

Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz

Sopyan Hadi Budiman¹, Cucu Setiawan², Yumna³

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

^{1,2,3} Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

sopyanhadi1461@gmail.com, cucusetiawan@uinsgd.ac.id,

yumnayumna@uinsgd.ac.id

Abstract

Prayer is a work that is intended to worship based on predetermined conditions that begin with takbiratul ihram and end with greetings. Prayer is one of the commands from Allah that must be done by a Muslim. Prayer in addition to being an obligation, can be used as a therapy. Prayer therapy is a therapy that takes the essence of prayer and reading in prayer. These points come from the readings in the six prayer movements viz. Standing, Bowing, I'tidal, Prostration, Sitting between the two prostrations and Tasyahud at the beginning and at the end. The purpose of this study is to describe the views of Moh. Ali Aziz on the concept of prayer therapy. This research is a research that uses a qualitative method using a literature study. The analytical method used is descriptive content analysis technique. The results of this study show the happy prayer therapy written by Moh. Ali Aziz is a therapy by performing prayers and contemplating the points contained in the prayer movement which consists of standing, bowing, I'tidal, prostration, sitting between two prostrations and tasyahud. The results of happy prayer therapy can bring a servant closer to his Lord, and can get rid of all negative thoughts and turn them into positive thoughts so as to create peace of mind and happiness. The results of this study are very useful for someone who is experiencing problems or is not happy. The conclusion of this study is to invite all Muslims to contemplate and pray solemnly by contemplating the important points contained in each prayer movement.

Keywords: Happiness; Prayer; Therapy.

Abstrak

Salat merupakan suatu pekerjaan yang diniati ibadah dengan berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Salat adalah salah satu perintah dari Allah yang wajib

dilakukan seorang muslim. Salat selain menjadi kewajiban, dapat dijadikan menjadi sebuah terapi. Terapi salat adalah terapi yang mengambil inti-inti dalam doa dan bacaan dalam salat. Inti-inti tersebut berasal dari bacaan di dalam enam gerakan salat yaitu. Berdiri, Rukuk, I'tidal, Sujud, Duduk di antara dua sujud dan Tasyahud awal maupun akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjabarkan pandangan Moh. Ali Aziz mengenai konsep terapi salat. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan studi pustaka. Metode analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif isi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terapi salat bahagia yang ditulis oleh Moh. Ali Aziz merupakan terapi dengan cara melaksanakan salat dan merenungi poin-poin yang terkandung di dalam gerakan salat yang terdiri dari Berdiri, Ruku, I'tidal, Sujud, Duduk di antara dua sujud dan Tasyahud. Hasil dari terapi salat bahagia dapat mendekatkan diri seorang hamba kepada Tuhannya, dan dapat membuang semua pikiran negatif dan merubahnya menjadi pikiran positif sehingga menciptakan ketenangan hati dan kebahagiaan. Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi seseorang yang sedang mengalami masalah atau tidak bahagia. Kesimpulan penelitian ini adalah mengajak seluruh umat muslim untuk merenungkan dan melakukan salat secara khusyu dengan cara merenungi poin-poin penting yang terdapat pada setiap gerakan salat.

Kata kunci: Bahagia; Salat; Terapi.

Pendahuluan

Menunaikan ibadah merupakan kewajiban bagi seluruh umat manusia, salat termasuk kedalam salah satu ibadah yang wajib dilaksanakan. Salat tidak hanya sekedar simbol yang dapat menggugurkan kewajiban seorang muslim, melainkan merupakan kebutuhan pokok bagi seorang muslim. Seseorang yang melaksanakan salat dengan ikhlas, khusyuk, dan tumaninah akan terhindar dari kegelisahan (Agustin, 2019). Ibadah salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa sebagai terapi, dengan menjalankan salat secara khusyuk seseorang dapat merasakan kebahagiaan, ketentraman, ketenangan dan kedamaian. Diriwayatkan dari sahabat Huadzaiifah Ra:

عن حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Yang artinya: Nabi Muhammad SAW selalu menjalankan salat saat beliau tertimpa suatu permasalahan yang membuat nabi Muhammad SAW

merasakan ketegangan dan gelisah. Dia berkata “*Jika Nabi Muhammad SAW merasakan gelisah karena suatu perkara, maka beliau akan menunaikan ibadah salat* (HR. Abu Daud) (Zaini, 2015).

Perintah salat di dalam Al-Quran dijelaskan di surat Al-Baqarah ayat 238:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

Yang artinya: "Peliharalah semua salat(mu), dan (peliharalah) salat wusthaa (salat lima waktu). Berdirilah untuk Allah (dalam salatmu) dengan khusyu”.

Terapi Salat dipergunakan sebagai salah satu terapi untuk kesehatan dan kebahagiaan. Terapi salat ini mengambil gerakan gerakan yang terkandung di dalam salat dan menjadikan gerakan tersebut menjadi sebuah terapi yang bermanfaat bagi kesehatan, bahkan salat juga tidak hanya sebagai penjaga kesehatan tetapi dapat juga menjadi sumber kebahagiaan yang dapat menghindari seseorang terkena penyakit fisik maupun batin. Salat merupakan salah satu meditasi suci bagi orang yang melaksanakannya dapat merasakan kehadiran Allah SWT. Salat sebagai terapi juga dapat memberikan kebahagiaan bagi seseorang yang melaksanakannya. Kebahagiaan bisa diperoleh dengan cara memiliki jiwa dan hati yang tenang, selalu memiliki sikap yang positif ketika dihadapkan pada situasi yang sulit yang terjadi didalam kehidupan. Salat memberikan kekuatan bagi jiwa seseorang salah satunya adalah keimanan dan ketaqwaan akan kekuasaan Allah yang sangatlah penting bagi kehidupan (Lusiana, 2019).

Demi menghindar ketimpangan penelitian, sekiranya perlu untuk meninjau kembali penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul yang diangkat.

Pertama Skripsi yang berjudul *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Menggunakan Terapi Shalat Bahagia dalam Menangani Remaja yang Kecanduan Game Online Mobile Legend*. Karya Silviasari Lusiana mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini mengkaji mengenai pengaruh terapi salat bahagia dalam menangani remaja yang mengalami kecanduan game online Mobile Legend, Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah dapat mengurangi ketergantungan remaja terhadap game online, meskipun perubahannya tidak terlalu jauh namun setidaknya remaja tersebut sudah mengimplementasikan terapi salat bahagia demi mengurangi jam untuk bermain game online (Lusiana, 2019).

Kedua Artikel yang berjudul *Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam*. Hasil dari penelitian ini adalah penggunaan terapi salat sangatlah efektif, salat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk dijadikan sebuah terapi dalam menangani

kecemasan. Mengerjakan salat secara khusyuk dengan niat beribadah dan berserah diri kepada Allah, maka akan menghilangkan kecemasan yang dialami oleh seseorang yang mengidap gangguan kecemasan (Zaini, 2015).

Ketiga Skripsi yang berjudul *Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester Tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. Karya Rahmat Faisal Nasution mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dalam skripsi tersebut penulis mengkaji sebuah permasalahan dengan metode kuantitatif dan memakai jenis penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kelas b3 semester tujuh di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Hasil dari penelitian ini adalah penerapan dalam konseling dengan menggunakan terapi salat bahagia dapat mengurangi *Anxiety disorder* mahasiswa kelas b3 semester tujuh UIN Sunan Ampel Surabaya. Hasil tersebut dapat dilihat dengan adanya pengurangan *Anxiety Disorder* antara sebelum dan sesudah melakukan treatment (Nasution, 2018).

Grand Theory yang digunakan yaitu pembahasan dan langkah-langkah yang dipaparkan oleh Moh. Ali Aziz di dalam buku yang berjudul *60 Menit Terapi Salat Bahagia* untuk menjelaskan secara jelas dan terperinci mengenai terapi salat. Terapi salat merupakan terapi yang memiliki banyak manfaat, dengan melaksanakan salat seseorang dapat mendekati diri kepada Allah dan juga dapat menghilangkan semua energi negatif dan merubahnya menjadi energi positif yang dapat membawa kebahagiaan (Aziz, 2013).

Berdasarkan uraian di atas ditemukan bahwa banyak penelitian yang telah membahas mengenai terapi salat, akan tetapi pembahasan mengenai perspektif terapi salat menurut sudut pandang Moh. Ali Aziz belum dilakukan oleh sebab itu peneliti tertarik meneliti terapi salat menurut perspektif beliau.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi pustaka (Darmalaksana, 2020b). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Buku *60 Menit Terapi Salat Bahagia* karya Moh. Ali Aziz, dan sumber sekunder berupa artikel, buku, skripsi, catatan, jurnal dan hasil diskusi. Sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah teknik *descriptive analysis content* (analisis deskriptif konten) dimana peneliti akan membahas isi dari informasi yang didapatkan secara mendalam. Teknik ini dapat digunakan untuk menganalisa segala bentuk komunikasi yang berupa teks maupun audio visual di antaranya yaitu seperti artikel, surat kabar, televisi dan radio (Afifudin, 2012). Pertama-tama peneliti mengumpulkan seluruh data yang

ada , membaca dan mempelajarinya. Lalu mencatat hal-hal penting yang dapat digunakan untuk mempertajam penelitian. Setelah data terkumpul akhirnya peneliti mengorganisasi data dan membuat polarisasi sehingga memudahkan proses interpretasi (Darmalaksana, Cara Menulis Proposal Penelitian, 2020a).

Hasil dan Pembahasan

1. Biografi Moh. Ali Aziz

Moh. Ali Aziz, merupakan putra dari pasangan Abd Aziz dan Nafisah, dilahirkan pada tanggal 09 Juni tahun 1957 di desa Soko, kecamatan Gelagah, kabupaten Lamongan Jawa Timur. Sebelumnya beliau menempuh pendidikan di pondok pesantren Ihyaul Ulum Gresik, lalu melanjutkan pendidikannya di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dan lulus pada tahun 1982 sebagai salah satu sarjana tercepat dan termuda pada usia 21 tahun. Pada tahun 2004 Moh. Ali Aziz diangkat menjadi Dekan Fakultas Dakwah dan menjadi guru besar ilmu dakwah di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, lalu menjadi wakil ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) di Jawa Timur dan juga menjadi konsultan pendidikan di Yayasan Khadijah Surabaya. Pada tahun 2004 dan 2007 Moh Ali Aziz terpilih menjadi dosen teladan (Aziz, 2013).

Moh. Ali Aziz selain menjadi seorang dosen dan pengisi kajian Islam di beberapa majalah, ia juga menjadi penulis beberapa buku di antaranya yaitu: 60 Menit Terapi Salat Bahagia pada tahun 2012 sekaligus menjadi trainer Terapi Salat Bahagia, Sukses Melalui Terapi Salat tahun 2016, Bersiul di Tengah Badai tahun 2015, Ilmu Dakwah tahun 2004, Solusi Ibadah di Hongkong tahun 2003, MTQ: Mengenal Tuntas Al-Qur'an tahun 2011, Teknik Khutbah Jum'at Komunikatif tahun 2014, Public Speaking, Gaya dan Teknik Pidato Dakwah tahun 2017, Doa-doa Keluarga Bahagia tahun 2013. Beliau memulai dakwah pada tahun 1979 dan pada tahun 2000 beliau menjadi imam salat taraweh atau penceramah islam di benua Afrika, Asia, Eropa dan Amerika (Ali Aziz, 2017).

2. Terapi Shalat

a) Pengertian Terapi

Terapi merupakan suatu upaya pengobatan yang disusun secara sistematis dan terencana dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh seseorang dengan tujuan meningkatkan dan mengembalikan kondisi klien agar hati dan pikirannya menjadi tenang. Pengertian terapi adalah usaha untuk memulihkan kembali kesehatan seseorang yang sedang mengalami penyakit atau sedang melakukan perawatan. Dalam istilah

medis kata terapi merupakan sinonim dari kata pengobatan (Suharso & Retnoningsih, 2013).

Terapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit. Dalam kamus ilmu-ilmu sosial terapi memiliki arti yaitu perlakuan atau cara untuk menyembuhkan suatu penyakit yang dialami oleh seseorang (Ali Islam, 2006).

Menurut kamus lengkap psikologi kata therapy memiliki arti sebuah pengobatan yang dilakukan oleh seorang terapis kepada seorang individu yang bertujuan untuk penyembuhan dalam kondisi patologis (Chaplin, 1995). Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit melalui kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan yang mengkonsumsi obat-obatan (Puspa, 2003).

Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa uraian di atas, terapi adalah suatu proses pengobatan yang diatur secara sistematis, dilakukan oleh seorang terapis untuk membantu memulihkan kembali kondisi fisik dan batin seseorang dan dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh individu agar kondisinya kembali pulih.

b) Pengertian Salat

Secara Bahasa salat berarti doa. Makna inilah berasal dari kata salat. Sedangkan menurut istilah adalah amaliah Ibadah kepada Allah yang terdiri atas bacaan dan gerakan-gerakan tertentu, salat diawali dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Yang dimaksud dengan bacaan tertentu adalah takbir, doa, dan bacaan ayat-ayat Al-Quran. Sedangkan pengertian salat secara istilah dikemukakan oleh beberapa ahli di antaranya:

1) Sayyid Sabiq

Menurut Sayyid Sabiq salat merupakan suatu ibadah yang terdiri atas perkataan dan juga perbuatan tertentu yang diawali dengan cara membacakan kalimat takbir bagi Allah dan diakhiri dengan cara mengucapkan salam (Sayyid, 2004).

2) Fukaha

Para ahli Fiqih yang sering disebut para Fuqaha telah menetapkan pengertian salat secara istilah yaitu salat yang terdiri dari bacaan dan gerakan yang diawali oleh takbir dan diakhiri dengan salam, yang disertai dengan niat beribadah dan menyembah kepada Allah dan mengikuti syarat-syarat yang telah ditentukan (Teungku, 2000).

Apabila seorang hamba shalatnya baik maka akan baik pula, dan apabila shalatnya buruk maka seluruh amalannya buruk” (HR.At-Thabrani).“

Salat juga merupakan ibadah yang dapat membantu seseorang untuk meninggalkan segala bentuk kemaksiatan dan dosa sehingga akan menciptakan ketenangan didalam hati manusia. Bacaan-bacaan salat merupakan suatu terapi yang dapat meringankan penderitaan dan kesengsaraan seorang hamba dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidup yang dijalani. Jika seorang hamba melaksanakan salat kesedihan dan kegelisahan yang ada didalam hatinya dirasa akan hilang atau sirna. Hatinya akan menjadi lapang dan jiwanya akan menjadi tentram (Nashr, 2011).

Allah menjanjikan jika seseorang yang melaksanakan salat akan mendapatkan ganjaran pahala yang besar jika melaksanakan dengan niatan beribadah dan menyembah kepada Allah, salat juga merupakan sumber utama seseorang untuk mendapatkan pahala serta kebaikan hidup didunia atas pemberian Allah, diantaranya yaitu ketenangan hati, kemudahan rezeki, kejernihan akal dan pikiran, keberkahan hidup, serta dapat mencegah perbuatan jahat dan perbuatan maksiat. Semuanya akan didapatkan oleh orang-orang yang selalu menunaikan shalatnya dengan benar (Badri, 2006).

Selain menjadi kewajiban salat juga sebagai ungkapan rasa syukur dan sebagai ucapan terimakasih hamba kepada Rabb-Nya atas segala sesuatu nikmat dan karunia yang telah diberikan kepada Hamba-Nya (Qira'ati, 2006).

Begitu pentingnya masalah salat, maka perintah salat juga tidak diturunkan melalui para malaikat, tetapi Allah SWT langsung bertemu dengan Nabi Muhammad SAW di Sidratul Muntaha atau yang lebih dikenal dengan langit ketujuh melalui peristiwa Isra' Mi'raj. Dalam peristiwa ini, Nabi SAW melakukan perjalanan dari Masjidil Haram (Mekkah) menuju Masjidil Aqsha (Madinah) kemudian selanjutnya ke Sidratul Muntaha (langit ketujuh). Fungsi dari ibadah salat adalah untuk menghidupkan kesadaran tauhid serta memantapkannya di dalam hati, menghapus keyakinan serta ketergantungan pada berbagai macam kekuasaan ghaib yang selalu disembah dan diseru oleh orang musyrik untuk meminta pertolongan. Melalui ibadah salat perasaan takut, haibah dan harapan kepada Allah akan meresap ke dalam hati. Inilah ruh ibadah yang sebenarnya dan bukan bentuk perilaku lahir, perbuatan atau ucapan.

Kemudian fungsi salat yang lainnya adalah sebagai penawar paling mujarab untuk kesehatan jiwa, rohani dan fisik manusia serta memberikan ketenangan batin manusia (Nasution L., 1999). Menurut Sa'id Hawwa dalam bukunya "Mensucikan Jiwa" Salat juga dapat berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Sang Pencipta juga sebagai salah satu sarana untuk mendapatkan kebahagiaan baik di dunia

maupun di akhirat, merupakan sarana terbesar dalam tazkiyah an-nafs (pembersihan jiwa), dan sarana terbesar untuk mengingat Allah SWT (Hawwa, 2000).

3. Terapi Salat Menurut Moh.Ali Aziz

Salat bukan hanya suatu gerakan yang wajib dilaksanakan, akan tetapi, salat merupakan suatu ibadah yang dapat dijadikan suatu terapi. Jika seseorang menghayati salatnya maka salat dapat memainkan peran yang penting didalam tubuh seseorang tersebut terutama mengenai kesehatan rohani ataupun kesehatan jasmani seseorang.

Moh. Ali Aziz Mengatakan secara lahiriyah salat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, adapun secara hakikatnya adalah berhadapan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepadanya serta menumbuhkan didalam dijiwanya rasa kebesaran, kesempurnaan dan kekuasaannya atau mendahirkan hajat dan keperluan kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya

Melihat pengertian yang bermacam-macam dari para ahli mengenai definisi salat, sebagai penulis buku 60 menit terapi salat bahagia Moh Ali Aziz mengatakan salat dapat dijadikan menjadi sebagai terapi yang dapat mengatasi permasalahan yang terjadi didalam kehidupan, baik dari segi fisik maupun rohani. Saat seseorang melaksanakan salat dibarengi dengan kepasrahan dan keikhlasan kepada Allah, maka salat yang dilakukan akan dapat merasakan kehadiran Allah yang dapat mengambil alih semua permasalahan yang sedang dihadapi. Hal ini tentunya akan dapat menghilangkan semua energi negatif dalam tubuh dan menggantinya menjadi energi positif (Aziz, 2013).

Jika seseorang tersebut dapat melaksanakan salat secara khusyuk dan dengan penuh penghayatan , maka seseorang tersebut akan dapat merasakan manfaat dahsyatnya hikmah yang terkandung dalam salat, sehingga ia dapat merasakan kebahagiaan yang sangat besar dan tertarik melaksanakan salat. Oleh karena itu Moh. Ali Aziz menamakannya terapi salat bahagia (Aziz, 2013).

Terapi salat bahagia merupakan salah satu terapi yang baru muncul dalam khazanah ilmu pengetahuan keislaman. Awal mula terapi ini muncul dan dikembangkan oleh Moh. Ali Aziz bertujuan untuk menciptakan jiwa seseorang yang bersikap *tawakal*, *tuma'ninah* dan *qonaah* , hal ini dapat menciptakan kebahagiaan (Aziz,2013). Kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang dapat menjauhkan seseorang dari masalah-masalah yang dihadapi. Terapi salat bahagia merupakan "The Specific Ways" atau cara-cara untuk mendapatkan suatu kebahagiaan melalui salat. Jadi buku karya Moh. Ali Aziz Ini tidak membicarakan

mengenai apa itu kebahagiaan, tetapi buku ini menjelaskan bahwa jika salat menggunakan metode ini insha Allah kita akan mendapatkan kebahagiaan.

Terapi salat bahagia ini mengambil inti-inti yang terkandung di dalam bacaan dan gerakan salat. Inti-inti ini berasal dari bacaan-bacaan yang terkandung dalam enam gerakan salat yaitu berdiri, rukuk, berdiri dari rukuk (*I'tidal*),sujud,duduk diantara dua sujud, tasyahud awal dan tasyahud akhir. Salat dengan menggunakan metode terapi salat bahagia, sama seperti salat pada umumnya, akan tetapi hal yang membedakannya yaitu dalam terapi salat bahagia dalam setiap gerakannya tergantung poin-poin yang harus direnungkan.

Terapi salat bahagia berfokus pada enam gerakan salat, dalam setiap gerakannya memiliki poin-poin yang menjadikannya sebagai pokok renungan saat sedang melaksanakan salat. Keenam gerakan tersebut meliputi:

a) Berdiri

Pada gerakan ini hal pertama yang dilakukan yaitu membaca niat salat di dalam hati dibarengi dengan mengangkat kedua tangan kita lalu mengucapkan kalimat takbir *Allahu akbar* yang memiliki arti Allah maha besar.

Dalam buku karya Khalid Abu Syadi menjelaskan bahwa takbir dapat menghapuskan virus-virus yang berbahaya yaitu anggapan bahwasannya ada sesuatu yang lebih besar dari pada Allah SWT atau ada sesuatu yang sebanding dan setara dengannya. Terdapat virus yang sama-sama berbahaya yaitu virus superioritas diri yang artinya merasa diri sendiri lebih suci daripada siapapun, merasa lebih shaleh dari orang lain, dan merasa lebih mulia dari pada siapapun. Jika takbir tidak dapat menghapuskan virus-virus tersebut, maka kita akan dicap sebagai seorang pembohong dihadapan Allah SWT (Syadi, 2008).

Setelah *takbiratul ihram* kita membaca do'a *iftitah*. Doa pembuka ini dibacakan pada saat awal salat, karena sebagai seorang muslim kita harus membersihkan diri dari segala bentuk dosa yang telah diperbuat, sebelum membacakan doa selanjutnya. Kemudian kita membaca surat Al-Fatihah, karena apabila kita tidak membaca surat Al-Fatihah maka salat tersebut tidak akan sah dan gugurlah salat seseorang tersebut.

Dalam surat Al-Fatihah mengandung tiga poin penting yang harus kita renungkan dan juga diamalkan. Ketiga poin penting tersebut yang harus direnungkan yaitu:

1) Syukur Kepada Allah

Hal pertama yang harus direnungkan adalah bersyukur kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang telah diberikannya, sebagai seorang manusia

hendaknya kita selalu bersyukur atas semua pemberian yang telah Allah berikan dalam kehidupan kita.

2) *Bimbingan Allah*

Yang kedua adalah bimbingan Allah. Seorang muslim hendaknya harus memohon bimbingan kepada Allah agar senantiasa tetap berada di jalan yang benar dan juga lurus (*shirathal mustaqim*) dan kita membutuhkan petunjuk (*hidayah*) Allah. Sebagai seorang manusia kita sendiri tidak akan mampu menemukan kebenaran hanya dengan mengandalkan akal semata. Setelah mendapatkan kebenaran pun kita tetap membutuhkan kekuatan yang berasal dari Allah, untuk menjalankan semuanya. Dengan mendapatkan bimbingan dari Allah, kita akan mendapatkan keridhoannya dan juga akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan.

3) *Ketahanan Iman*

Yang ketiga adalah memohon ketahanan iman saat menghadapi godaan hawa nafsu. Jika manusia dikendalikan oleh hawa nafsu pasti akan terjerumus kedalam kemurkaan Allah.

Ketiga poin diatas disingkat menjadi SUBHAN (Syukur, Bimbingan dan Ketahanan Iman).

b) *Rukuk*

Gerakan wajib selanjutnya yaitu rukuk setelah membaca surat Al-Fatihah dan membaca ayat Al-quran selanjutnya melakukan rukuk dengan cara membungkukan badan, posisi inilah yang dilakukan seorang hamba untuk menyatakan hormat dan patuh terhadap perintah Allah dan kebesaran Allah.

Pada gerakan rukuk tersebut, diharapkan adanya kesadaran bagi seorang muslim yang menjadi manusia yang sangat hina dihadapan Allah sang pencipta yang maha agung. Dalam gerakan rukuk ini bukan hanya sekedar bungkuk dengan badan kebawah, tetapi jiwa dan hatinya ikut melakukan rukuk yang berarti hati telah tunduk sepenuhnya kepada Allah.

Poin yang terkandung didalam rukuk ada dua yaitu:

1) *Tunduk Kepada Kehendak Allah*

Dalam poin pertama ini kita harus tunduk kepada Allah dan menerima semua perintah yang diputuskan dan ditetapkan dengan ridha dan senang hati. Pada posisi ini kita sebagai seorang hamba membungkuk kepada Allah dengan perasaan yang hina, merasa kecil dan juga hina dihadapan Allah SWt. Sambil berkata didalam hati "Wahai Allah tuhanku yang maha pengasih lagi maha penyayang, hamba tunduk dan membungkuk dihadapanmu hanya kepadamulah hamba meminta

ampunan dan pertolongan. Dan hamba bertasbih menyerahkan seluruh hidup dan mati, kaya dan miskin, sakit dan sehat dan semua persoalan yang bersifat duniawi hanya kepadamu.

2) *Menurut Sepenuhnya Kepada Allah*

Poin kedua adalah menuruti sepenuhnya kepada Allah dan memohon ampunan atas segala dosa dan ketidaktaatan menuruti perintah dan larangannya, dan segala sesuatu kemungkaran dan kemaksiatan yang pernah dilakukan.

Kedua poin tersebut disingkat menjadi TURUT (Tunduk dan Menurut Perintah Allah).

c) *Berdiri dari Rukuk*

Gerakan selanjutnya yaitu berdiri dari rukuk (*i'tidal*). Gerakan ini dilakukan yaitu dengan cara berdiri setelah melakukan ruku sambil mengucapkan kata *sami'allahu liman hamidah* yang memiliki arti "Allah mendengar orang-orang yang memujinya".

Menurut Khalid Abu Syaidi, inti dari doa *I'tidal* adalah suatu keyakinan kepada Allah, hanya Allah lah yang dapat memberikan dan mencegah sesuatu hal dengan kehendaknya. Jika Allah berkehendak untuk memberi sesuatu kepada seorang manusia, maka tidak akan ada satupun makhluk ciptaan Allah yang dapat mencegah pemberiannya. Akan tetapi sebaliknya jika Allah tidak ingin memberikan sesuatu untuk hambanya maka tidak ada satupun makhluk yang dapat memberikan sesuatu kepada kita (Syadi, 2008).

Dalam doa dan gerakan *i'tidal* ini terdapat dua poin penting yang harus dihayati diantaranya yaitu:

1) *Hak Pujian*

Dalam poin ini segala bentuk pujian hanya untuk Allah SWT yang maha besar dan maha menguasai segala sesuatu yang ada dilangit dan bumi serta seluruh isinya. Dialah Allah, tuhan yang paling pantas untuk dipuji, oleh sebab itu, sebagai seorang manusia hendaknya kita tidak boleh mengharapakan segala bentuk pujian dari orang lain. Baik yang berbentuk pekerjaan maupun hal hal yang lainnya. Hak dan pujian hanyalah milik Allah. Jika kita mengharapakan pujian dari orang lain, hal ini akan mengakibatkan seseorang menjadi sombong dan lupa diri bahwa tidak ada yang lebih pantas dipuji selain Allah SWT yang maha agung hal ini juga akan menjadi sumber kegelisahan di kemudian hari.

2) *Takdir Allah*

Dalam poin ini segala sesuatu yang terjadi baik itu hal buruk atau hal baik yang dialami oleh manusia, ini tidak hanya terjadi secara kebetulan akan tetapi semuanya terjadi atas izin dari Allah. Jika Allah sudah

berkehendak maka tidak ada satupun makhluk yang dapat menghentikannya, oleh karena itu, kita sebagai seorang manusia harus menerima dengan lapang dada dan dengan keikhlasan hati yang tulus, baik dalam keadaan hidup dan mati, sakit dan sehat, maupun kaya dan miskin.

Kedua poin ini disingkat menjadi kata HADIR (Hak Pujian dan Takdir).

d) Sujud.

Gerakan selanjutnya adalah sujud, sujud merupakan posisi yang paling agung dalam gerakan salat. Saat bersujud orang tidak dapat melihat ke arah manapun terkecuali untuk menghadap kepada Allah SWT. Melakukan gerakan rukuk merupakan suatu simbol penghambaan kita kepada Allah, sedangkan gerakan sujud merupakan suatu simbol kedekatan seorang hamba kepada Allah. Gerakan sujud dilakukan setelah kita melakukan gerakan rukuk, jika seorang manusia yang tidak mempunyai etika penghambaan kepada Allah, maka ia tidak akan pernah dekat dengan Allah. Sujud merupakan pembeda antara seorang muslim dengan iblis, karena iblis selalu menolak ketika diperintah Allah untuk melakukan sujud.

Dengan melakukan sujud, kita menunjukkan kehinaan kita sebagai manusia dihadapan Allah, sujud merupakan posisi yang paling istimewa karena pada posisi ini adalah posisi yang paling dekat Antara jarak manusia dengan Allah.

Sujud yang pertama dilakukan adalah simbol penciptaan seorang manusia dari tanah oleh Allah dan bangkit dari sujud merupakan simbol kehidupan manusia di dunia. Selanjutnya sujud yang kedua merupakan simbol dari kematian dan bangun dari sujud yang kedua yaitu sebagai simbol untuk hari kebangkitan manusia pada hari kiamat.

Saat melakukan sujud kita membaca *tahmid* setelah *tasbih*. Hal ini memiliki arti saat akan beribadah, penyucian harus lebih diutamakan ketimbang pemujaan. Penyucian saling memiliki keterkaitan dengan ketauhidan. Sedangkan penyembahan atau pemujaan saling berkaitan dengan Pengagungan kepada Allah SWT.

Dalam sujud terdapat tiga poin penting yang harus dihayati ketika melakukan sujud yaitu:

1) Maaf

Poin yang pertama adalah maaf. Sebagai seorang manusia kita diwajibkan untuk selalu meminta pengampunan kepada Allah atas segala ucapan dan segala perbuatan dosa yang kita perbuat dan kemungkaran yang pernah dilakukan, baik itu itu dosa karena telah melalaikan kewajiban atau dosa kepada orang tua dan keluarga.

2) *Sinar Allah*

Poin yang kedua adalah sinar Allah. Sebagai seorang hamba tentu manusia wajib meminta sinar dari Allah untuk anggota tubuh kita baik itu hati, mata telinga maupun lisan dan semua anggota bagian tubuh yang lainnya, agar kita dapat menjalankan perintah dari Allah dan menjauhi segala larangannya.

3) *Jiwa dan Raga*

Poin yang ketiga yaitu sebagai manusia hendaknya kita sadar bahwa jiwa dan raga adalah titipan dari Allah dan berada dalam genggamannya. Dengan kekuasaannya, Allah dapat melakukan apa saja yang diinginkannya terhadap diri kita. Oleh karena itu, hendaknya kita mempasrahkan jiwa dan raga, sakit dan sehat, kehidupan dan kematian dan semua persoalan kepada Allah. Jika terdapat salah satu organ tubuh kita yang sakit hendaklah meminta kesembuhan kepada Allah dan pasrahkan semua persoalan tersebut hanya kepada Allah. Dalam posisi ini hendaknya kita meletakkan dahi di atas tanah dan bersujud dengan perasaan yang sangat kecil dan sangat hina di hadapan Allah SWT yang Maha Agung. Dalam keadaan apapun kita harus selalu berikhtiar semaksimal mungkin, untuk mendapatkan apapun yang menjadi keinginan kita. Sedangkan untuk hasil dari ikhtiar tersebut kita serahkan semuanya kepada Allah. Usahakan untuk tidak bangkit dari sujud sebelum hati sepenuhnya bertawakal kepada Allah.

Ketiga poin ini disingkat menjadi kata MASJID (Maaf, Sinar atau Penyerahan, Jiwa dan juga Raga).

e) *Duduk Antara Dua Sujud*

Gerakan selanjutnya adalah duduk diantara dua sujud. Pada posisi ini adalah posisi doa yang sangat legkap, hal ini mencangkup seluruh kebutuhan dunia dan akhirat, yaitu kasih sayang, ampunan, kesejahteraan dan keimanan. Doa ini merupakan pengantar untuk sujud yang kedua. Sujud dilakukan dua kali setiap rakaat untuk menunjukkan kesungguhan manusia taat beribadah kepada Allah.

Dalam duduk diantara dua sujud terdapat empat poin permohonan yang sangat penting kepada Allah yaitu:

1) *Ampunan*

Poin yang pertama adalah ampunan. Meminta ampunan kepada Allah atas dosa-dosa yang kita lakukan. Sebutkan dalam hati dosa yang pernah dilakukan, lalu mintalah ampunan kepada Allah agar dosa-dosa tersebut diampuni dan berjanji tidak akan pernah mengulanginya lagi.

2) *Kasih Sayang*

Poin yang kedua adalah kasih sayang. Mintalah kasih sayang dan ampunan dari Allah SWT. Keduanya akan menjadi penentu masa depan kita didunia dan diakhirat bagi seorang muslim.

3) *Sejahtera*

Poin yang ketiga adalah sejahtera yang berarti terpenuhinya segala kebutuhan hidup, baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani.

4) *Iman*

Poin yang keempat adalah iman. Seorang muslim harus memiliki iman yang kuat yaitu keimanan yang berasal dari Allah, dan menjadikan keimanan tersebut menjadi suatu petunjuk sepanjang waktu. Iman seorang manusia sangatlah labil, apalagi di tengah godaan kehidupan yang bersifat duniawi yang semakin beraneka ragam. Sebagai seorang muslim kita sangatlah membutuhkan penguatan iman dan limpahan hidayah dari Allah SWT.

Dari keempat poin ini disingkat menjadi AKSI (Ampunan, Kasih sayang, Sejahtera, Iman).

f) *Tasyahud*

Gerakan yang terakhir adalah tasyahud. Gerakan atau posisi tasyahud ini didalamnya terdapat bacaan-bacaan syahadat yaitu suatu ikrar keimanan. "Tiada Tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah". Orang yang memiliki iman, senantiasa selalu taat dan patuh kepada Allah dan tidak menjadikan hal tersebut sebagai beban melainkan sebagai suatu kebutuhan bagi seorang muslim, selalu menerima dengan lapang dada takdir yang Allah berikan dengan perasaan yang senang hati dan juga ikhlas, serta senantiasa selalu bertawakal kepada Allah SWT.

Pada gerakan tasyahud ini terdapat tiga poin penting yang harus dihayati yaitu:

1) *Shalawat*

Poin pertama adalah shalawat. Shalawat dan salam senantiasa kita berikan kepada nabi Muhammad SAW sebagai ungkapan rasa terimakasih dan syukur atas jasa beliau mengenalkan Allah kepada kita dan membimbing umat manusia untuk melakukan tata cara ibadah yang benar. Kita sebagai manusia harusnya bertekad mencontoh nabi Muhammad SAW dalam hal keimanan, akhlak, dan ibadah nabi Muhammad SAW. Salam merupakan doa keselamatan bagi kita, oleh karena itu kita memohon keselamatan khususnya untuk diri sendiri dan umumnya untuk semua orang yang shaleh.

2) *Persaksian*

Poin kedua adalah persaksian. Sebagai seorang muslim kita bersaksi bahwa “Tiada Tuhan selain Allah dan nabi Muhammad utusan Allah”. Kita memohon kepada Allah agar tetap dapat menjalankan semua perintahnya dan juga rasulnya, sepanjang hidup sampai mati dalam keadaan iman kepada Allah dan rasulnya.

3) *Tawakal*

Poin Ketiga adalah Tawakal. Tawakal berarti menyerahkan sepenuhnya apapun hasil yang diberikan oleh Allah setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Kita pasrahkan semua persoalan kehidupan duniawi kepada Allah. Allah maha mengetahui apa yang terbaik untuk hamba hambanya.

Ketiga poin tersebut disingkat menjadi SOSIAL (Sholawat, Persaksian dan Tawakal).

Setelah melakukan semua gerakan salat dan merenungi manfaat manfaat yang terkandung didalamnya kita menutup salat dengan ucapan salam kekanan dan kekiri. “Semoga Allah selalu menyertaimu dan memberi kesehatan dan memberi keselamatan.”

T2Q (*Tawakal, Tukmaninah dan Qana'ah*) akan diperoleh saat kita melaksanakan salat, hal ini berdampak pada jiwa kita yang dapat merasakan kedamaian karena telah mengakui semua perbuatan dosa dihadapan Allah dan memohon ampunan dari Allah. Semua persoalan hidup telah diserahkan dengan penuh keyakinan bahwa semua persoalan tersebut sudah diambil alih penyelesaiannya oleh Allah. Diakhir saat melaksanakan salat kita harus yakin tanpa keraguan sedikitpun, Allah akan memberi petunjuk dan jalan keluar atas semua kesulitan persoalan hidup dan memberikan kemudahan untuk semua ikhtiar yang kita lakukan.

Tujuh belas renungan untuk setiap rakaat salat tersebut Prof. Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag merangkum dalam sebuah kalimat yaitu SUBHAN TURUT HADIR di MASJID untuk AKSI SOSIAL.

Kesimpulan

Dari uraian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa Moh. Ali Aziz Menyusun Buku 60 Menit Terapi Salat Bahagia, mengajak seluruh umat muslim untuk merenungi dan melakukan salat secara khusyu. Dalam buku ini Moh. Ali Aziz menjadikan salat sebagai terapi untuk mendapatkan kebahagiaan dari Allah SWT dengan cara merenungi poin poin penting yang terdapat pada setiap gerakan salat. Dengan demikian, Terapi Salat Bahagia ini diharapkan mampu untuk menyelesaikan persoalan-persoalan yang dihadapi oleh manusia yaitu dengan cara melaksanakan salat dan bertawakal menyerahkan semua urusan yang

bersifat duniawi kepada Allah dan meyakini jika semua permasalahan tersebut dapat diselesaikan oleh Allah.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pencari kebahagiaan dengan ridha Allah, karena Terapi Salat Bahagia ini dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi dan dapat menjernihkan serta memberi kebahagiaan bagi para pembacanya. Kemudian, barangkali terdapat ketidaksempurnaan dalam penelitian ini disebabkan oleh keterbatasan ilmu dari peneliti. Dan untuk penelitian yang lebih mendalam silahkan memperdalam bacaan buku 60 Menit Terapi Salat Bahagia dan buku-buku karya beliau yang lainnya karena masih terdapat banyak buku-buku karya beliau, karena dengan begitu dapat menyempurnakan pemahaman dan menghasilkan penelitian yang lebih maksimal. Semoga peneliti dan para pembaca diberikan kesehatan dan kebahagiaan dan mendapat ridha dari Allah.

Daftar Pustaka

- Afifudin. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Pustaka Setia.
- Agustin, N. (2019). *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press.
- Ali Islam, A. H. (2006). *Terapi Al-Quran Untuk Penyakit Fisik dan Psikis Manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera.
- Amar. (1982). *Terjemahan Fathul Qarib*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Aziz, M. A. (2013). *60 Menit Terapi Salat Bahagia*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya Press.
- Aziz, M. A. (2017, 27 Desember Rabu). *Biografi Prof. Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag.* Retrieved from Terapi Shalat Bahagia: <http://www.terapishalatbahagia.net/>
- Badri . (2006). *Rahasia Shalat, Zikir & Doa yang bermakna* . Jakarta: Qultum media.
- Chaplin. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Darmalaksana, W. (2020a). *Cara Menulis Proposal Penelitian*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Darmalaksana, W. (2020b). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi lapangan*. Bandung: Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hafizh, M. R. (2005). *Menuju Shalat Sempurna*. Bandung: Amanah Publishing House.
- Hakim, L. (2015). *Pengaruh Terapi Religi Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hawwa, S. (2000). *Mensucikan Jiwa* . Jakarta: Rabbani Pers.

- Lusiana, S. (2019). *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Menggunakan Terapi Shalat Bahagia Dalam menangani Remaja Yang Kecanduan Game Online*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Malik. (2001). *Malang Nian Orang yang Tidak Shalat*. Jakarta: Pustaka Al Kausar.
- Muhyiddin, A. (2006). *Salat Bukan Sekedar Ritual*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nashr, A. M. (2011). *Shalat Penuh Makna*. Solo: Al-Qowam.
- Nasution, L. (1999). *Fiqh Ibadah*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- Nasution, R. F. (2018). *Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk menurunkan Anxiety Disorder Mahasiswa Kelas B3 Semester tujuh Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Puspa, Y. P. (2003). *Kamus Umum Populer*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Qira'ati, M. (2006). *Pancaran Cahaya Shalat*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Rifa'I. (2003). *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. Semarang: CV. Toha Putra.
- Sayyid, S. (2004). *Fiqh Sunnah*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Suharso, & Retnoningsih, A. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Syadi, K. A. (2008). *Awwal Marrah Ushalli, Wakana Li Al Shalat Tha'Mun Akbar*. Jakarta: Mirqat Publishing.
- Teungku. (2000). *Pedoman Shalat*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Thayyar, A. A. (2006). *Ensiklopedia Shalat*. Jakarta: Maghfira Pustaka.
- Zaini, A. (2015). Shalat sebagai Terapi bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319-334.