

SALAT DAN SAUM¹

Mengubah pikiran adalah langkah pertama dan terutama untuk mengubah kepribadian dan perilaku manusia. Hanya saja, mempelajari perilaku baru juga membutuhkan pelatihan perilaku tersebut dalam tempo yang lama. Tegasnya, melatih perilaku tersebut hingga mantap dan mengakar kuat. Sebelumnya, dalam pembahasan tentang Belajar dalam Perspektif Alquran pada bab V, kami telah mengungkapkan pentingnya partisipasi orang yang belajar dengan metode yang efektif dalam proses belajar.

Kami telah menyebutkan pula eksperimen yang mengungkapkan individu yang mengulang-ulang kata-kata yang diminta untuk dipelajari itu belajar lebih cepat dibanding individu yang hanya mendengarkan kata-kata tersebut dan melihatnya terpampang di hadapan mereka tapi tak mengulang-ulang kata-kata tersebut. Pentingnya partisipasi aktif tampak jelas pula dalam mempelajari keterampilan-keterampilan motorik dan keahlian profesional yang beragam. Si individu tak akan mampu mempelajari semua itu tanpa melatihnya secara aktif dan mempraktikkannya.

¹ Sumber: *Al-quran wa 'Ilmun Nafsi* karya 'Utsman Najati (diterjemahkan oleh M. Zaka Al Farisi)

Dalam psikoterapi juga, penyembuhan seorang pasien tak cukup hanya dengan mengetahui hakikat permasalahannya, mengubah pikiran terhadap permasalahan tersebut, serta mengubah pandangannya tentang diri dan kehidupan semata. Namun, yang juga penting ialah si penderita gangguan kejiwaan itu sejatinya melewati pengalaman-pengalaman baru dalam hidup dengan menerapkan pikiran-pikiran baru perihal dirinya dan orang lain. Si penderita juga mesti memandang bagaimana perilaku barunya itu benar-benar telah mewujudkan keberhasilan dalam hubungan insaniahnya serta menimbulkan perubahan yang jelas dalam perilaku orang-orang lain terhadapnya sehingga mereka pun mulai menunjukkan rasa simpati yang besar semisal berupa persahabatan, kasih sayang, dan penghargaan. Dengan melatih secara aktif perilaku baru yang muncul dari pikiran-pikirannya yang baru dan hasil-hasil yang diharapkan yang telah dikerjakannya itu dapat menimbulkan perubahan besar dalam kepribadian si penderita, serta mengerakkan dengan langkah cepat ke arah penyembuhan.

Dalam membina kepribadian manusia dan mengubah perilaku mereka, Alquran menggunakan metode praktik dan melatih secara efektif pikiran-pikiran dan kebiasaan-kebiasaan berperilaku yang baru yang ingin ditanamkan dalam jiwa mereka. Itulah sebabnya, Allah swt. mewajibkan beragam ibadah: salat, saum, zakat, haji. Penunaian ibadah-ibadah tersebut pada waktu yang telah ditentukan secara teratur mengajari orang Mukmin agar taat kepada Allah swt., melaksanakan perintah-perintah-Nya, dan senantiasa bertawajuh kepada-Nya dalam peribadatan yang total. Penunaian ibadah juga mengajari orang Mukmin kesabaran, menanggung kesulitan, menempa diri, serta mengontrol hawa nafsu dan

syahwatnya. Selain itu, penunaian ibadah mengajari pula orang Mukmin agar mencintai orang lain, berbuat baik kepada mereka, serta menumbuhkan dalam jiwanya semangat kerja sama dan solidaritas sosial. Semua praktik terpuji ini merupakan karakteristik kepribadian yang normal, matang, dan sempurna. Tidak syak lagi, ibadah-ibadah yang ditunaikan orang Mukmin secara ikhlas dan teratur akan menjadikannya meraih karakteristik terpuji yang akan memperbanyak unsur-unsur dasar kesehatan jiwa. Di samping itu, hal tersebut akan membantunya mencegah berbagai gangguan kejiwaan, sebagaimana terungkap jelas dari penjelasan kami mengenai pengaruh ibadah terhadap kepribadian seorang Muslim.

a. Salat

Istilah "salat" menunjukkan bahwa dalam salat itu terdapat hubungan antara manusia dengan Rabbnya. Ketika salat seseorang berdiri dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah swt., Penciptanya dan Pencipta semesta alam. Seseorang, dengan tubuhnya yang kecil lagi lemah, berdiri di hadapan Tuhannya Yang Mahaagung lagi Mahakuasa atas segala sesuatu, Yang menguasai semua atom yang ada, Yang mengatur seluruh urusan di langit dan bumi, Yang menggenggam kehidupan dan kematian, Yang membagi-bagikan rezeki di antara manusia, serta Yang menyempurnakan qadla dan qadar dengan perintah-Nya dan segala kebaikan ataupun keburukan yang menimpa kita dalam hidup ini.

Berdirinya manusia dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah swt. ketika salat akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan

kebeningan spiritual, ketenteraman kalbu, dan ketenangan jiwa. Ketika salat, bila dilakukan sebagaimana harusnya, manusia bertawajuh dengan segenap organ dan indranya kepada Allah swt. Ketika itu pula manusia melepaskan segala kesibukan dan problematika dunia serta tak memikirkan apa-apa selain Allah swt. dan ayat-ayat Alquran yang diulang-ulangnya. Pengelepasan total dan segala problematika dan kegundahan hidup, tak memikirkannya ketika salat serta berdiri di hadapan Rabbnya dengan totalitas kekhusyuan pada gilirannya akan melahirkan keadaan relaksasi total,² kelegaan jiwa, dan ketenangan pikiran. Keadaan relaksasi total dan kelegaan jiwa yang ditimbulkan salat ini mempunyai dampak terapis yang penting untuk meringankan intensitas ketegangan saraf yang disebabkan oleh tekanan kehidupan sehari-hari serta menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sementara orang.

Menurut dr. Thomas H., faktor utama yang bisa membuat tidur, yang saya ketahui selama beberapa tahun melakukan praktik dan eksperimen, adalah salat. Saya menyampaikan pendapat ini dalam kapasitas saya sebagai seorang dokter. Sesungguhnya salat merupakan sarana paling penting yang saya ketahui hingga kini yang dapat menyisahkan ketenteraman dalam jiwa dan menebarkan relaksasi pada saraf-saraf.³

Relaksasi merupakan sarana yang dipergunakan oleh sementara psikoterapis modern dalam menyembuhkan berbagai gangguan kejiwaan. Biasanya relaksasi bisa dipelajari seseorang dengan latihan. Dan salat lima waktu dalam sehari

² Mengenai hal ini lihat pula Jamal Madli Abul 'Azaim: *op cit*; Usamah Muhammad ar-Radli: *al-Islāmu wa Amrādlul 'Ashr*. Seminar tentang psikologi dan Islam di fakultas tarbiyyah Universitas Riyadl, jilid I, 1978.

³ Dale Charniagie: *op cit*, hal. 359–360.

memberi kita sebaik-baik cara dalam latihan dan belajar relaksasi. Ketika seseorang belajar relaksasi, biasanya ia mampu melepaskan diri dari tekanan saraf yang ditimbulkan oleh tekanan dan kecemasan hidup.

Adalah Rasulullah saw. berkata kepada Bilal kala waktu salat tiba: Hai Bilal, beri kami kesempatan relaks dengan salat.⁴ Dalam sebuah Hadis: Rasulullah saw., bila menghadapi sesuatu persoalan, biasanya beliau salat.⁵ Rasulullah saw. juga berkata: ...Aku bisa merasakan kesejukan ketika salat.⁶

Kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan salat juga membantu melepaskan kegelisahan yang menjadi keluhan orang-orang yang menderita gangguan kejiwaan. Biasanya kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan salat akan berlangsung saat se usai salat. Kadang dalam kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa itu seseorang menghadapi beberapa persoalan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan atau paling tidak teringat akan hal-hal tersebut. Berulangnya individu dihadapkan pada persoalan dan situasi yang menimbulkan kegelisahan atau teringat akan hal-hal tersebut pada saat munculnya kondisi relaksasi dan ketengan jiwa se usai salat sesungguhnya akan mengarah pada sirnanya kegelisahan itu secara bertahap. Tambahan lagi, hal tersebut juga akan mengarah pada keterkaitan persoalan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan itu dengan kondisi relaksasi dan ketengan jiwa. Dan inilah yang akan melepaskan individu dari kegelisahan yang ditimbulkan oleh persoalan dan situasi tersebut.

⁴ HR Ahmad dari Salim bin Abil Ja'd, dari seseorang, dari Aslam, juz V, hal. 364, 371.

⁵ HR Abu Dawud, Hadis nomor 1319, juz II, hal. 35.

⁶ HR an-Nasai, Ahmad, dan al-Hakim (Manshur 'Ali Nashif: *at-Tājul Jāmi'u lil Ushūli fī Ahādītsir Rasūl, op cit*, juz II, hal. 279).

Pentingnya pengaruh salat dalam menyembuhkan kegelisahan sepadan dengan pengaruh yang dihasilkan oleh psikoterapi yang dilakukan sejumlah psikoterapis aliran behaviour modern dalam menyembuhkan kegelisahan. Para psikoterapis tersebut, semisal Joseph W., dalam menyembuhkan kegelisahan mengikuti metode yang dikenal dengan pencegahan timbal balik,⁷ yang juga disebut terapi relaksasi atau terapi dengan mereduksi sensitivitas emosi. Dalam metode terapi ini si pemberi terapi pertama-tama melatih pasien gangguan kejiwaan melakukan relaksasi mendalam. Pada saat si pasien berada dalam kondisi relaksasi, si pemberi terapi memintanya membayangkan salah satu perkara yang menjadi penyebab kegelisahannya. Dalam hal ini si pemberi terapi mengikuti cara tertentu, yakni mulai dari perkara-perkara yang menimbulkan kegelisahan ringan secara bertahap hingga perkara-perkara yang menimbulkan kegelisahan berat. Apabila terlihat adanya kegelisahan pada si pasien saat membayangkan sesuatu yang menimbulkan kegelisahannya, si pemberi terapi meminta ia untuk menjauhkan sesuatu yang ada di dalam benaknya itu seraya memintanya kembali lagi ke kondisi relaksasi. Setelah si pasien tenang dan kembali ke kondisi relaksasi, si pemberi terapi meminta ia untuk membayangkan sekali lagi sesuatu perkara yang menjadi penyebab kegelisahannya itu. Penyembuhan dengan cara ini berlangsung sampai si pasien mampu membayangkan perkara tersebut bersamaan dengan munculnya kondisi relaksasi tanpa merasakan kegelisahan. Sesudah itu selanjutnya si pasien beralih membayangkan perkara lain yang menimbulkan tingkat kegelisahan yang lebih

⁷ *Reciprocal inhibition.*

berat. Hal ini dilakukan pada saat si pasien berada dalam kondisi relaksasi. Demikianlah penyembuhan berlangsung hingga sepenuhnya si pasien terlepas dari kegelisahannya. Metode yang digunakan Joseph W. dan para psikoterapis aliran behaviour lainnya pada dasarnya bersandar pada prinsip pengkondisian.⁸ Dalam pengkondisian ini si pemberi terapi mencoba menghubungkan situasi-situasi penyebab kegelisahan dengan respons yang berlawanan dengan kegelisahan itu, yakni relaksasi.⁹

Yang jelas, terdapat persamaan antara metode psikoterapi yang dilakukan para psikoterapis aliran behaviour dengan dampak terapi yang ditimbulkan salat. Berulangnya pengaitan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan salat –dan yang biasanya berlangsung saat selesai salat– dengan situasi-situasi yang menimbulkan kegelisahan, baik dengan menghadapinya secara nyata dalam kehidupan ataupun dengan mengingatnya, pada ujung-ujungnya akan mengarah pada pembentukan hubungan kondisional baru antara situasi-situasi tersebut dengan respons relaksasi dan ketenangan jiwa yang ditimbulkan salat, yaitu respons yang berlawanan dengan respons kegelisahan. Dengan cara itu seseorang dapat terlepas dari kegelisahan. Dan ini adalah metode yang sama persis dengan metode yang dipakai para psikoterapi aliran behaviour dalam menyembuhkan kegelisahan sebagaimana tadi telah kita singgung.

Segera selesai salat seseorang bertasbih dan berdoa kepada Allah swt. Ini juga membantu kelangsungan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa saat selesai salat. Dalam berdoa seseorang bermunajat kepada Rabbnya seraya memanjatkan

⁸ *Conditioning*.

⁹ Richard M.S.: *op cit*, hal. 846–854.

apa-apa yang menjadi keluhan dan penderitaan hidupnya berupa kesulitan-kesulitan yang mengganggu dan menggelisahkannya serta memohon kepada-Nya supaya memberi pertolongan dalam mengatasi problem-problemnya dan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Sekedar manusia mengungkapkan problem-problem yang mengganggu dan menggelisahkannya saja, saat ia berada dalam kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa, juga dapat melepaskan kegelisahan dengan cara yang sama dengan yang telah kita ulas tadi. Cara tersebut ialah dengan membentuk hubungan kondisional baru antara problem-problem tersebut dengan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa sehingga secara perlahan problem-problem tersebut kehilangan daya untuk bisa menimbulkan kegelisahan, serta terbentuklah hubungan kondisional dengan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa, yakni kondisi yang berlawanan dengan kegelisahan.

Di samping itu, dengan hanya memberitahukan dan mengungkapkan problem-problem dan kecemasannya kepada orang lain saja dapat menimbulkan ketenangan jiwa. Adalah sudah mafhum di kalangan para psikoterpis bahwa mengingat dan mengungkapkan problem-problem oleh si penderita gangguan kejiwaan dapat menyebabkan intensitas kegelisahannya menjadi turun. Apabila kondisi kejiwaan seseorang dapat membaik dengan pengungkapan problem-problemnya kepada teman dekat atau kepada psikoterapis, maka apa jadinya apabila seseorang mengungkapkan problem-problemnya kepada Allah swt., bermunajat kepada Rabbnya di tiap penghujung salat, berdoa dan memohon pertolongan kepada-Nya, serta memohon bantuan kepada-Nya.

Tambahan lagi, dengan berdoa dan merendahkan diri kepada Allah swt. saja dapat memperingan intensitas kegelisahan. Sebab, seorang Mukmin tahu bahwa Allah swt. berfirman dalam Kitab-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ... {60}

Dan Rabb kalian berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan memperkenankan kalian..."¹⁰

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ... {186}

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku itu dekat. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa apabila memohon kepada-Ku....¹¹

Oleh sebab itu, berdoa kepada Allah swt. dapat membantu meringankan intensitas kegelisahan. Dengan berdoa, seorang Mukmin berharap Allah swt. mengabulkannya dalam memecahkan problem-probleminya, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, serta menghilangkan kecemasan dan kegelisahannya. Terlepas apakah Allah swt. benar-benar mengabulkan doa seseorang atau tidak, menghadapkan diri kepada Allah swt. dengan berdoa dan berharap Allah swt. mengabulkannya saja –melalui sugesti diri perihal kemungkinan Allah swt. mengabulkan doanya– dapat meringankan intensitas kegelisahannya.

¹⁰ QS 40 Ghafir: 60.

¹¹ QS 2 al-Baqarah: 186.

Sebagaimana diketahui, kegelisahan itu timbul akibat ketakberdayaan seseorang dalam mengatasi pergulatan-pergulatan psikologisnya. Dan pergulatan psikologis akan menyedot sebagian besar kekuatan psikologis seseorang. Itulah sebabnya, orang-orang yang menderita gangguan kejiwaan tidak mampu mengungkapkan potensi dan kemampuannya secara baik lantaran pergulatan psikologis yang menguras energi mereka serta melumpuhkan potensi dan kemampuan mereka. Tatkala terapi mereka telah sempurna serta kekuatan psikologisnya telah terbebas dari ikatan-ikatan pergulatan psikologis, biasanya mereka memperlihatkan banyak vitalitas dan aktivitas. Selain itu, kesanggupan mereka untuk bekerja dan berkreasi pun bertambah.

Perlu diperhatikan pula bahwa salat dapat menimbulkan dampak yang mengarah pada terapi kejiwaan yang manjur. Perasaan tenang dan terlepasnya kegelisahan yang ditimbulkan salat dapat membantu keluarnya kekuatan psikologis manusia yang terikat oleh belenggu kegelisahan. Hasilnya, manusia akan merasakan luapan vitalitas dan aktivitas dalam eksistensinya.

Namun, pengaruh salat jauh melebihi pengaruh psikoterapi dari satu sisi. Selain membebaskan kekuatan psikologis manusia dari ikatan kegelisahan, hubungan spiritual seseorang dengan Rabbnya di kala salat akan memberinya kekuatan spiritual yang dapat memperbarui harapannya, memperkuat kemauan, serta mengeluarkan potensi-potensi mencengangkan yang membuatnya sanggup memikul kesulitan dan melakukan perbuatan-perbuatan mulia.

Pada kenyataannya, dalam wujud manusia itu terkandung kekuatan dan energi besar yang biasanya tidak dipergunakan kecuali sebagian kecil saja.

Sekaitan dengan ini William James berpendapat: Kalau kita membandingkan diri kita dengan apa yang semestinya kita capai, akan terbukti bahwa kita ini hanya setengah saja. Sebab, kita hanya mempergunakan sebagian kecil saja dari sumber-sumber jasmani dan pikiran kita. Atau dengan kata lain, setiap individu hidup dalam keterbatasan yang dibuatnya dalam batas-batas yang sesungguhnya. Sesungguhnya manusia memiliki banyak potensi, tapi biasanya ia tak menyadari akan hal itu atau gagal mempergunakannya.¹²

Boleh jadi hubungan spiritual manusia dengan Rabbnya ketika salat serta penerimaan semacam limpahan ilahiah atau petikan spiritual sesungguhnya akan memunculkan kekuatan spiritualnya yang tersembunyi. Maka tekadnya bertambah kuat, kemauannya semakin keras, dan semangatnya kian meningkat sehingga ia pun lebih memiliki kesiapan untuk menerima ilmu pengetahuan. Selain itu, ia juga lebih memiliki kemampuan untuk melakukan perbuatan-perbuatan mulia. Seorang dokter Prancis telah mengadakan observasi bahwa salat dapat menimbulkan vitalitas spiritual tertentu yang bisa mengarah pada penyembuhan yang cepat bagi pasien-pasien di beberapa tempat haji dan ibadah. Selanjutnya seorang psikolog berkebangsaan Inggris mengulangi kembali pandangan William James mengenai pengaruh salat. Ia mengutarakan, "Dengan salat kita bisa memasuki sebuah pintu penyimpanan yang besar aktivitas akal yang tidak akan bisa kita masuki dalam kondisi biasa. Pemikiran ini merupakan salah satu pemikiran seorang psikolog kenamaan, William James.

¹² Dale Charniagie: *op cit*, hal. 239.

Selain dari paparan tersebut, salat berjamaah juga mempunyai pengaruh terapis yang signifikan. Berulang-ulangnya seorang individu pergi ke mesjid guna menunaikan salat berjamaah memberinya kesempatan untuk saling kenal dengan tetangganya dan individu-individu lainnya yang tinggal di kampung yang sama dengan ditempatinya. Hal ini membantu si individu dalam berinteraksi dengan orang lain, membentuk hubungan sosial yang baik serta hubungan persahabatan dan kasih sayang dengan mereka. Hubungan sosial serta hubungan persahabatan dan kasih sayang dengan orang lain semacam itu akan membantu mengembangkan kepribadian individu, mematangkan emosinya, dan juga memuaskan kebutuhan akan afiliasi sosial dan penerimaan masyarakat. Semua ini akan dapat mencegah kegelisahan yang dialami sejumlah orang sebagai akibat perasaan terisolasi, teralienasi, tak memiliki afiliasi dengan kelompok, atau perasaan tak diterima oleh kelompok.

Salat Jumat memainkan fungsi terapis yang penting sebab ketika salat Jumat orang-orang yang salat menyimak khotbah Jumat. Dalam khotbah Jumat itu biasanya imam mengulas berbagai problematika sosial dan kehidupan yang dialami manusia serta menjelaskan penyebab dan metode terapinya. Kadang imam membahas beberapa macam perilaku abnormal dan menyimpang serta menerangkan sebab-sebabnya dan menjelaskan cara-cara untuk mengatasinya. Tak ayal lagi, orang-orang yang salat banyak mengambil manfaat dari menyimak khotbah-khotbah yang mengupas tentang problematika sosial mereka dan kepribadian secara gamblang. Khotbah-khotbah tersebut juga memberi mereka banyak nasihat dan bimbingan tentang cara-cara menghadapi dan mengatasi

problem-problem mereka serta tentang pola-pola perilaku yang normal dan baik dapat mewujudkan ketenteraman jiwa dan ketenangan batin bagi individu.

Kenyataannya, salat Jumat memainkan fungsi preventif dan fungsi terapi secara bersamaan. Fungsi preventif salat Jumat adalah memberi individu –bila ia senantiasa menjalankan salat Jumat itu sejak kanak-kanak– berbagai macam informasi keagamaan, bimbingan praktis yang mengarahkan perilakunya dalam kehidupan secara benar, serta memberinya kemampuan untuk menghadapi problematika kehidupan.

Sementara itu, fungsi terapi salat Jumat mengacu pada pengaruh yang ditimbulkan khotbah salat Jumat terhadap peningkatan kontemplasi individu perihal dirinya dan berbagai problem kehidupan yang dialaminya serta terhadap penguatan kemauan dalam menghadapi, mengatasi, dan menguasai problem-problem tersebut. Seusai salat Jumat adakalanya beberapa individu mengadakan pembicaraan dengan imam hal ihwal problem-problem yang dihadapinya. Dari nasihat-nasihat imam itu kadang mereka mendapatkan hal-hal yang dapat meringankan intensitas kegelisahan mereka serta mengarahkan mereka ke jalan yang tepat dalam mengatasi problem-problem mereka.

Secara umum, fungsi yang dimainkan salat berjamaah, khususnya salat Jumat, dalam meluruskan dan menyembuhkan kepribadian individu pada batas-batas tertentu sebenarnya mirip dengan fungsi yang dijalankan oleh psikoterapi sosial. Baru-baru ini Klapman dan kawan-kawan telah mengadakan semacam sosio-psikoterapi instruksional yang bersandar pada materi ceramah untuk menambah wawasan para pasien atas problem-problem mereka, bermacam

pergulatan psikologis yang mereka alami, proses pertahanan yang mereka jalankan, serta informasi-informasi yang diperlukan oleh orang-orang yang menderita gangguan kejiwaan guna membantu mereka mengatasi problem-problem mereka. Namun yang jelas, sosio-psikoterapi instruksional modern tersebut pada dasarnya mirip dengan fungsi yang dijalankan khotbah salat Jumat¹³ dalam memberikan terapi atas berbagai problematika kejiwaan ringan yang timbul akibat tekanan kehidupan, atau dalam mencegah jangan sampai hal itu terjadi.

Yang penting kita perhatikan, psikoterapi biasanya melakukan intervensi untuk membantu penderita setelah gangguan kejiwaan itu terjadi, sedangkan salat, khususnya salat Jumat, berfungsi mencegah individu agar tak terkena gangguan kejiwaan. Tak diragukan lagi bahwa pencegahan itu lebih baik ketimbang pengobatan. Jadi, dari aspek tersebut keutamaan salat itu sangatlah besar. Dan akhir-akhir ini sejumlah psikolog mulai memperhatikan bahasan tentang pencegahan dari gangguan kejiwaan sebagaimana telah kita singgung sebelumnya.

Selanjutnya wudu yang merupakan persiapan untuk salat itu tidak hanya membersihkan tubuh dari berbagai kotoran dan daki semata, tapi juga menyucikan jiwa dari berbagai kotoran dan dakinya. Dengan berwudu, bila dilakukan sebagaimana mestinya, seorang Mukmin merasa bersih tubuh dan jiwanya sekaligus, serta merasa bahwa ia bersih dari kotoran-kotoran dosa dan

¹³ Perlu diketahui, kebanyakan salat Jumat sekarang ini tak lagi memainkan fungsi sebagaimana yang telah kami paparkan dalam mencegah gangguan-gangguan perilaku atau memberikan terapinya. Ini disebabkan kekurangsiapan para imam mesjid dalam memainkan peran tersebut. Dan yang perlu dipikirkan kembali adalah rencana mempersiapkan para imam mesjid agar mereka mempunyai pendidikan umum dan psikologi yang memadai supaya mereka dapat menjalankan peran sebagai pengarah dan pembimbing orang-orang, tak hanya menyangkut aspek keagamaan saja, tetapi juga menyangkut banyak aspek kehidupan sosial dan kepribadian mereka.

kesalahan. Dalam sebuah Hadis yang bersumber dari Abu Hurairah r.a. diterangkan bahwa Rasulullah saw. berkata: Apabila seorang hamba Muslim atau Mukmin berwudu, lalu ia mencuci wajahnya, keluarlah dari wajahnya itu setiap dosa karena pandangan matanya bersamaan dengan air atau tetes air terakhir. Apabila ia mencuci kedua tangannya, keluarlah dari kedua tangannya itu setiap dosa karena pegangan kedua tangannya bersamaan dengan air atau tetes air terakhir. Apabila ia mencuci kedua kakinya, keluarlah dari kedua kakinya itu setiap dosa karena langkah kedua kakinya bersamaan dengan air atau tetes air terakhir. Sehingga ia pun keluar dalam keadaan bersih dari dosa.¹⁴ Perasaan bersih tubuh dan jiwa tersebut membuat manusia memiliki kesiapan untuk melakukan komunikasi spiritual dengan Allah swt. serta memasuki kondisi relaksasi tubuh dan jiwa selama salat.

Selain pengaruh psikologis, wudu juga memiliki pengaruh fisiologis seperti diutarakan oleh beberapa penulis dan dokter.¹⁵ Sebab, terbukti bahwa bersuci dengan air lima kali sehari dalam rentang waktu tertentu sebagai amal keseharian sesungguhnya membantu membuat otot-otot jadi rileks serta memperingan intensitas tekanan fisik dan psikis. Itulah sebabnya Rasulullah saw. berpesar agar berwudu manakala marah. Beliau berkata: Sesungguhnya marah itu dari setan, sedang setan diciptakan dari api, dan api bisa dipadamkan dengan air. Oleh karena itu, apabila seseorang dari kalian marah, berwudulah (HR Abu Dawud).¹⁶

b. Saum

¹⁴ Hadis nomor 121, *Mukhtashar Shahīh Muslim*.

¹⁵ Jamal Madli Abul 'Azaim: *op cit*; Usamah Muhammad ar-Radli: *op cit*.

¹⁶ Hadis nomor 4784 dari *Sunan Abi Dawud*, juz III, hal. 249.

Saum mempunyai banyak manfaat psikologis. Dalam saum terdapat pendidikan dan pembinaan jiwa serta obat bagi banyak penyakit psikis dan fisik. Jadi, menahan makan dan minum sejak fajar sampai terbenam matahari sebelum Ramadan penuh sesungguhnya merupakan pelatihan bagi manusia dalam melawan dan mengendalikan syahwatnya, serta dapat menebarkan semangat ketakwaan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَتَّقُونَ {183}

*Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan saum kepada kalian sebagaimana diwajibkan kepada orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa.*¹⁷

Maksudnya, agar kalian menjauhi segala kemaksiatan sebab saum dapat mematahkan syahwat yang *nota bene* merupakan fondasi kemaksiatan.¹⁸ Dalam sebuah Hadis yang diriwayatkan al-Bukhari dan Abu Dawud bersumber dari Abu Hurairah dikemukakan: Saum adalah perisai.¹⁹ Sebab itu, apabila salah seorang kalian sedang saum, maka ia jangan berkata kotor dan jangan bersikap jahil. Kalau ada seseorang mengajak orang saum bertengkar atau memakinya, hendaklah orang saum itu berkata, "Saya sedang saum! Saya sedang saum!" Demi jiwa Muhammad yang ada dalam genggamannya, sungguh bau busuk mulut orang saum itu dalam pandangan Allah lebih harum ketimbang wangi kesturi. Ia

¹⁷ QS 2 al-Baqarah: 183.

¹⁸ *Tafsīr al-Jalālain*, hal. 25.

¹⁹ Maksudnya, pencegah kemaksiatan.

meninggalkan makan, minum, dan syahwatnya karena Aku. Saum itu untuk-Ku. Aku sendiri yang akan memberinya balasan, dan satu kebaikan itu setara dengan sepuluh kali lipatnya.²⁰

Latihan menekan dan mengendalikan syahwat secara terus menerus selama sebulan penuh setiap tahun, tak diragukan lagi akan mengajari manusia kekuatan kemauan dan keteguhan tekad, tidak hanya dalam mengontrol syahwatnya saja tapi juga mengontrol perilakunya dalam kehidupan, pelaksanaan tanggung jawab, penunaian kewajiwannya, serta senantiasa memperhatikan Allah swt. terkait dengan segala tindakan yang akan dilakukannya. Hal ini juga mendidik nurani manusia sehingga manusia selalu memiliki komitmen untuk berperilaku baik dan jujur atas dorongan nuraninya sendiri tanpa perlu pengawasan seorang pun.

Dalam saum juga terdapat latihan kesabaran bagi manusia dalam merasakan lapar, dahaga, dan menahan syahwat. Selanjutnya manusia betugas mempraktikkan kesabaran yang telah dipelajarinya dari saum itu dalam seluruh aspek kehidupannya yang lain. Ia akan belajar sabar dalam dalam memikul beratnya usaha mencari rezeki, rasa sakit, serta kesulitan dan musibah dalam hidup. Sabar merupakan karakter manusia yang terpuji. Allah swt. berpesan agar manusia berhias diri dengan kesabaran. Jadi, sabar adalah sifat utama yang akan membantu manusia dalam menanggung beratnya perjuangan hidup, penempatan jiwa, serta perlawanan terhadap hawa nafsu dan syahwat sebagaimana akan kita jelaskan lebih lanjut dalam pembicaraan tentang sabar.

²⁰ Sayyid Sabiq: *Fiqhus Sunnah*, jilid I, Beirut: Darul Kitabil 'Arabiyy, tanpa tahun, hal. 341. *Rafats*: perkataan korot; *lā yajhal*: jangan bersikap bodoh; *al-khulūf*: perubahan bau mulut disebabkan saum.

Dan di antara manfaat psikologis dari saum adalah membuat si kaya merasakan pedihnya lapar serta menimbulkan perasaan kasih sayang dalam jiwanya terhadap kaum fakir-miskin sehingga hal tersebut akan mendorongnya berbuat baik kepada mereka. Keadaan ini akan memperkuat semangat kerja sama, solidaritas, kesetiakawanan sosial.

Di samping manfaat psikologis tersebut, saum juga memiliki manfaat medis dan terapis dari berbagai penyakit tubuh. Sebagaimana diketahui, kesehatan tubuh manusia mempunyai pengaruh terhadap kesehatan jiwanya. Ada sebuah adagium terkenal: Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.