

# TERAPI SOLAT DALAM MENANGANI PENYAKIT GELISAH (*ANXIETY*) MENURUT PERSPEKTIF PSIKOTERAPI ISLAM

Oleh:

Ahmad Hisham Azizan\*

*ahisham@yahoo.com*

Che Zarrina Sa'ari\*\*

*zarrina@um.edu.my*

## ABSTRACT

*Prayer is a form of worship that is very important in the framework of the construction of human relationship with the Creator. The practice of prayer thereof not only refers to the implementation of the law (Shari'ah) alone, but it also has a significant effect on the purification of human life and physical health. One positive effect of prayer is in dealing with anxiety suffered by people. This article discusses the position of prayer and its relevance in dealing with anxiety and mental and physical health of people.*

**Keyword:** *prayers, anxiety, islamic psychotherapy*

## PENDAHULUAN

Solat merupakan kewajipan yang difardukan ke atas setiap orang Mu'min serta suatu ibadat yang paling tinggi dan mulia antara bermacam ibadat dalam Islam, malah ia merupakan pokok (tiang) dalam binaan agama, tali pengikat keyakinan, puncak segala pengabdian yang memainkan peranan terpenting dalam kehidupan manusia untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam konteksnya, ia merupakan sebesar-besar ibadat yang mendekatkan para `abid (hamba) kepada Ma`budnya (Allah S.W.T.) dan seteguh-teguh

---

\* Ahmad Hisham Azizan, B.Us, adalah calon Ijazah Sarjana Usuluddin dalam bidang Psikoterapi Islam di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

\*\* Che Zarrina Sa'ari, PhD, adalah Profesor Madya di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

perhubungan yang menghubungkan antara manusia dengan *Khāliqnya*.<sup>1</sup> Firman Allah S.W.T. yang bermaksud:<sup>2</sup>

*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, iaitu al-Kitab (al-Qur'an) dan dirikanlah solat. Sesungguhnya solat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingati Allah (solat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*

Solat dalam unsur terapi pula merupakan kesempatan bagi hamba Allah S.W.T. merendahkan diri, menyatakan kekurangannya dan hajatnya, mencurahkan air matanya serta memanjatkan doanya kepada Allah S.W.T. Ia membentuk hubungan munajat secara langsung kepada Allah S.W.T.<sup>3</sup> dan tidak boleh ditinggalkan walaupun dalam keadaan suka, duka, perang, damai, sihat mahupun sakit. Selain itu, unsur terapi juga dapat dilihat dalam bentuk fizikal melalui pergerakan anggota tubuh badan semasa menunaikan solat. Jika bermunajat kepada Allah S.W.T. memerlukan pergerakan, apatah lagi dalam kehidupan manusia seharian, fizikal, hati dan minda harus digerakkan dalam apa jua keadaan atau situasi. Tidak ada tempat bagi manusia yang berfikiran jumud, statik dan bersikap tidak peduli terhadap ibadah solat kerana sikap “beku” dalam hidup sama sahaja nilainya dengan kematian. Firman Allah S.W.T.<sup>4</sup>

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ  
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

*Jadikanlah sabar dan solat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (iaitu) orang-orang yang meyakini bahawa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahawa mereka akan kembali kepada-Nya.*

<sup>1</sup> Al-Jazā'iri, Abū Bakr Jābir (1976), *Minhāj al-Muslim: Kitāb 'Aqāid wa Ādāb wa Akhlāq wa 'Ibādāt wa Mu'āmalāt*, cet. 8, Beirut: Dār al-Fikr, h. 191.

<sup>2</sup> Surah al-'Ankabūt 29:45.

<sup>3</sup> Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya*, Selangor: Dewan Pustaka Fajar, h. 78.

<sup>4</sup> Surah al-Baqarah 2: 45-46.

## DEFINISI SOLAT

Dari sudut bahasa, perkataan solat memberi erti doa,<sup>5</sup> iaitu doa ke arah kebaikan<sup>6</sup> atau memohon keberkatan, kesucian, penyucian jiwa dan keampunan.<sup>7</sup> Solat juga bererti seruan.<sup>8</sup> Solat berasal dari perkataan *al-ṣilah* yang bererti hubungan.<sup>9</sup> Ini bertepatan dengan roh solat itu sendiri iaitu hubungan antara hamba dengan Penciptanya. Solat juga bermaksud rahmat.<sup>10</sup> Menyentuh makna solat dari sudut bahasa ini, sebelum Islam, orang Arab menggunakan perkataan solat dengan pengertian di atas dan erti itu terdapat juga pada beberapa tempat di dalam al-Qur'an.<sup>11</sup> Solat dari sudut istilah atau pengertian fuqaha' pula bermaksud "*beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadat kepada Allah S.W.T., menurut syarat-syarat yang telah ditentukan*".<sup>12</sup> Ada pula sesetengah ulama' yang mensyaratkan takbir

<sup>5</sup> Ibn Manẓūr (1956), *Lisān al-`Arab*, Jil. 4, Beirut: Dār Ṣādir, h. 464-465; Zaydan, `Abd al-Karīm (1997), *al-Mufaṣṣāl fi al-Aḥkām al-Mar`ah wa al-Bayt al-Muslim fi Fiqh al-Islām*, c.3, Jil.1, Beirut: Mu`assasah al-Risālah, h. 175; Ibn Ḥajar al-`Asqalāni (2004), *Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām*, al-Mubārakfūrī, Ṣafī al-Raḥman (*taḥqīq*), cet. 6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī`, h. 55; `Alī al-Shaykh, `Abd al-Raḥman bin Ḥasan (2004), *Fath al-Majīd Sharḥ Kitāb al-Tawḥīd*, Bāz, `Abd al-`Azīz bin `Abdullāh bin (*taḥqīq*), cet. 6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī`, h. 14.

<sup>6</sup> Al-Shirbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (t.t.), *Mughnī al-Muhtaj: Ilā Ma`rifat Ma`ānī Alfāz al-Minhāj*, Jil.1, Kaherah: al-Maktabah al-Islāmiyyah, h. 120; Imam Musbikin (2007), *Rahasia Shalat Khusus: Mencipta Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, h. 3.

<sup>7</sup> Lajnah Ta`līf fī Dar al-Tawḥīd (1980), *al-Ṣalah wa al-Tarbiyyah*, cet.1, Tehran: Dār al-Tawḥīd, h. 7.

<sup>8</sup> Lajnah Ta`līf fī Dār al-Tawḥīd (1980), *Munjab al-Ṭullāb*, cet.3, Beirut: Dār al-Mashrifah, h. 411.

<sup>9</sup> Sirāj al-Dīn, `Abdullāh (1971), *al-Ṣalah fi al-Islām*, t.t.p.: Jāmi`ah al-Ta`līm al-Shar`i, h. 19; al-Muḥāsibī, al-Ḥārith bin Asad (1984), *Fahm al-Ṣalāh*, al-Khusht, Muḥammad `Uthmān (*taḥqīq*), Kaherah: Maktabah al-Qur`ān, h. 39.

<sup>10</sup> Ibn Manẓūr (1956), *op.cit.*, h. 464-465; Mustafā Daud (1995), *Konsep Ibadat Menurut Islam*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 114.

<sup>11</sup> Pengertian solat dari sudut bahasa ini boleh dilihat dalam Surah al-Tawbah 9:103 dan 99 yang memberi erti doa, al-Rūm 30:52, al-Anbiyā' 21:45, al-Baqarah 2:171 yang memberi erti seruan, al-Ra`d 13:21, al-Nisā' 4:90 yang memberi erti hubungan dan Al-Aḥzab 33:43 yang memberi erti rahmat.

<sup>12</sup> Al-Shirbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (1940), *al-Iqnā` fi Ḥall Alfāz Abī Shujā`*, Jil.1, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 96; Badran, Abū al-`Aynayn (1985), *al-`Ibādāt al-Islāmiyyah*, Kaherah: Mu`assasah Shabab al-Jāmi`ah Iskandariyyah, h. 59; Haron Din (2003), *Manusia Dan Islam Edisi Khas*, Selangor: Hizbi Sdn. Bhd., h. 107.

beserta niat sebagai permulaan dan diakhiri dengan salam beserta dengan syarat-syarat yang tertentu.<sup>13</sup> Maka, dengan perbuatan yang tidak menepati takrifan di atas, tidaklah dinamakan sebagai solat. Takrifan secara istilah atau fuqaha' ini hanya mengenai "rupa solat"<sup>14</sup> sahaja, dan tidak termasuk ke dalam pengertian ini, "hakikat" dan "roh" solat.

Solat merujuk kepada makna hakikatnya ialah "*menghadirkan hati (jiwa) kepada Allah S.W.T. dengan cara mendatangkan rasa takut kepadaNya serta menyemaikan di dalam jiwa rasa keagungan kebesaranNya dan kesempurnaan kekuasaanNya,*" seolah-olah berada di hadapanNya kerana tujuan pertama dari solat, bahkan juga semua ibadat adalah agar manusia selalu mengingatkan Allah S.W.T. yang telah menciptakan dirinya, menyempurnakannya, mengatur perjalanan hidupnya dan memimpin mereka di dunia ini.<sup>15</sup> Solat dilihat daripada makna "roh"nya pula ialah berharap kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa, serta khushyuk di hadapanNya dan ikhlas kepadaNya, serta menghadirkan hati dalam berzikir, berdoa dan memuji.<sup>16</sup> Secara ringkasnya, ia boleh ditakrifkan sebagai kembali kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa (*turning to Allah with all one's soul*)<sup>17</sup> yang merupakan intipati kehidupan manusia sebagai hamba Allah S.W.T. di bumi ini. Tegasnya, roh solat itu ialah khushyuk, ikhlas, takut dan kehadiran hati.<sup>18</sup>

Melihat kepada keempat-empat pengertian di atas, solat dapat dirumuskan sebagai menyerah hati (jiwa) kepada Allah S.W.T., berserah dengan sepenuh hati, menanam rasa kebesaranNya dan kekuasaanNya dengan penuh khushyuk dan ikhlas di dalam beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan disudahi dengan salam.

<sup>13</sup> Ibn Sulaymān, Muḥammad (1997), *al-Ḥawāshi al-Madaniyyah*, cet.2, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 202.

<sup>14</sup> Ia juga dikenali sebagai unsur jasad solat. Unsur jasad solat adalah unsur yang konkrit, nyata iaitu tatacara solat itu sendiri yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam.

<sup>15</sup> Lihat Surah Ṭāhā 20:14; Qardhawi, Yusuf (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Yasmin Enterprise, h. 31-32.

<sup>16</sup> Ḥawwā, Sa'īd (1988), *al-Mustakhliṣ fi Tazkiyah al-Nafs*, cet.4, Kaherah: Dār al-Salām, h. 37.

<sup>17</sup> Yahya, Harun (2003), *Prayer in the Qur'an*, Kuala Lumpur: Saba Islamic Media, h. 10-11.

<sup>18</sup> Al-Ghazālī (1988), "al-Āḍab fī al-Dīn", dalam *Majmū'ah Rasā'il al-Imām al-Ghazālī*, Jil. 5, Shams al-Dīn, Aḥmad (*taḥqīq*), Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, h. 100.

## Definisi Gelisah (*Anxiety / al-Halū`*)<sup>19</sup>

Kegelisahan merujuk kepada reaksi emosi yang pada kebiasaannya dialami oleh individu dalam keadaan apabila seseorang itu merasakan dirinya terancam.<sup>20</sup> Dalam situasi tertentu, kegelisahan dianggap sebagai normal seperti kegelisahan seorang graduan universiti yang akan menghadiri sesi temuduga bagi sesuatu jawatan atau kegelisahan seorang pelajar apabila menjelang peperiksaan. Walaubagaimana pun, kegelisahan akan dianggap sebagai kecelaruan emosi dan penyakit sekiranya reaksi emosi sebegini muncul tanpa sebab-sebab yang munasabah sebagai pencetusnya. John Altrocchi dalam bukunya *Abnormal Behavior* mendefinisikan kegelisahan seperti ini sebagai:

*Perasaan [yang tidak menyenangkan] yang dialami oleh seseorang ketika tidak adanya ancaman daripada luar yang dapat dipastikan dan [perasaan] yang merupakan tindak balas terhadap cetusan-cetusan dalam kejiwaan yang tidak realistik.*<sup>21</sup>

Manakala al-Qur'an menjelaskan tentang kegelisahan di beberapa tempat dalam beberapa surah dengan menggunakan perkataan berlainan. Antara lain, perkataan al-halū` yang bermaksud gelisah dan keluh kesah yang amat sangat boleh didapati dalam Surah al-Ma`ārij 70: 19–21 dan perkataan ya`ūs seperti dalam Surah Hūd 11: 9-10. Kebanyakan ahli tafsir mendefinisikan *al-halū`* sebagai sifat gelisah atau keluh kesah apabila seseorang ditimpa kesusahan dan seseorang itu amat bakhil apabila mendapat kebaikan.<sup>22</sup>

<sup>19</sup> Untuk penerangan lanjut mengenai definisi gelisah, lihat artikel Che Zarrina Saari (2001). "Penyakit Gelisah (*Anxiety / al-Halu`*) Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaian Menurut Psiko-Spiritual Islam", *Jurnal Usuluddin*, No. 14, Disember 2001, 30h..

<sup>20</sup> Ramli Hassan (1990), *Pengantar Psikiatri*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 11.

<sup>21</sup> Altrocchi, John (1980), *Abnormal Behavior*, Harcourt: Brace Jovanovich Inc., h. 41.

<sup>22</sup> Al-Zamakhsharī (1972), *al-Kashshāf`an Ḥaqā`iq al-Tanzīl wa`Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta`wīl*, Jil. 4, Kaherah: Sharikah Maktabah wa Maṭba`ah Muṣṭafā al-Bābī al-Halabī wa Awlādih, h.158; al-Qushayrī (1971), *Laṭā`if al-Ishārāt, Tafsīr Sufī Kāmil li al-Qur`ān al-Karīm*, Jil. 6, Kaherah: al-Hay`ah al-Miṣriyyah al-`Āmmah li al-Ta`līf wa al-Nashr, h. 199; al-Barusāwī, Ismā`īl Ḥaqqī (t.t.), *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*, Jil. 10, Istanbul: Maktabah al-Islāmiyyah, h. 162; al-Rāzī, Fakhr al-Dīn (t.t.), *al-Tafsīr al-Kabīr*, Jil. 29, Tehran: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah, h. 128; Ibn Kathīr (1966), *Tafsīr al-Qur`ān al-`Aẓīm*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Andalus, h. 116-117; al-Nawāwī, Yaḥyā b. Sharaf (t.t.) *Murah Labid Tafsīr al-Nawāwī*, Jil. 2, t.t.p.: Maṭba`ah Dār al-Iḥyā` al-Kutub al-`Arabiyyah, h. 401; al-Naysabūrī (1970), *Gharā`ib al-Qur`ān wa Raghā`ib al-Furqān*, Jil. 29, Kaherah: Sharikah Maktabah wa Maṭba`ah Muṣṭafā al-Bābī al-Halabī wa Awlādih, h. 50;

Menurut Wahbah al-Zuhaylī, sifat *al-halū`* yang dimiliki manusia bukannya terdapat dalam kejadian manusia itu sendiri. Tetapi ia hanya wujud apabila kejadian manusia telah sempurna.<sup>23</sup> Ini dikaitkan dengan kecenderungan manusia yang ingin melakukan kejahatan adalah lebih banyak berbanding dengan kecenderungan untuk melakukan kebaikan. Oleh yang demikian, Allah telah menggambarkan dalam Surah al-Ma`ārij 70:19 bahawa manusia (*al-insān*) seluruhnya dijadikan olehNya bertabiat resah dan gelisah kerana kecenderungan yang kuat ke arah melakukan kejahatan.<sup>24</sup> *Al-halū`* bukannya sifat asal manusia kerana terdapat sesetengah individu yang bebas dari sifat tersebut, iaitu orang mukmin yang bermujahadah dengan diri mereka untuk meninggalkan sifat-sifat *madhmūmah*. Sekiranya sifat *al-halū`* ini adalah sifat semulajadi manusia yang dimiliki oleh manusia secara terpaksa, maka sudah pasti seseorang manusia tidak akan mampu menyingkirkan sifat tersebut dari hatinya.<sup>25</sup> Perbincangan yang dibuat oleh ahli-ahli tafsir mengenai kalimah *al-halū`* yang terdapat dalam *Sūrah al-Ma`ārij*, ayat 19 ini menyimpulkan bahawa *al-halū`* boleh dikategorikan kepada dua situasi iaitu;<sup>26</sup> pertama: situasi kejiwaan (*al-ḥālāh al-nafsāniyyah*) yang menunjukkan bahawa seseorang individu yang mangalami situasi ini adalah dalam keadaan lemah dan keluh kesah. Sifat ini diciptakan oleh Allah dalam hati manusia sepertimana Allah mencipta sifat penakut dalam diri seseorang; kedua: tingkahlaku secara *zahir* (*af`āl al-zāhirah*) yang ditunjukkan oleh seseorang individu melalui perbuatan dan tingkahlaku secara nyata yang meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kepada apa yang dialami oleh jiwa seseorang itu.

Oleh yang demikian, dapat dilihat bahawa terdapat perbezaan ketara antara perbincangan yang dikemukakan oleh psikologis Barat berbanding dengan apa yang diketengahkan oleh al-Qur'an. Kegelisahan dari perspektif Barat lebih menekankan kepada simptom-simptom fizikal yang terhasil dari kegelisahan tersebut tanpa menyelidiki intipati kegelisahan yang dihidapi. Manakala al-Qur'an pula lebih menekankan punca berlakunya kegelisahan atau dengan kata lain meneliti permasalahan kejiwaan yang dihidapi oleh seseorang pesakit. \_

---

al-Zuhaylī, Wahbah (1991), *al-Tafsīr al-Mumīr fī al-`Aqīdah wa al-Sharī`ah wa al-Manhāj*, Jil. 29, Beirut: Dār al-Fikr al-Mu`āshir, h. 120; al-Suyūṭī (t.t.), *al-Durr al-Manthūr fī Tafsīr bi al-Ma`thūr*, Jil. 3, Beirut: Dār al-Ma`rifah, h. 265-266.

<sup>23</sup> Al-Zuhaylī (1991), *op. cit.*, Jil. 29, h. 120.

<sup>24</sup> Hijāzī, Muḥammad Maḥmūd (1968), *al-Tafsīr al-Waḍīh*, Jil. 29, Kaherah: Maṭba`ah al-Istiqlāl al-Kubrā, h. 100.

<sup>25</sup> Al-Rāzī (t.t.), *op. cit.*, Jil. 29, h. 129; lihat juga al-Zamakhsharī (1972), *op. cit.*, Jil. 4, h. 159.

<sup>26</sup> Al-Rāzī (t.t.), *op. cit.*, Jil. 29, h. 129.

## SOLAT SEBAGAI PENAWAR DALAM MENANGANI PENYAKIT GELISAH

Tidak dapat dinafikan, solat merupakan makanan jiwa<sup>27</sup> dan terapi kepada roh manusia. Solat dalam unsur makanan jiwa merupakan syi'ar atau lambang keagamaan yang lebih tinggi, mulia dan agung daripada ibadat yang lain di mana apabila dikaji kebaikannya, ia meliputi aspek-aspek akidah, ibadat, kejiwaan, akhlak, sosial (termasuk pendidikan), politik, ekonomi dan kebudayaan (cara hidup) manusia sebagai hamba Allah S.W.T. yang patuh, bahagia dan berjaya dalam kehidupan di dunia dan di akhirat. Kehidupan mereka tidak seperti kehidupan orang bukan Islam yang sesat dan dimurkai oleh Allah S.W.T.. Rasulullah S.A.W. pernah bersabda:<sup>28</sup>

إِنَّ بَيْنَ الرَّجُلِ وَبَيْنَ الشَّرْكِ وَالْكُفْرِ تَرَكَ الصَّلَاةِ

*Sesungguhnya perbezaan (kelainan) antara seseorang itu syirik (menyekutui Allah) dan kufur ialah sebab meninggalkan solat.*

### Kedudukan Solat Dalam Rangka Pembinaan Iman

Solat memainkan peranan yang penting dalam membina Islam dan Iman di dalam diri manusia termasuklah dalam merawat penyakit jiwa manusia. Di dalam al-Qur'an, Allah S.W.T. telah menegaskan bahawa solat adalah suatu rangka pokok dari Iman.<sup>29</sup> Kedudukan solat merupakan kepala bagi badan manusia. Kepala ialah penggerak yang menyebabkan berfungsinya otak dan menjadi tenaga penggerak bagi segala anggota tubuh. Tanpa kepala (otak), maka keseluruhan badan tidak berfungsi dan manusia akan mati. Jika dikaitkan dengan Iman, seseorang yang tidak menunaikan ibadat solat tidak akan sempurna Iman mereka kerana tanpa pergantungan, manusia akan hilang arah tuju kehidupan mereka di bumi Allah S.W.T. ini. Apabila dikaitkan dengan jiwa manusia, tanpa solat, akan wujudlah pelbagai penyakit jiwa seperti gelisah, tekanan (*stress*), takut selain daripada Allah dan sebagainya yang mengganggu kehidupan manusia.<sup>30</sup> Antara contoh yang mudah, seorang pelajar, kedua ibu bapa

<sup>27</sup> Al-Kh̄in, Muṣṭafā *et al.* (2003), *al-Fiqh al-Manhājī `alā Madhāhib al-Imām al-Shāfi'ī*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Qalam, h. 100.

<sup>28</sup> Muslim (2000), "Ṣaḥīḥ Muslim", "Kitāb al-Īmān", "Bāb Bayān Iṭlāq Ism al-Kufr 'Ala Min Tark al-Ṣalāh", dalam Ṣāliḥ bin `Abd al-`Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm (2000), *op.cit.*, h. 692 (Hadith no. 246).

<sup>29</sup> Rujuk Surah al-Baqarah 2:1-4.

<sup>30</sup> Rasulullah s.a.w. bersabda:

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ؟ قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ



dan sebagainya amat mudah mendekati atau bergantung sepenuhnya pada bomoh, azimat dan perkara selain Allah S.W.T. apabila mereka ditimpa kesusahan seperti merasa gelisah untuk menduduki peperiksaan atau temuduga, sumber kewangan dan sebagainya. Sekiranya mereka mencari Allah S.W.T., jawapannya boleh ditemui di dalam solat kerana solat merupakan ibadat terbesar yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah S.W.T.<sup>31</sup> Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>32</sup>

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَكثُرُوا الدُّعَاءَ.

*Sedekat-dekat hamba kepada Tuhannya ialah di kala hamba itu sedang sujud (di hadapan Allah S.W.T.), oleh itu perbanyakkanlah doa dalam sujud.*

### Falsafah Solat Sebagai Rangka Pendidikan Fizikal

Solat dalam Islam adalah sangat berbeza dengan solat dalam agama lain disebabkan pergerakan ibadatnya melibatkan seluruh anggota jasmani dan jiwa manusia. Fizikal yang sihat akan memberi kesan yang baik kepada perkembangan jiwa yang sihat dan begitulah juga sebaliknya. Ia bukan sahaja menyeluruh tetapi juga pelbagai dan kerap dilakukan iaitu sebanyak lima waktu, sesuai dengan tugas dan urusan hidup manusia sendiri. Apabila menunaikan solat:<sup>33</sup>

1. Hendaklah dilaksanakan menurut petunjuk Nabi s.a.w., menurut kaifiat-kaifiat dan ciri-ciri yang telah Baginda s.a.w. laksanakan serta diperintahkan mengikutinya menurut kadar yang telah Baginda s.a.w. kadarkan dan menurut jangka yang telah Baginda s.a.w. jangkakan.
2. Hendaklah setiap perbuatan solat disesuaikan benar-benar dengan cara yang telah dilaksanakan oleh Rasulullah s.a.w.

دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا  
al-Bukhārī(2000), “Ṣaḥīḥ Bukhārī”, “Kitāb Mawāqīf al-Ṣalāh”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams Kafārah”, dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm *op.cit.*, h. 44 (Hadith no. 528).

<sup>31</sup> Al-Ghazālī (1986), “Rawḍah al-Ṭalībīn wa ‘Umdah al-Sālikīn”, *Majmū‘ah Rasā’il al-Imām al-Ghazālī*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 60.

<sup>32</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yuqāl Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd”, h. 754 (Hadith no. 1083); Abī Dāwud (2000), “Sunan Abī Dāwud”, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Du‘ā’ Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd” dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1288 (Hadith no. 875).

<sup>33</sup> M. Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker’s Library Sdn. Bhd., h. 80.



3. Hendaklah difahami makna-makna yang dibaca, hikmah pembacaan dan rahsia-rahsia perbuatan serta memenuhi segala adabnya.

Solat telah menanamkan pada diri seseorang, jiwa yang terlatih di samping mendidik fizikal dan menyegarkan jasmani manusia. Solat menuntut agar setiap Muslim bangun seawal pagi untuk membangkitkan semangat dan menolak rasa malas dalam menghadapi tugas harian menjelang terbitnya matahari. Solat, apabila dilaksanakan sesuai dengan tuntutan yang diajar oleh Rasulullah s.a.w., ia tentu akan memberi latihan dan pendidikan jasmani kepada seseorang yang membantu menyegarkan tubuh dan kekuatan anggota-anggota badan. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:

قُمْ فَصَلِّ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً.

*Bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh.*<sup>34</sup>

Solat bukan sahaja melatih jiwa manusia tetapi solat juga memberi kesihatan fizikal yang baik kepada manusia. Bentuk-bentuk gerakan dalam solat seperti berdiri, rukuk, sujud dan duduk antara dua sujud serta *tashahhud* bukanlah suatu gerakan yang sia-sia. Allah S.W.T. yang menciptakan manusia dan Dia Maha Mengetahui akan segala perubahan yang berlaku pada manusia dalam kehidupan mereka. Sekiranya Allah S.W.T. menghendaki, tentu Dia akan menjadikan solat hanya dengan berdiri sahaja seperti solat jenazah ataupun rukuk dan sujud sahaja. Namun, Allah S.W.T. mengurniakan gerakan yang pelbagai bentuk seperti berdiri, rukuk dan sujud yang pastinya mempunyai hikmah-hikmah tersendiri yang antara lainnya adalah untuk melatih fizikal manusia agar sentiasa cerdas apabila bermunajat kepadaNya.<sup>35</sup>

Antara keistimewaan-keistimewaan solat yang dapat dilihat dalam aspek kesihatan adalah seperti di dalam jadual berikut:<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Ibn Mājah (2000), “Sunan Ibn Mājah”, “Abwāb al-Ṭibb”, “Bāb al-Ṣalāh Shifā” dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2685 (Hadith no. 3458).

<sup>35</sup> Waṣfī, al-Ḥāj Muḥammad (1995), *al-Qur’ān wa al-Ṭibb*, al-Tajabī, Baṣṣām ‘Abd al-Wahhāb (*taḥqīq*), cet.1, Beirut: Dār Ibn Ḥazm, h. 17; Mu’min al-Haddad (2007), Mu’min al-Haddad (2007), *Khusyuk Bukan Mimpi*, Solo: PT Aqwam Media Profetika, h. 27. Jalal Muhammad Syafi’i (2008), *Kuasa Di Sebalik Solat (The Power of Solat)*, Norhasanuddin (ter.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication h. 253; Moh. Sholeh dan Imam Musbikin (2005), *op.cit.*, h. 185; Danial Zainal Abidin (2007), *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 278..

<sup>36</sup> Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, 194-214. Mu’min Al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 31-36. Moh. Sholeh dan Imam Musbikin (2005), *Agama*

**Jadual 2.1:**  
**Pergerakan Dalam Solat dan Korelasinya Dengan Kesihatan Manusia**

PERGERAKAN DALAM SOLAT	KESIHATAN
Solat Secara Keseluruhan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat memperbetul dan melancarkan peredaran darah. Semakin lancar peraliran darah, maka makin banyak darah membawa tenaga dan bekalan sekaligus makin banyak pengeluaran zat-zat beracun dalam makanan (tubuh) menerusi peluh panas, kentut dan pembuangan air besar atau kecil.</li> <li>2. Dapat menambah tenaga dan kekuatan. Dengan pelbagai pergerakan dan dilakukan lima kali sehari semalam, maka zat-zat makanan, vitamin, enzim, oksigen dan lain-lain keperluan dapat dialirkan dengan lancar kepada organ-organ tubuh dan otot.</li> <li>3. Melatih penumpuan melihat dan peredaran mata, di mana dia menggerakkan urat-urat mata yang halus lagi seni yang ada di sebahagian kepala untuk mencerahkan mata sehingga akhir hayat.</li> <li>4. Melatih dua daun telinga di kiri dan kanan serta urat-uratnya yang melebihi 200 urat yang seni serta gendang-gendang telinga beroperasi mendengar urat-uratnya yang melebihi 200 urat yang seni serta gendang-gendang telinga beroperasi mendengar bacaan ayat-ayat suci dan lain-lain bacaan.</li> <li>5. Melatih alat rasa pada lidah agar dapat beroperasi dengan baik ketika membaca sesuatu.</li> <li>6. Dapat memanaskan badan. Gerakan dalam solat yang hampir berturut-turut membuatkan badan yang sejuk segera berubah menjadi panas dan menyegarkan serta dapat mempertahankan diri dari lelah, asma, batuk dan lain-lain.</li> </ol> <p>Rasulullah s.a.w pernah bersabda:  عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَمَقْرَبَةٌ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَمَنْهَةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Melatih pergerakan agar lembut dan lunak di mana dengan cara itu, ia dapat memperbaiki sistem sendi manusia.</li> </ol>

sebagai Terapi Telaah menuju. Ilmu Kedokteran Holistik, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 185-194 & 240-245. Imam Musbikin (2007), *op.cit.*, 276-280.

	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Dapat meringankan dan mencergaskan badan. Menerusi gerakan 17 rakaat solat dalam sehari semalam, kedudukan urat menjadi betul dan berada di tempatnya. Bila kedudukannya betul, segala pergerakan menjadi ringan dan badan boleh bergerak cergas.</li> <li>9. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti demam, sakit telinga, sakit mata, sakit tulang belakang dan kegemukan. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>37</sup> سَجْدٌ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَصُورُهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ بِحَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ.</li> </ol>
<p>Berdiri Tegak</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan.</li> <li>2. Dapat menguatkan lutut dan pinggang.</li> <li>3. Dapat melatih dada agar dalam keadaan selesa dan sihat.</li> <li>4. Memelihara keelokan dan kekacakan manusia yang menjadi sebaik-baik makhluk Allah S.W.T..</li> <li>5. Dapat membetulkan kedudukan tulang belakang agar tidak mudah bongkok dan mudah bergerak di masa tua.</li> <li>6. Dapat membetulkan usus dan perut agar tidak menjadi buncit.</li> <li>7. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila tangan kanan memegang tangan kiri secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi.</li> <li>8. Dapat memperbetulkan kedudukan urat saraf kaki dan perubahan urat yang berlaku menyebabkan mengalirnya darah menurut salurannya dengan lancar dan menambahkan kesegaran kaki untuk bergerak tanpa rasa kaku dan kebas.</li> <li>9. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti sakit pembuluh darah (bengkak betis) dan perut buncit.</li> </ol>
<p>Rukuk</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan.</li> <li>2. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila kedua-dua belah tangan memegang kepada lutut secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi.</li> <li>3. Melatih urat-urat lengan dan tangan menjadi kuat dan segar.</li> </ol>

<sup>37</sup> Al-Tirmidhī, Abī `Isā Muḥammad bin `Isā bin Sūrah Ibn Mūsā, “Jamī` al-Tirmidhī”, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Jā’a Mā Yaqūl fī Sujūd al-Qur’ān” dalam Ṣalīh bin `Abd al-`Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1703 (Hadith no. 580).

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher.</li> <li>5. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti lelah, gout (lutut), tekanan darah tinggi, sakit pembuluh darah (bengkak betis), sakit ruas tulang belakang, perut buncit, sakit kepala (migrain), sembelit dan kencing manis.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Iktidal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan. Pergerakan yang paling berkesan dalam solat bagi melatih pernafasan dan melegakannya ialah ketika bergerak dari atas ke bawah yang melibatkan bangun dari rukuk (iktidal), bangkit dari bersujud dan bangkit untuk bangun berdiri ke rakaat baru.</li> <li>2. Dapat menguatkan urat dan sendi.</li> <li>3. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher.</li> <li>4. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti gout (lutut) dan sakit pembuluh darah (bengkak betis).</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Sujud</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan.</li> <li>2. Membantu alat peraba atau penyentuh yang ada pada kulit ketika tangan memegang atau diletakkan ke tempat sujud.</li> <li>3. Dapat memulihkan kesihatan mental. Apabila bersujud, mengakibatkan lebih banyak darah yang mengandungi pelbagai zat yang sangat diperlukan oleh otak mengalir ke anggota badan yang terpenting ini (otak). Ia dapat melatih organ-organ bahagian kepala berjalan dengan lancar dalam memelihara kesihatan mental dan tubuh keseluruhannya.</li> <li>4. Melatih urat-urat lengan dan tangan menjadi kuat dan segar.</li> <li>5. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher.</li> <li>6. Menguatkan tulang belakang dan pinggang sekaligus membantu fungsi paru-paru menyedut dan menapis udara dan membantu fungsi jantung mengepam darah agar berjalan dan beredar dengan lancar (sesudah sujud dan bangkit berdiri tegak).</li> <li>7. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti lelah, gout (lutut), buasir, tekanan darah tinggi, sakit pembuluh darah (bengkak betis), penyakit alat cerna, perut buncit, sakit kepala (migrain), sembelit dan kencing manis.</li> </ol>

Duduk Antara Dua Sujud dan <i>Tashahhud</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melembutkan otot sehingga dapat berfungsi dengan baik.</li> <li>2. Dapat membetulkan kedudukan tulang belakang agar tidak mudah bongkok dan mudah bergerak di masa tua.</li> <li>3. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila kedua-dua belah tangan diletakkan ke atas hujung lutut (duduk antara dua sujud) dan betis kanan menindih betis kiri (<i>tashahhud</i>) secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi.</li> <li>4. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti gout (lutut), buasir, kejang kaki, tangan dan paha serta mati pucuk (memperbanyakkan duduk di mana pengisian darah akan penuh dalam batang zakar).</li> </ol>
---	--

Manakala falsafah di sebalik perbuatan dan perkataan di dalam solat dinyatakan dalam jadual di bawah.<sup>38</sup>

**Jadual 2.2:**  
**Perbuatan dan Perkataan di dalam Solat dan Falsafahnya**

PERBUATAN DALAM SOLAT	FALSAFAH
Berdiri Tegak dan Penuh Khusyuh	Berdiri dalam solat harus dengan tegap dan dalam posisi yang lurus, tidak boleh lemah dan malas. Ia mengajar manusia sifat tawadu', merendah diri, meninggalkan keangkuhan dan kesombongan. Ia turut mengingatkan manusia akan dahsyatnya saat-saat berdiri di hadapan Allah S.W.T. di Hari Kebangkitan ketika manusia diminta bertanggungjawab atas segala yang dikerjakan di dunia. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda: <sup>39</sup> مَا مِنْ أَمْرٍ مَسْلَمٍ تَحْضُرُهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ، فَيُحْسِنُ وُضُوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ، مَا لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلَّهُ.

<sup>38</sup> Al-Ghazālī (t.t), *Minhāj al-`Ārifīn*, Kaherah: Maṭba`ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 137-141; Ibn al-Qayyim, *al-Jawziyyah Shams al-Dīn* (1995), *Awn al-Ma`bud*, Jil.1, Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah, h. 328-340; Qardhawi, Yusuf (2001), *op.cit.*, h. 42. Lihat Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd., h. 134-155; Rahman, Afzal Ur (1979), *Prayer: Its Significance and Benefits*, cet.1, Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd., h. 34-36; Jalal Muhammad Syafi`I (2008), *op.cit.*, h. 107-252.

<sup>39</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, "Kitāb al-Ṭahārah", "Bāb Faḍl al-Wuḍu' wa al-Ṣalāh `uqubihī", h. 719 (Hadith no. 543).

<p><i>Takbīrat al-Ihrām</i> (Mengangkat Tangan dan Bertakbir)</p>	<p><i>Takbīrat al-Ihrām</i> ini hendaklah memenuhi syarat-syarat berikut iaitu, a) hendaklah dilafazkan sewaktu berdiri. Sekiranya dilafazkan sewaktu berjalan untuk menunaikan solat, tidak sah solatnya. b) hendaklah dilafazkan sewaktu menghadap kiblat. c) hendaklah bertakbir dalam bahasa Arab. d) hendaklah diperdengarkan kepada dirinya sendiri lafaz takbir itu. e) hendaklah disertai dengan niat solat. Bertakbir menandakan <i>khudū`</i> (ketundukan), <i>istihānah</i> (kehinaan) dan <i>ibtihāl</i> (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T., mentakzimkan serta mengikut ketetapanNya dan menghalang hati manusia daripada terdetik selain dari mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T.. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>40</sup></p> <p>مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ، وَتَحْرِيمُهَا التَّكْبِيرُ، وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ.</p>
<p>Membaca Doa <i>Iftitāh</i></p>	<p>Setiap doa yang dibaca mengandungi falsafahnya. Membaca doa <i>iftitāh</i> akan mendidik manusia ke arah kesempurnaan agama, keesaan Allah S.W.T. dan sifat-sifat Allah S.W.T. yang lain. Ia juga mengajar manusia bahawa segala kekuasaan adalah milik Allah S.W.T. dan manusia harus benar-benar tunduk patuh kepada segala yang diperintahkan oleh Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:<sup>41</sup></p> <p>إِذْ أَوْىٰ آلِفَتِيَّةٍ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَبْ لَنَا مِن أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿٤١﴾</p>
<p>Berta`awwuz</p>	<p>Berta`awwuz ialah berlindung diri dengan Allah S.W.T. dari gangguan syaitan dan segala perkara jahat. Ia mendidik manusia berpegang kuat kepada kekuatan dan kudrat Allah S.W.T. dari musuh-musuh manusia (iblis dan syaitan) yang selalu berusaha memalingkan hati manusia dari menghadapkan diri kepada Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:<sup>42</sup></p> <p>وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿٤٢﴾</p>

<sup>40</sup> Abū Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb Farḍ al-Wuḍū” h. 1227 (Hadith no. 59); al-Tirmidhī, “Jāmi` al-Tirmidhī”, “Abwāb al-Ṭahārah”, “Bāb Mā Jā’a: [An] Miftah al-Ṣalāh al-Ṭuhūr” dalam Ṣaliḥ bin `Abd al-`Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1629 (Hadith no. 3).

<sup>41</sup> Surah Kahf 18: 10.

<sup>42</sup> Surah al-Mu`minūn 23:97.

<p>Membaca <i>Basmalah</i></p>	<p>Membaca <i>basmalah</i> merupakan ambilan keberkatan dengan nama Allah S.W.T. dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Ia mendidik manusia agar sentiasa bersyukur di atas nikmat kurniaan Allah S.W.T. kerana segala kurniaan nikmat berasal daripadaNya. Firman Allah S.W.T.:<sup>43</sup></p> <p>قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ</p>
<p>Membaca al-Fātiḥah</p>	<p>Dengan bacaan al-Fātiḥah, manusia terbahagi dalam tiga golongan iaitu, 1) seorang yang lidahnya bergerak tetapi hatinya lalai, 2) seorang yang lidahnya bergerak dan hatinya mengikut lidahnya (tingkatan <i>ahl al-yamīn</i>), 3) seorang yang hatinya lebih cepat mencapai makna-makna yang dibacanya, kemudian lidah berkhidmat kepada hati dengan menterjemahkannya (<i>al-muqarrabūn</i>). Membaca al-Fātiḥah mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan laranganNya, matlamat penciptaan manusia di dunia ini serta destini akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar manusia erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda: <sup>44</sup></p> <p>لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ .</p>
<p>Berta'mīn (Membaca <i>Amin</i>)</p>	<p>Membaca "<i>Amin</i>" mendidik manusia agar sentiasa berharap kepada Allah S.W.T. dalam mengabulkan segala hajat, permohonan dan harapan serta menolak kuasa lain selain daripada Allah S.W.T. Sabda Nabi s.a.w.:<sup>45</sup></p> <p>إِذَا آمَنَ الْإِمَامُ فَأَمَّنُوا فَإِنَّهُ مِنْ وَاقِفٍ تَأْمِينُهُ تَأْمِينُ الْمَلَائِكَةِ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ .</p>

<sup>43</sup> Surah Hūd 11:73.

<sup>44</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, "Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb Wujūb Qirā'at al-Fātiḥah fī Kulli Raka'at...", h. 740 (Hadīth no. 874).

<sup>45</sup> *Ibid.*, "Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb al-Tasmī' wa al-Taḥmīd wa al-Ta'mīn", h. 743 (Hadīth no. 915).



<p>Rukuk<sup>46</sup></p>	<p>Rukuk mendidik manusia merendah diri dan tawaduk kepadaNya. Ia juga mengajar manusia akan keperkasaan Allah S.W.T. serta betapa kerdil dan hinanya manusia yang sentiasa berlingung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini. Firman Allah S.W.T.:<sup>47</sup></p> <p>يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا آرْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعَابَدُوا رَبَّكُمْ وَأَفْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:<sup>48</sup></p> <p>وَأَمَّا الرُّكُوعُ فَعَظَمُوا فِيهِ الرَّبَّ (عَزَّ وَجَلَّ)، وَأَمَّا السُّجُودُ فَاجْتَهَدُوا فِي الدُّعَاءِ، فَقَمِّنْ أَنْ يُسْتَجَابَ لَكُمْ .</p>
<p>Iktidal</p>	<p>Iktidal merupakan berdiri semula dengan sempurna dan bertenang. Iktidal ini mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah S.W.T. dan bahawasanya Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda dalam menjelaskan perbuatan iktidal:<sup>49</sup></p> <p>عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: ... وَكَانَ إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ لَمْ يَسْجُدْ حَتَّى يَسْتَوِيَ قَائِمًا....</p>

<sup>46</sup> Imam al-Ghazālī pernah menulis, “Hendaknya anda rukuk secara rukuk (tunduk) orang yang takutkan Allah S.W.T. dengan hati anda yang merendahkan diri bersama anggota anda. Sempurnakan rukuk anda dan turunkan (ikutkan) cita-cita anda untuk mendirikan suruhanNya kerana sesungguhnya anda tidaklah berkuasa menunaikan fardhuNya melainkan dengan pertolonganNya dan tiadalah anda sampai ke kampung keredhaanNya (syurga) melainkan dengan rahmatNya (kasihanNya) dan tiadalah anda berkuasa menahan dari maksiat melainkan dengan pemeliharaanNya dan tiadalah terlepas dari azabNya melainkan dengan keampunanNya....”. Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 21-22;

<sup>47</sup> Surah al-Ḥajj 22:77.

<sup>48</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Nahī `an Qirā`at al-Qur`ān fī al-Rukū` wa al-Sujūd”, h. 754 (Hadith no. 1083).

<sup>49</sup> *Ibid.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yajma` Şifat al-Ṣalāh wa Mā Yaftatiḥu bihi wa Yakhtammu bihi...” h. 755 (Hadith no. 1110).

<p>Sujud<sup>50</sup></p>	<p>Sujud mendidik manusia ketundukan dan penyerahan yang paling mendalam, merupakan perhambaan yang paling sempurna bagi menyatakan kehinaan manusia kepada ketinggian Allah S.W.T. dengan membiarkan anggota tubuh manusia yang mulia (iaitu wajah) menyentuh sesuatu yang hina (iaitu tanah).<sup>51</sup> Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sombong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan seperti ini sepertimana iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Adam a.s. akibat sombong dan bongkak. Firman Allah S.W.T.:<sup>52</sup></p> <p style="text-align: center;">وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظِلِّئِ لَهُمْ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴿١٥٨﴾</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:<sup>53</sup></p> <p style="text-align: center;">أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ.</p>
<p>Duduk dan Bacaan Antara Dua Sujud<sup>54</sup></p>	<p>Duduk antara dua sujud mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayat, afiat dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah</p>

<sup>50</sup> `Afif `Abd al-Fattāh Ṭabbārah pernah menulis bahawa rukuk dan sujud merupakan rahsia kehambaan kerana sesungguhnya kehambaan itu ialah merasa hina dan *khudu`* (merendah diri) dan tiadalah suatu keadaan manusia yang sangat hina dan rendah diri selain di kala mereka rukuk dan sujud. Ṭabbārah, `Afif `Abd al-Fattāh (1972), *Ruḥ al-Salāh fī al-Islām*, Jil. 3, Beirut: Dār al-`Ilm li al-Malāyīn, h. 122. Al-Ghazālī juga pernah menulis, sujudlah manusia kepada Allah S.W.T. sebagai sujud hamba yang merendahkan diri yang menginsafi dirinya dijadikan daripada tanah yang dipijak oleh kebanyakan makhluk dan sedar bahawa manusia disusun daripada nutfah (air mani)...(dan ke tanah itulah manusia menghamparkan semulia-mulia anggota kepada Yang Maha Pencipta). Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 21-22; al-Ghazālī (1966), *op.cit.*, h.

<sup>51</sup> Perbuatan anggota tubuh manusia yang mulia (wajah) menyentuh sesuatu yang hina (tanah) telah meletakkannya di tempat yang tepat di mana manusia telah mengembalikan bahagian kepada asalnya iaitu penciptaan mereka daripada tanah dan kepadanya juga manusia akan kembali. Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 138.

<sup>52</sup> Surah al-Ra`d 13:15.

<sup>53</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yuqāl fī al-Rukū` wa al-Sujūd?”, h. 754 (Hadith no. 1083). Abū Dāwūd (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Du`ā` fī al-Rukū` wa al-Sujūd”, h. 1288 (Hadith no. 875).

<sup>54</sup> Bacaan antara dua sujud merupakan sebuah doa yang pernah diajar oleh Nabi s.a.w. dalam pelbagai bentuk. Semasa membacanya hendaklah memohon kepada Allah untuk memperoleh tujuh perkara iaitu, 1) Keampunan daripada segala dosa besar dan kecil, 2) Rahmat atau belas kasihan Allah S.W.T. bagi

<p>Duduk Membaca <i>Tashahhud</i>, Selawat dan Doa</p>	<p>S.W.T. memperkenankan segala permohonan.<sup>55</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk membaca <i>Tashahhud</i> mendidik manusia menghargai usaha Rasulullah s.a.w. yang telah bersusah payah menyebarkan agama Allah S.W.T. dalam masyarakat sehingga berkembangnya Islam hingga ke hari ini. Penghormatan itu ditunjukkan melalui pemberian hormat (salam) dan selawat kepadanya serta menanam perasaan untuk mempertahankan Islam dan memperkembangkan lagi Islam ke seluruh dunia. Rasulullah s.a.w. bersabda:<sup>56</sup>                  إِذَا تَشَهَّدَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ، يَقُولُ: اللَّهُمَّ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ.</li> <li>• Duduk membaca selawat mendidik manusia akan kewajipan mereka terhadap Rasulullah s.a.w. iaitu menghargai jasa-jasanya dengan jalan memohon kepada Allah S.W.T. semoga Allah S.W.T. menambah-kan kemuliaan Nabi s.a.w. dengan melipat-gandakan perkembangan agamaNya.<sup>57</sup> Rasulullah s.a.w. bersabda:<sup>58</sup>                  مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرَ صَلَوَاتٍ، وَحَطَّتْ عَنْهُ عَشْرَ خَطِيئَاتٍ، وَرَفِعَتْ لَهُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ.</li> </ul>
--	---

memperoleh syurgaNya, 3) Kecukupan iaitu pemberian yang cukup, sempurna, baik (tidak cacat) atau lengkap, 4) Kedudukan atau darjat yang tinggi terutama di akhirat semasa dalam syurga, 5) Hidayah atau petunjuk yang lurus atau benar, 6) Keafiatan, kesegaran atau kesihatan dan 7) Rezeki iaitu pemberian yang berupa wang dan harta benda yang halal lagi baik serta berkhasiat. Abdullah Al-Qari bin Hj. Salleh (2007), *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publications, h. 182-183.

<sup>55</sup> Lihat firman Allah dalam Surah al-A`raf 7:56.

<sup>56</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi’ al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yusta`ādih Minh fī al-Ṣalāh”, h. 769 (Hadith no. 1324); Abū Dāwūd (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yaqūl Ba’d al-Tashahhud”, h. 1296 (Hadith no. 984); al-Nasā’ī (2000), Abū `Abd al-Raḥman Aḥmad bin Shu`ayb bin `Alī Ibn Sunan, “Sunan al-Nasā’ī”, “Kitāb al-Taṭbīq”, “Bāb al-Ta`awwūz fī al-Ṣalāh” dalam Ṣaliḥ bin `Abd al-`Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2173 (Hadith no. 1311).

<sup>57</sup> Lihat firman Allah S.W.T. dalam Surah al-Aḥzab 33:56.

<sup>58</sup> al-Nasā’ī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Sahwī”, “Bāb al-Faḍl fī al-Ṣalāh `alā al-Nabi s.a.w.”, h. 2171 (Hadith no. 1298).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk membaca doa memperingatkan manusia bahawa doa bukan lafaz di bibir sahaja tetapi hati juga haruslah diberi perhatian sewaktu meluahkan apa-apa permintaan kepada Allah S.W.T. Salah seorang Sahabat pernah berkata, “<i>Sesungguhnya Allah S.W.T. tidak akan mengabulkan doa seorang hamba yang dipanjatkan dengan hati yang lalai</i>”.<sup>59</sup> Berdoa turut mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan. Allah S.W.T. berfirman:<sup>60</sup>  <p style="text-align: center;">أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يَسْحَبُ الْمُعْتَدِينَ</p> <p style="text-align: center;">Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda<sup>61</sup> :                  إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَرَلْ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالْدُّعَاءِ</p> </li> </ul>
<p style="text-align: center;">Bersalam</p>	<p>Bersalam mendidik manusia melakukan segala perintah Allah dengan sempurna seolah-olah ia merupakan ibadat yang terakhir seorang manusia di bumi Allah S.W.T. ini. Ia juga mengajar manusia berbuat ihsan kepada manusia lain.</p>

Ini adalah antara perkara berkaitan dengan solat di mana ia merupakan gerakan dan amalan yang mencakupi seluruh bahagian tubuh badan manusia. Jika diperhatikan kepada falsafah solat di atas, anggota badan, akal dan hati mempunyai peranan yang tersendiri di mana anggota badan melakukan perbuatan membaca dan bertakbir, bertasbih dan bertahlil, manakala akal pula melakukan perbuatan mengamati dan memikirkan bacaan yang dibaca atau yang didengar daripada ayat-ayat al-Qur’an, sedangkan hati pula melakukan perbuatan menghadirkan diri di hadapan Allah S.W.T. dengan penuh rasa tunduk, cinta dan rindu kepadaNya.

Seterusnya akan dinyatakan pula perkaitan antara falsafah solat dengan pendidikan fizikal dan bagaimana ia mampu menjadi penawar kepada penyakit gelisah melalui jadual di bawah:

<sup>59</sup> Al-Muhasibi, al-Harith Ibn Asad (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*, Wawan Djunaedi Soffandi (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam, h. 150; ‘Ulwān, ‘Abdullāh Nāsiḥ (1981), *Tarbiyyah al-Awlad fī al-Islām*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Salām li al-Ṭabā’ah wa al-Tawzī’, h. 827.

<sup>60</sup> Surah al-A`raf 7:55.

<sup>61</sup> Al-Tirmidhī (1994), *Sunan al-Tirmidhī*, Jil. 5, al-`Atṭār, Ṣidqī Muḥammad Jamīl (*taḥqīq*), Bāb fī Du`ā’ al-Nabī, Beirut: Dār al-Fikr, h. 323 (hadith no.3559); al-Ḥākim al-Nīsābūrī (t.t.), *al-Mustadrak `Alā al-Saḥīḥayn fī al-Ḥadīth*, Jil. 1, Kitāb al-Du`ā’, Riyadh: Maktabah wa Maṭābi` al-Naṣ al-Ḥadīth, h. 493.

**Jadual 2.3:**  
**Perkaitan antara Falsafah Solat, Pendidikan Fizikal dan**  
**Korelasi dengan Penyakit Gelisah dalam Diri Manusia<sup>62</sup>**

FALSAFAH SOLAT	PENDIDIKAN FIZIKAL	KORELASI DENGAN PENYAKIT GELISAH
<p><b><u>Falsafah Berdiri Tegak</u></b>                      - mengajar manusia sifat tawadu', merendah diri, meninggalkan keangkuhan dan kesombongan. Ia turut mengingatkan manusia akan dahsyatnya saat-saat berdiri di hadapan Allah S.W.T. di Hari Kebangkitan ketika manusia diminta bertanggungjawab atas segala yang dikerjakan di dunia.</p>	<p>Mendidik anggota tubuh manusia agar tidak malas, lemah, sambil lewa dan sentiasa cerdas dalam melakukan sesuatu. Ia juga dapat menguatkan lutut dan pinggang manusia. Ia juga melatih dada dalam keadaan selesa dan sihat.</p>	<p>Menghilangkan rasa tegang dan kebas dan melahirkan rasa sentiasa tenang dan tidak terburu-buru dalam melakukan tindakan.</p>
<p><b><u>Falsafah Takbirat al-Ihram</u></b> – menandakan <i>khudu`</i> (ketundukan), <i>istihanaah</i> (kehinaan) dan <i>ibtihal</i> (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T., mentakzamkan serta mengikut ketetapanNya dan menghalang hati manusia daripada terdetik selain dari mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik anggota tubuh manusia agar tenang dan tenteram. Menajamkan telinga manusia untuk mendengar kalimah-kalimah Allah S.W.T.</p>	<p>Membantu membuang perasaan gementar dan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dalam hati manusia.</p>

<sup>62</sup> Jadual 2.2 ini dibentuk berdasarkan rangkuman ketiga-tiga aspek di atas. Pembentukan falsafah solat diambil daripada jadual 2.1 yang merujuk kepada buku-buku seperti yang tertera pada footnote 29. Pembentukan pendidikan fizikal ini pula diambil daripada buku Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (2007) yang bertajuk *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya* dan penyakit gelisah pula dirujuk kepada 2 buah buku yang membentuk skala *anxiety* ini iaitu Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *Anxiety and Stress Management*, London-New York: Routledge; Luciani, Joseph J. (2001), *Self-Coaching: How to Heal Anxiety and Depression*, New York: John Wiley and Sons, Inc. Jadual korelasi antara falsafah solat, pendidikan fizikal dan penyakit gelisah ini dilakukan melihat kepada kesesuaian falsafah solat dan pendidikan fizikal dalam menangani penyakit gelisah dalam diri manusia. Jadual ini secara keseluruhannya tidak merujuk kepada satu buku semata-mata kerana tiada sebarang penulis yang mendedahkan ketiga-tiga aspek di atas secara sekaligus.

FALSAFAH SOLAT	PENDIDIKAN FIZIKAL	KORELASI DENGAN PENYAKIT GELISAH
<p><b>Falsafah Membaca Doa <i>Ifitiyah</i></b> - mendidik manusia akan kesempurnaan agama, keesaan Allah S.W.T. dan sifat-sifat Allah S.W.T. yang lain. Ia juga mengajar manusia bahawa segala kekuasaan adalah milik Allah S.W.T. dan manusia harus benar-benar tunduk patuh kepada segala yang diperintahkan oleh Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik lidah dan bibir manusia agar sentiasa lembut dan mudah membaca kalimah-kalimah Allah S.W.T.</p>	<p>Membuang sifat cemas manusia dalam berkata-kata perkara yang baik dan menghindari kata-kata yang buruk yang boleh merosakkan hubungan sesama manusia.</p>
<p><b>Falsafah Berta'awwuz</b> - mendidik manusia berpegang kuat kepada kekuatan dan kudrat Allah S.W.T. dari musuh-musuh manusia (iblis dan syaitan) yang selalu berusaha memalingkan hati manusia dari menghadapkan diri kepada Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik pancaindera, akal dan hati manusia agar tidak mudah terpengaruh dengan bisikan-bisikan syaitan yang sentiasa mahu menyesatkan manusia.</p>	<p>Membuang sifat dengki, iri hati dan dendam terhadap orang lain.</p>
<p><b>Falsafah Membaca <i>Basmalah</i></b> - mendidik manusia agar sentiasa bersyukur di atas nikmat kurniaan Allah S.W.T. kerana segala kurniaan nikmat berasal daripadaNya.</p>	<p>Mendidik lidah manusia agar mudah menyebut kalimah Allah sebelum melakukan sesuatu perkara.</p>	<p>Mengelak perasaan “saya berasa cemas untuk bercakap dengan betul” dan menanam sifat yakin dalam diri manusia seolah-olah Allah S.W.T. sentiasa bersama mereka.</p>
<p><b>Falsafah Membaca <i>al-Fatihah</i></b> - mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan laranganNya, matlamat penciptaan manusia di dunia ini serta destini akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar manusia erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak.</p>	<p>Mendidik fizikal (melihat, mendengar, menyebut, melaku) segala perintah Allah S.W.T. dan menjauhi laranganNya dan menggunakan fizikal tersebut untuk membantu orang-orang yang beriman dan memerangi mereka yang tidak beriman.</p>	<p>Menanam perasaan tenang (fikiran tidak bercelaru/tidak tentu hala), gembira (tidak m e n g g e l a m u n ) , seronok (tidak menyendiri) dan kecerdasan mental (tidak mudah lupa) siapakah manusia di muka bumi Allah S.W.T. ini.</p>

FALSAFAH SOLAT	PENDIDIKAN FIZIKAL	KORELASIDENGAN PENYAKIT GELISAH
<p><b>Falsafah Berta'min</b> - mendidik manusia agar sentiasa berharap kepada Allah S.W.T. dalam mengabulkan segala hajat, permohonan dan harapan serta menolak kuasa lain selain daripada Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik lidah dan anggota fizikal manusia yang lain agar sentiasa memohon pertolongan kepadaNya.</p>	<p>Mengelak perasaan tegang dan sikap putus asa daripada rahmat Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. Maha Mendengar akan permohonan hambaNya.</p>
<p><b>Falsafah Rukuk</b> - mendidik manusia merendah diri dan tawaduk kepadaNya serta mengajar manusia akan keperkasaan Allah S.W.T. serta betapa kerdil dan hinanya manusia yang sentiasa berlindung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini.</p>	<p>Mendidik anggota badan manusia agar tunduk kepada Allah S.W.T. semata-mata. Rukuk juga dapat melatih dan melegakan pernafasan manusia untuk memudahkan beribadat kepada Allah S.W.T. Ia juga dapat memperbaiki bentuk tubuh manusia yang merupakan sebaik-baik kejadian makhluk. Melalui rukuk juga. dapat mencegah dan mengubati penyakit (dengan izin Allah S.W.T.) seperti penyakit lelah, tekanan darah tinggi, sakit kepala, sembelit dan sebagainya untuk memudahkan manusiamelakukansegala perintah yang diwajibkan kepada mereka.<sup>63</sup></p>	<p>M e n g h i l a n g k a n perasaan seronok yang melampau, pemikiran yang pesimistik dan membantu manusia menangani tanggapan, “mengapa orang lain mengendalikan sesuatu lebih baik daripada saya” kerana manusia adalah sama dan tiada siapa pun yang lebih di kalangan mereka melainkan ketakwaan mereka kepada Allah S.W.T..</p>
<p><b>Falsafah Iktidal</b> - mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah s.w.t. dan bahawa Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya.</p>	<p>Mendidik manusia agar tidak malas dalam melakukan kewajiban mereka sebagai hamba Allah S.W.T.. Iktidal merupakan antara pergerakan yang paling berkesan untuk melatih pernafasan, menguatkan urat</p>	<p>Melatih manusia agar sentiasa bersyukur di atas pemberianNya dan tidak melampaui batas, sambil lewa, lalai dan leka dalam menerima nikmatNya sehingga</p>

<sup>63</sup> Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, 202, 209-212.



FALSAFAH SOLAT	PENDIDIKAN FIZIKAL	KORELASI DENGAN PENYAKIT GELISAH
	<p>dan sendi serta mencergaskan badan bagi membolehkan manusia tidak lalai dalam melaksanakan perintah Allah S.W.T..</p>	<p>melupai kewajiban sebenar mereka kepada Allah S.W.T.</p>
<p><b><u>Falsafah Sujud</u></b> - mendidik manusia ketundukan dan penyerahan yang paling mendalam, merupakan perhambaan yang paling sempurna bagi menyatakan kehinaan manusia kepada ketinggian Allah S.W.T. dengan membiarkan anggota tubuh manusia yang mulia (iaitu wajah) menyentuh sesuatu yang hina (iaitu tanah). Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sombong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan seperti ini sepertimana iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Adam a.s. akibat sombong dan bongkak.</p>	<p>Menajamkan pancaindera manusia seperti mata, telinga, hidung dan lidah agar sentiasa berfungsi dengan baik sebelum menemui Allah S.W.T. di hari akhirat kelak. Sujud juga mendidik fizikal manusia agar menyembah Allah S.W.T. dan bukan kepada manusia. Melalui sujud, ia juga dapat menyihatkan badan dan mencegah pelbagai jenis penyakit seperti sakit mata, penyakit alat cerna, migrain<sup>64</sup> dan pelbagai lagi bagi memudahkan manusia menjalankan ibadat kepadaNya.</p>	<p>Melatih manusia supaya belajar, memahami dan menghayati diri manusia ini sebenar-benarnya. Membimbing minda manusia agar tidak mudah berfantasi, tidak mempunyai <i>mindset</i>, “saya kelihatan seperti orang bodoh” serta memikirkan sesuatu yang tidak bermanfaat, sebaliknya sentiasa positif dan berusaha meningkatkan keupayaan diri sendiri. Memberi tunjuk ajar kepada perbuatan manusia agar tidak melakukan sesuatu yang boleh mencalarakan status mereka sebagai khalifah dan “sebaik-baik ciptaan Allah S.W.T. di muka bumi ini”.</p>
<p><b><u>Falsafah Duduk Antara Dua Sujud</u></b> - mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayat, aflatun dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah s.w.t. memperkenankan segala permohonan.</p>	<p>Mendidik fizikal manusia duduk dengan tenang dan lembut menyatakan pengharapan kepada Allah S.W.T. Ia juga dapat membetul dan memperbaiki bentuk tubuh manusia agar tidak mudah meninggalkan perintah Allah S.W.T. terutama solat.</p>	<p>Membuang sifat panik, tidak bermaya dan putus asa kepada Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. sahajalah tempat manusia memohon segala harapan.</p>

<sup>64</sup> *Ibid.*, h. 209-212.

FALSAFAH SOLAT	PENDIDIKAN FIZIKAL	KORELASIDENGAN PENYAKIT GELISAH
<p><b><u>Falsafah Duduk Membaca Tasyahud</u></b> - mendidik manusia menghargai usaha Rasulullah S.A.W. yang telah bersusah payah menyebarkan agama Allah S.W.T. dalam masyarakat sehingga berkembangnya Islam hingga ke hari ini.</p>	<p>Mendidik fizikal manusia agar bersedia dan berusaha menyampaikan dakwah Islam. Mendidik lidah manusia menyampaikan dakwah, tangan manusia menarik masyarakat ke arah Islam serta kaki melangkah ke medan dakwah dan sebagainya. Ini sekaligus dapat mengembangkan lagi agama Allah S.W.T. ini di seluruh dunia.</p>	<p>Melatih manusia metode kata-kata (penyampaian) yang betul dan membuang perasaan takut, panik, gementar, berpeluh dan sebagainya apabila berhadapan dengan orang lain.</p>
<p><b><u>Falsafah Duduk Membaca Selawat</u></b> - mendidik manusia akan kewajipan mereka terhadap Rasulullah s.a.w. iaitu menghargai jasa-jasanya dengan jalan memohon kepada Allah S.W.T. semoga Allah S.W.T. menambahkan kemuliaan Nabi S.A.W. dengan melipat gandakan perkembangan agamaNya.</p>	<p>Mendidik lidah manusia mendoakan kesejahteraan yang lain dan mendidik fizikal manusia agar mengikuti sunnah Rasulullah S.A.W. untuk mendapat tambahan keberkatan dalam hidup.</p>	<p>Menanam semangat silaturrahim di dalam diri manusia dan membuang sifat hasad dengki, iri hati dan syak wasangka terhadap orang lain.</p>
<p><b><u>Falsafah Duduk Membaca Doa</u></b> - mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan.</p>	<p>Mendidik tangan dan lidah manusia memohon agar ibadat diterima oleh Allah S.W.T. dengansempurnah-penuh pengharapan.</p>	<p>Membuang semua simptom gelisah dalam diri manusia dan membimbing manusia memandang kepada Allah S.W.T. sahaja dalam semua perkara.</p>
<p><b><u>Falsafah Bersalam</u></b> - mendidik manusia melakukan segala perintah Allah S.W.T. dengan sempurna seolah-olah ia merupakan ibadat yang terakhir seorang manusia di bumi Allah S.W.T. ini. Ia juga mengajar manusia berbuat ihsan kepada manusia lain.</p>	<p>Mendidik fizikal manusia agar mudah membantu orang lain dalam perkara-perkara kebaikan dan menghalang daripada perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan kemungkaran kepada Allah S.W.T..</p>	<p>Menanam sikap optimis dalam perhubungan sesama manusia dan membuang sikap “tidak mahu berkawan atau bergaul” dalam diri manusia.</p>

Konsep solat di dalam Islam merangkumi segala perbuatan manusia dari segi jiwa mahupun jasmani. Setiap Muslim boleh menggabungkan antara dunia serta akhirat dan inilah kombinasi yang indah di dalam Islam yang tidak terdapat di dalam agama-agama lain. Setiap Muslim boleh melaksanakan sifat kesempurnaan yang dituntut oleh agama dalam masa ia menjalankan segala aktivitinya sebagai khalifah Allah S.W.T. tetapi dengan syarat, manusia perlu menghadirkan hatinya kepada Allah S.W.T. dalam melakukan kedua-dua perkara tersebut. Inilah yang ditekankan oleh penulis di mana penyakit gelisah ini boleh ditangani melalui kombinasi penghayatan terhadap falsafah solat dan pendidikan fizikal di dalam ibadat solat ini sendiri.

### **Penekanan Terhadap Unsur-Unsur Roh Solat Dalam Rangka Penyucian Jiwa (Penawar Gelisah)**

Dalam menangani penyakit gelisah, pemahaman, penghayatan dan pengaplikasian terhadap unsur-unsur roh solat amat penting kerana ia akan membantu ke arah pembentukan jiwa yang mantap dan bersedia menerima ketetapan (*al-qadā' wa al-qadr*) yang ditentukan oleh Allah S.W.T. terhadap dirinya dan persekitarannya. Terdapat enam unsur yang perlu difahami dan dihayati oleh seseorang Muslim iaitu:

#### **1. Unsur Pertama: Kehadiran Hati (*Ḥuḍūr al-Qalb*)**

Menghadirkan hati di dalam solat ialah memusatkan segala fikiran kepada sesuatu yang dikerjakan (solat) dan tidak berpaling kepada selain daripadanya.<sup>65</sup> Ia merupakan hakikat iman seorang Muslim yang mengakui tiada Tuhan selainNya dan yakin kepada kewujudanNya.<sup>66</sup> Kehadiran hati di sini adalah kehadiran hati batin di mana manusia melatih jiwa mereka untuk mengiringi jasad dalam mengerjakan solat. Ia melibatkan kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dilakukan atau diucapkannya.<sup>67</sup> Punca kehadiran hati ini adalah adanya *himmah* (menumpukan sepenuh perhatian dan tekad yang kuat untuk mencapai sesuatu cita-cita yang tinggi) dan ia haruslah disertai dengan unsur ikhlas dalam mendirikan solat iaitu tidak mendirikan solat atas sebab untuk menunjuk-nunjuk tetapi mendirikannya kerana Allah S.W.T. semata-mata,

<sup>65</sup> Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 37; al-Sulaymī, 'Izz al-Dīn 'Abd al-'Azīz bin 'Abd al-Salām (1995), *Maqāṣid al-Salāh*, al-Ṭubba', 'Iyāḍ Khālid (*taḥqīq*), Damsyiq: Dār al-Fikr, h. 13; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 273.

<sup>66</sup> Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 56; Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs.*, Kaherah: Dar al-Shuruq, h. 285.

<sup>67</sup> Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 143; Mu'min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 249-250.

kerana cinta kepadaNya, takut akan seksaNya serta mengharap keampunan dan pahala daripadaNya.<sup>68</sup> Ini merupakan latihan terbaik buat jiwa manusia agar manusia tahu tujuan sebenar mereka melakukan sesuatu perkara terutamanya peribadatan hanyalah kepada Allah S.W.T. semata-mata.

## 2. *Unsur Kedua: Kefahaman (Tafahhum):*

Menyentuh tentang unsur kedua, manusia boleh dibahagikan kepada tiga golongan berhubung dengan kefahaman mereka terhadap bacaan dalam solat. Golongan tersebut adalah:<sup>69</sup>

- i. Golongan yang memahami erti satu-satu perkataan dalam ayat yang dibaca di mana mereka memahami perkataan selari dengan bacaan.
- ii. Golongan yang memahami bacaan secara keseluruhan tanpa mengerti erti satu-satu perkataan atau lafaz. Dengan erti kata lain, mereka hanya memahami kehendak atau tujuan ayat.
- iii. Golongan yang langsung tidak dapat memahami bacaan yang disebabkan tidak mempelajari bahasa Arab dan tidak pula mendalami urusan agamanya (ibadat).

Kefahaman yang mendalam terhadap bacaan di dalam solat amat penting. Ia bukan sekadar memahami lafaznya semata-mata tetapi menghayati makna bacaan tersebut. Semua bacaan di dalam solat mengandungi makna dan penghayatan yang berbeza-beza, oleh itu manusia perlu mendidik jiwa mereka agar dapat memahami isi-isi yang tersirat di sebalik bacaan tersebut.<sup>70</sup>

## 3. *Unsur Ketiga: Pengagungan dan Penghormatan (Ta`zīm):*

Mendirikan solat bukan sahaja bererti menunaikannya dengan penuh khusyuk tetapi mendirikan solat ini bermakna manusia menghadap TuhanNya Yang Maha Agung iaitu Allah S.W.T..<sup>71</sup> Di sinilah akan teruji sama ada jiwa manusia benar-benar utuh mengagungkan Allah S.W.T. ataupun ia hanya sekadar ucapan di bibir sahaja tanpa pengithbatan di dalam hati manusia itu sendiri. Manusia perlu sedar walaupun mereka merupakan “sebaik-baik ciptaan Allah” tetapi hakikat kejadian mereka dari tanah yang hina tidak

<sup>68</sup> Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 143.

<sup>69</sup> Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 72.

<sup>70</sup> Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 215; Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 68-69; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 273-274.

<sup>71</sup> Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 216.

Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (*Anxiety*) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam dapat diubah lagi. Inilah yang manusia perlu fahami dan Allah S.W.T. sahaja yang layak disembah dalam setiap peribadatan mereka di bumi ini.<sup>72</sup>

Di dalam solat, perasaan mengagungkan dan menghormati haruslah hadir bersama-sama dengan kehadiran hati dan kefahaman manusia tentang solat. Tanpa kedua-dua unsur tersebut, solat hanyalah sekadar “rupa” sahaja tanpa unsur roh di dalamnya dan apabila tanpa unsur roh, segala yang berkaitan dengan jiwa manusia tidak dapat diwujudkan di dalam solat tersebut. Inilah solat bagi golongan yang mengerjakan solat tanpa mengetahui segala perkara yang berkaitan dengan solat tersebut. Oleh itu, untuk melahirkan rasa pengagungan dan penghormatan di dalam solat, manusia perlu sedar dua aspek berikut iaitu:<sup>73</sup>

- i. Percaya akan kebesaran Allah S.W.T. dan keagunganNya yang merupakan salah satu daripada Rukun Iman. Seseorang yang tidak yang merasai kebesaran Allah S.W.T., tidak akan dapat menunduk dan merendah diri untuk mengagungkan Allah S.W.T.. Oleh itu, seseorang yang tidak percaya sepenuhnya keagungan Allah S.W.T. tidak mungkin wujud pengagungan dan penghormatan kepadaNya di dalam solat yang ditunaikan dan solat seseorang itu pasti tidak akan sempurna tanpa kewujudan unsur ini.
- ii. Menyedari kekerdilan dan kelemahan diri sebagai hamba yang hina dan tidak mempunyai apa-apa kecuali kurniaan Allah S.W.T.. Perasaan pengagungan dan penghormatan kepada Allah S.W.T. tidak akan dapat ditanam dalam diri selagi hal-hal keduniaan menjadi perhatian utama manusia.

#### **4. Unsur Keempat: Takut Disertai Kagum Kebesaran Allah (Haybah)**

Perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. haruslah dipupuk dan diperkukuhkan agar seseorang sentiasa malu untuk melanggar perintah Allah S.W.T.,<sup>74</sup> tetapi sentiasa berlumba-lumba dalam membuat kebaikan di dunia ini. Perasaan takut kepada Allah S.W.T. perlu diisi dengan ma'rifah Allah (menenal Allah) yang boleh dicapai melalui tiga jalan iaitu melalui **naluri** manusia yang mengetahui adanya Tuhan Yang Maha Kuasa; **hikmah** iaitu memeriksa secara teliti dan teratur kejadian alam ini dan melalui **wahyu** iaitu mempelajari kitab Allah S.W.T. yang menjelaskan secara lengkap dan terperinci perkara yang berkaitan dengan

<sup>72</sup> Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 274.

<sup>73</sup> Hawwā (1988), *op.cit.*, h. 39.

<sup>74</sup> Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 58-59; Najātī (2005), *op.cit.*, h. 189; Ṭabbārah (1956), *Ruḥ al-Dīn al-Islamī*, Kaherah: Manshūrāt Jamā'ah `Ibād al-Raḥmān, h. 178; Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur'an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa, h. 160.

Ketuhanan ini.<sup>75</sup> Sekiranya seseorang itu mengenal Penciptanya (ma'rifah Allah), menyedari kemuliaanNya (*Jalāl*), kesempurnaanNya (*Kamāl*), keindahanNya (*Jamāl*), kasih sayangNya, kemurahanNya serta melihat Allah S.W.T. pada setiap perkara,<sup>76</sup> sudah pasti solat yang didirikan disukai dan diterima oleh Allah S.W.T..

Perasaan takut juga timbul daripada kesedaran seseorang terhadap dosa yang pernah dilakukannya. Apabila seseorang melakukan dosa, jiwanya pasti gelisah dan boleh memberi pelbagai kesan kepada mental, fizikal dan jiwa manusia seperti mudah panik, fikiran bercelaru, sentiasa pucat dan sebagainya. Apabila timbul kesedaran, perasaan takut untuk melakukan dosa akan mempengaruhi jiwa manusia kerana mereka tahu kesan-kesan yang akan mereka hadapi apabila melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah S.W.T. tersebut.

### 5. *Unsur Kelima: Mendambakan Harapan (Rajā')*:

Lumrahnya, harapan merupakan kegembiraan dan kesedihan di dalam hati manusia.<sup>77</sup> Ini kerana manusia pasti merasa gembira apabila apa yang diharapkannya dicapai atau dimiliki tetapi mereka akan sedih sekiranya berlaku sebaliknya. Beginilah sifat manusia dalam meletakkan harapan kepada sesuatu perkara. Apabila tidak tercapai, mereka mula menyalahkan yang lain akibat kegagalan tersebut. Inilah ragam manusia apabila mereka lupa menyandarkan harapan mereka kepada Allah S.W.T. dalam setiap perkara yang mereka lakukan di dunia ini<sup>78</sup>. Walaupun begitu, sebarang harapan yang diletakkan tidak akan tercapai begitu sahaja. Untuk mengharapkan sesuatu yang disukai, manusia perlu menempuh cara-cara yang merupakan ikhtiar sebagai seorang hamba Allah. Sebagai seorang hamba Allah, doa memainkan peranan yang utama. Sekiranya manusia melakukan kesalahan, taubat nasuha merupakan ikhtiarnya dan sekiranya manusia ditimpa musibah, sabar adalah ikhtiarnya. Jika manusia bersungguh-sungguh melakukannya, sudah pasti apa yang diharapkannya mendapat perhatian daripada Allah S.W.T.<sup>79</sup>

<sup>75</sup> Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *Taqarrub: Mencari Redha Allah... Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah s.w.t.*, Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd., h. 158.

<sup>76</sup> Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 281; Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 158; Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 241.

<sup>77</sup> Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 185.

<sup>78</sup> Ahmad Ridha' Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 241-253.

<sup>79</sup> Husain, Akbar (2006), "Islamic And Spiritual Practices For Stress Management" in *Islamic Psychology: Emergence of a New Field*, New Delhi: Global Vision Publishing House, h. 126; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 274.

## 6. *Unsur Keenam: Rasa Malu (Ḥayā')*

*Ḥayā'* merupakan *maqām* pertama daripada *maqām* golongan *muqarrabīn* sepertimana sifat taubat yang merupakan *maqām* pertama daripada *maqām* golongan *muttaqīn*.<sup>80</sup> *Ḥayā'* adalah persoalan hati yang menunjukkan kesempurnaan sifat manusia. Ia menanamkan sifat lemah-lembut, hormat-menghormati serta berkeperibadian tinggi sebagaimana yang telah digariskan dalam al-Qur'an.<sup>81</sup> Sifat *ḥayā'* juga merupakan penghalang bagi manusia dalam melakukan larangan Allah S.W.T.. Walaupun malu merupakan antara sifat yang terpuji, namun begitu sifat malu manusia adakalanya tidak kena pada tempatnya. Kadangkala manusia merasa malu untuk melakukan kebaikan seperti malu bertanya untuk mengetahui sesuatu perkara, malu untuk memberi pandangan dan sebagainya tetapi apabila melakukan perkara yang menyalahi perintah Allah S.W.T., seolah-olah perasaan malu itu hilang begitu sahaja dalam dirinya. Manusia perlu merasa malu apabila manusia lain mengerjakan solat tetapi mereka pula berpeleseran tidak tentu hala tujuannya. Manusia harus merasa malu apabila manusia lain sibuk ke masjid tetapi mereka menghabiskan masa di pasar malam sedangkan masjid hanya beberapa langkah di hadapan mereka. Di sinilah jiwa manusia perlu dibentuk kerana perasaan malu ini sekiranya dihayati 'makna'nya boleh memberi bimbingan kepada manusia ke jalan yang lurus, benar lagi diredhai oleh Allah S.W.T..

Oleh itu, penghayatan manusia terhadap sifat malu harus dipertingkatkan. Apabila manusia malu akibat lalai dalam mengerjakan solat serta timbulnya kesedaran betapa lemahnya manusia ini, ia sedikit sebanyak dapat membantu manusia mendirikan solat dengan sempurna. Ini kerana sifat malu dapat membangkitkan roh solat. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>82</sup>

عِمْرَانُ بْنُ حُصَيْنٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (ص): الْحَيَاءُ لَا يَأْتِي إِلَّا بِخَيْرٍ.

Dari 'Imrān bin Ḥuṣayn katanya: Nabi s.a.w. bersabda: "Sifat malu tidak akan mendatangkan sesuatu, kecuali kebaikan".

Inilah unsur-unsur solat yang harus dimiliki oleh manusia untuk membentuk solat yang sempurna dan keenam-enam unsur ini haruslah disertai dengan tiga elemen iaitu sifat ikhlas, iman dan perasaan yakin kepada Allah

<sup>80</sup> Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 57-58.

<sup>81</sup> Jaafar Salleh (1996), *Bagaimana Membina Wibawa dan Personaliti Muslim*, Kuala Lumpur: Melindo Publication, h. 277.

<sup>82</sup> Al-Bukhārī dan Muslim (t.t), *al-Lu'lu' wa al-Marjān*, Jil. 1, 'Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu'ād (*taḥqīq*), "Kitāb al-Īmān", "Bāb Shu'ab al-Īmān", Kaheerah: 'Isā al-Bābī al-Ḥalabī, h. 9 (Hadith no. 25).



S.W.T..<sup>83</sup> Tanpa ketiga-tiga elemen ini, solat yang ditunaikan tidak dapat dihayati sepenuhnya oleh manusia. Menurut al-Ghazālī, solat meliputi empat perkara iaitu “dimulai dengan ilmu, mendirikannya dengan perasaan malu, menunaikannya dengan pengagungan dan penghormatan dan menyudahinya dengan rasa takut.”<sup>84</sup> Oleh itu, manusia haruslah mendidik jiwa mereka agar jiwa manusia sentiasa sehati dengan unsur-unsur yang akan menjiwai solat mereka dengan penuh sempurna di sisi Allah S.W.T..

Muslim yang berjaya merealisasikan penekanan terhadap unsur-unsur roh solat ini akan mampu merasai kesan penunaian solatnya terhadap pembentukan jiwanya sehingga lahirnya rasa ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian serta pasrah terhadap ketentuan Allah S.W.T. kerana mereka akan benar-benar menerima dan menghayati bahawa Allah S.W.T. sahaja Tuhan yang berhak di sembah yang merupakan Pencipta mereka. Oleh itu, segala kegelishan yang melanda jiwa dalam segala arena kehidupan akan lenyap.

## **KEISTIMEWAAN SOLAT SEBAGAI RANGKA PENYUCIAN JIWA (PENAWAR GELISAH)**

Solat mempunyai kedudukan yang istimewa melebihi ibadat-ibadat lain kerana solat merupakan tunjang dari semua ibadat yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan mereka.<sup>85</sup> Keistimewaan solat boleh dilihat dalam aspek rupa, hakikat, roh, bacaan, perkaitan dengan kesihatan dan keistimewaan yang lain. Semua keistimewaan ini adalah untuk memberi kemudahan kepada manusia agar mereka tidak mudah lalai dalam mendirikan solat serta sentiasa khusyuk dan tawaduk dalam menjalani ibadat kepadaNya. Antara sebab yang menjadikan solat sebagai salah satu penawar untuk merawat kegelishan jiwa manusia ialah seperti berikut:

### **Solat Ibadat Yang Pertama Difardhukan dan Difardhukan di Malam Mikraj di Langit**

Apabila diteliti sejarah “fardhu-fardhu” yang telah difardhukan, nyatalah bahawa solat merupakan ibadat yang pertama difardhukan oleh Allah S.W.T. kepada RasulNya, di permulaan wahyu yang telah diwahyukan sebelum diperintahkan fardhu-fardhu dari ibadat yang lain.<sup>86</sup> Ini berlaku pada tahun ke-12 dari kenabian di mana pada malam Mikraj Nabi

<sup>83</sup> Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 275.

<sup>84</sup> Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 104.

<sup>85</sup> *Ibid.*, h. 339.

<sup>86</sup> Al-Khīn, Muṣṭafā *et al.* (2003), *op.cit.*, h. 101.

Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (*Anxiety*) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam s.a.w.,<sup>87</sup> solat diwajibkan atas umat Nabi Muhammad s.a.w.<sup>88</sup> Dalam sebuah hadith Anas bin Mālik menjelaskannya:<sup>89</sup>

فَرَضَتْ عَلَيَّ النَّبِيُّ (ص) لَيْلَةَ أُسْرِي بِهِ الصَّلَوَاتِ خَمْسِينَ، ثُمَّ نَقَصَتْ حَتَّى جَعَلَتْ خَمْسًا، ثُمَّ نُودِيَ: يَا مُحَمَّدُ! إِنَّهُ لَا يُبَدَّلُ الْقَوْلُ لَدَيَّ وَإِنَّ لَكَ بِهَذِهِ الْخَمْسِ خَمْسِينَ.

*Difardhukan solat atas Nabi s.a.w. pada malam Baginda diisrakkan itu lima puluh waktu kemudian dikurangi sehingga ditetapkan lima. Lantas Nabi diseru: Ya Muhammad! Sesungguhnya perkataan di sisiKu tidak dapat diubah lagi, dan sesungguhnya bagi engkau dengan solat yang lima waktu ini (dinilai sama) dengan lima puluh waktu.*

Selain ibadat solat, seluruh ibadat lain diperintahkan oleh Allah S.W.T. kepada Jibril untuk disampaikan kepada Nabi Muhammad s.a.w. Ini menunjukkan bahawa ibadat solat merupakan suatu ibadat yang luar biasa, terhormat dan sangat dimuliakan oleh Allah S.W.T.

## Solat Tiang Agama

Islam dalam sumber ajarannya, al-Qur'an mahupun al-Sunnah amat menitikberatkan tentang solat. Dalam Islam, solat merupakan perintah yang sangat diutamakan, kewajipan yang harus ditunaikan serta diancam bagi mereka yang meninggalkannya. Ia adalah tiang agama, kunci syurga, amalan yang paling baik dan merupakan perbuatan yang pertama akan dihisab pada hari kiamat kelak.<sup>90</sup> Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>91</sup>

<sup>87</sup> Abū Jayyib, Sa'dī (1999), *Mawsū'ah al-Ijmā' fī al-Fiqh al-Islāmī*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āshir, h. 632.

<sup>88</sup> H. Sulaiman Rasjid (1976), *Fiqh Islam*, Jakarta: Penerbit Attahiriyah, h. 64.

<sup>89</sup> Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, "Abwāb al-Ṣalāh", "Bāb Mā Jā'a Kam Farḍ Allāh 'Alā 'Ibādihī min al-Ṣalāh" dalam Ṣāliḥ bin 'Abd al-'Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1657-1658 (Hadith no. 213); al-Nasā'ī (2000), *op.cit.*, "Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb Farḍ al-Ṣalāh wa Dhakar Ikhtilāf al-Nāqilīn fī Isnād Ḥadīth Anas bin Mālik r.a. wa Ikhtilāf Alfāzuhum fīhī" dalam Ṣāliḥ bin 'Abd al-'Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2115 (Hadith no. 449, 450).

<sup>90</sup> Al-Burusawī, Ismā'īl Ḥaqq (t.t), *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*, Juz.7, Beirut: Dār al-Fikr, h. 79.

<sup>91</sup> Ibn Hājar al-'Asqalānī, Shihāb al-Dīn Aḥmad bin 'Alī ibn Muḥammad al-Shāfi'ī (1979), *Talkhīs al-Ḥabīr fī Takhrīj Aḥādīth al-Rāfi'ī al-Kabīr*, Ismā'īl, Sha'ban Muḥammad (*taḥqīq*), Jil.1-2, "Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb Awqāt al-Ṣalāh", Kaheerah: al-Kuliyat al-Azhariyyah, h. 183.

الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّينِ. مَنْ أَقَامَهَا فَقَدْ أَقَامَ الدِّينَ وَمَنْ تَرَكَّهَا فَقَدْ  
هَدَمَ الدِّينَ.

*Solat itu tiang agama. Sesiapa mendirikan solat, sesungguhnya ia telah mendirikan agama dan sesiapa meruntuhkan solat, sesungguhnya ia telah meruntuhkan agama.*

## Wasiat Terakhir Nabi Muhammad s.a.w. dan Nabi-nabi yang Lain

Sepanjang perjalanan kehidupan Nabi s.a.w., tidak dapat dinafikan, Baginda s.a.w. telah terlalu banyak berkorban untuk Islam dan umatnya. Tidak hairanlah, di ambang kewafatan Baginda s.a.w., Baginda masih lagi memikirkan umatnya dan perkara-perkara yang berkaitan dengan umatnya terutama solat lima waktu ini. Oleh itu, wajarlah bagi manusia agar sentiasa menyucikan hati mereka supaya tidak lalai dan lupa akan kewajipan mereka terhadap solat yang telah diringankan oleh ketakutan Nabi s.a.w. akan ketidakmampuan umatnya untuk menunaikannya. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda: <sup>92</sup>

مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ، وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ، مَثَلُ  
الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ.

*Perumpamaan rumah yang disebut nama Allah di dalamnya, dengan rumah yang tidak pernah disebut nama Allah di dalamnya ialah seperti orang yang hidup dan orang mati.*

## Solat Merupakan Ibadat Yang Pertama Dihisab Pada Hari Kiamat

Kepentingan dan kewajipan solat kepada manusia tidak boleh dinafikan lagi kerana solat tidak boleh diganti bagi orang yang meninggalkannya. Dalam keadaan apa pun, solat tetap wajib dilakukan sesuai dengan kemampuan seseorang untuk melaksanakannya. <sup>93</sup> Hal ini berbeza dengan ibadat-ibadat yang lain, contohnya puasa di mana seseorang yang tidak mampu berpuasa boleh diganti dengan membayar *fidyah*. <sup>94</sup> Manakala ibadat haji pula, bagi

<sup>92</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Istihbāb Ṣalāh al-Nāfilah fī Baytiḥ...”, dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 800-801 (Hadith no. 1823).

<sup>93</sup> Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 81.

<sup>94</sup> Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥmān (t.t), *al-Ashbah wa al-Nazā’ir fī Qawā’id*

Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (*Anxiety*) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam mereka yang tidak berkemampuan, ia boleh diwakilkan kepada orang lain untuk menunaikannya.<sup>95</sup> Kepentingan solat dapat dilihat daripada hadith Nabi s.a.w.:<sup>96</sup>

أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةَ، فَإِنْ صَلَّحَتْ صَلَّحَ لَهُ سَائِرُ عَمَلِهِ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَسَدَ سَائِرُ عَمَلِهِ.

*Amalan yang mula-mula dihisab dari seseorang hamba di hari Kiamat ialah solatnya. Jika solat diterima, diterimalah amalan-amalan yang lain, jika solatnya ditolak (tidak diterima), ditolaklah amalan-amalan yang lain.*

### **Solat Merupakan Syiar Utama Islam dan Sekuat-kuat Tali Perhubungan antara Hamba dengan Allah S.W.T.**

Solat di dalam Islam merupakan pertalian secara langsung antara hamba dengan Allah S.W.T. tanpa perantaraan sama ada manusia biasa, golongan ulama' dan sebagainya.<sup>97</sup> Dalam hubungan ini, manusia adalah bebas daripada sebarang perantaraan dan tempat kerana semua tempat yang suci dan bersih boleh digunakan untuk menunaikan ibadat ini. Solat juga merupakan syi'ar atau lambang keagamaan paling tinggi, mulia dan agung dalam Islam. Oleh itu, setiap manusia yang telah mencapai umur akil baligh dan tidak gila wajib menunaikan solat.<sup>98</sup> Tiada pengecualian dalam menunaikan solat kepada mereka yang beragama Islam kecuali 3 golongan iaitu golongan kanak-kanak, tidak sempurna akal dan gila.<sup>99</sup> Namun begitu, Rasulullah s.a.w. telah menegaskan:<sup>100</sup>

---

*wa Furu` Fiqh al-Shāfi`iyyah*, t.t.p: Dār Iḥyā' al-Kutub al-`Arabīyyah, h. 474; al-Kahillānī, Muḥammad bin Ismā'īl (t.t), *Subul al-Salām*, Jil.1, Bandung: t.p, h. 162.

<sup>95</sup> al-Kahillānī (t.t), *op.cit.*, h. 181.

<sup>96</sup> 'Allūsh, `Abd al-Salām bin Muḥammad bin `Amr (1999), *al-Jāmi` fī Aḥādīth al-`Ibādāt*, Jil.1, "Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb Farḍ al-Ṣalāh", Beirut: Dār Ibn Ḥazm, h. 400-401 (Hadith no. 1824).

<sup>97</sup> Husain (2006), *op.cit.*, h. 125.

<sup>98</sup> Al-Jazā'irī (1976), *op.cit.*, h. 192-193.

<sup>99</sup> Abū Jayyib (1999), *op.cit.*, h. 634.

<sup>100</sup> Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh", "Bāb Matā Yu'mar al-Ghulām bi al-Ṣalāh" dalam Ṣāliḥ bin `Abd al-`Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1259 (Hadith no. 495).

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ  
أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ.

*Perintahkanlah anak-anak kalian untuk mengerjakan solat jika mereka telah mencapai usia 7 tahun. Pukullah mereka kerana meninggalkannya, jika mereka telah mencapai usia 10 tahun, dan pisahkanlah mereka dari tempat tidur.*

## Solat Martabat Paling Sempurna dalam Menghambakan Diri kepada Allah

Islam sebagai agama yang tulen menjadikan solat antara salah satu daripada Rukun Islam yang lima dengan diwajibkan ke atas setiap umatnya supaya mendirikan solat lima waktu sehari semalam. Solat bukan sahaja mendidik jiwa dan menyucikan hati manusia tetapi solat juga mendidik lidah serta anggota fizikal manusia yang lain ke arah kesucian dan kemuliaan dalam memperhambakan diri kepada yang menjadikannya.<sup>101</sup> Perhambaan diri di dalam solat bukanlah sama seperti perhambaan diri manusia kepada manusia yang lain, tetapi ia telah disusun dengan sempurna dalam menghasilkan martabat *‘ubūdiyyah* yang sebenar-benarnya kepada Allah S.W.T. melalui perkataan, perbuatan, akal dan hati manusia apabila kesemuanya menjadi satu ketika mendirikan solat. Inilah konsep perhambaan sebenar yang lahir bukan secara paksaan tetapi atas dasar betapa kerdil dan hinanya manusia apabila berhadapan dengan Allah S.W.T.<sup>102</sup> Rasulullah s.a.w pernah bersabda:<sup>103</sup>

إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا قَامَ يُصَلِّيَ أَقْبَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ، حَتَّى يَنْقَلِبَ أَوْ يُحَدِّثَ  
حَدَّثَ سَوْءٍ.

*Sesungguhnya seorang lelaki itu apabila dia memasuki ke dalam solatnya, maka Allah S.W.T. pun berhadap kepadanya dengan MukaNya, maka Dia tidaklah berpaling daripadanya sehingga lelaki itu berpaling daripadaNya atau sehingga hatinya bercakap (memikir dan mengkhayalkan) keburukan.*

<sup>101</sup> Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 79.

<sup>102</sup> Al-Khīn (2003), *op.cit.*, h. 99.

<sup>103</sup> Ibn Mājah (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Muṣallī Yatanakhhkam” dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2537 (Hadith no. 1023).

## Solat Merupakan Jaminan Masuk Syurga

Tiada di kalangan manusia yang tidak menginginkan syurga Allah S.W.T. dan solat merupakan medium utama untuk mencapai destini akhir manusia tersebut. Bagi mereka yang beriman dan yakin akan janji Allah S.W.T., syurga merupakan matlamat jangka panjang dalam kehidupan dunia yang serba singkat dan sementara ini. Untuk memperoleh syurga, solat yang didirikan hendaklah sempurna, khusyuk dan bersungguh-sungguh seolah-olah itulah solat yang terakhir dalam hidupnya.<sup>104</sup> Ini kerana, solat merupakan *nūr* (cahaya) serta berkat dan seseorang yang bersolat, sentiasa berjalan di atas landasan cahaya dan makrifat.<sup>105</sup> Inilah yang harus dilakukan kerana anak kunci syurga ialah solat dan solat yang dilakukan perlulah benar-benar sempurna dan mampu menjadi benteng daripada segala perbuatan keji dan mungkar. Terdapat banyak dalil daripada al-Qur'an mahupun Hadith yang menyatakan keistimewaan solat ini antaranya firman Allah S.W.T.:<sup>106</sup>

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿١٠٦﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٠٧﴾

*Dan orang-orang yang memelihara solatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi.*

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:<sup>107</sup>

يَعْجَبُ رَبُّكَ مِنْ رَاعِي غَنَمٍ فِي رَأْسِ شَظِيَّةِ الْجَبَلِ يُؤَدِّنُ بِالصَّلَاةِ وَيُصَلِّي، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: انظُرُوا إِلَىٰ عَبْدِي هَذَا، يُؤَدِّنُ وَيَقِيمُ الصَّلَاةَ يَخَافُ مِنِّي، قَدْ غَفَرْتُ لِعَبْدِي وَأَدْخَلْتَهُ الْجَنَّةَ.

*Tuhan kamu merasa luar biasa terhadap seorang pengembala kambing yang berada di belahan bukit, dia azan untuk solat dan dia bersolat, maka lalu Allah S.W.T. berfirman, “Kamu perhatikanlah kepada hambaKu ini, dia azan dan bersolat, dia takut kepadaKu. Sungguh Aku telah mengampunkan (segala) dosa hambaKu itu dan Aku masukkan dia ke dalam syurga.”*

<sup>104</sup> Al-Ghazali (t.t.), *op.cit.*, h. 182-183.

<sup>105</sup> Hussayn, Muhammad (1998), *al-Ashrah al-Ṭayyibah Ma'a al-Awlad wa Tarbiyatihim*, Kaherah: Dār al-Tawzī' wa al-Nashr al-Islāmiyyah, h. 191.

<sup>106</sup> Surah al-Mu'minūn 23: 9-10.

<sup>107</sup> al-Nasā'ī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Adhān li man Yuṣallī Waḥdah” dalam Ṣāliḥ bin 'Abd al-'Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm (2000), *op.cit.*, h. 2129 (Hadith no. 667).

## Solat Sebagai Medan Mencari Ketenangan.

Oleh kerana solat itu sendiri merupakan zikir dan doa, maka solat merupakan medan yang sesuai untuk mencari ketenangan dalam diri manusia. Ketenangan adalah suatu nikmat yang amat penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya ketenangan, manusia dapat mendirikan solat dengan khusyuk, dapat bergaul dengan masyarakat di sekelilingnya dengan baik, dapat menjalankan tugas dengan sempurna dan dapat juga menyumbang kepada kesihatan yang baik<sup>108</sup>. Ketenangan lawannya kegelisahan, maka apabila timbulnya sesuatu yang menggelisahkan hati, manusia disarankan untuk menghampirkan diri melalui solat dan doa memohon pertolongan daripadanya untuk memperoleh ketenangan tersebut. Ini kerana Allah S.W.T. menurunkan *sakinah* kepada manusia yang mengingatiNya dan ia merupakan bahan santapan jiwa yang sebenar sama ada di dunia mahupun di akhirat kelak.<sup>109</sup> Rasulullah s.a.w. bersabda:<sup>110</sup>

يَا بِلَالُ! أَرْحِنَا بِالصَّلَاةِ.

*Wahai Bilal! Tenangkanlah (hati) kami dengan solat.*

## Solat Menghapuskan Dosa dan Kesalahan

Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:<sup>111</sup>

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ؟ قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرْنِهِ شَيْئًا، قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا.

*“Adakah kamu semua mengetahui bagaimanakah andaikata benar-benar ada sebuah sungai di muka pintu rumah seseorang dari kamu, lalu ia mandi dalam setiap harinya lima kali, apakah kamu semua berkata pada tubuhnya masih tertinggal kotorannya?”*  
*Para sahabat menjawab: “Sama sekali tidak tertinggal kotoran*

<sup>108</sup> Najātī (2005), *op.cit.*, h. 289.

<sup>109</sup> Muḥammad ‘Uthmān Najātī (2005), *op.cit.*, h. 286.

<sup>110</sup> Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *op.cit.*, Juz.9, h. 39 (Hadith No. 23149).

<sup>111</sup> al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb Mawāqīt al-Ṣalāh”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams Kafārah”, dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm (2000), *op.cit.*, h. 44 (Hadith no. 528); Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi‘ al-Ṣalāh”, “Bāb al-Mashī ilā al-Ṣalāh Tamḥā bih al-Khaṭayā wa Tarfa‘ bih al-Darajāt”, dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 782 (Hadith no. 1522).



*sedikit pun pada tubuhnya”. Baginda lalu bersabda: “Demikian itu pulalah perumpamaan solat lima waktu jikalau dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, Allah pasti menghapuskan segala dosa-dosanya”.*

Solat merupakan “tempat mandi” bagi jiwa atau roh setiap Muslim untuk mensucikan hatinya dari noda-noda dosa, kelalaian dan kesalahan.<sup>112</sup> Dalam solat lima waktu inilah, manusia yang telah melakukan kesalahan mempunyai kesempatan untuk menyedarinya, membersihkan kesalahan dan dosanya, bermuhasabah dan kembali bertaubat kepada Allah S.W.T. Benteng jiwa inilah yang sanggup melindungi dirinya dari menurut hawa nafsu, kerakusan dan kelalaiannya terhadap Allah S.W.T. serta kehidupan akhirat.<sup>113</sup>

Solat juga mempunyai peranan penting yang dapat menghapuskan segala dosa dalam beberapa aspek iaitu; i) menghapuskan dosa yang sebelumnya; ii) menghapuskan dosa harian; dan iii) menghapuskan dosa antara suatu solat dengan solat yang menyusulinya.<sup>114</sup> Perkara ini akan dapat dicapai sekiranya manusia benar-benar yakin akan keistimewaan solat dan janji Allah S.W.T. kepada mereka yang ikhlas mendirikan solat kepadaNya.<sup>115</sup> Ini dapat dibuktikan dengan pelbagai dalil daripada al-Qur’an dan Hadith yang menyatakan tentang perkara ini antaranya firman Allah S.W.T.:<sup>116</sup>

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ ۖ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ  
السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ ۝

*Dan dirikanlah solat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.*

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:<sup>117</sup>

<sup>112</sup> Al-Kh̄in (2003), *op.cit.*, h. 100; al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 71; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 275; Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 330.

<sup>113</sup> Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 78-81

<sup>114</sup> Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, h. 55.

<sup>115</sup> Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 232.

<sup>116</sup> Surah Hūd 11:114.

<sup>117</sup> Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams wa al-Jumu’at ilā al-Jumu’at...”, dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 720 (Hadith no. 552); al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Jā’a Fī Faḍl al-Ṣalāt al-Khams” dalam Ṣāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1658 (Hadith no. 214); Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *op.cit.*, Juz.6, “Musnad Abī Hurayrah”, h. 362 (Hadith No. 9208).

الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانَ إِلَى رَمَضَانَ،  
مُكْفَرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ، إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ.

*Solat-solat fardhu yang lima dan solat Jumaat ke Jumaat (yang menyusul), juga berpuasa Ramadhan ke satu Ramadhan yang lain akan menghapus dosa-dosa di antaranya (dengan yang lain) selama menjauhi dosa-dosa besar (dosa besar tidaklah terhapus).*

Inilah di antara keistimewaan-keistimewaan solat yang telah difardhukan oleh Allah S.W.T. kepada manusia. Untuk mencapai kebahagiaan, keadamaian dan ketenangan serta keredaan Allah S.W.T., solat harus dititik beratkan dan dengan sifat Allah S.W.T. Yang Maha Pemurah, pelbagai keistimewaan yang akan boleh diperolehi oleh manusia apabila mendirikan solat.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, seseorang yang mendirikan solat boleh dikelaskan kepada lima martabat iaitu; **pertama**, orang yang menzalimkan diri, mendirikan solat dalam serba kekurangan tentang wuduknya, waktu solatnya, rukun dan sunat-sunatnya; **kedua**, orang yang memelihara wuduk, waktu solat, rukun dan sunat-sunatnya akan tetapi solatnya penuh dengan was-was (dipenuhi oleh lintasan-lintasan hati yang sentiasa mengikuti bacaan dan perbuatan dalam solatnya; **ketiga**, orang yang memelihara wuduk, waktu solat, rukun dan sunat-sunatnya akan tetapi di dalam solatnya penuh dengan kecelaruan iaitu menolak perasaan was-was di luar solat; **keempat**, orang yang dapat menyempurnakan segala hak solat dan dapat menghadirkan hati untuk menyembah Allah; dan **kelima**, orang yang dapat menyempurnakan segala hak solat dan dapat menguasai hatinya serta meletakkannya di hadapan Allah S.W.T. di mana dia dapat memandang Allah S.W.T. dengan hatinya yang penuh rasa cinta dan kebesaran Allah S.W.T.

Usaha kental dan tekal para umat manusia dalam menunaikan solat bukan hanya akan memberi faedah kepada kehidupan mereka di akhirat nanti, malah kesan positifnya telah mampu diraih di dunia ini sama ada dari aspek penyucian jiwa yang mampu menanam ketenangan, keadamaian dan kebahagiaan jiwa mahupun aspek fizikal diri manusia yang sihat sejahtera. Ketenangan jiwa dan kesihatan fizikal yang baik adalah suatu perkara yang sentiasa dikejar oleh manusia.

## RUJUKAN

- Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur'an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa.
- Abdullah Al-Qari bin Hj. Salleh (2007), *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkan-nya*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publications.
- Abū Jayyib, Sa`dī (1999), *Mawsū`ah al-Ijmā` fī al-Fiqh al-Islāmī*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Fikr al-Mu`āshir.
- Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *Taqarrub: Mencari Redha Allah... Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah s.w.t.*, Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd..
- `Alī al-Shaykh, `Abd al-Raḥmān bin Ḥasan (2004), *Fath al-Majīd Sharḥ Kitāb al-Tawḥīd*, Bāz, `Abd al-`Azīz bin `Abdullāh bin (taḥqīq), cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī`.
- Al-Jazā`irī, Abū Bakr Jābir (1976), *Minḥāj al-Muslim: Kitāb `Aqā'id wa Ādāb wa Akhlāq wa `Ibādāt wa Mu`āmalāt*, cet.8, Beirut: Dār al-Fikr.
- Altrocchi, John (9180), *Abnormal Behavior*, Harcourt: Brace Jovanovic Inc..
- Al-Asqalānī, Ibn Ḥajar (2004), *Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām*, al-Mubārakfūrī, Ṣafī al-Raḥmān (taḥqīq), cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī`.
- Badran, Abū al-`Aynayn (1985), *al-`Ibādāt al-Islāmiyyah*, Kaherah: Mu`assasah Shabab al-Jāmi`ah Iskandāriyyah.
- Al-Barusāwī, Ismā`īl Ḥaqqī (t.t.), *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*, Jil. 10, Istanbul: Maktabah al-Islāmiyyah.
- Al-Bukhārī dan Muslim (t.t), *al-Lu'lu' wa al-Marjān*, Jil. 1, `Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu`ād (taḥqīq), Kaherah: `Īsā al-Bābī al-Ḥalabī.
- Che Zarrina Saari (2001). "Penyakit Gelisah (Anxiety / al-Halu`) Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaian Menurut Psiko-Spiritual Islam", *Jurnal Usuluddin*, No. 14, Disember 2001, 30h..
- Danial Zainal Abidin (2007), *Quran Sainifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd..
- Al-Ghazali (1966), *Minhaj al-'Abidin*, (terj.) Aqhas, Menuju Tuhan, Kuala Lumpur: Al-Hikmah Press.
- Al-Ghazālī (1986), "Rawḍah al-Ṭālibīn wa `Umdah al-Sālikīn", *Majmū`ah Rasā'il al-Imām al-Ghazālī*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah.



- Al-Ghazālī (1988), “al-Ādab fī al-Dīn”, dalam *Majmū`ah Rasā`il al-Imām al-Ghazālī*, Jil. 5, Shams al-Dīn, Aḥmad (*taḥqīq*), Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah.
- Al-Ghazālī (t.t), *Minḥāj al-`Ābidīn*, Kaherah: Maṭba`ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- H. Sulaiman Rasjid (1976), *Fiqh Islam*, cet.18, Jakarta: Penerbit Attahiriyah.
- Al-Ḥākīm al-Nīsābūrī (t.t.), *al-Mustadrak `Alā al-Saḥīḥayn fī al-Ḥadīth*, Jil. 1, Riyadh: Maktabah wa Maṭābī` al-Naṣ al-Ḥadīth.
- Haron Din (2003), *Manusia Dan Islam Edisi Khas*, Selangor: Hizbi Sdn. Bhd..
- Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker’s Library Sdn. Bhd..
- Ḥawwā, Sa`īd (1988), *al-Mustakhlis fī Tazkiyah al-Nafs*, cet.4, Kaherah: Dār al-Salām.
- Hijāzī, Muḥammad Maḥmūd (1968), *al-Tafsīr al-Waḍīh*, jil. 29, Kaherah: Maṭba`ah al-Istiqlāl al-Kubrā.
- Husain, Akbar (2006), “Islamic and Spiritual Practices for Stress Management” in *Islamic Psychology: Emergence of a New Field*, New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Hussayn, Muḥammad (1998), *al-Ashrah al-Ṭayyibah Ma`a al-Awlad wa Tarbiyatihim*, Kaherah: Dār al-Tawzī` wa al-Nashr al-Islāmiyyah.
- Ibn al-Qayyim, al-Jawziyyah Shams al-Dīn (1995), *`Awn al-Ma`bud*, Jil.1, Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah.
- Ibn Ḥājar al-`Asqalānī, Shihāb al-Dīn Aḥmad bin `Alī ibn Muḥammad al-Shāfi`ī (1979), *Talkhīs al-Ḥabīr fī Takhrīj Aḥādīth al-Raḥī`ī al-Kabīr*, Ismā`īl, Sha`ban Muḥammad (*taḥqīq*), Jil.1-2, Kaherah: al-Kuliyyat al-Azhariyyah.
- Ibn Kathīr (1966), *Tafsīr al-Qur`ān al-`Azīm*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Andalūs.
- Ibn Manzūr (1956), *Lisān al-`Arab*, Jil.4, Beirut: Dār Ṣādir.
- Ibn Sulaymān, Muḥammad (1997), *al-Ḥawāshī al-Madaniyyah*, cet.2, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Imam Musbikin (2007), *Rahasia Shalat Khusyu’: Mencipta Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Jaafar Salleh (1996), *Bagaimana Membina Wibawa dan Personaliti Muslim*, Kuala Lumpur: Melindo Publication.
- Jalal Muhammad Syafi`I (2008), *Kuasa Di Sebalik Solat (The Power of Solat)*, Norhasanuddin (ter.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.





- Al-Kahillānī, Muḥammad bin Ismā'īl (t.t), *Subul al-Salām*, Jil.1, Bandung: t.p.
- Al-Khīn, Muṣṭafā *et al.* (2003), *al-Fiqh al-Manhājī `alā Madhāhib al-Imām al-Shāfi`ī*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Qalam.
- Lajnah Ta'rif fī Dar al-Tawḥīd (1980), *al-Salāh wa al-Tarbiyyah*, cet.1, Tehran: Dār al-Tawḥīd.
- Lajnah Ta'rif fī Dār al-Tawḥīd (1980), *Munjib al-Ṭullāb*, cet.3, Beirut: Dār al-Mashrifah.
- Luciani, Joseph J. (2001), *Self-Coaching: How to Heal Anxiety and Depression*, New York: John Wiley and Sons, Inc..
- M. Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd..
- Moh. Sholeh dan Imam Musbikin (2005), *Agama sebagai Terapi Telaah menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mu'min al-Haddad (2007), *Khusyuk Bukan Mimpi*, Solo: PT Aqwam Media Profetika.
- Al-Muḥāsibī, al-Ḥārith bin Asad (1984), *Fahm al-Salāh*, al-Khusht, Muḥammad `Uthmān (*taḥqīq*), Kaherah: Maktabah al-Qur`ān.
- Al-Muhasibi, al-Harith Ibn Asad (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*, Wawan Djunaedi Soffandi (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam.
- Mustafa `Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya*, Selangor: Dewan Pustaka Fajar.
- Mustafa Daud (1995), *Konsep Ibadat Menurut Islam*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Najāṭī, Muḥammad `Uthmān (2005), *al-Qur`an wa `Ilm al-Nafs.*, Kaherah: Dār al-Shuruq.
- Al-Nawāwī, Yaḥyā b. Sharaf (t.t.), *Murah Labid Tafsīr al-Nawāwī*, Jil. 2, t.t.p.: Maṭba`ah Dār al-Iḥyā' al-Kutub al-`Arabiyyah.
- Al-Naysabūrī (1970), *Gharā`ib al-Qur`ān wa Raghā`ib al-Furqān*, Jil. 29, Kaherah: Sharikah Maktabah wa Maṭba`ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *Anxiety and Stress Management*, London-New York: Routledge.
- Qardhawi, Yusuf (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Yasmin Enterprise.





- Al-Qushayrī (1971), *Latā'if al-Ishārāt, Tafsīr Sūfī Kāmil li al-Qur'ān al-Karīm*, Jil. 6, Kaherah: al-Hay'ah al-Miṣriyyah al-`Āmmah li al-Ta'lif wa al-Nashr.
- Rahman, Afzal Ur (1979), *Prayer: Its Significance and Benefits*, cet.1, Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd..
- Ramli Hassan (1990), *Pengantar Psikiatri*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn (t.t.), *al-Tafsīr al-Kabīr*, jil. 29, Tehran: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah.
- Al-Shirbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (1940), *al-Iqnā' fī Ḥall Alfāz Abī Shujā'*, Jil.1, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Al-Shirbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (t.t.), *Mughnī al-Muhtaj: Ilā Ma'rifāt Ma'ānī Alfāz al-Minhāj*, Jil.1, Kaherah: al-Maktabat al-Islāmiyyah.
- Sirāj al-Dīn, `Abdullāh (1971), *al-Salāh fī al-Islām*, t.t.p.: Jāmi'ah al-Ta'lim al-Shar'ī.
- Al-Sulaymī, `Izz al-Dīn `Abd al-`Azīz bin `Abd al-Salām (1995), *Maqāṣid al-Salāh*, al-Ṭubba', `Iyād Khālid (*taḥqīq*), Damsyiq: Dār al-Fikr.
- Al-Suyūṭī (t.t.), *al-Durr al-Manthūr fī Tafsīr bi al-Ma'thūr*, jil. 3, Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn `Abd al-Raḥmān (t.t.), *al-Ashbah wa al-Nazā'ir fī Qawā'id wa Furū' Fiqh al-Shāfi'iyyah*, t.t.p: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah.
- Ṭabbārah, `Afīf `Abd al-Fattāḥ (1956), *Rūḥ al-Dīn al-Islāmī*, Kaherah: Manshūrāt Jamā'ah `Ibād al-Raḥmān.
- Ṭabbārah, `Afīf `Abd al-Fattāḥ (1972), *Rūḥ al-Salāh fī al-Islām*, Jil. 3, Beirut: Dār al-`Ilm li al-Malāyīn.
- Al-Tirmidhī (1994), *Sunan al-Tirmidhī*, Jil. 5, al-`Aṭṭār, Ṣidqī Muḥammad Jamīl (*taḥqīq*), Beirut: Dār al-Fikr.
- `Ulwān, `Abdullāh Nāsiḥ (1981), *Tarbiyyah al-Awlad fī al-Islām*, Jil. 2, Beirut: Dār al-Salām li al-Ṭabā'ah wa al-Tawzī'.
- Waṣfī, al-Ḥāj Muḥammad (1995), *al-Qur'ān wa al-Ṭibb*, Baṣṣām `Abd al-Wahhāb al-Tajabī, (*taḥqīq*), cet.1, Beirut: Dār Ibn Ḥazm.
- Yahya, Harun (2003), *Prayer in the Qur'an*, Kuala Lumpur: Saba Islamic Media.
- Al-Zamakhsharī (1972), *al-Kashshāf `an Ḥaqā'iq al-Tanzīl wa `Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl*, Jil. 4, Kaherah: Sharikah Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.





Zaydān, `Abd al-Karīm (1997), *al-Mufaṣṣāl fī al-Aḥkām al-Mar`ah wa al-Bayt al-Muslim fī Fiqh al-Islām*, Jil.1, Beirut: Mu`assasah al-Risālah.

Al-Zuhaylī, Wahbah (1991) *al-Taḥsīn al-Munīr fī al-`Aqīdah wa al-Sharī`ah wa al-Manhāj*, Jil. 29, Beirut: Dār al-Fikr al-Mu`āshir.





