadi latihan utama dalam mencapai konsentrasi. Karena shalat merupakan pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang sebanyak lima kali dalam sehari. Ketika pekerjaan tersebut sudah menjadi kebiasaan maka akan berpengaruh besar terhadap perbuatan-perbuatan yang lain. Sebagaimana penjelasan ayat bahwa shalat dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Sehingga shalat yang dilakukan dengan benar akan menjadikan pekerjaan yang lain terlaksana dengan baik pula.

Pesan Kesalehan Sosial dalam Gerakan Shalat

Dalam ajaran Islam, Shalat memiliki kedudukan yang sangat penting.²⁴ Karena Shalat merupakan bentuk penghambaan tertinggi kepada Allah. Disamping itu, terdapat gerakan-gerakan Shalat yang Allah suguhkan bagi kaum muslim yang memuat pesan kesalehan sosial guna menuju perubahan sosial yang lebih baik.²⁵

mereka. Kemudian setelah waktu shalat tiba, Ali diperintah untuk mengimami shalat, namun karena shalat dalam keadaan mabuk maka ayat yang beliau baca salah. Sehingga Allah menurunkan ayat yang mengharamkan shalat dalam keadaan mabuk. Lihat Shaleh, A. Dahlan, dkk, *Asbabun Nuzul*, hlm. 139.

²³ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 137-138.

²⁴ Dalam Alquran Surat al Maidah ayat 6 Allah SWT. mengajarkan kepada manusia mengenai kebersihan jasmani. Dimana sebelum shalat seseorang diharuskan untuk berwudhu dengan membasuh seluruh anggota wudhu.

²⁵ Dalam shalat seseorang harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan agar shalat tetap dapat terlaksana. Apabila diterapkan pada kehidupan, seseorang akan mampu menghadapi kesulitan dalam berbagai persoalan hidup. Hal tersebut dinamakan adaptasi. Sesuai firman Allah dalam QS. Rum ayat 22 dan al-Maidah ayat 6.

Diawali dengan gerakan *takbīrotul ihrom*. Manusia dituntut untuk memusatkan pikiran pada satu titik yakni *tawajjuh* kepada Allah dengan segala kerendahan hati. Maka akan menghasilkan ketenangan jiwa dan konsentrasi.²⁶ Yang mana akan menjadikan satu watak yang konstan sehingga mampu melakukan pekerjaan dengan hasil yang baik.²⁷

Disusul dengan gerakan ruku'. Dimana ruku' dilakukan dengan cara membungkukkan badan. Hal ini menggambarkan bahwa sebagai manusia yang tak luput dari kekurangan harus memiliki sifat rendah hati (*tawadhu'*). Kesadaran akan pentingnya sifat rendah hati mengantarkan manusia jauh dari sifat congkak dan sombong. Adanya sifat rendah hati menjadi jembatan untuk membangun kehidupan yang harmonis antar sesama.²⁸

Gerakan selanjutnya adalah sujud. Dimana manusia bersimpuh dan meletakkan keeningnya di atas lantai, hal ini merupakan bentuk manifestasi penghambaan kepada Allah.²⁹ Posisi seperti ini menunjukkan bahwa Allah begitu dekat dengan hamba-Nya.³⁰

Selanjutnya adalah *tasyahud*. Pada saat ini, manusia memberikan pujian paling sempurna karena seluruh doa hanya milik Allah. Di dalamnya terdapat muatan doa keselamatan bagi hamba yang ikhlas yang merupakan harapan manusia paling tinggi.³¹ Selain itu didalamnya juga ada do'a nabi kepada semua orang. *Assalāmualaina wa alā ibādillāhi ash-shōlihīn* Nabi Muhammad mencoba untuk menjelaskan bahwa kita sesama muslim harus saling mendoakan. Sebab dalam doa tersebut beliau menggunakan dhomir *na* yang mengartikan salam tersebut bukan hanya untuk beliau secara pribadi, melainkan untuk seluruh muslimin dan orang-orang yang sholih.

²⁶ Konsentrasi sangat ditekankan pada shalat. Manusia menghadap Allah SWT. tidak boleh dibarengi dengan memikirkan yang lain. Seorang muslim tidak akan mendapatkan apapun ketika shalat tanpa adanya kekhusyu'an dan konsentrasi. Sebagaimana firman Allah dalam Alquran surat an-Nisa ayat 43. Allah menjelaskan supaya manusia ketika shalat menggunakan akal dan konsentrasinya secara penuh dalam shalat.

²⁷ Dalam shalat banyak sekali bacaan yang harus dibaca, disini Allah mengajarkan kepada manusia untuk menggunakan akal seseorang secara baik. Allah melatih seseorang untuk menghafal dengan banyaknya bacaan yang terdapat dalam shalat. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Alquran surat al-Ankabut ayat 43.

²⁸ Siti Chodijah, *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi (Penelitian Di Klinik terapi Tahajjud Surabaya)*, Prosiding, Februari 2017, hlm. 433-444.

²⁹ Siti Chodijah, *Konsep shalat Tahajjud*, hlm. 434.

³⁰ Dalam posisi ini ketenangan jiwa didapatkan. Jika ketenangan jiwa didapat maka kesehatan jasmani dan akal akan juga didapat. Sebenarnya pangkal dari segala penyakit adalah jiwa. Sebagaimana firman Allah dalam Alquran surat Al-Baqarah ayat 45.

³¹ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm 179-180.

Gerakan shalat yang terakhir adalah salam. Gerakan menoleh kearah kanan dan kiri, memberikan pesan sosial bahwa seorang muslim disebut sholeh bukan hanya dilihat dari segi ibadah yang baik saja, tetapi juga yang bisa menebarkan keselamatan, kebaikan, dan ketentraman untuk semua makhluk baik dalam konteks beragama maupun dalam konteks bernegara. Salam juga memuat pesan sosial untuk melihat orang-orang yang berada disebelah kanan dan sebelah kiri. Hal tersebut sebagai pertanda bahwa manusia hidup di dunia ini bermasyarakat, bukan hidup secara individu.

Semua kegiatan yang ada dalam Shalat mengajarkan kepada manusia tentang kedisiplinan. Sebab Shalat harus dilaksanakan tepat waktu. Gerakannya juga harus dilakukan secara runtut.³²

Pesan Kesalehan Sosial dalam Shalat Berjamaah

Shalat memuat pesan kesalehan sosial untuk membangun integritas kehidupan sosial dalam bermasyarakat dan bernegara. Tanpa di sadari, sebenarnya shalat mencakup beberapa hal yang berhubungan dalam kehidupan manusia, salah satunya mengenai hubungan seorang muslim dengan muslim lainnya atau dapat dipahami juga sebagai hubungan antar masyarakat. Sebenarnya banyak diantara orang-orang muslim yang menyadari pentingnya shalat dalam kehidupan mereka. Akan tetapi, banyak juga diantara mereka yang bahkan menghiraukan dan tidak mengerjakannya.

Ketika menemukan sebuah masyarakat yang selalu mengerjakan shalat, tentu masyarakat tersebut telah dikuasa oleh ciri umat Islam. Setiap orang yang shalat merupakan satuan bangunan yang membentuk masyarakat Islam tersebut. Sementara itu, pengikat yang menyatukan individu-individu yang shalat ialah shalat berjamaah. Dalam hal ini, shalat berjamaah seperti sebuah perekat dalam suatu bangunan sehingga bangunan tersebut dapat berdiri dengan kokoh.³³

Fungsi utama shalat berjamaah sebenarnya adalah menciptakan perubahan sosial. Ia akan merubah kehidupan *mushalli* (orang yang shalat) secara sosial, hubungannya dengan orang lain, dan berpengaruh juga terhadap masyarakat. Perubahan sosial tersebut dapat diciptakan melalui barisan-barisan shalat. Bagi mereka yang datang di awal, maka tempatnya di saf yang pertama, begitu juga mereka yang datang setelahnya menempati saf berikutnya. Bagi

³² Sebagaimana yang tertuang dalam Alquran surat al-Ashr ayat 3. Allah menjelaskan kepada seseorang bagaimana pentingnya waktu. Apabila manusia tidak bisa mengaturnya maka manusia tersebut akan berada didalam kekacauan dalam hidupnya.

³³ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 228-230.

mereka yang datang diakhir tidak boleh merebut posisi barisan mereka yang berangkat lebih awal.³⁴ Dari sini dapat dipahami bahwa Shalat jamaah selain mengajarkan sikap diam dan lurus dalam barisan, juga mengajarkan untuk bergaul kepada siapapun tanpa memandang perbedaan status, baik yang kaya maupun yang miskin bisa menempati saf pertama. Sehingga tercipta hubungan persatuan dan persaudaraan dalam masyarakat. Dalam Alquran, Allah telah memerintahkan untuk menjaga kerukunan.

وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتَقُمْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا أَسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِنْ وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِ طَائِفَةٌ أُخْرَى لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ وَأَسْلِحَتَهُمْ ۗ وَالدَّيْنِ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَنْ أَسْلِحَتِكُمْ وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَيْلَةً وَاحِدَةً ۗ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ كَانَ بِكُمْ أذىٌ مِنْ مَطَرٍ أَوْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَنْ تَضَعُوا أَسْلِحَتَكُمْ ۗ وَخُذُوا حِذْرَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا

Dan apabila engkau (Muhammad) berada di tengah-tengah mereka (shahabatmu) lalu engkau hendak melaksanakan shalat bersama-sama mereka, maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (shalat) besertamu dan menyandang senjata mereka, kemudian apabila mereka (yang shalat besertamu) sujud (telah menyempurnakan satu rakaat), maka hendaklah mereka pindah dari belakangmu (untuk menghadapi musuh) dan hendaklah datang golongan yang lain yang belum shalat, lalu mereka shalat denganmu, dan hendaklah mereka bersiap siaga dan menyandang senjata mereka. Orang-orang kafir ingin agar kamu lengah terhadap senjatamu dan harta bendamu, lalu mereka menyerbu kamu sekaligus. Dan tidak mengapa kamu meletakkan senjata-senjatamu, jika kamu mendapat suatu kesusahan karena hujan atau karena kamu sakit, dan bersiap siagalalah kamu. Sungguh, Allah telah Menyediakan azab yang menghinakan bagi orang-orang kafir itu. (QS. An-Nisa' (4): 102)

Muhammad Bahnasi menjelaskan ayat diatas bahwa dalam keadaan bagaimanapun hingga keadaan berperang, Allah tidak menggururkan Shalat berjamaah.³⁵ Hal itu menunjukkan bahwa begitu pentingnya Shalat berjamaah, sekaligus menunjukkan untuk menjaga kerukunan yang digambarkan melalui cara Shalat *khouf*.

Selain itu, Muhammad Bahnasi juga menjelaskan bahwa shalat merupakan tanggung jawab kolektif dalam masyarakat. Pola pikir jama'ah yang shalat di masjid, dengan pelaksanaan Shalat itu sendiri akan menciptakan proses perubahan pada satu garis, yakni *amar ma'ruf nahi mungkar*. Perintah *amar ma'ruf nahi mungkar* telah Allah jelas dalam manusiab suci-Nya,

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

³⁴ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 242.

³⁵ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 233.

kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.(QS. Al-‘Ashr (103): 3)

Dalam buku *al-Ṣalātu Ḥayāh*, Muhammad Bahnasi menjelaskan bahwa masjid merupakan tempat berkumpulnya umat Islam, baik yang dewasa, dan anak-anak, laki-laki dan perempuan. Ketika berkumpul juga belajar untuk saling sopan santun sama lain dan saling menasehati. Orang yang keluar dari keadaan tersebut termasuk keluar dari ruh Islam. Karenanya orang yang melihat keadaan tersebut maka wajib untuk memperingatkan orang tersebut. Ketika orang muslim melihat kejelekan pada saudaranya, kemudian tidak mau mengingatkannya maka akan sama-sama berdosa.³⁶ Jadi, Shalat merupakan tanggung jawab kolektif. Setiap umat Islam yang memiliki ilmu walaupun sedikit harus menyebarkan kepada yang lain.

Pendapat Muhammad Bahnasi tersebut, sependapat dengan Quraish Shihab bahwa kata *وَتَوَاصَوْا* yang berasal dari kata *وصى* (wasiat) yang secara umum berarti menyeruh secara baik. Wasiat adalah mengajak orang lain dengan perkataan yang halus dan lembut agar orang tersebut mau melakukan pekerjaan yang ditawarkan secara berkesinambungan. Dari sini, dapat dipahami bahwa setiap individu harus mendengarkan perkataan orang lain dan harus diajarkan pada orang lain. Kerugian total yang diperoleh manusia adalah karena mereka tidak saling berwasiat. Karena pada hakikatnya, selain sebagai makhluk individu manusia juga merupakan makhluk sosial.³⁷

Shingga dari ayat ini terdapat pesan agar seseorang jangan hanya mengandalkan imannya saja tetapi juga harus bisa beramal saleh untuk diri sendiri dan semua makhluk untuk saling menebarkan kebaikan dan kedamaian.³⁸

Ketika gerakan *amar ma'ruf nahi mungkar* benar-benar diterapkan dalam kehidupan, maka akan tercipta masyarakat yang lebih baik. Karena itu, Shalat berjamaah menjadi titik awal dalam mengubah keadaan suatu kaum. Hal ini sejalan dengan tujuan Shalat yang telah dijelaskan dalam Alquran.

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

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Alquran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat)

³⁶ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 254

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Volume 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 503-505.

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, hlm. 505.

adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Ankabut (29): 45)

Dalam hal ini, salah satu agen *amar ma'ruf nahi mungkar* dalam kehidupan masyarakat adalah imam. Imam berfungsi sebagai pemimpin dalam jama'ah dan juga pemimpin dalam perubahan sosial. Seorang imam masjid menjadi teladan paling tidak sekali dalam satu minggu memberikan pengarahannya terhadap kehidupan masyarakat yang disampaikannya pada saat khutbah jum'at. Seorang imam juga berfungsi untuk mengarahkan kehidupan masyarakat kearah yang lebih baik. Oleh karena itu, sepatutnya khutbah yang disampaikan seorang imam harus memperhatikan problem yang sedang dihadapi oleh masyarakat tersebut, agar kehidupan masyarakatnya bertambah lebih baik dari waktu ke waktu.³⁹

Shalat sebagai Pencegah Perbuatan Keji dan Munkar

Shalat merupakan medium bagi manusia untuk bertemu dengan Allah SWT. bahkan nabi Muhammad pernah menjelaskan bahwa shalat merupakan *mi'rōjul mu'minīn*. Alquran memberikan tempat istimewa bagi ibadah ini. Tidak kurang dari 234 ayat menjelaskan mengenai tentang shalat. Salah satunya adalah ayat mengenai manfaat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Alquran surat al-Ankabut ayat 45:

اتل ما أوحى إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون

*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.*⁴⁰

Haidar bagir dalam bukunya menjelaskan bahwa Shalat belum tentu mencegah seseorang untuk berbuat keji ataupun mungkar. Hal tersebut didasarkan pada ayat yang lain dalam Alquran. pada Alquran surat luqman ayat 17 dijelaskan.

يا بني أقم الصلاة وأمر بالمعروف وانه عن المنكر واصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور

Hai anakku, Dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan

³⁹ Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, hlm. 268-274.

⁴⁰ QS. Al-Ankabut (29):45

Bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).

Dalam ayat ini nampak bahwa perintah untuk mengerjakan Shalat dipisah dari perintah untuk mengerjakan perbuatan baik dan mencegah perbuatan buruk. Selain itu beliau juga berdasarkan dengan sabda nabi Muhammad SAW bahwa seseorang tidak dikatakan sebagai orang yang Shalat jika dia tidak bisa mengaplikasikan Shalat kedalam perilaku sehari-harinya. Keadaan tersebut menurut Haidar Bagir merupakan Shalat yang tertolak.⁴¹

Sejalan dengan penulis Haidar Bagir, Muhammad bahnasi menjelaskan Alquran surat al-Ankabut sebagai sebuah ayat dimulainya *amar ma'ruf nahi mungkar*. Shalat disini akan menjadi sebuah pemberangkatan untuk membuat masyarakat yang baik jika shalat benar menjadi titik awal dimulainya gerakan *amar ma'ruf nahi mungkar* dan masjid mempersiapkan ruhnya. Berbeda ceritanya jika seorang mukmin ataupun seorang muslim tidak ikut melaksanakan gerakan tersebut, maka dia termasuk kedalam kebinasaan masyarakat yang ada disekitarnya.

Ciri utama orang mukmin adalah shalatnya berkaitan dengan gerakan *amar ma'ruf nahi mungkar*. Ketika shalat berubah menjadi hanya sekedar kebiasaan saja, shalat akan menjadi sebuah bentuk ibadah yang tidak berpengaruh. Ibadah yang hidup adalah ibadah yang memancarkan pengaruhnya diluarnya. Sebuah shalat dikatakan sebagai sebuah ibadah yang hidup ketika shalat mampu untuk menebarkan kebaikan dalam masyarakat dan mencegah kemungkaran yang terjadi. Seberapa besar pengaruh shalat diluar shalat tersebut, maka sebesar itulah kehidupan dari shalat dan pahalanya.⁴²

PENUTUP

Dari berbagai uraian Mohammad Bahnasi diatas, dapat disimpulkan bahwa Shalat merupakan sekolah bagi seorang muslim. Dimana ketika shalat Allah mengajarkan banyak hal. Diantaranya tentang bagaimana manusia mampu untuk beradaptasi dengan segala situasi yang terjadi dan juga mengajarkan menjalani kehidupan dengan tenang, sehingga kebahagiaan hidup akan tercapai.

Manusia juga diajarkan mengenai disiplin, pemusatan pikiran, kecerdasan akal, kestabilan emosi, kesehatan fisik dan jiwa. Selain itu dalam Shalat

⁴¹ Haidar Bagir, *Buat apa Seseorang Shalat?*, (Bandung: Mizania, t.th.), hlm 34.

⁴² Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, 265.

manusia juga diajarkan bagaimana pentingnya *hablum min an-nās* yang didalamnya terdapat berbagai pesan dari Allah SWT. Untuk membangun integritas sosial yang didalamnya juga terdapat pesan mengenai kesatuan, kerukunan masyarakat, tanggung jawab kolektif, kekuatan masyarakat, serta perubahan sosial menuju masyarakat yang lebih baik.

Shalat tidak hanya berdimensi spiritual akan tetapi juga berdimensi sosial. Oleh karena itu, banyak para cendekiawan yang mencoba merekonstruksi fungsi dan peran shalat sebagai jembatan menuju kehidupan yang lebih baik. Shalat memiliki dampak positif secara individu maupun sosial yakni mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Ketika shalat dilaksanakan dengan benar, maka akan tercipta pribadi yang berakhlak karimah.

Shalat juga memuat pesan kesalehan sosial untuk menciptakan masyarakat yang sadar terhadap pentingnya kehidupan berjamaah yang damai, aman dan tentram. Harmonisasi yang dibangun dalam pelaksanaan shalat berjamaah menyiratkan kehidupan bermasyarakat yang ideal. Memahami pelbagai perbedaan dan menyatukannya dalam ketaatan kepada Allah. Semoga Allah menjadikan kita dan keluarga kita termasuk orang-orang yang menegakkan shalat.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Dahlan. Shaleh. *Asbabun Nuzul*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro. 2000.
- Abu Zayd, Nashr Hamid. *Metode Tafsir Kesastraan atas Alquran*. terj. Ruslani. Yogyakarta: Bina Media. 2005.
- Afwadzi, Benny. *Integrasi Ilmu-Ilmu Alam Dan Ilmu-Ilmu Sosial Dengan Pemahaman Hadis Nabi: Telaah Atas Konsepsi, Aplikasi dan Implikasi*. THEOLOGIA, Vol 28, No 2. 2017.
- Bagir, Haidar. *Buat apa Seseorang Shalat?*. Bandung: Mizania, t.th.
- Bahnasi, Muhammad. *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, terj. Tiar Anwar, Reni Kurnaesih. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.
- Chodijah, Siti. *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi (Penelitian Di Klinik terapi Tahajjud Surabaya)*. Prosiding, Februari. 2017.
- Chodijah, Siti. *Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi (Penelitian Di Klinik terapi Tahajjud Surabaya)*. Prosiding. 2017.

- Herawati, Isnaini. *Shalat Dan Kesehatan*. Jurnal Suhuf, Vol. XVII, No. 02. 2005.
- Herawati, Isnaini. *Shalat Dan Kesehatan*. Jurnal Suhuf. Vol. XVII, No. 02. 2005.
- Hidayat, Fahri. *Pengembangan Paradigma Integrasi Ilmu: Harmonisasi Islam dan Sains dalam Pendidikan*. Jurnal pendidikan Islam, Vol IV, No 2. 2015.
- Hidayat, Fahri. *Pengembangan Paradigma Integrasi Ilmu: Harmonisasi Islam dan Sains dalam Pendidikan*. Jurnal pendidikan Islam, Vol IV, No 2. 2015.
- Iskandar, Syahrullah. *Studi Al-Qur'an Dan Integrasi Keilmuan : Studi Kasus di UIN SGD Bandung*. Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya. 2016.
- Iskandar, Syahrullah. *Studi Al-Qur'an Dan Integrasi Keilmuan : Studi Kasus di UIN SGD Bandung*. Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya, 1. 2016.
- Malibari (Al), Zainuddin bin Abdul Aziz. *Fathul Mu'in*. Surabaya: Dār al-Ilm, t.th.
- Muslih, Mohammad. *Tren Pengembangan Ilmu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Episteme, Vol. 12, No. 1. 2017.
- Muslih, Mohammad. *Tren Pengembangan Ilmu di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Episteme, Vol. 12, No. 1. 2017.
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2000.
- Pamungkas, M. Imam dan Surahman, Hamam. *Fiqih 4 Madzhab*. Jakarta Timur: Al-Makmur. 2015.
- Risnawita S. Ghufron. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: LenteraHati. 2001.
- U. Syarifrudin. *Paradigma Tafsir Tekstual dan Kontekstual: Usaha Memaknai Kembali Pesan Alquran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009.