

# conference proceeding



**SIMPOSIUM  
NU SANTARA 9**

THE 9TH REGIONAL SYMPOSIUM OF THE MALAY ARCHIPELAGO  
*Revisit Islamic Civilization and Built Environment In The Malay World*

11 & 12 December 2012  
Al-Khawarizmi Lecture Hall  
UiTM(Perak)

Centre for Knowledge & Understanding of Tropical Architecture & Interior (KUTAI)  
Centre for Islamic Thought & Understanding (CITU)  
Faculty of Architecture, Planning & Surveying (FSPU)  
Universiti Teknologi MARA (Perak)  
<http://perak.uitm.edu.my/simpor9>



FSPU

## TERAPI SOLAT DALAM MENANGANI PENYAKIT GELISAH MENURUT PSIKOTERAPI ISLAM

Ahmad Hisham bin Azizan

Pusat Pemikiran Dan Kefahaman Islam, Universiti Teknologi MARA (Sarawak), Malaysia

### Abstrak

Solat merupakan makanan rohani dan terapi kepada roh manusia. Solat dalam unsur makanan rohani merupakan syiar atau lambang keagamaan yang lebih tinggi, mulia dan agung daripada ibadat-ibadat yang lain di mana apabila dikaji kebaikannya, ia meliputi aspek-aspek akidah, ibadat, kerohanian, akhlak, sosial, politik, ekonomi dan kebudayaan manusia sebagai hamba Allah S.W.T. yang patuh dan benar-benar bahagia dan berjaya dalam kehidupan dunia dan di akhirat. Solat dalam unsur terapi pula merupakan kesempatan bagi hamba Allah S.W.T. merendahkan diri, menyatakan kekurangan dan hajat, mencurahkan air mata serta memanjatkan doa kepada Allah S.W.T. dan tidak boleh ditinggalkan walaupun dalam keadaan duka, suka, perang, damai, gelisah, sihat mahupun sakit. Oleh itu, apabila membicarakan tentang solat, manusia dapat melihat bagaimana solat membina iman, mendidik fizikal, membentuk rohani, menyucikan hati serta menangani pelbagai penyakit terutamanya penyakit gelisah ini. Solat bukan sekadar kewajipan yang harus ditunaikan oleh seorang hamba kepada Penciptanya bahkan solat mempunyai fungsi-fungsi tertentu lagi istimewa dalam kehidupan manusia di muka bumi ini.

**Kata Kunci:** Solat, Terapi, Gelisah, Islam, Psikoterapi

### 1. Pendahuluan

Tidak dapat dinafikan, solat merupakan makanan rohani (al-Khin, 2003: 100) dan terapi kepada roh manusia. Solat dalam unsur makanan rohani merupakan syiar atau lambang keagamaan yang lebih tinggi, mulia dan agung daripada ibadat-ibadat yang lain di mana apabila dikaji kebaikannya, ia meliputi aspek-aspek akidah (kepercayaan), ibadat, kerohanian, akhlak, sosial (termasuk pendidikan), politik, ekonomi dan kebudayaan (cara hidup) manusia sebagai hamba Allah S.W.T. yang patuh dan benar-benar bahagia dan berjaya dalam kehidupan di dunia dan di akhirat. Mereka yang solat tidak seperti kehidupan orang-orang bukan Islam yang dimurkai oleh Allah S.W.T. dan sesat. Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

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

(Muslim, 2000: 692)

Solat dalam unsur terapi pula merupakan kesempatan bagi hamba Allah S.W.T. merendahkan diri, menyatakan kekurangan dan hajatnya, mencurahkan air matanya serta memanjatkan doanya kepada Allah S.W.T. Ia merupakan hubungan munajat yang langsung kepada Allah S.W.T. (Mustafa, 2005: 78) dan tidak boleh ditinggalkan walaupun dalam keadaan suka, duka, perang, damai, sihat mahupun sakit (hendaklah dikerjakan dengan kemampuan yang ada pada waktu itu). Selain itu, unsur terapi juga dapat dilihat dalam bentuk fizikal melalui pergerakan anggota tubuh badan semasa menuaikan solat. Jika bermunajat kepada Allah S.W.T. memerlukan pergerakan, apatah lagi dalam kehidupan manusia sehari-hari, fizikal, hati dan minda harus digerakkan dalam apa jua keadaan atau situasi. Tidak ada tempat bagi manusia yang berfikiran jumud (sempit), statik dan bersikap tidak peduli terhadap solat ini kerana sikap “beku” dalam hidup sama sahaja nilainya dengan kematian. Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan jalan sabar dan mengerjakan solat; dan sesungguhnya solat itu amatlah berat kecuali kepada orang-orang yang khusyuk (iaitu) mereka yang percaya dengan yakin bahawa mereka akan menemui Tuhan mereka, dan bahawa mereka akan kembali kepadaNya.*

(Al-Qur'an, al-Baqarah (2): 45-46)

## 2. Definisi Solat

Dari sudut bahasa, perkataan solat memberi erti doa (Ibn Manzur, 1956: 464-465; Zaydan, 1997: 175; Ibn Hajar, 2004: 55), iaitu doa ke arah kebaikan (Al-Sharbini, 120; Al-Zuhayli, 1997: 497; Moh. Sholeh, 2007: 3) atau memohon keberkatan, kesucian, penyucian jiwa dan keampunan (Hamdani, 2007: 2). Solat juga bererti seruan. Solat berasal dari perkataan *al-silah* yang bererti hubungan (Siraj al-Din, 1971: 19; al-Muhasibi, 1984: 39). Ini bertepatan dengan roh solat itu sendiri iaitu hubungan antara hamba dengan penciptanya. Solat juga bermaksud rahmat (Mustafa, 1995: 114; Hamdani, 1). 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-Quran\* (Aiman, 2008: 40). Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “Ambil lah (sebahagian) dari harta mereka menjadi sedekah (zakat), supaya dengannya engkau membersihkan mereka (dari dosa) dan mensucikan mereka (dari akhlak yang buruk); dan doakanlah untuk mereka, kerana sesungguhnya doamu itu menjadi ketenteraman bagi mereka. dan (ingatlah) Allah Maha Mendengar, lagi Maha Mengetahui.*

(Al-Qur'an, al-Taubah (9): 103)

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" (Al-Sharbini, 1940: 96; Badran, 1985: 59; Abdul Rahman, 1994: 5; Haron Din, 2003: 107). Ada pula sesetengah ulama' yang mensyaratkan takbir beserta niat sebagai permulaan dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat yang tertentu (Ibn Sulayman, 1997: 202; Al-Hanafi, 6). Maka, dengan perbuatan yang tidak menepati takrifan di atas, tidaklah dinamakan sebagai solat. Takrifan secara istilah atau fuqaha' ini hanya mengenai "rupa solat"<sup>†</sup> sahaja, tidak mengenai "hakikat" dan "roh"nya. Takrifan di atas hanya menggambarkan solat yang dapat didengar dan dilihat sahaja tidak termasuk ke dalam pengertian ini, hakikat dan jiwa solat.

Solat merujuk kepada makna hakikatnya pula 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".<sup>‡</sup> Seolah-olah seseorang itu berada di hadapanNya kerana tujuan pertama solat agar manusia selalu mengingati Allah S.W.T. yang telah menciptakan dirinya, menyempurnakannya, mengatur perjalanan hidupnya dan memimpin mereka di dunia ini (Al-Qaradawi, 2001: 31-32). Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Apabila kamu tertidur sebelum solat, atau lalai daripadanya, maka hendaklah kamu tunaikan ketika ingat. Sesungguhnya Allah S.W.T. telah berfirman: Dirikanlah solat untuk mengingati Aku”.*

(Muslim, 2000: 785)

Solat dilihat dari makna "roh"nya pula ialah berharap kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa, serta khusyuk di hadapanNya dan ikhlas kepadaNya, serta menghadirkan hati dalam berzikir, berdoa dan memujiNya (Sa'id Hawwa, 1988: 37; Aiman, 41). Secara ringkasnya, ia boleh ditakrifkan sebagai kembali kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa (*turning to Allah with all one's soul*) yang merupakan intipati kehidupan manusia sebagai hamba Allah S.W.T. di bumi ini. Tegasnya, roh solat itu ialah khusyuk, ikhlas, takut dan kehadiran hati (Al-Ghazali, 1988: 100; Abdullah al-Qari, 1994: 157). 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 khusyuk dan ikhlas pada perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan *takbirat al-ihram* dan disudahi dengan salam.

## 3. Definisi Gelisah Menurut Perspektif Islam

\* Pengertian solat dari sudut bahasa ini boleh dilihat dalam surah al-Taubah (9): 103, al-Taubah (9): 99 yang memberi erti doa, al-Rum (30): 52, Anbiya (21): 45, al-Baqarah (2): 171 yang memberi erti seruan, al-Ra'd (13): 21, al-Nisa' (4): 90 yang memberi erti hubungan dan al-Ahzab (33): 43 yang memberi erti rahmat.

<sup>†</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 (Aiman, 2008: 41).

<sup>‡</sup> Dalam erti kata lain, hakikat solat ialah menzahirkan hajat dan keperluan manusia kepada Allah S.W.T. yang disembah dengan perkataan dan perbuatan atau kedua-duanya (Aiman, 2008: 41; Abdul Rahman, 1994: 5).

Jika ditinjau dari perspektif Islam, Islam menggambarkan perkataan gelisah sebagai *halu'* sebagaimana firman Allah S.W.T.:

*Maksud: "Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut); Apabila ia ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah; dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut".*

(Al-Qur'an, Al-Ma'arij (70): 19-21)

Tiga ayat pendek ini memberi gambaran yang jelas tentang manusia. Ia menggambarkan manusia yang amat gelisah dan cemas bila ditimpa kesusahan, seolah-olah kesusahan itu akan terus mencengkamnya buat selama-lamanya. Semua ini berpunca kerana dia tidak berlindung pada tempat yang kukuh yang dapat mengotakan keazamannya dan dapat menguntungkan harapannya iaitu Allah S.W.T. Ayat ini turut menggambarkan manusia yang bakhil dan kedekut apabila ia mendapat kekayaan dan kesenangan. Dia tidak mengharapkan sesuatu yang lebih baik dari Allah S.W.T. kerana dia telah memutuskan tali perhubungan dengan Allah S.W.T. dan hatinya kosong daripadaNya kerana dia beranggapan kekayaan dan kesenangan itu merupakan hasil usaha dirinya semata-mata. Dia selama-lamanya akan merasa gelisah dan cemas iaitu gelisah dan cemas terhadap kesusahan dan gelisah serta cemas terhadap harta kekayaannya apabila tidak dimanfaatkan dengan baik. Itulah gambaran manusia yang sungguh malang dan menderita apabila hatinya kosong daripada iman (Sayyid Qutb, 2000: 405-406). Oleh itu, jelaslah bahawa keimanan kepada Allah S.W.T. merupakan satu nikmat yang besar dalam kehidupan manusia. Iman dapat membentuk jiwa yang positif untuk merancang dan mengatur perjalanan hidup sebaik-baiknya dan hasilnya di dunia terlaksana dalam bentuk menikmati ketenangan, ketenteraman, kemantapan dan kestabilan di sepangjang kehidupan di bumi Allah S.W.T. ini.

Perasaan gelisah (*halu'*) biasanya diiringi dengan perubahan psikologi dan merupakan satu keimbangan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui puncanya. Manusia yang mengalami keimbangan akan turut merasai ketakutan dan tertekan. Sungguhpun demikian, kegelisahan boleh mendatangkan mudarat kepada diri seseorang sekiranya keimbangan itu berada di tahap yang lebih tinggi lebih-lebih lagi jika kegelisahan itu menyebabkan seseorang menjadi murung, sedih, tidak menaruh sebarang harapan dalam hidup, tidak mampu bergembira seperti orang lain serta sering lesu dan pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri (Mubayyad, 1995: 99).

Jika diteliti daripada perspektif al-Ghazali pula, perasaan gelisah lebih menghampiri pengertian takut (*al-khawf*) di mana al-Ghazali menghuraikan punca kegelisahan atau ketakutan di kalangan manusia ialah takut kepada azab Allah S.W.T., takut kepada kematian, takut kecederaan pada anggota badan, takut menjadi miskin, ketakutan disebabkan persaingan mengejar harta dan pangkat, takut kehilangan pangkat dan harta yang dimiliki, takut wujudnya perbezaan antara dirinya dengan orang lain dan seumpamanya (al-Ghazali, 2000: 113). Kenyataan ini jelas menggambarkan bahawa manusia sering dilanda gelisah menjadi miskin, kehilangan harta dan kekuasaan, kematian serta kekalahan dalam persaingan mengumpul harta, kemasyhuran dan kekuasaan. Berdasarkan kepada definisi gelisah (*halu'*) di atas, jelas kepada kita bahawa gelisah (*halu'*) menyebabkan perasaan seseorang menjadi tidak tenteram dan kehidupannya sentiasa dihantui keimbangan yang sukar diketahui puncanya.

Perbincangan yang dibuat oleh ahli-ahli tafsir pula mengenai kalimah *al-halu'* ini boleh dikategorikan kepada dua situasi iaitu: (Che Zarrina, 2001: 5)

- Keadaan kejiwaan (*al-halah al-nafsaniyyah*) yang menunjukkan bahawa seseorang individu yang mengalami situasi ini adalah dalam keadaan lemah dan keluh kesah. Allah S.W.T. mencipta sifat ini di dalam hati manusia sepertimana Allah S.W.T. mencipta sifat kemurungan dalam diri seseorang.
- Tingkah laku secara zahir (*af'al al-zahirah*) yang diperlihatkan oleh individu sama ada melalui perbuatan atau tingkah laku secara nyata yang meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kepada apa yang dialami oleh jiwa seseorang itu.

Gambaran yang dibawa oleh Islam jelas menunjukkan bahawa Islam amat menitikberatkan aspek kerohanian khusunya solat dalam diri manusia kerana pendidikan rohani yang betul mampu membentuk sifat-sifat terpuji yang menjadi matlamat dalam pembentukan personaliti remaja Islam seperti cinta kepada Allah S.W.T., ikhlas, tawakal dan sebagainya.

#### 4. Kedudukan Solat Dalam Kerangka Pembinaan Iman

Kedudukan solat seumpama 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 dapat berfungsi dan manusia akan mati. Jika dikaitkan dengan iman manusia, 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 rohani manusia pula, tanpa solat, akan wujudlah pelbagai penyakit rohani seperti gelisah, tekanan, takut selain daripada Allah dan sebagainya yang mengganggu kehidupan manusia. Rasulullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

*“Adakah kamu semua mengetahui bagaimakah andaikata benar-benar ada sebuah sungai di muka pintu rumah seseorang dari kamu semua lalu ia mandi di dalamnya setiap harinya sebanyak lima kali, apakah kamu semua berkata pada tubuhnya masih tertinggal kotoran?” Para sahabat menjawab: “Sama sekali tidak tertinggal kotoran sedikit pun pada tubuhnya”. Lalu Baginda bersabda: “Demikian itu pulalah perumpamaan solat lima waktu jika dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, Allah pasti menghapuskan segala dosa-dosanya”*

(Bukhari, 2000: 44)

Antara contoh yang mudah, seorang pelajar, kedua ibu bapa dan sebagainya amat mudah mendekati atau bergantung sepenuhnya pada bomoh, azimat dan perkara-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 ada di dalam solat kerana solat merupakan ibadat terbesar yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah S.W.T. Rasulullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

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

(Muslim, 2000: 754; Abi Dawud, 2000: 1288)

Solat memainkan peranan yang penting untuk membina Iman dan Islam dalam diri manusia dan ia merupakan penawar bagi jiwa manusia dikala manusia berdepan dengan pelbagai masalah rohani yang mengganggu kehidupan mereka. Oleh sebab itu, Allah S.W.T. sentiasa memperingatkan umat Islam agar sentiasa mengerjakan solat walaupun di dalam keadaan musafir, peperangan ataupun sakit. Ini kerana meninggalkan solat bererti robohnya asas atau tonggak binaan Iman dan Islam di dalam diri manusia itu sendiri. Allah S.W.T. berfirman:

*Maksud: “Dan mereka yang tetap memelihara sembahyangnya; Mereka itulah orang-orang yang berhak mewarisi; Yang akan mewarisi syurga Firdaus; mereka kekal di dalamnya”.*

(Al-Qur'an, Al-Mu'minun (23): 9-11)

Iman dan Islam saling bertautan. Maka, seseorang yang meninggalkan fardu, atau mengerjakan dosa besar serta tetap mengerjakan perlakuan dosa tanpa mempedulikan perintah atau ancaman Allah S.W.T., sikap tersebut tidak sesuai dengan pengakuan mereka yang beriman dan mengamalkan Islam dalam kehidupan. Jelasnya, apabila seseorang itu mengaku beriman tetapi tidak pernah mengerjakan solat, maka pengakuannya tidak diterima oleh syarak. Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu (yang sempurna imannya) ialah mereka yang apabila disebut nama Allah (dan sifat-sifatnya) gementarlah hati mereka; dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya, menjadikan mereka bertambah iman, dan kepada Tuhan mereka jualah mereka berserah; Iaitu orang-orang yang mendirikan sembahyang dan yang mendermakan sebahagian dari apa yang Kami kurniakan kepada mereka; mereka lah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan mendapat pangkat-pangkat yang tinggi di sisi Tuhan mereka dan keampunan serta limpah kurnia yang mulia (di Syurga)”.*

(Al-Qur'an, Al-Anfal (8): 2-4)

## 5. Falsafah Solat Sebagai Kerangka Pendidikan Fizikal

Solat dalam Islam adalah sangat berbeza dengan sembahyang dalam agama-agama lain disebabkan pergerakan ibadatnya melibatkan seluruh anggota jasmani dan rohani manusia. Ia bukan sahaja menyeluruh tetapi juga pelbagai dan kerap dilakukan iaitu sebanyak lima waktu, sesuai dengan tugas dan urusan hidup manusia sendiri.

Solat tidak hanya tertumpu kepada persoalan Iman dan Islam semata-mata tetapi solat turut mengandungi falsafah di sebalik perbuatan dan perkataan zahir mahupun batin yang mampu mendidik fizikal manusia daripada pelbagai masalah terutamanya yang melibatkan masalah kesihatan fizikal dan spiritual manusia. Perbuatan berdiri

tegak, rukuk, sujud dan sebagainya mempunyai kekuatan tersendiri dalam menyempurnakan kehidupan manusia sehingga Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Solatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku solat”.*

(Bukhari, 2000: 51; Ibn Hibban, 1993: 541)

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-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 bagi membantu menyegarkan tubuh dan kekuatan anggota badan. Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh”*

(Ibn Majah, 2000: 2685)

Falsafah di sebalik perbuatan dan perkataan di dalam solat dinyatakan dalam jadual di bawah:

Jadual 4.1: Perbuatan dan Perkataan di dalam Solat dan Falsafahnya

Perbuatan Dalam Solat	Falsafah
<b>Berdiri Tegak dan Penuh Khusyu'</b>	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 berdiri di hadapan Allah S.W.T. di Hari Kebangkitan ketika manusia diminta bertanggungjawab atas segala yang dikerjakan di dunia (Al-Ghazali, 2004: 77; Mu'min, 2007: 47-50; Aiman, 2008: 190; Abdul Salam, 1999: 52). Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:  <i>“Setiap orang muslim, apabila tiba waktu solat fardu, lalu dia wudu’ sesempurna mungkin, sesudah itu dia solat dengan khusyu’, nescaya Allah menghapuskan dosa-dosanya yang telah lalu selama dia tidak melakukan dosa besar. Demikian halnya sepanjang masa”.</i> (Muslim, 2000: 719)
<b>Takbirat al-Ihram (Mengangkat Tangan dan Bertakbir)</b>	Takbirat al-Ihram ini hendaklah memenuhi syarat-syarat berikut iaitu, a) hendaklah dilafazkan sewaktu bediri. 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 lafadz takbir itu. e) hendaklah disertai dengan niat solat. Bertakbir menandakan khudu' (ketundukan), istihanah (kehinaan) dan ibtihal (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T, mentakzimkan serta mengikut ketetapannya dan menghalang hati manusia daripada terdetik selain daripada mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T. (al-Ghazali, 2004: 78-79). Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:  <i>“Pembuka (anak kunci) solat itu adalah wuduk dan tahrimnya (yang mengharamkan kita melakukan segala sesuatu selain daripada solat) ialah takbir dan yang menghalalkannya ialah salam”.</i> (Abi Dawud, 2000: 1227; al-Tirmidhi, 2000: 1629)

Setiap doa yang dibaca mengandungi falsafahnya. Membaca doa *iftitah* 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. Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “(ingatkanlah peristiwa) ketika sekumpulan orang-orang muda pergi ke gua, lalu mereka berdoa: “Wahai Tuhan kami! kurniakanlah kami rahmat dari sisiMu, dan berilah kemudahan-kemudahan serta pimpinan kepada kami untuk keselamatan agama kami”.*

(Al-Qur'an, al-Kahf (18): 10)

### **Membaca Doa *Iftitah***

### **Berta'awwuz**

Berta'awwuz ialah berlindung diri dengan Allah S.W.T. dari gangguan dan segala bencana. Ia mendidik manusia berpegang kuat kepada kekuatan dan kudrat Allah S.W.T. dari musuh manusia (iblis dan syaitan) yang selalu berusaha memalingkan hati manusia dari menghadapkan diri kepada Allah S.W.T. (Aiman, 2008: 196). Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “dan katakanlah: “Wahai Tuhanku, aku berlindung kepadamu dari hasutan syaitan-syaitan”.*

(Al-Qur'an, Al-Mu'minun (23): 97)

Membaca *basmalah* 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 (Abdul Salam, 1999: 53). Firman Allah S.W.T.:

### **Membaca *Basmalah***

*Maksud: [Malaikat-malaikat itu] berkata: “Patutkah engkau merasa hairan tentang perkara yang telah ditetapkan oleh Allah? memanglah rahmat Allah dan berkatnya melimpah-limpah kepada kamu, wahai ahl al-bayt ini. Sesungguhnya Allah Maha Terpuji, lagi Maha Melimpah Kebaikan dan KemurahanNya”.*

(Al-Qur'an, Hud (11): 73)

### **Membaca al-Fatihah**

Dengan bacaan al-Fatihah, manusia terbahagi kepada tiga golongan iaitu, 1) seorang yang lidahnya bergerak tetapi hatinya lalai, 2) seorang yang lidahnya bergerak dan hatinya mengikut lidahnya (tingkatan *ahl al-yamin*), 3) seorang yang hatinya lebih cepat mencapai makna-makna yang dibacanya, kemudian lidah berkhidmat kepada hati dengan menterjemahkannya (*al-muqarrabin*). Membaca al-Fatihah mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan laranganNya, matlamat penciptaan manusia di dunia serta destinasi akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak (Al-Ghazali, 2004: 82-85; Mu'min, 2007: 79-114). Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Tidak sah solat bagi orang yang tidak membaca al-Fatihah”.*  
(Muslim, 2000: 740)

Membaca Amin 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. (Hamdani, 2007: 81-82). Sabda Nabi s.a.w. yang bermaksud:

**Berta'min (Membaca Amin)**

*“Apabila imam telah membaca Amin, maka baca pulalah olehmu. Siapa yang bacaan Amin’nya bersamaan dengan Amin malaikat, diampuni Allah dosa-dosanya yang lalu”.*

(Muslim, 2000: 743)

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 berlindung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini (Al-Ghazali, 2004: 89-90; Afzal, 1979: 34-36). Firman Allah S.W.T.

**Rukuk**

*Maksud: “Wahai orang-orang yang beriman, rukuklah serta sujudlah (mengerjakan sembahyang), dan beribadatlah kepada Tuhan kamu (dengan mentauhidkanNya), serta kerjakanlah amal-amal kebajikan; supaya kamu berjaya (di dunia dan di Akhirat)”.*

(Al-Qur'an, al-Hajj (22): 77)

Iktidal merupakan berdiri semula dengan sempurna dan bertenang. Iktidal ini mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah S.W.T. dan bahwasannya Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya (Mu'min, 2007: 120-124). Rasulullah s.a.w. bersabda dalam menjelaskan perbuatan iktidal yang maksudnya:

**Iktidal**

*“Dari ‘Aisyah r.a. katanya: “.....Maka apabila Rasulullah mengangkat kepalaunya (dari rukuk) Baginda tidak sujud sehingga Baginda berdiri lurus....”*

(Muslim. 2000: 755)

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). Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sompong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan ini sepihiknya iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Adam a.s. akibat sompong dan bongkak (Al-Ghazali, 2004: 90-91; Hamdani, 2007: 92-94). Firman Allah S.W.T.:

**Sujud**

*Maksud: “Hanya kepada Allah lah sujud (patuh) segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan kemahuan sendiri ataupun terpaksa (dan sujud pula) bayang-bayangnya di waktu pagi dan petang hari”.*

---

(Al-Qur'an, Al-Ra'd (13): 15)

Duduk antara dua sujud mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayah, 'afiat dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah S.W.T. memperkenankan segala permohonan (Aiman, 2008: 204). Allah S.W.T. berfirman:

**Duduk dan Bacaan  
Antara Dua Sujud**

*Maksud: "Dan janganlah kamu berbuat kerosakan di bumi sesudah Allah menyediakan segala yang membawa kebaikan padanya, dan berdoalah kepadanya dengan perasaan bimbang (kalau-kalau tidak diterima) dan juga dengan perasaan terlalu mengharapkan (supaya makbul). Sesungguhnya rahmat Allah itu dekat kepada orang-orang yang memperbaiki amalannya".*

(Al-Qur'an, Al-A'raf (7): 56)

- Duduk membaca tasyahud 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 kepada Baginda serta menanam perasaan untuk mempertahankan Islam dan memperkembangkan lagi Islam ke seluruh dunia (Abdul Salam, 1999: 62). Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*"Apabila kamu tasyahud, maka berlindunglah kepada Allah dari empat perkara". Kemudian Baginda membaca: "Ya Allah Ya Tuhan kami! Lindungilah aku dari seksa Jahannam, dari seksa kubur, dari cubaan hidup dan mati dan dari kejahatan Dajjal al-Masih".*

(Muslim, 2000: 769; Abi Dawud, 2000; 1296)

**Duduk Membaca  
Tasyahud, Selawat & Doa**

- 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. menambahkan kemuliaan Rasulullah s.a.w. dengan melipatgandakan perkembangan agama Islam (Hasbi, 1995: 154). Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: "Sesungguhnya Allah dan malaikatNya berselawat (memberi segala penghormatan dan kebaikan) kepada Nabi (Muhammad s.a.w); Wahai orang-orang yang beriman berselawatlah kamu kepadanya serta ucapkanlah salam sejahtera dengan penghormatan yang sepenuhnya".*

(Al-Qur'an, Al-Ahzab (33): 56)

- 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 Nabi s.a.w. pernah berkata, "seseungguhnya Allah S.W.T. tidak akan mengabulkan doa seorang hamba yang dipanjatkan dengan hati yang lalai" (Al-Muhasibi, 1986: 150; Ulwan, 1981: 827). Berdoa turut mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan (Al-Ghazali, 2004: 92-

93). Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “Berdoalah kepada Tuhan kamu dengan merendah diri dan (dengan suara) perlahan-lahan. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampaui batas”.*

(Al-Qur'an, Al-A'raf (7): 55)

**Salam**

Salam 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.

Inilah perkara-perkara yang 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. Di sini akan dinyatakan pula perkaitan antara falsafah solat dengan pendidikan fizikal dan bagaimana ia mampu menjadi penawar kepada penyakit gelisah melalui jadual di bawah:

Jadual 4.2: Perkaitan Antara Falsafah Solat, Pendidikan Fizikal Dan Korelasi Dengan Penyakit Gelisah Dalam Diri Manusia<sup>§</sup>

Falsafah Solat	Pendidikan Fizikal	Korelasi Dengan Penyakit Gelisah
<b>Falsafah Berdiri Tegak</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.	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.	Menghilangkan rasa tegang, kebas dan sentiasa tenang dan tidak terburu-buru dalam melakukan tindakan.
<b>Falsafah Takbirat al-Ihram</b> – menandakan <i>khudu'</i> (ketundukan), <i>istihanah</i> (kehinaan) dan <i>ibtihal</i> (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T., mentakzimkan serta mengikut ketetapanNya dan	Mendidik anggota tubuh manusia agar tenang dan tenteram. Menajamkan telinga manusia untuk mendengar kalimah-kalimah Allah S.W.T.	Membantu membuang perasaan gementar dan perasaan-perasaan yang tidak diingini dalam hati manusia.

<sup>§</sup> Jadual 4.2 merupakan jadual yang dibentuk oleh penulis berdasarkan kepada rangkuman ketiga-tiga aspek di atas. Pembentukan falsafah solat diambil daripada jadual 4.1 yang merujuk kepada buku-buku seperti yang tertera dalam jadual tersebut. Pembentukan pendidikan fizikal 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 Trevor J. Powell & Simon J. Enright. (1990). *Anxiety and Stress Management*. London-New York: Routledge; Joseph J. Luciani. (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.

menghalang hati manusia daripada terdetik selain dari mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T.

#### **Falsafah Membaca Doa Iftitah**

– 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.

Mendidik lidah dan bibir manusia agar sentiasa lembut dan mudah membaca kalimah-kalimah Allah S.W.T.

Membuang sifat cemas manusia dalam berkata-kata perkara yang baik dan menghindari kata-kata yang buruk yang boleh merosakkan hubungan sesama manusia.

#### **Falsafah Berta’awwuz**

– 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.

Mendidik pancaindera, akal dan hati manusia agar tidak mudah terpengaruh dengan bisikan-bisikan syaitan yang sentiasa mau menyesatkan manusia.

Membuang sifat dengki, iri hati dan dendam terhadap orang lain.

#### **Falsafah Membaca Basmalah**

– mendidik manusia agar sentiasa bersyukur di atas nikmat kurniaan Allah S.W.T. kerana segala kurniaan nikmat berasal dariNya.

Mendidik lidah manusia agar mudah menyebut kalimah Allah sebelum melakukan sesuatu perkara

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.

#### **Falsafah Membaca al-Fatihah**

– mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan laranganNya, matlamat penciptaan manusia di dunia serta destini akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak.

Mendidik fizikal (melihat, mendengar, menyebut, pergerakan) akan 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.

Menanam perasaan tenang (fikiran tidak bercelaru/tidak tentu hala), gembira (tidak menggelamun), seronok (tidak menyendiri) dan kecerdasan mental (tidak mudah lupa) siapakah manusia di bumi Allah S.W.T. ini.

#### **Falsafah Berta’mīn**

– mendidik manusia agar sentiasa berharap kepada kepada Allah S.W.T. dalam mengabulkan segala hajat,

Mendidik lidah dan anggota fizikal manusia yang lain agar sentiasa memohon pertolongan kepadaNya.

Mengelak perasaan tegang dan sikap putus asa daripada rahmat Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. Maha Mendengar akan permohonan hambaNya

permohonan dan harapan serta menolak kuasa lain selain daripada Allah S.W.T.

**Falsafah 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 berlindung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini

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, ia dapat mencegah dan mengubati penyakit (dengan izin Allah S.W.T.) seperti penyakit lelah, tekanan darah tinggi, sakit kepala, sembelit dan sebagainya untuk memudahkan manusia melakukan segala perintah yang diwajibkan kepada mereka.

**Falsafah Iktidal** – mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah S.W.T. dan bahwasannya Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya.

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 dan sendi dan mencergaskan badan bagi membolehkan manusia tidak lalai dalam melaksanakan perintah Allah S.W.T.

**Falsafah 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). Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sompong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-

Menajamkan pancaindera manusia seperti mata, telinga, hidung, 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 dan pelbagai lagi bagi memudahkan manusia menjalankan ibadat kepadaNya.

Menghilangkan 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.

Melatih manusia agar sentiasa bersyukur di atas pemberianNya dan tidak melampaui batas, sambil lewa, lalai dan leka dalam menerima nikmatNya sehingga melupai kewajipan sebenar mereka kepada Allah S.W.T.

Melatih manusia supaya belajar, memahami dan menghayati diri manusia ini sebenar-benarnya. Membimbangi minda manusia agar tidak mudah berfantasi, tidak mempunyai mindset, “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 mencalarkan status mereka sebagai khalifah dan “sebaik-

baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan ini sepetimana iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Adam a.s. akibat sombang dan bongkak.

baik ciptaan Allah S.W.T. di muka bumi ini”.

**Falsafah Duduk Antara Dua Sujud** – mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayah, ‘afiat dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah S.W.T. memperkenankan segala permohonan.

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.

Membuang sifat panik, tidak bermaya dan putus asa kepada Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. sahajalah tempat manusia memohon segala harapan.

**Falsafah Duduk Membaca Tasyahud** – 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.

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.

Melatih manusia metode kata-kata (penyampaian) yang betul dan membuang perasaan takut, panik, gementar, berpeluh dan sebagainya apabila berhadapan dengan orang lain.

**Falsafah 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. menambahkan kemuliaan Rasulullah s.a.w. dengan melipat-gandakan perkembangan agama Islam.

Mendidik lidah manusia mendoakan kesejahteraan yang lain dan mendidik fizikal manusia agar mengikuti sunnah Rasulullah s.a.w. untuk mendapat tambahan keberkatan dalam hidup.

Menanam semangat silaturrahim di dalam diri manusia dan membuang sifat hasad dengki, iri hati dan syak wasangka terhadap orang lain.

**Falsafah Duduk Membaca Doa** – mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan.

Mendidik tangan dan lidah manusia memohon agar ibadat diterima oleh Allah S.W.T. dengan sepenuh-penuh pengharapan.

Membuang semua simptom gelisah dalam diri manusia dan membimbing manusia memandang kepada Allah S.W.T. sahaja dalam setiap perkara.

**Falsafah Salam** – mendidik manusia melakukan segala

Mendidik fizikal manusia agar mudah membantu orang lain dalam perkara-perkara kebaikan

Menanam sikap optimis dalam perhubungan sesama manusia dan membuang sikap “tidak

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.

dan menghalang daripada mahu berkawan atau bergaul” perkara-perkara yang dalam diri manusia. mendatangkan dosa dan kemungkaran kepada Allah S.W.T.

Konsep solat di dalam Islam merangkumi segala perbuatan manusia dari segi rohani 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.

## 6. Unsur Roh Solat Dalam Kerangka Pembentukan Rohani

Dalam solat, manusia terbahagi kepada empat kumpulan iaitu: (Aiman, 2008: 1)

- Mereka yang bersolat tetapi memastikan kesempurnaan rukun, kesempurnaan syarat, memerhatikan perkara-perkara makruh dan mementingkan urusan-urusan yang disunatkan.
- Mereka yang bersolat tetapi tidak mempedulikan kesempurnaan rukun, kesempurnaan syarat, tidak memerhatikan perkara-perkara makruh dan tidak mementingkan urusan-urusan yang disunatkan.
- Mereka yang kadangkala bersolat, kadangkala pula tidak bersolat.
- Mereka yang meninggalkan solat.

Mereka yang bersolat selain kumpulan pertama yang amat sedikit memerlukan penawar seperti unsur kehadiran hati, khusyuk, ikhlas dan takut untuk menyempurnakan lagi solat mereka dan bagi golongan yang tidak mengerjakan solat, mereka memerlukan suntikan ubat-ubat berkualiti seperti nasihat, doa untuk menyembuhkan zahir dan batin mereka dan golongan-golongan seperti inilah (selain pertama) yang selalu menghidap penyakit-penyakit hati seperti gelisah ini. Ini kerana, solat yang dilakukan tidak akan lengkap tanpa unsur-unsur yang membolehkan manusia menjiwai solat mereka. Tanpa unsur-unsur ini, manusia tidak dianggap sebagai mendirikan solat kerana solat tidak akan sempurna tanpa roh yang menjiwai solat tersebut. Manusia perlu merasa malu berdiri di hadapan Allah S.W.T. hanya dengan jasad sahaja, sementara otak dan roh memikirkan serta melakukan perkara-perkara lain. Sesiapa sahaja yang memahami rahsia solat pasti mengetahui bahawa kelalaian di dalamnya adalah berlawanan dengan tujuan solat itu sendiri. Oleh sebab itu, solat harus disertai dengan unsur-unsur berikut untuk mencapai kesempurnaan solat yang diterima oleh Allah S.W.T.

### 6.1 Unsur Pertama: Kehadiran Hati (*Hudur al-Qalb*)

Menghadirkan hati di dalam solat ialah memusatkan segala fikiran kepada sesuatu yang dikerjakan (solat) dan tidak berpaling kepada selain daripadanya (Sa'id Hawwa, 1988: 37; Danial, 2007: 273). Ia merupakan hakikat Iman seorang muslim yang mengakui tiada Tuhan selainnya dan yakin kepada kewujudannya. Kehadiran hati di sini adalah kehadiran hati batin di mana manusia melatih rohani 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. Inilah antara kelebihan solat di mana jika hati sentiasa diisi dengan makanan rohani, penyakit hati seperti gelisah dapat dihindari dan sekaligus dapat mengelakkan manusia daripada terjerumus ke lembah kegelapan.

### 6.2 Unsur Kedua: Kefahaman (*Tafahhum*)

Menyentuh tentang unsur kedua, manusia boleh dibahagikan kepada tiga golongan berhubung dengan kefahaman mereka terhadap bacaan-bacaan dalam solat. golongan tersebut adalah: (Abdullah al-Qari, 1994: 72).

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

Kefahaman yang mendalam tentang bacaan di dalam solat amat penting. Ia bukan sekadar memahami lafadznya semata-mata tetapi haruslah hadir bersama makna bacaan tersebut serta penghayatan di sebalik makna lafadz sesuatu bacaan. Semua bacaan di dalam solat mengandungi makna dan penghayatan yang berbeza-beza. Oleh itu, manusia perlu mendidik rohani mereka agar dapat memahami isi yang tersirat di sebalik bacaan tersebut. Jika kefahaman solat ini dapat dipraktikkan dalam kehidupan manusia di luar, akan lahirlah manusia yang sentiasa berkeyakinan dalam melakukan sesuatu terutamanya apabila berhadapan dengan orang lain. Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Bahawasanya seseorang hamba itu benar-benar telah selesai mengerjakan solat, padahal tidak tercatat baginya pahala solat melainkan sepersepuluhnya, sepersembilannya, seperlapannya, sepertujuhnya, seperenamnya, seperlimanya, seperempatnya, sepertiganya dan separuhnya”.*

(Abi Dawud, 2000: 1281)

### 6.3 Unsur Ketiga: Pengagungan dan Penghormatan (*Ta’zim*)

Di dalam solat, perasaan mengagungkan dan menghormati haruslah hadir bersama-sama dengan kehadiran hati dan kefahaman manusia tentang solat. Begitu juga dengan manusia, perasaan hormat haruslah disertai dengan hati yang menerima dan memahami orang di sekeliling kita. Jika manusia tidak memiliki sifat tersebut, apabila bertemu dengan seseorang, perasaan gelisah, syak wasangka, tidak senang dan sebagainya akan mudah menguasai diri kita kerana kita tidak mengenali, memahami apakah lagi menghormati mereka yang berada di sekeliling kita. Tanpa kedua-dua unsur tersebut, solat ataupun hubungan sesama manusia hanyalah sekadar “rupa” sahaja tanpa unsur roh di dalamnya dan apabila tanpa unsur roh, segala yang berkaitan dengan rohani manusia tidak dapat diwujudkan di dalam solat mahupun hubungan sesama manusia 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 (boleh juga dipraktikkan dalam hubungan sesama manusia), manusia perlu menyedari dua aspek berikut: (Sa’id Hawwa, 1988: 39)

- Mempercayai kebesaran Allah S.W.T. dan keagunganNya yang merupakan salah satu daripada rukun Iman. Seseorang yang tidak mempercayai kebesaran Allah S.W.T. tidak akan dapat menunduk dan merendah diri untuk mengagungkan Allah S.W.T. Oleh itu, seseorang yang tidak mempercayai 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.
- Menyedari kekerdilan dan kelemahan diri sebagai hamba yang hina dan tidak mempunyai apa-apa kecuali kurnia Allah S.W.T. Perasaan pengagungan dan penghormatan kepada Allah S.W.T. tidak akan dapat ditanam dalam diri selagi hal-hal keduaniaan menjadi perhatian utama manusia dalam kehidupan mereka sehari-hari di dunia.

### 6.4 Takut Disertai Kagum Kebesaran Allah (*Haybah*)

Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “dan orang-orang yang memberi apa yang mereka berikan sedang hati mereka gementar kerana mereka yakin akan kembali kepada Tuhan mereka; mereka itulah orang-orang yang segera mengerjakan kebaikan, dan mereka lah orang-orang yang segera memperolehnya”.*

(Al-Qur'an, Al-Mu'minun (23): 60-61)

Perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. haruslah dipupuk dan diperkuuhkan agar seseorang sentiasa malu untuk melanggar perintah Allah S.W.T. Selain itu, perasaan takut juga akan timbul atas kesedaran daripada seseorang akan dosa yang pernah dilakukannya. Apabila seseorang melakukan dosa, rohaninya pasti

gelisah dan boleh memberi pelbagai kesan kepada mental, fizikal dan jiwa manusia seperti mudah panik, fikiran bercelaru, sentiasa pucat dan sebagainya. Apabila difikirkan kembali, mereka yang hendak melakukan larangan Allah, akan melakukannya di tempat-tempat yang sunyi, di rumah-rumah kosong, kawasan gelap dan sebagainya kerana hati mereka akan gelisah jika apaan yang mereka lakukan dilihat oleh manusia lain tetapi mereka tidak sedar bahawa perbuatan mereka diperhatikan oleh Allah S.W.T. Inilah yang berlaku kepada segelintir manusia di mana perasaan gelisah mereka hanya kepada manusia lain apabila melakukan dosa tetapi tidak kepada Allah S.W.T. Golongan seperti inilah yang perlu ditangani dan diberi kesedaran kerana apabila timbul kesedaran, perasaan takut untuk melakukan dosa akan mempengaruhi rohani manusia kerana mereka tahu kesan-kesan yang akan mereka alami apabila melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah S.W.T. tersebut.

Melihat kepada perkara di atas, perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. boleh memberi kesan kepada perbuatan manusia meliputi; i) menahan diri dari tuntutan hawa nafsu (iaitu yang membawa kemaksiatan); ii) menahan diri dari segala yang dilarang oleh Allah S.W.T.; iii) menahan diri dari segala yang syubhat (yang diragukan halal dan haramnya); dan iv) memusatkan seluruh aktiviti semata-mata untuk berkhidmat kepada Allah dan membuang segala perkara yang tidak berkaitan denganNya. Segala amal perbuatan hanya ditujukan untuk mendapat keredaan Allah S.W.T. Apabila perkara-perkara ini mampu dilaksanakan secara berterusan (*istiqamah*), sudah pasti manusia akan lebih memahami tujuan sebenar di sebalik kewajipan ibadat solat yang difardukan kepada mereka ini.

### 6.5 Unsur Kelima: Mendambakan Harapan (*Raja'*)

Lumrahnya, harapan merupakan kegembiraan dan kesedihan di dalam hati manusia. 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 kegagalannya tersebut. Inilah ragam manusia apabila mereka lupa menyandarkan harapan mereka kepada Allah S.W.T. dalam setiap perkara yang mereka lakukan di dunia ini.

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 dan sekiranya manusia mengalami masalah hati, makanan rohani adalah penawarnya. Jika bersungguh-sungguh melakukannya, sudah pasti apa yang diharapkannya mendapat perhatian daripada Allah S.W.T. (Husain, 2006: 126). Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: "Katakanlah (Wahai Muhammad): "Wahai hamba-hambaKu yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri (dengan perbuatan-perbuatan maksiat), janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah, kerana Sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa; Sesungguhnya Dia lah juga yang Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihi".*

(Al-Qur'an, Al-Zumar (39): 53)

### 6.6 Unsur Keenam: Rasa Malu (*Haya'*)

*Haya'* merupakan maqam pertama daripada maqam golongan muqarrabin sepihiknya sifat taubat yang merupakan maqam pertama daripada maqam golongan muttaqin (Al-Ghazali, 1986: 57-58). *Haya'* (malu) merupakan 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. Sifat *haya'* (malu) 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 ada tempatnya. Kadangkala manusia merasa malu untuk melakukan kebaikan seperti malu untuk bertanya untuk mengetahui sesuatu perkara, malu untuk memberi pandangan dan paling menyedihkan, malu untuk membaca al-Qur'an tetapi apabila melakukan sesuatu 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 tujuinya. Manusia harus merasa malu apabila manusia lain sibuk ke masjid tetapi mereka menghabiskan masa mereka di pasar malam, sedangkan masjid hanya beberapa langkah di hadapan mereka. Di sinilah rohani 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. Rasulullah s.a.w. bersabda yang bermaksud:

*“Sifat malu tidak akan mendatangkan sesuatu, kecuali kebaikan”.*

(Al-Bukhari & Muslim, t.t: 9)

Inilah unsur-unsur roh solat yang harus dimiliki oleh manusia untuk membentuk solat yang sempurna mahupun menjaga hubungan sesama manusia dan keenam-enam unsur ini haruslah disertai dengan tiga elemen iaitu sifat ikhlas, Iman dan perasaan yakin kepada Allah S.W.T. Tanpa ketiga-tiga elemen ini, solat yang ditunaikan tidak dapat dihayati dengan sepenuhnya oleh manusia yang mengerjakannya. Apabila tiada penghayatan, jiwa manusia akan kosong dan apabila tidak diisi dengan makanan rohani, akan mudahlah penyakit-penyakit hati menular masuk khususnya penyakit gelisah ini. Menurut para ilmuan Islam, solat meliputi empat perkara iaitu “dimulai dengan ILMU, mendirikannya dengan perasaan MALU, menunaikannya dengan PENGAGUNGAN dan PENGHORMATAN dan menyudahinya dengan perasaan TAKUT” (Al-Ghazali, 1991: 104). Oleh itu, manusia haruslah mendidik rohani mereka agar rohani manusia sentiasa sebat dengan unsur-unsur yang akan menjiwai solat mereka dengan penuh sempurna di sisi Allah S.W.T.

## 7. Keistimewaan Solat Sebagai Rangka Penyucian Hati

Solat memiliki pelbagai keistimewaan. Allah S.W.T. tidak menfardukan solat kepada manusia melainkan bagi memberi peluang kepada manusia untuk memiliki seberapa banyak ganjaran yang ditawarkan oleh Allah S.W.T. melalui solat ini. Rasulullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

*“Sesiapa memelihara benar-benar solat lima, rukuknya, sujudnya, wuduknya, waktunya serta meyakini bahawa solat itu dari Allah, masuklah dia ke syurga atau wajiblah baginya syurga, atau Nabi berkata, haramlah dia di atas api neraka”.*

(Ahmad bin Hanbal, 1991: 372).

Solat mempunyai kedudukan yang istimewa melebihi ibadat-ibadat lain kerana solat merupakan tunjang dari semua ibadat yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan mereka. Keistimewaan-keistimewaan solat boleh dilihat dalam empat aspek iaitu rupa, hakikat, roh solat itu sendiri, bacaannya, aspek kesihatan dan keistimewaan-keistimewaan yang lain. Semua keistimewaan ini adalah untuk memberi kemudahan kepada manusia agar tidak mudah lalai dalam mendirikan solat serta sentiasa khusyuk dan tawaduk dalam menjalani ibadat kepadaNya. Ia juga sekaligus mendidik hati manusia agar sentiasa ringan untuk menunaikan solat kerana melalui solat, hati manusia mudah akan dibersihkan daripada pelbagai penyakit hati yang menguasai manusia pada hari ini. Antara keistimewaan solat adalah:

- **Solat Ibadat Yang Pertama Difardukan** – Apabila meneliti sejarah “fardu-fardu” yang telah difardukan kepada umat Islam hari ini, nyatalah bahawa solat merupakan ibadat yang pertama difardukan oleh Allah S.W.T. kepada RasulNya, di permulaan wahyu yang telah diwahyukan sebelum diperintahkan fardu-fardu dari ibadat-ibadat yang lain.
- **Solat Tiang Agama** – Solat merupakan tiang agama, kunci syurga, amalan yang paling baik dan merupakan perbuatan yang pertama akan dihisab pada hari kiamat kelak. Rasulullah s.a.w bersabda yang bermaksud:

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

(Al-Bayhaqi, 1990: 3; Al-Asqalani, 1979: 183)

- **Difardukan Di Malam Mikraj Di Langit** – Solat lima waktu diperintahkan secara langsung 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 Merupakan Ibadat Yang Pertama Dihisab Pada Hari Kiamat** – Kepentingan solat dapat dilihat daripada hadith Nabi s.a.w. yang bermaksud:

*“Sesungguhnya yang pertama difardukan oleh Allah atas manusia dari agama mereka ialah solat dan yang pertama pula dihisab dengannya ialah solat juga. Dan Allah berkata: Periksalah solat hambaKu ini, maka jika solatnya sempurna tuliskan sempurna, dan jika kurang, berkatalah Allah S.W.T.: Adakah hambaKu itu melakukan solat tatawwu’ (solat sunat), kalau ada sempurnalah solat yang fardu itu kerana solat sunatnya itu”.*

(Al-'Allush, 1999: 397)

- **Solat Merupakan Jaminan Masuk Syurga** – Tiada di kalangan manusia yang tidak menginginkan syurga Allah S.W.T. dan solat merupakan medium utama untuk mencapai destinasi akhir manusia tersebut. Terdapat banyak dalil daripada al-Qur'an mahupun hadith yang menyatakan keistimewaan solat ini antaranya sabda Nabi s.a.w. yang bermaksud:

*"Bertakwalah kepada Allah, Tuhan kamu, kamu solat lima waktu, kamu berpuasa Ramadhan, kamu menunaikan zakat harta dan kamu mentaati pemimpin, kamu akan dimasukkan ke dalam syurga".*

(Al-Tirmidhi, 2000: 1706)

- **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 (Najati, 2005: 289). Ketenangan lawannya kegelisahan, maka apabila timbulnya sesuatu yang menggelisahkan hati, bersolatlah dan mohonlah pertolongan daripada Allah S.W.T. untuk memperoleh ketenangan tersebut. Ini kerana Allah S.W.T. menurunkan *sakinah* kepada manusia yang ingat kepadaNya sahaja dan ia merupakan bahan santapan rohani yang sebenar sama ada di dunia mahupun di akhirat kelak. Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah".  
Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia".*

(Al-Qur'an, Al-Ra'd (13): 28)

- **Solat Menghapuskan Dosa dan Kesalahan** – Solat merupakan "tempat mandi" bagi jiwa atau roh setiap muslim untuk mensucikan hatinya dari noda-noda dosa, kelalaian dan kesalahan (Al-Khin, 2003: 100). Solat juga mempunyai peranan 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 menyusulnya (Abdullah al-Qari, 2007: 55). Perkara ini bukanlah suatu gurauan mahupun mainan kata-kata semata-mata tetapi solat memang dapat membersihkan manusia biasa daripada segala dosa selain syirik (menyekutukan Allah) sekiranya manusia benar-benar yakin akan keistimewaan solat dan janji Allah S.W.T. kepada mereka yang ikhlas mendirikan solat kepadaNya. Ini dapat dibuktikan berdasarkan firman Allah S.W.T.:

*Maksud: "dan dirikanlah solat (wahai Muhammad, engkau dan umatmu), pada dua bahagian siang (pagi dan petang), dan pada waktu-waktu yang berhampiran dengannya dari waktu malam. Sesungguhnya amal-amal kebajikan (terutama solat) itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. [Perintah-perintah Allah yang demikian] adalah menjadi peringatan bagi orang-orang yang mau beringat".*

(Al-Qur'an, Hud (11): 114)

- **Solat dan Kesihatan** – Solat bukan sahaja melatih rohani 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 tasyahud 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 atau rukuk dan sujud sahaja. Namun, Allah S.W.T. mengurniakan gerakan yang pelbagai bentuk seperti berdiri, rukuk dan sujud untuk melatih fizikal manusia agar sentiasa cerdas apabila bermunajat kepadaNya (Wasfi, 1995: 17).

Inilah di antara keistimewaan-keistimewaan solat yang telah difardukan oleh Allah S.W.T. kepada manusia. Untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T., solat harus dititik-beratkan dan dengan sifat Allah S.W.T. yang Maha Pemurah, pelbagai keistimewaan yang boleh diperolehi oleh manusia apabila mendirikan solat. Oleh itu, setiap manusia haruslah menggunakan peluang yang telah dianugerahkan oleh Allah S.W.T. ini kerana dalam Islam, solat amat tinggi kedudukannya di sisi Allah S.W.T.

## 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.

Apabila melihat kepada martabat-martabat di atas, persoalan tentang di manakah martabat solat seseorang perlu ditanya. Apabila manusia merasakan solat mereka masih di tahap pertama, perbaikilah dan bertaubatlah kerana Allah S.W.T. telah mengemukakan ancaman-ancaman yang berat terhadap orang yang meninggalkan solat dan kehidupan mereka pasti akan dikuasai oleh perasaan gelisah apabila tidak menunaikan perintah Allah S.W.T. ini. Firman Allah S.W.T.:

*Maksud: “(setelah melihat orang-orang yang bersalah itu, mereka berkata): “Apakah yang menyebabkan kamu masuk ke dalam (neraka) Saqar?” Orang-orang yang bersalah itu menjawab: “Kami tidak termasuk dalam kumpulan orang-orang yang mengerjakan solat”.*

(Al-Qur'an, Al-Muddaththir (74): 42-43)

Rasulullah s.a.w. juga bersabda dan sabda Baginda s.a.w. ini wajar dijadikan pengajaran oleh manusia dalam mendirikan solat mereka:

*“Allah S.W.T. turun setiap malam ke langit dunia, iaitu kira-kira sepertiga malam yang akhir. Dia berfirman, “Siapa yang memohon kepadaKu, Aku perkenankan dan siapa yang meminta kepadaKu, Aku beri dan siapa yang memohon ampun kepadaKu, Aku ampuni dia”.*

(Al-Bukhari, 2000: 89)

## 8. RUJUKAN

'Allush, 'Abd al-Salam bin Muhammad bin 'Amr. (1999). *Al-Jami' Fi Ahadith al-'Ibadah*. Juz 1. "Kitab al-Salah". "Bab Fard al-Salah". Beirut: Dar Ibn Hazm. h. 397 (Hadith no. 1813).

'Ulwan, Abd Allah Nasih. (1981). *Tarbiyyah al-Awlad Fi al-Islam*. Juz 2. Beirut: Dar al-Salam Li al-Taba'ah wa al-Tawzi'.

Abdul Rahman Mat Ismail. (1994). *Roh Sembahyang*, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Abdul Salam Mohd. Zain. (1999). *Ingin Tahu? Solat*. c.1. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Abdullah al-Qari Hj. Salleh. (1994). *Rahsia Khusyuk Sembahyang*, c.4. Kuala Lumpur: Dinie Publisher.

Abi Dawud. (2000). Sunan Abi Dawud. "Kitab al-Salah". "Bab al-Du'a Fi al-Ruku' wa al-Sujud" dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*, Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 1288. (Hadith no. 875).

Abi Dawud. (2000). Sunan Abi Dawud. "Kitab al-Salah". "Bab Ma Jaa Fi Nuqsan al-Salah". h. 1281 (Hadith no. 796).

Abi Dawud. (2000). Sunan Abi Dawud. "Kitab al-Salah". "Bab Ma Yaql Ba'd al-Tasyahhud". h. 1296 (Hadith no. 984).

Abi Dawud. (2000). Sunan Abi Dawud. "Kitab al-Taharah". "Bab Fard al-Wudu". h. 1227 (Hadith no. 59).

The 9<sup>th</sup> Regional Symposium of The Malay Archipelago 2012 (SIMPOSIUM NUSANTARA 9 2012)  
11-12 Disember 2012, Perak, MALAYSIA

Ahmad bin Hanbal. (1991). *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*. (tahqiq): Al-Darwish, ‘Abd Allah Muhammad. Juz 3. Beirut: Dar al-Fikr.

Al-‘Asqalani, Ibn Hajar. (1979). *Talkhis al-Habir Fi Takhrij Ahadith al-Rafi’i al-Kabir*. (tahqiq): Sya’ban Muhammad Isma’il. Juz 1-2. “Kitab al-Salah”. “Bab Auqat al-Salah”. Kaherah: al-Kuliyyat al-Azhariyyah.

Al-‘Asqalani, Ibn Hajar. (2004). *Bulugh al-Maram min Adillat al-Ahkam*, (tahqiq): Al-Mubarakfuri, Safi al-Rahman. c.6. Riyadh: Dar al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi’.

Al-Bayhaqi, Abi Bakr Ahmad bin al-Husain. (1990). *Sha'b al-Iman*. (tahqiq): Ibn Basyuni Zagh lul, Abi Hajar Muhammad al-Sa’id. c.1. Juz 3. “Bab Fi al-Salah”. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah. h. 3 (Hadith no. 2807).

Al-Bukhari & Muslim. (t.t.). *al-Lu’lu’ wa al-Marjan*. Juz 1. (tahqiq): ‘Abd al-Baqi, Muhammad Fu’ad. “Kitab al-Iman”. “Bab Sha'b al-Iman”. Kaherah: Isa al-Babi al-Halabi. h. 9 (Hadith no. 25).

Al-Bukhari. (2000). Sahih al-Bukhari. “Kitab al-Adhan”. “Bab al-Adhan li al-Musafirin Idha Kanu Jama’atan wa al-Iqamah, wa Kadhalika bi ‘Arafah wa Jam’i” dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*, Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 51. (Hadith no. 631).

Al-Bukhari. (2000). Sahih al-Bukhari. “Kitab al-Tahajjud”. “Bab al-Du’a wa al-Salah min Akhir al-Layl”. h. 89 (Hadith no. 1145).

Al-Bukhari. (2000). Sahih al-Bukhari. “Kitab Mawaqit al-Salah”. “Bab al-Salat al-Khams Kafarah”. h. 44. (Hadith no. 528).

Al-Ghazali. (1986). *Majmu’ah Rasail al-Imam al-Ghazali*. Juz 2. “Rawdah al-Talibin wa ‘Umdah al-Salikin”. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Ghazali. (1988). *Majmu’ah Rasail al-Imam al-Ghazali*, (tahqiq): Shams al-Din, Ahmad. Juz.5. “al-Adab fi al-Din”. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

Al-Ghazali. (1991). *Mukashafah al-Qulub: al-Muqarrab Ila ‘Allam al-Ghuyub*. (tahqiq): Al-Saqqa, Ahmad Hijazi. Beirut: Dar al-Jil.

Al-Ghazali. (2000). *Ihya’ ‘Ulum al-Din*. Jil.3. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.

Al-Ghazali. (2004). *Rahsia Solat*. Selangor: Crescent News (KL) Sdn. Bhd.

Al-Hanafi, Muhammad Ibrahim. (t.t.). *Fiqh al-Salah*, Beirut: Dar al-Hadith.

Al-Khin, Mustafa, al-Bugha, Mustafa, et.al. (2003). *Al-Fiqh al-Manhaji ala Madhahib al-Imam al-Shafi’i*, Jil.1. Damsyik. Dar al-Qalam.

Al-Muhasibi. (1984). *Fahm al-Salah*, (tahqiq): Al-Kusht, Muhammad Uthman. Kaherah: Maktabah al-Qur'an.

Al-Muhasibi. (1986). *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*. Wawan Djunaedi Soffandi, S. Ag (terj.). Jakarta: Pustaka Azzam.

Al-Nasai. (2000). Sunan al-Nasai. “Kitab al-Sahwi”. “Bab al-Fadl fi al-Salah ‘ala al-Nabi s.a.w.” dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*. Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 2171 (Hadith no. 1298).

Al-Qaradawi, Yusuf. (2001). *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise.

Al-Qur'an al-Karim.

Al-Sharbini. (1940). *Al-Iqna’ Fi Hall Alfaz Abi Shuja’*, Jil.1. Kaherah: Mustafa al-Babi al-Halabi wa Awladih.

Al-Sharbini. (t.t.). *Mughni al-Muhtaj: Ila Ma'rifat Ma'ani Alfaz al-Minhaj*, Jil.1. Kaherah: Al-Maktabah al-Islamiyyah.

Al-Tirmidhi. (2000). Sunan al-Tirmidhi. “Abwab al-Taharah”. “Bab Ma Ja'a: [An] Miftah al-Salah al-Tuhur” dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*. Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 1629 (Hadith no. 3).

Al-Zuhayli, Wahbah. (1997). *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh*, Jil.1. Damsyiq: Dar al-Fikr; Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'assir.

Badran. (1985). *Al-'Ibadat al-Islamiyyah*, Kaherah: Mu'assasah Shabab al-Jami'ah Iskandariyyah.

Che Zarrina Sa'ari. (2001). “Penyakit Gelisah (*Anxiety / Al-Halu*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam” dalam *Jurnal Usuluddin*. Bil.14. Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam APIUM.

Daniel Zainal Abidin. (2007). *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*. Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd.

Hamdani Bakran Adz-Dzakiey. (2007). *Jangan Kecewakan Allah Dengan Shalatmu*, Yogyakarta: Pustaka al-Furqan.

Haron Din. (2003). *Manusia Dan Islam Edisi Khas*, Selangor: Hizbi Sdn. Bhd.

Husain, Akbar (2006). “Islamic And Spiritual Practices For Stress Management” in *Islamic Psychology: Emergence of a New Field*. New Delhi: Global Vision Publishing House.

Ibn Hibban. (1993). *Sahih Ibn Hibban*. c.2. Jil.4. “Kitab al-Salah”. “Bab al-Adhan”. Kaherah: Maktabah Ibn Taymiyah. h. 541. (Hadith no. 1658).

Ibn Majah. (2000). Sunan Ibn Majah. “Abwab al-Tibb”. “Bab al-Salah Shifa” dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*. Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 2685. (Hadith no. 3458).

Ibn Manzur. (1956). *Lisan al-Arab*, Jil.61. Beirut: Dar Sadir.

Ibn Sulayman, Muhammad. (1997). *Al-Hawashi al-Madaniyyah*, c.2. Kaherah: Mustafa al-Babi al-Halabi wa Awladih.

M. Hasbi Ash-Shiddieqy. (1995). *Adab dan Rahsia Solat*. c.1. Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd.

Moh. Sholeh Imam Musbikin. (2007). *Rahasia Shalat Khusyu': Mencipta Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Mu'min al-Haddad. (2007). *Perbaharui Shalat Anda*. Solo: PT Aqwam Media Profetika.

Mubayyad, Mu'min. (1995). *Al-Murshid fi al-'Amrad al-Nafsiyyah wa Idtirabat al-Suluk*. Beirut: al-Maktab al-Islami.

Muhammad Aiman al-Zuhairi. (2008). *Rahsia Mencapai Khusyuk Dalam Solat*, Johor Bahru: Pustaka Azhar.

Muslim. (2000). Sahih Muslim. “Kitab al-Iman”. “Bab Bayan Itlaq Ism ‘Ala Min Tark al-Salah” dalam Salih bin Abd al-Aziz bin Muhammad bin Ibrahim. *Al-Kutub al-Sittah*, Arab Saudi: Dar al-Salam. h. 692. (Hadith no. 246).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. “Kitab al-Masajid wa Mawadi’ al-Salah”. “Bab Qada al-Salah al-Faitah wa Istijab Ta’jil Qadaiha”. h. 785. (Hadith no. 1569).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. "Kitab al-Masajid wa Mawadi' al-Salah". "Bab Ma Yusta'adh Minhu Fi al-Salah". h. 769 (Hadith no. 1324).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. "Kitab al-Salah". "Bab al-Tasmi' wa al-Tahmid wa al-Ta'min". h. 743 (Hadith no. 915).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. "Kitab al-Salah". "Bab Ma Yuqal Fi al-Ruku' wa al-Sujud?". h. 754. (Hadith no. 1083).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. "Kitab al-Salah". "Bab Wujub Qiraat al-Fatihah Fi Kulli Raka'at, wa Innahu Iza Lam Yuhsin al-Fatihah wa la Amkanuhu Ta'limuha Qaraa ma Tayassara lahu min Ghairiha". h. 740 (Hadith no. 874).

Muslim. (2000). Sahih Muslim. "Kitab al-Taharah". "Bab Fadl al-Wudu' wa al-Salah 'Uqubihi". h. 719 (Hadith no. 543).

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.

Najati, Muhammad 'Uthman. (2005). *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*. c.8. Kaherah: Dar al-Syuruq.

Rahman, Afzal Ur. (1979). *Prayer: Its Significance and Benefits*. c.1. Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd.

Sa'id Hawwa. (1988). *Al-Mustakhlis Fi Tazkiyah al-Nafs*, c.4. Kaherah: Dar al-Salam.

Sayyid Qutb. (2000). *Tafsir Fi Zillalil Qur'an: Di Bawah Bayangan al-Qur'an*, Yusoff Zaky Haji Yacob (terj.). Kelantan: Pustaka Aman Press Sdn. Bhd.

Siraj al-Din, 'Abd Allah. (1971). *Al-Salah Fi al-Islam*, t.t.p.: Jami'ah al-Ta'lim al-Shar'i.

Wasfi, Al-Haj Muhammad. (1995). *Al-Qur'an wa al-Tibb*. (tahqiq): Al-Tajabi, Bassam 'Abd al-Wahhab. c.1. Beirut: Dar Ibn Hazm.

Zaydan, Abd al-Karim. (1997). *Al-Mufassal Fi al-Ahkam al-Mar'ah wa al-Bait al-Muslim Fi Fiqh al-Islam*, c.3. Jil.1. Beirut: Mu'assasah al-Risalah.