

BAB II

KAJIAN TEORI

A. NLP (*Neuro Linguistic Programming*)

1. Memahami Istilah NLP

Secara sederhana definisi *Neuro Linguistic Programming* dapat diurai sesuai rangkaian kata yang membentuknya. *Neuro* mengacu pada pikiran dan bagaimana individu mengorganisasikan mentalnya. *Linguistic* berarti bahasa, baik verbal maupun nonverbal, dan bagaimana individu menggunakannya dalam kehidupan. Sedangkan *Programming* adalah usaha individu untuk belajar bereaksi pada situasi tertentu dan membangun pola-pola otomatis, atau program-program yang terjadi pada system neurologi ataupun sistem Bahasa (Bavister dan Vickers, 2014: 17).

Menurut Yuliawan (2014) NLP berfokus pada perubahan, jika dirunut dari akar bahasanya *Neuro Linguistic Programming*, perubahan tersebut dapat kita lakukan dengan dengan cara melakukan intervensi atau *programming* terhadap program yang sudah ada di dalam pikiran kita (*neuro*) dengan menggunakan media bahasa (*linguistic*).

2. Landasan berpikir NLP

Ketika seseorang melakukan suatu hal yang sangat penting, maka sebenarnya seseorang tersebut memiliki rujukan-rujukan berpikir tertentu. NLP merumuskan landasan berpikir yang membuat praktisinya mudah mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut contoh analogi menurut Yuliawan (2014:49), kita sering mendengar kampanye kebersihan “Buanglah sampah di tempatnya”. Pasti kita tidak asing dengan kalimat tersebut. Akan tetapi, kalimat tersebut menjadi kalimat yang spesial ketika kita mempelajari NLP. Mengapa demikian?

Coba pikirkan selembar kertas bekas hasil pencetakan yang salah, berada di atas meja. Sebagai apakah kertas bekas di atas meja tersebut? Tentu kita menyebut kertas itu sebagai selembar kertas bekas. Sekarang pikirkan selembar kertas bekas tersebut dengan keadaan tidak berubah, berada di sebuah tong sampah. Kita sebut apakah benda tersebut sekarang? Jawabannya adalah, sampah! Anda dapat memperhatikan, hanya dengan memindahkan benda yang sama ke tempat yang berbeda bisa mengubah makna dari benda tersebut. Inilah keajaiban dari konteks. Sebuah konteks, baik itu waktu, tempat bahkan kejadian, memiliki kemampuan yang ampuh untuk menjadikan sesuatu bermakna. Begitu juga yang terjadi dalam NLP.

Secara konteks terapi, NLP selalu berusaha untuk mencari cara yang paling ampuh dalam membantu seseorang keluar dari cara pandang yang sempit, terbatas, tidak akurat dan menyakitkan. Konteks yang diajarkan NLP, yaitu berusaha untuk mengubah makna terhadap label yang diberikan oleh seseorang kepada satu permasalahan yang membuat mereka sulit keluar dari kondisi yang menyakitkan tersebut.

NLP berasumsi bahwa pikiran merupakan induk dari kondisi yang kita alami. Karenanya, proses berpikir menempati peran sentral dalam setiap

prosesnya. Peta atau program yang kita ciptakan dalam pikiran akan menjadi dunia yang kita alami. (Yuliawan, 2014: 51).

Proses berpikir membutuhkan landasan, semua landasan berpikir tidak ada yang salah. Akan tetapi setiap landasan berpikir pada akhirnya mendorong kita untuk memunculkan pikiran-pikiran yang lain yang sejalan dengan landasan berpikir kita. Selanjutnya, landasan berpikir tersebut membuat kita mengalami suatu keputusan tertentu. Dan keputusan kita ini sebenarnya tidak dihakimi dengan sudut pandang salah atau benar, namun dengan sudut pandang efektif atau tidak untuk kehidupan kita (Baskoro, 2018: 9).

Ketika kita mempelajari NLP maka kita perlu memiliki landasan berpikir tertentu yang diharapkan menjadikan kehidupan kita jauh lebih baik. Dalam NLP landasan berpikir tersebut bernama “*NLP Presuppositions.*”

Bob G. Bodenhamer dalam yuliawan (2014) menyusun 20 NLP *Presuppositions*, yaitu:

a. *The Map is not Territory*

Sebenarnya apa yang kita pikirkan mengenai sesuatu, bukanlah sesuatu itu sendiri. Filosofinya menyatakan bahwa “peta bukanlah Wilayah”. Maksudnya dalam NLP, bahasa atau linguistik memiliki peran yang sangat penting. Dalam NLP selalu ditekankan bahwa bahasa hanyalah simbol atau alat yang menggambarkan realitas, dan bahasa bukanlah realitas itu sendiri.

Berdasarkan konteks diri kita, “peta” merupakan sistem *neurologi* dan pemikiran yang ada di kepala kita tentang suatu realita yang ada. Yang berarti bahwa apa yang ada di kepala kita sesungguhnya hanyalah persepsi kita akan suatu realitas atau peristiwa yang terjadi. Segala realitas yang kita temukan masuk melalui panca indra, kemudian diubah menjadi kode-kode yang disebut *internal representation* (IR).

Mari kita pahami konsep ini melalui ilustrasi seseorang yang takut kucing. Dimana saat ia melihat kucing di dekatnya, langsung berteriak dan berlari. Dalam pikirannya, kucing adalah hewan yang menakutkan dan bisa melukai dirinya. Bahkan ada juga yang secara otomatis muncul dalam pikirannya bahwa kucing itu punya kuku yang tajam dan bisa mencabik-cabik tubuhnya sehingga bisa celaka.

Pertanyaannya apakah benar yang ada di pikiran orang tersebut? Ya sebagian benar. Kucing memiliki cakar. Tapi tidak mungkin seekor kucing yang kecil bisa melukai manusia separah itu. Ini yang dimaksud dengan “*The Map Is Not Territory*”.

b. People Responss According to Their Internal Maps

Karena *The Map is Not Territory*, maka ketika seseorang bereaksi tertentu terhadap stimulus/lingkungan. Maka sebenarnya seseorang tersebut tidak benar-benar bereaksi terhadap stimulus tersebut dengan benar-benar utuh. Lebih tepatnya ia bereaksi terhadap gambaran atau peta dari pikirannya sendiri, bukan kepada stimulusnya.

Peta inilah yang menjadi acuan kita dalam bersikap dan juga bertindak. Setiap saat kita merespon dunia luar tidak sebagai dunia aslinya. Akan tetapi sebagai dunia yang ada dalam peta pikiran kita. Artinya sikap dan tindakan kita merupakan cerminan dan pantulan dari persepsi yang kita miliki dan kita bangun. Yang termasuk dalam peta pikiran kita antara lain keyakinan, nilai-nilai, sikap, bahasa, memori, dan filter psikologis lainnya.

c. *Meaning Operates Context-Dependently*

Meaning Operates Context-Dependently adalah suatu makna akan muncul dalam konteks tertentu. Ketika kita mengubah konteksnya maka maknanya juga akan berubah. Contohnya, jika seseorang mengatakan hujan itu anugrah, maka dalam konteks lain ia bisa memaknai bahwa hujan adalah musibah. Disaat seperti apa? Disaat ia berada di daerah yang sangat rawan banjir. Konteks diubah, makna juga berubah.

Sebuah konteks atau *frame* menjadi kunci utama dalam proses pembentukan dan perubahan makna dalam diri kita. Konteks ini kita sebut sebagai pengalaman internal (*internal experience*) yang bentuknya adalah proses mental yang kita alami maupun lakukan untuk memberi kode-kode pengalaman eksternal ('wilayah') menjadi gambar, suara, atau emosi tertentu dalam pikiran dan juga perasaan kita.

Inilah mengapa, NLP lebih banyak berfokus di struktur daripada isi dari pengalaman atau masalah yang dialami seseorang. NLP akan lebih banyak membahas tentang bagaimana persisnya sebuah permasalahan itu dialami atau dirasakan.

d. Mind and Body Are One System And Affect Each Other

Landasan berpikir ini menunjukkan bahwa tindakan dan pikiran kita tidak berjalan sendiri-sendiri. Mental dan fisik berkaitan erat dan menjadi satu kesatuan. Jika mental sakit, maka fisik juga akan sakit. Jika fisik sakit, maka mentalpun ikut terpengaruh.

Ketika seseorang ingin mengubah kondisi mentalnya, bisa dilakukan dengan mengubah gerakan-gerakan fisiologisnya. Salah satu contohnya adalah dengan mengepalkan kedua tangan keatas secara bersamaan, sambil mendongak keatas beberapa detik. Maka perasaan kita akan menjadi lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh dunia kedokteran. Dalam temuan terakhirnya, keterikatan antara tubuh dan pikiran dikarenakan kita memiliki 1 juta sel saraf dalam tubuh kita. Sebagian besar sel tersebut memiliki sambungan langsung ke otak. Padahal, setiap satu sel otak (*neuron*) memiliki sambungan dengan setidaknya seribu sel otak yang lain. Sambungan tersebut terhubung secara neurokimia melalui satu media yang bernama sinapsis.

Sejauh ini telah ditemukan setidaknya ada 60 neurokimia yang berbeda yang berperan sebagai jembatan komunikasi antar neuron. Setiap sinapsis memiliki molekul reseptor yang fungsinya memberi izin apakah neurokimia tertentu boleh memasuki neuron dan mengirimkan satu informasi. Kita analogikan dengan kerja “kunci dan pintu” : Molekul

reseptor adalah pintu yang jika ingin membuka molekul reseptor memerlukan kunci yang tepat.

Seperti cara kerja obat-obat *pain killer* atau penghilang rasa sakit. Ia adalah kunci palsu yang masuk ke dalam neuron dan berfungsi menghalangi neurokimia pemberi informasi rasa sakit untuk masuk pula ke dalamnya. Sehingga, meskipun penyakit sedang menggrogoti, orang tersebut tidak merasakan sakit dan bersikap tenang. Inilah sebabnya makin banyak pakar kesehatan yang mengatakan bahwa meminum obat sebenarnya tidak menyelesaikan masalah. Ia biasanya digunakan dokter sebagai perawatan sementara bagi pasien yang tidak bisa menahan sakit yang berlebihan.

Menariknya, sebenarnya proses anestesi serupa dengan ini sudah lama bisa dilakukan tanpa obat, yaitu melalui metode hipnotis. Dan semakin banyak praktisi kesehatan kini mempelajari metode tersebut guna menggantikan fungsi obat.

e. Individual Skills Function by Developing and Sequencing Right Strategies

Salah satu penemuan besar NLP adalah konsep yang dikemukakan tentang bakat. Dalam NLP bakat dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menjalankan strategi yang tepat. Bukankah orang yang berbakat memang seakan mempunyai ilmu yang strategis dan berhasil ketika melakukan sesuatu. NLP telah menemukan bahwa strategi yang dimiliki orang-orang berbakat bisa diidentifikasi dan kemudian dimodel oleh orang lain. Dimulai

dari Fritz Perl, Virginia Satir, dan Milton Erickson, Bandler dan Grinder merintis petualangan penemuan besar ini.

Sebuah kondisi negatif juga berkemungkinan muncul karena adanya suatu strategi. Oleh karenanya, NLP tidak hanya mampu memodel strategi positif, tetapi juga mampu memahami strategi kondisi negatif dan mengubahnya menjadi strategi kondisi positif.

Strategi yang dimaksud adalah dengan menggunakan serangkaian *rep system* dengan tata urutan tertentu yang bisa memunculkan hasil yang diinginkan.

f. *We Respect Each Person's Model of The World*

Ini adalah presuposisi yang muncul sebagai konsekuensi dari beberapa presuposisi yang telah penulis bahas sebelumnya. Karena kita meyakini bahwa yang kita miliki dalam pikiran kita hanyalah “peta”; bukan “wilayahnya”: Setiap respon yang kita lakukan sejatinya merupakan reaksi terhadap peta dalam pikiran kita. Oleh karenanya, dapat dipastikan bahwa tidak pernah ada kebenaran absolut. Yang ada hanyalah kebenaran relatif sesuai dengan peta kita masing-masing. Peta terbentuk dari proses sepanjang hidup masing-masing individu, setiap orang akhirnya mempunyai peta yang tidak pernah sama. Dan justru karena perbedaan peta yang dimiliki itulah setiap individu memiliki keunikan tersendiri.

Hakikatnya, tak pernah ada hal yang benar-benar sama. Untuk menyikapi fakta ini, kita tidak perlu menyamakan peta yang kita miliki dengan peta orang lain, justru kita diharuskan memahami bahwa setiap peta

mempunyai keunikan, lengkap dengan kekurangan dan kelebihan masing-masing. Kekurangan dan kelebihan itulah yang kemudian harus disinergikan agar keduanya bisa saling melengkapi satu sama lain dengan harmonis.

Ketika kita menghargai peta yang dimiliki orang lain maka akan menjadikan hidup menjadi lebih bernilai. Bila kita mampu menghargai model dunia yang dimiliki oleh orang lain memungkinkan kita untuk lebih terbuka dalam mendengar, mendukung, dan merespon dengan lebih empatik. Oleh sebab itu, tidak akan ada lagi istilah gagal dalam negosiasi, persuasi, dan sebagainya.

g. Person And Behaviour Describe Different Phenomen: We Are More Than Behaviour

Pada dasarnya seseorang merespon pada “peta” yang dimilikinya dan bukan pada realitas, sehingga perilaku seseorang akan berubah seiring dengan perubahan “peta” yang dimilikinya. Oleh karenanya, ketika seseorang sudah mempunyai pilihan peta baru, peta tersebut bisa langsung digunakan untuk mengambil pilihan perilaku yang baru pula. “We are more than our behaviour, karena perilaku seseorang hanyalah respon terhadap peta sementara yang dimilikinya.

h. Every Behaviour Has Utility And Usefulness- In Some One Context

NLP tidak mengajarkan kita untuk mentoleransi segala bentuk perilaku. Akan tetapi, NLP hanya menginginkan kita supaya memperhatikan dengan benar presuposisi yang telah dijelaskan

sebelumnya, pisahkan orang dengan perilakunya. Karena selalu ada tujuan positif yang melatarbelakangi setiap perilaku. Ada maksud-maksud yang positif dalam setiap tindakan tersebut, termasuk dalam tindakan buruk sekalipun. Misalnya saja, perbuatan mencuri, pasti dibalik perbuatan tersebut ada salah satu alasan positif yang melatarbelakangi seseorang melakukan tindak pencurian. Bisa saja seorang pencuri memilih untuk mencuri karena terdesak suatu kebutuhan keluarga, utang, dan lain-lain.

Dilihat dari perbuatannya, tindakan mencuri yang dilakukan si pencuri memang salah. Akan tetapi, bagaimanapun juga ia tetap mempunyai tujuan baik yang mendasarinya mencuri yang mungkin dirasa sebagai langkah terbaik atau pilihan yang tepat supaya kebutuhannya tercukupi.

Seharusnya dapat diwujudkan dengan perilaku berusaha mencari pekerjaan yang sesuai dan tidak melanggar apapun. Inilah tugas yang harus dilakukan oleh NLP.

i. We Evaluate Behavior And Change In Therms of Context And Ecology

Presuposisi ini mengajarkan kita untuk mengembangkan perilaku yang ekologis dengan lingkungan sekitar maupun diri kita sendiri. Lalu perilaku yang seperti apakah yang disebut ekologis? Yaitu, tujuan yang akan kita capai hendaknya selaras dengan kehidupan pribadi kita dan juga lingkungan kita. Contohnya , seseorang bekerja secara ekologis adalah yang tidak merusak keseimbangan sistem -kerja diri sendiri maupun kelompok, demi memenuhi tujuan positif seorang tertentu.

Sebagai gambaran, ada orang yang punya tujuan memenuhi kebutuhan keluarganya agar keluarganya bahagia, sehingga dia bekerja siang-malam sampai melupakan waktu istirahat. Hari minggupun dia bekerja, sehingga tidak ada waktu untuk keluarganya. Kerja yang seperti ini bisa dikatakan tidak ekologis karena bisa mengganggu bahkan merusak kesehatan badannya. Dan waktu untuk keluarganya pun tidak ada, hal ini berlawanan dengan tujuan utama yaitu membahagiakan keluarganya.

Misalnya, karena punya tujuan positif tertentu, seseorang lantas menjalankan tugas dengan secepat-cepatnya. Karena berorientasi supaya cepat selesai, dengan memeras tenaga orang lain supaya tugas tersebut cepat terselesaikan. Tanpa disadari, pola kerja yang demikian ternyata justru membuat tim kerja lainnya merasa tidak nyaman karena merasa diburu dan ditekan. Pola kerja seperti ini juga tidak ekologis karena dapat merusak keseimbangan sistem kerja dalam kelompok demi memenuhi tujuan seseorang saja.

Berdasarkan alasan tersebut, NLP mengajak dan mengajarkan kita untuk selalu melakukan cek ekologi sebelum menerapkan setiap teknik perubahan yang diajarkan. Hal ini sangatlah penting agar perubahan yang kita ciptakan benar-benar permanen dan tahan lama. Perubahan yang tidak ekologis hanya akan mengembalikan kita ke dalam lingkaran setan perilaku buruk dengan intensi baik dan tidak akan ada habisnya permasalahan yang dihadapi.

j. We Cannot NOT Communicate

Kita perlu menyadari bahwa komunikasi terjalin tidak hanya melalui komunikasi verbal (kata-kata), melainkan juga nonverbal (gesture tubuh, gerak wajah dan lainnya). Komunikasi nonverbal sebenarnya justru lebih sering digunakan. Jadi, kita bisa berkomunikasi tidak sekedar melalui apa yang kita katakan, tapi juga melalui bagaimana cara kita mengatakannya, seperti bagaimana nada suara, volume, ekspresi wajah, pola nafas, postur tubuh, gerak mata, dan lain sebagainya pada saat seseorang berkomunikasi.

Berdasarkan presuposisi inilah, NLP mengajarkan kita tentang kongruensi, yaitu kesesuaian antara apa yang kita ucapkan dengan cara kita mengucapkannya. Dengan berkomunikasi secara kongruen, setiap pesan yang ingin kita sampaikan akan memiliki tingkat kelayakan untuk dipercaya (trustworthiness) yang lebih tinggi.

k. The Meaning of Your Communication Lies In The Responses You Get.

Presuposisi ini adalah lanjutan dari presuposisi sebelumnya. NLP memiliki gaya komunikasi yang diistilahkan dengan responsible communication. Makna dari sebuah komunikasi yang terjalin antara pembicara dan pendengar dapat dilihat dari bagaimana respon orang lain atau lawan bicara yang menerimanya. Berarti, sukses atau tidaknya komunikasi yang kita jalin, dapat dilihat dari bagaimana respon yang diberikan oleh lawan bicara kita.

Efektifitas komunikasi kita dapat dilihat dan diukur berdasarkan respon dari orang yang kita ajak bicara (bukan dari bagaimana niat kita) apakah sudah sesuai atau belum dengan tujuan kita. Ketika kita sudah menyadari hal ini, tentu kita menganggap bahwa respon orang yang kita ajak bicara adalah *feedback* yang dapat kita pakai untuk menentukan langkah selanjutnya yang akan kita ambil.

ketika kita bisa mendapatkan respon dari lawan bicara sebagaimana yang kita inginkan, dapat dikatakan bahwa komunikasi kita berhasil. Tetapi ketika lawan bicara memberikan respon yang sebaliknya, itu berarti kita harus mengirimkan maksud yang ingin kita sampaikan dengan cara yang lain yang dapat dipahami lawan bicara kita.

Empati dan fleksibilitas sangat menentukan kesuksesan dalam komunikasi yang kita jalin. Semakin kita mengenali tujuan setiap orang, kita akan lebih mengenali cara yang paling pas untuk mengkomunikasikan dalam menyampaikan inti pembicaraan kita kepada orang lain.

1. *The One Who Sets The Frame For The Communication Controls The Action*

Siapa yang mampu merubah “frame” atau “map” atau cara berpikir seseorang, maka dialah yang akan menguasai suatu tindakan. Ini berlaku pada dirisendiri maupun orang lain. Ketika kita mampu menguasai pikiran kita sendiri dari ketakutan, kegagalan dan lainnya, maka kita bisa menguasai perilaku kita sendiri.

Segala sesuatu akan mempunyai makna hanya jika memiliki konteks. Hal itu tidak berbeda dengan proses komunikasi yang kita lakukan

dengan orang lain. Segala sesuatu yang ada di “peta”; seperti persepsi, emosi, keyakinan, dan nilai-nilai yang kita pegang, akan menentukan apakah kita memaknai apa yang disampaikan oleh lawan bicara kita sebagai sesuatu yang sesuai dengan diri kita atau tidak.

Teknik mengubah kerangka berpikir merupakan salah satu dasar teknik dalam NLP Teknik ini disebut dengan reframing. Ketika kita bisa mengubah kerangka berpikir diri kita sendiri atau orang lain, kita pun akan bisa mengubah makna di dalamnya. Hanya orang-orang yang mampu mengubah kerangka berpikir yang mampu mengendalikan dalam proses komunikasi.

m. There is No Failure, Only Feedback

Apa yang akan kita lakukan ketika kita mengetahui bahwa kita tidak mungkin gagal?. Tentu kita akan mencoba setiap peluang yang ada, karena kegagalan tidak pernah ada dalam kamus kita. Dengan menerapkan prinsip NLP, kita tidak akan putus asa ketika kita menemui kegagalan. Justru sebaliknya, setiap kegagalan yang kita alami akan dijadikan sebagai proses belajar untuk membenahi kesalahan-kesalahan yang dilakukan sebelumnya.

n. The Person With The Most Flexibility Exercises The Most Influence In The System

Fleksibilitas merupakan salah satu elemen yang penting dan merupakan jantung dalam NLP. Orang-orang yang tidak mengenal fleksibilitas akan mudah jatuh ke dalam jurang kemarahan, depresi, fobia,

dan beragam persoalan mental lainnya. Salah satu ciri orang yang terkena gangguan psikologis seperti di atas biasanya cenderung menanggapi segala sesuatu dengan terlalu kaku dan serius. Itulah mengapa kita membutuhkan sifat fleksibel dalam menghadapi segala situasi supaya tidak terlalu kaku dalam berpandangan.

NLP mengajarkan seseorang bahwa sebaiknya punya keterampilan untuk meningkatkan pilihan respon yang dimilikinya terhadap setiap stimulus. Oleh sebab itu ketika ada seseorang yang mengkritik, maka respon yang muncul adalah tidak harus marah, jika ada seorang yang menghina, maka akan terhindar dari perasaan depresi. Orang yang tidak fleksibel jika melihat seekor tikus saja di hadapannya, maka menimbulkan reaksi ketakutan yang berlebihan. NLP mengajarkan kita untuk memilih respon yang tepat terhadap stimulus yang dihadapi, supaya mencapai *goals* yang diinginkan.

o. Resistance Indicates The Lack Of Rapport

Rapport adalah proses membangun kedekatan, komunikasi dan hubungan dengan orang lain, NLP mengajak kita untuk memposisikan diri pada kondisi orang lain. Hal ini bertujuan untuk membangun hubungan keakraban atau rapport dengan orang yang kita ajak berkomunikasi. Jika kita berhasil membangun rapport tersebut dengan baik, selanjutnya bisa dipastikan akan terjalin hubungan yang produktif dan harmonis antara kita dan lawan bicara.

Apabila dalam komunikasi tersebut yang muncul justru resistensi dari lawan bicara, kita dapat mengatasinya dengan memperbaiki rapport. Ketika komunikasi berujung pada resistensi, itu menandakan kalau kita gagal membangun rapport dengan lawan bicara sehingga tidak dapat dilanjutkan. Ketika kita menerima penolakan yang demikian, sebaiknya kita tidak pergi begitu saja meninggalkan orang yang kita ajak berkomunikasi. Sebaliknya, dalam situasi seperti ini, kita tetap menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain.

p. People Have The Internal Resources They Need To Succeed

Kenyataan bahwa sebenarnya kita tidak membutuhkan apapun atau siapapun untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Kita hanya membutuhkan diri kita sendiri, sebab pada dasarnya kita sudah mempunyai sumber daya yang kita butuhkan dalam diri kita untuk meraih kesuksesan atau segala hal yang kita inginkan. Namun demikian, bukan berarti kita tidak perlu mengupayakan faktor penunjang lainnya seperti pendidikan, pelatihan, dan juga pengalaman tertentu, sehingga sumber daya ini menjadi *capability* yang bisa mengantarkan kita pada usaha-usaha yang sesuai untuk sukses.

q. Humans Have The Ability To Experience One Trial Learning

Manusia pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk mempelajari segala sesuatu hanya dengan melakukan satu kali percobaan saja. Peristiwa traumatic yang menyebabkan phobia misalnya, ia hanya

terjadi satu kali saja dalam hidup, akan tetapi kita belajar takut pada objek yang seharusnya tidak ditakuti.

NLP memiliki pandangan bahwa manusia bisa berdaya bahkan dalam satu kali percobaan. Dalam proses belajar tersebut kita merancang sebaik mungkin supaya memberikan kemampuan kognitif, emosial, dan kinestetik yang tepat, kita tidak perlu melakukan percobaan kedua atau berulang kali untuk mendapatkan satu pelajaran atau keterampilan tertentu. NLP akan menerapkan prinsip ini dalam beberapa tekniknya, yang memiliki keunggulan di sisi kecepatan dalam melakukan proses “intervensi” dibanding yang lainnya.

r. All Communication Should Increase Choice

Terkait dengan presuposisi tentang fleksibilitas, setiap proses komunikasi dalam NLP bertujuan untuk meningkatkan jumlah pilihan yang muncul setelahnya. Kita harus mempunyai tujuan yang spesifik terhadap setiap penyelesaian yang diinginkan. Menuntut kita untuk senantiasa peka pada gap yang terjadi antara kondisi saat ini dengan kondisi yang diinginkan. Selain itu, harus selalu fleksibel dalam menerapkan berbagai macam solusi alternatif guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Komunikasi seharusnya tidak hanya berjalan searah, melainkan menjadi proses dialog antara kedua belah pihak. Dengan begitu, kedua belah pihak pun akan menemukan pilihan-pilihan baru yang lebih efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

s. People Make The Best Choices Open To Them When They Act

Setiap orang memiliki “peta” di pikirannya masing-masing. Orang berperilaku buruk karena peta yang dimilikinya juga buruk. Misalnya saja, pada orang yang mempunyai tingkat kepercayaan diri rendah, sehingga kesulitan ketika harus berbicara di depan umum. Bisa jadi orang tersebut pernah mengalami pengalaman yang buruk atau memalukan ketika berbicara di depan umum.

Pengalaman tersebut begitu membekas teramat kuat dalam pikiran mereka, sehingga pengalaman tersebut sampai menjadi program yang mengakar. Oleh karenanya, orang tersebut perlu meng-*upgrade* programnya untuk dapat memiliki lebih banyak program terbaru yang diinginkannya dan mengubah program yang merugikan.

Kita harus bisa memosisikan diri ketika bertemu dengan orang seperti yang ada pada contoh kasus di atas. Tujuannya supaya kita dapat membantunya keluar dari permasalahan yang dihadapi. Begitu juga ketika kita bertemu seseorang yang cenderung lambat dalam mengambil keputusan, kita harus membantunya dengan strategi yang tepat dan bukan malah menekannya.

t. As A Response Able Person, We Can Run Our Own Brain And Control Our Result

Selama ini kebanyakan orang berpikir seolah-olah kita hidup layaknya seseorang duduk di bangku penumpang dan membiarkan mobil kita dikemudikan oleh orang lain tanpa arah dan tujuan yang jelas. Alhasil

kemungkinan yang terjadi adalah kita hanya mengikuti kemanapun perginya bahkan ke tempat yang tidak kita inginkan.

NLP mengajarkan kita untuk menjadi tuan atas otak kita sendiri. Berarti, kita pun akan menjadi tuan atas hidup kita, termasuk atas tujuan-tujuan hidup yang akan kita capai. Tidak ada yang dapat mengendalikan hidup kita selain diri kita sendiri (Yuliawan, 2014).

Dapat diambil kesimpulan bahwa, Setiap teknik NLP yang kita pelajari dan kita praktikkan mempunyai filosofi berupa presuppositions di belakangnya. Dua puluh landasan berpikir inilah yang mendasari setiap teknik yang ada di dalam NLP, yang menjadi landasan filosofis dari setiap teknik yang ada di NLP.

B. Pendidikan Agama Islam

1. Memahami Istilah Pendidikan Agama Islam

Dalam *Encyclopedia Education*, Pendidikan Agama Islam diartikan sebagai suatu rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk menghasilkan orang yang beragama, akan tetapi pendidikan agama tidak cukup hanya memberikan pengetahuan tentang agama saja, akan tetapi disamping pengetahuan agama, haruslah ditekankan pada aktivitas kepercayaan. Dengan demikian biasanya diarahkan kepada pertumbuhan moral dan karakter.

Ahmad D. Marimba (1989:45) mengemukakan bahwa Pendidikan Islam adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Sementara itu, Zakiyah Darajat dalam buku karangan

Abdul Majid berpendapat bahwa Pendidikan Agama Islam adalah suatu usaha untuk membina dan mengasuh peserta didik agar senantiasa dapat memahami ajaran Islam secara menyeluruh. Lalu menghayati tujuan, yang pada akhirnya dapat mengamalkan serta menjadikan Islam sebagai pandangan hidup. Menurut Ahmad Tafsir dalam buku Abdul Majid (2004:130) Pendidikan agama Islam adalah bimbingan yang diberikan seseorang kepada seseorang agar ia berkembang secara maksimal sesuai dengan ajaran Islam.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan Agama Islam adalah suatu usaha untuk mengarahkan dan mengubah tingkah laku individu untuk mencapai pertumbuhan kepribadian yang sesuai dengan ajaran agama Islam kedalam proses pendidikan melalui latihan-latihan akal pikiran (kecerdasan, kejiwaan, keyakinan, kemauan dan perasaan serta panca indera) dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Sehingga manusia memahami, menghayati dan juga mengamalkan ajaran agama Islam secara utuh dan benar. Yang dimaksud dengan utuh dan benar adalah meliputi Aqidah (keimanan), Syari'ah (ibadah mu'amalah) dan Akhlak (budi pekerti).

C. Ibadah Shalat

1. Pengertian Ibadah

Secara umum ibadah adalah segala sesuatu yang dilakukan manusia atas dasar patuh terhadap pencipta Nya sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Nya. Ibadah secara bahasa (etimologis) diambil dari kata ta'abbud yang

berarti menundukkan dan mematuhi dikatakan thariqun mu'abbad yaitu : jalan yang ditundukkan yang sering dilalui orang. Sedangkan ibadah dalam bahasa Arab berasal dari kata abda' yang berarti menghamba. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ibadah adalah suatu jalan atau upaya yang dilakukan seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada penciptanya.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : *Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku. (QS. Adz Dzariyat: 56)*

2. Pengertian Shalat

Shalat merupakan rukun Islam yang kedua, yang mana posisi shalat sangatlah penting bagi umat muslim karena shalat adalah tiang agama, begitu pentingnya shalat sehingga tidak dapat ditinggalkan. Secara historis perintah untuk mendirikan shalat yaitu melalui suatu proses yang luar biasa yang dilaksanakan oleh Rasulullah SAW yaitu melalui Isra dan Mi'raj, yang mana proses ini tidak dapat dipahami hanya dengan akal pikiran saja melainkan harus dengan keimanan sehingga dalam sejarah digambarkan setelah Nabi melaksanakan Isra dan Mi'raj, umat Islam pada masa itu terbagi menjadi tiga golongan, yaitu yang secara terang-terangan menolak kebenarannya, yang ragu-ragu terhadap kebenarannya, dan yang yakin sekali akan kebenarannya. Dilihat dari prosesnya yang luar biasa maka shalat merupakan kewajiban yang utama, yaitu mengerjakan shalat dapat menentukan amal – amal seorang muslim dan mendirikan shalat berarti mendirikan agama dan lainnya

Ibadah shalat dimulai dari niat, niat dalam beribadah merupakan suatu kebulatan hati dan keikhlasan untuk melaksanakan ibadah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Kebulatan hati dan keikhlasan ini dapat terpenuhi walaupun tidak dengan diucapkan (dilafazkan). Oleh karenanya niat tidak harus diucapkan (dilafazkan).

Para ulama sepakat, niat dalam shalat hukumnya adalah wajib. Hal ini antara lain berdasarkan firman Allah SWT dalam surah al-Bayyinah ayat 5 yang berbunyi :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَا حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya : " *Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar).*"

Menurut Somad (2009) Hukum Shalat orang yang tidak berniat adalah tidak sah, karena semua amal mesti diawali dengan niat, sesuai sabda Rasulullah Saw yang diriwayatkan dari Umar bin al-Khaththab "Sesungguhnya amal-amal itu hanya dengan niat, seseorang akan mendapatkan sesuai dengan niatnya". (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Tidak sedikit Ulama yang mengatakan secara ijma' tentang kewajiban niat dalam shalat baik yang diucapkan maupun tidak. Mereka tidak membedakan hukum niat antara shalat fardhu dengan shalat lainnya, bahkan niat diwajibkan dalam sujud tilawah dan sujud syukur karena kedua sujud tersebut termasuk dalam ibadah. Ada yang berpendapat bahwa shalat berbeda bentuknya dengan amalan biasa dengan ibadah yang lain.

Niat dalam shalat bukanlah untuk membedakan shalat dengan kebiasaan atau ibadah yang lain, akan tetapi untuk membedakan jenis shalat antara shalat fardhu dan shalat tidak fardhu. Imam syafi'i berpendapat bahwa Allah mewajibkan shalat, ada shalat fardhu dan ada shalat tidak fardhu, Allah berfirman,

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya : " Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji."(al-Israa': 79)

Fungsi dari niat adalah untuk membedakan jenis shalat yang akan dilaksanakan dan tingkatan shalat tersebut, sehingga shalat yang memakai niatlah yang di terima oleh Allah.

Menurut Abdul Somad (2017:15), shalat menurut bahasa adalah "do'a" atau do'a kebaikan. Lebih lanjut ia mengemukakan secara istilah yang sesuai syariat Islam adalah ucapan dan perbuatan khusus yang diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam. Dalam proses pelaksanaan shalat, tentunya memiliki syarat dan ketentuan yang telah ditetapkan syariatnya. Adapun perkataan dan gerakan yang ada di dalam shalat tentu memiliki arti tersendiri yang tujuannya jelas yakni agar seorang hamba dekat dengan penciptanya.

Berikut beberapa ayat Al-Quran yang berkaitan dengan perintah Shalat:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya :*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku. (QS Taha 20:14)*

Berdasarkan surat Taha (20:14) Allah menjelaskan bahwa tujuan shalat adalah agar setiap hambanya senantiasa selalu berdzikir kepada Allah. Arti berdzikir disini adalah selalu mengingat Allah dimanapun dan kapanpun. Seperti ketika kita takbir membaca " Allahuakbar" yang berarti Allah maha besar menjelaskan tentang keagungan Allah. Ketika hati kita selalu mengingat Allah membuat jiwa kita menjadi tenang dan tentram.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya :*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS Al Ankabut 29:45)*

Berdasarkan surat Al Ankabut (29:45) disebutkan bahwa shalat mampu menghindarkan kita dari perbuatan keji dan mungkar. Dalam ayat tersebut berarti jika shalat kita baik, benar dan khusyuk, hal tersebut membuat nurani kita paham akan segala larangan yang diperintahkan untuk tidak dilakukan yang bisa disebut dengan kualitas ketaqwaan seseorang. Karena kualitas ketaqwaan seseorang akan selalu menjaga hati, lisan dan perbuatan dari niat menyakiti dan mendzalimi seseorang.

3. Tujuan Shalat

Shalat sering disebut sebagai tiang agama, hal ini dikarenakan shalat merupakan dasar dan pedoman dari setiap aktifitas kehidupan manusia, Karena

shalat adalah amalan yang pertama kali dihisab di akhirat kelak. Adapun segala aktifitas manusia yang berhubungan dengan Allah sebagai Tuhan penciptanya disebut *habluminallah* sedangkan aktifitas yang berhubungan dengan manusia disebut *habluminannas*.

Tujuan shalat, secara garis besar dapat dijabarkan sebagai berikut, yang *pertama*, untuk senantiasa mengingat Allah (zikir). Pada hakikatnya, shalat mengajarkan kita sebuah seni berkomunikasi yang intens antara manusia dan Tuhannya, serta adanya bentuk penghambaan diri sepenuhnya terhadap Allah, Zat yang mengatur segala sesuatu yang ada di alam semesta ini, karena shalat merupakan amalan utama untuk mendekati diri kepadaNya. Sebelum melakukan shalat, ada beberapa syarat yang wajib terpenuhi yaitu bersuci dari segala najis, baik badan, pakaian maupun tempat untuk melaksanakan shalat, hal ini mengisyaratkan kepada kita bahwa untuk menghadap Allah yang Maha Suci (*Al Quddus*) diperlukan kesiapan fisik dan mental.

Kedua, shalat berfungsi mencegah manusia dari perbuatan yang keji dan munkar, menurut Ibnu Abbas istilah *al-fahsyaa'* berarti maksiat, dan *al-munkar* berarti sesuatu yang tidak dikenal dalam syariat islam dan sunnah Nabi.

Ketiga, shalat mengajarkan makna kerukunan kepada sesama manusia. Hal ini dapat dilihat pada bacaan *salam* sebagai doa keselamatan kepada sekitar kita, baik yang dikenal maupun tidak.

Keempat, shalat mempersatukan umat Islam yang berada di seluruh belahan dunia, hal ini dapat dilihat dari orang yang shalat pasti menghadap

kearah kiblat, kiblat sebagai titik persamaan semua manusia meski berbeda ras, budaya, suku bangsa. Sesungguhnya ajaran Islam sangat mulia karena tidak hanya mengajarkan urusan spiritual saja, namun masalah kehidupan sehari-hari, mulai masalah kebersihan sampai masalah persatuan di masyarakat.

4. Khusyu Dalam Shalat

Allah ta'ala berfirman, menceritakan tentang keadaan orang-orang yang beriman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ

Artinya : "*Sungguh beruntunglah orang-orang yang beriman. Yaitu, orang-orang yang khusyu' dalam shalat mereka*" (Al Mu'minun : 1-2)

Ketika shalat kita kerjakan dengan baik dan benar, maka kekhusyu'an akan merasuk ke dalam jiwa dan hati, dan hati akan mampu meresapi dan memahami setiap makna yang terkandung dari shalat tersebut, kemudian dari pemahaman akan tercermin dalam segala perbuatan kita yang menunjukkan bagaimana kualitas shalat, ibadah dan perbuatan kita kepada Allah yang disebut habluminallah.

Seseorang yang menjaga shalatnya, maka hatinya akan senantiasa mengingat Allah, hal ini tercermin dari aura, perkataan dan perbuatannya yang selalu terjaga dan dapat dikendalikan karena kita akan merasa takut jika tidak dapat mengendalikan diri dari segala bentuk kemaksiatan, dan kita akan selalu merasa diawasi dalam setiap Tindakan, karena perbuatan sekecil apapun akan dipertanggung jawabkan di akhirat kelak.

5. Shalat Fardhu

Berdasarkan hukumnya, shalat mempunyai hukum wajib dan sunah tergantung jenis shalatnya. Shalat yang termasuk fardhu atau wajib ada dua yaitu fardhu 'ain shalat yang wajib dikerjakan contohnya shalat yang dilakukan umat muslim setiap hari, yang dikerjakan dalam 5 waktu yaitu : Shalat Subuh, Shalat Dzuhur, Shalat Ashar, Shalat Magrib, Shalat Isya' dan tidak boleh digantikan oleh orang, dan shalat wajib selanjutnya adalah shalat jum'at bagi laki-laki sedangkan fardhu kifayah adalah shalat yang wajib dikerjakan dan tidak berkaitan dengan dirinya seperti shalat jenazah.

Shalat fardhu (shalat 5 waktu) merupakan rukun kedua dari rukun Islam yang diwajibkan bagi tiap-tiap orang muslim yang baliq dan berakal yang dikerjakan pada waktu tertentu sebanyak 5 kali dalam sehari semalam. Perintah untuk melaksanakan shalat disebutkan dalam Al Quran berikut :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ
وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya : *Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan keta'atan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama dengan lurus , dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.(Qs. al-Bayyinah 98: 5).*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Rabbmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan.(QS.Al Hajj 22:77)*

Perintah untuk melaksanakan shalat fardhu ini langsung diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW tanpa melalui Malaikat Jibril dalam peristiwa Isra Mi'raj. Berikut pembagian waktu shalat fardhu:

a. Waktu-waktu Shalat

Allah berfirman dalam surat an-Nisa ayat 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ
فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى
الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya : " Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman" (QS An-Nisa 103).

Dari ayat tersebut dapat dilihat bahwa shalat merupakan ibadah wajib dan telah ditentukan waktunya masing-masing. ketentuan hukum islam yang diperoleh dari nash al qur'an dan sunnah yang qath'i dan sharih tentang perintah shalat adalah bersifat universal dan mutlak, dan berlaku untuk seluruh umat manusia sepanjang masa. Akan tetapi hal ini juga sesuai dengan asas-asas hukum islam yang fleksibel, Praktis, dan tidak menyulitkan dalam batas jangkauan kemampuan manusia supaya dapat sejalan dengan kemaslahatan umat dan kemajuan zaman, dan sesuai pula dengan rasa keadilan, maka ketentuan waktu shalat berdasarkan al qur'an surat al-isra ayat 78 yang berbunyi:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۚ إِنَّ
قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

Artinya : “Laksanakanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh. Sungguh, salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)” (QS Al Isra 78)

Waktu shalat yang disebutkan dalam ayat tersebut tidak berlaku untuk seluruh wilayah bumi, melainkan hanya berlaku di belahan bumi yang pergantian waktunya normal, yang memiliki perbedaan waktu siang dan malamnya relatif kecil, yaitu seperti di daerah-daerah khatulistiwa (ekuator) dan tropis (daerah khatulistiwa sampai garis paralel 45° dari garis lintang utara dan selatan). Lebih dari tiga perlima bumi yang dihuni manusia termasuk di daerah yang normal, adalah seluruh Afrika, Timur tengah, India, Pakistan, Cina, Asean, Australia, dan seluruh Amerika (Kecuali Canada dan sedikit daerah selatan dari Argentina- Chili), dan Oceania. Maka waktu Shalat bagi masyarakat Islam yang tinggal di daerah-daerah normal tersebut adalah waktu setempat (*local time*) berdasarkan waktu terbit dan tenggelam matahari di daerah-daerah yang bersangkutan yang memiliki perbedaan waktu sekitar satu menit setiap jarak 15 mil.

Adapun waktu shalat bagi masyarakat islam yang tinggal diluar daerah khatulistiwa dan tropis yakni di daerah-daerah diluar garis paralel 45° dari garis lintang utara dan selatan yang abnormal tersebut, dikarenakan perbedaan siang dan malamnya terlalu besar khususnya di daerah sekitar kutub yang selama rentang waktu 6 bulan dalam keadaan siang terus menerus dan 6 bulan berikutnya dalam keadaan malam, yaitu mereka

mengikuti waktu shalat di daerah normal yang terdekat dari daerahnya yakni pada garis paralel 45° dari garis lintang utara dan selatan.

Masyarakat Islam yang tinggal di negeri Belanda, Inggris, dan negara-negara Skandivania waktu shalatnya mengikuti waktu bordeaux (Prancis bagian selatan), yang berada di garis paralel 45° dari garis lintang utara. Demikian juga bagi masyarakat Islam yang tinggal di daerah Amerika Utara yang mengikuti waktu shalat dengan waktu Halifax atau Portland (Canada).

Adapun dalil syar'i yang memberikan dispensasi (hukum rukhsah, istilah Fiqh) bagi masyarakat Islam yang tinggal di daerah-daerah yang abnormal dapat mengikuti waktu shalat dari daerah normal yang terdekat, antara lain menurut surat Al-baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا ۗ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

Artinya : " Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Dengan demikian dalam beribadah, khususnya shalat tidak serta merta menyulitkan seseorang, tetapi justru selalu terdapat kemudahan kepada setiap hamba yang bersungguh-sungguh demi melaksanakan kewajibannya.

Berikut pembagian waktu shalat fardu 5 waktu menurut Abdul Hamid dan Beni Ahmad Saebani (2009: 193) adalah sebagai berikut:

1) Shalat Dzuhur

waktu shalat dzuhur dimulai ketika tergelincirnya matahari ditengah-tengah langit yang berlangsung sampai dengan bayangan suatu benda sama panjangnya dengan bayangan saat tergelincirnya matahari.

2) Waktu Shalat 'ashar

Waktu shalat 'ashar dimulai ketika bayangan sesuatu benda telah sejajar dengan benda itu sendiri. yaitu setelah matahari tergelincir yang berlangsung sampai dengan terbenamnya matahari.

3) Waktu Shalat Maghrib

Waktu shalat maghrib dimulai ketika matahari telah terbenam dan tersembunyi dibalik tirai dan berlangsung sampai terbenam syafak atau awan merah.

4) Waktu Shalat Isya'

Waktu shalat isya' dimulai sejak lenyapnya syafak merah sampai seperdua malam. Waktu shalat isya cukup panjang, akan tetapi sebaiknya sebelum menunaikan shalat isya Jangan tidur, karena apabila tertidur dikhawatirkan waktu sudah berganti dengan subuh.

5) Waktu Shalat Subuh

Waktu shalat subuh dimulai saat terbitnya fajar shadiq dan berlangsung hingga terbit matahari pagi.

6) Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara bahasa menurut Nawawi (2008) diartikan sebagai mengingat. Mengingat adalah sebuah kata kerja yang sejatinya menuntut sebuah aktifitas yang dituangkan dalam bentuk perbuatan nyata. Adapun secara istilah adalah menjadikan lidah basah bukan karena liur akan tetapi basah karena aktifitas dzikir dengan mengucap pujian-pujian kepada Allah SWT.

Secara etimologi dzikir menurut Adlany (2002) berasal dari kata “zakara”, yang artinya menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, memberi nasehat, dan mempelajari. Oleh sebab itu, dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, selain itu, dzikir juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaganya dalam ingatan.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dzikir adalah aktifitas mengingat Allah yang bersifat suci dan agung yang dituangkan dalam lelaku yang kelak dapat mempengaruhi prilaku. Oleh sebab aktifitas ini suci dan agung, ia menjadi semacam aktifitas yang mendatangkan 2 hal, yakni pahala dan dosa. Pahala berkaitan dengan lelaku ikhlas dalam berdzikir, sementara dosa terkait dengan prilaku pamer berdzikir yang semuanya bergantung pada niat belaka.

2. Macam-macam dzikir

Aktifitas dzikir tentunya tidak hanya satu saja macamnya. Setidaknya, menurut para ahli tasawuf, dzikir dibagi menjadi 3 macam tingkatan (Triantoro, dkk, 2009:226). Tingkatan-tingkatan tersebut di antaranya adalah lisan, hati, dan rahasia. Itu artinya, dzikir dilakukan dengan menggunakan lisan yang kemudian dilaksanakan di dalam hati. Serta hanya kita saja yang memahaminya. Hal tersebut bersifat rahasia sehingga lidah dan pikiran tidak bias mengikuti.

Di ketiga tingkatan tersebut tentunya memiliki sifat yang berbeda-beda. Tetapi memiliki sebuah kesamaan yakni sebagai kendaraan dalam mengingat-Nya. Dengan begitu, meski dzikir terbagi ke dalam tingkatan-tingkatan yang berbeda, ia tidak menghilangkan kesejatan makna dari sebuah dzikir.

Adapun menurut Nawawi (2008:244) menyatakan bahwa dzikir hati dan lisan seharusnya dilakukan secara bersamaan agar lebih afdhal. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa saat mengingat Allah haruslah totalitas bekerja secara keseluruhan sehingga dapat meminimalisir kelalaian dalam berdzikir. Meskipun begitu, antara keduanya, dzikir hatilah yang lebih utama. Adapun menghadirkan makna dzikir di dalam hati dan mehamai maksudnya merupakan suatu hal yang harus selalu diupayakan dalam berdzikir.

Lanjut menurut Nawawi (2008:229) dzikir dibagi menjadi 3 bentuk. Bentuk-bentuk tersebut adalah dzikir hati, dzikir lisan, dan dzikir perbuatan. Masing-masing dzikir tentu memiliki cara-cara yang berbeda dalam pengaplikasiannya. Namun, tujuannya adalah sama. Sama-sama jalan untuk mengingat-Nya.

Dzikir hati dilakukan dengan cara menafakuri segala yang diciptakan Allah. Contoh kecilnya adalah memikirkan apa-apa yang telah diciptakan Allah sehingga menambah keimanan kita bahwa Allah itu hebat, agung, dan berkuasa mengatur apapun serta siapapun.

Dzikir lisan adalah dzikir yang dilakukan dengan menggunakan lisan. Dzikir ini mungkin adalah dzikir yang setiap saat kita lakukan akan tetapi kita tidak menyadarinya bahwa hal tersebut merupakan bagian dari dzikir. Contohnya adalah membaca tasbeih, tahmid, takbir, tahlil, membaca Al-Qur'an, shalawat, dan lain sebagainya.

Sementara dzikir perbuatan adalah dzikir yang dilakukan dengan dibuktikan oleh perbuatan. Dzikir ini adalah dzikir paling butuh banyak latihan dan waktunya tidak sebentar. Contoh dzikir perbuatan adalah melakukan apa yang diperintahkan Allah dan menjauhi apa yang dilarang Allah semata-mata niatnya hanya karena Allah bukan yang lain.

Maka dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah sarana mengingat Allah SWT. Jalan tempuhnya secara garis besar ada 3, yakni dengan hati, lisan dan perbuatan. Ketiganya meski tampak berbeda dalam penerapannya, sejatinya adalah satu kesatuan yang muaranya untuk tetap mengingat Allah.

3. Manfaat Dzikir

Menurut Endah dan Fuad (2009:226) bahwasanya dzikir memiliki manfaat yaitu mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat,

menyebut, dan mereduksi kembali segala hal-hal yang tersembunyi di dalam hati. Hal yang dimaksud tersebut adalah bahwasanya dzikir memiliki manfaat sebagai sarana terapi bagi hati dan sebagai kesejahteraan psikologis.

Disamping itu, dzikir memiliki manfaat sebagai terapi relaksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya untuk mengantarkan bagaimana seseorang harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Sehingga dengan begitu, akan muncul yang namanya sebuah bentuk kesadaran yang akan mengantarkan seseorang dalam menjalin hubungan dengan pencipta-Nya.

Berdasarkan ilmu kesehatan jiwa, dzikir adalah terapi psikiatrik yang memiliki tingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasanya. Hal ini pernah dikemukakan oleh Dewi (2016) yang menyatakan bahwa penderita hipertensi yang memiliki kondisi spiritualitas memberikan hubungan yang signifikan terhadap kondisi hipertensi. Artinya adalah orang yang memiliki spiritualitas yang baik berupa dzikir, mampu untuk setidaknya menjadikan tekanan darah menjadi turun dan lebih stabil. Hal ini disebabkan karena dzikir memiliki efek yaitu memberikan ketenangan batin yaitu berupa relaksasi diri yang menjadikan perlahan-lahan tekanan darah mengalir dengan stabil.

Manfaat lain dari dzikir adalah mengurangi kecemasan pada kehamilan. Ibu hamil sering mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kehamilan yang sedang dialami. Adapun penyebab faktor cemasnya ibu hamil dikarenakan hal ini adalah hal baru yang membutuhkan penyesuaian. Banyak

perubahan baik fisik dan psikis yang dialami oleh ibu hamil sehingga bayang-bayang menakutkan tersebut menjadikan rasa cemas.

Gangguan akibat kecemasan saat hamil menjadikan gawat darurat dan apabila parah dapat berujung kematian bagi si ibu dan janin. Untuk menangani kecemasan tersebut diperlukannya sebuah terapi dzikir. Dalam sebuah jurnal Niko (2018 : 29) menyatakan bahwa ada perbedaan signifikan yang dialami oleh ibu hamil yang diberi terapi dzikir, yakni mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dengan begitu, menunjukkan bahwa dzikir bermanfaat untuk terapi kecemasan ibu hamil.

Dzikir juga mampu dijadikan terapi bagi penderita gangguan kejiwaan. Terutama terhadap gangguan kejiwaan psikoneurotik. Psikoneurotik menurut JP. Chaplin adalah gangguan mental yang lunak dan tidak berbahaya. Meskipun tidak berbahaya, gangguan mental ini menjadikan seseorang yang mengalaminya sulit memahami dirinya sendiri dan bahkan dapat membenci dirinya sendiri.

Tentunya hal tersebut perlu adanya sebuah terapi untuk mengatasi gangguan tersebut. Konsep yang ditawarkan untuk mengatasi hal tersebut adalah konsep dzikir. Dalam jurnal Riyadi (2013 : 50) menuliskan bahwa dzikir kepada Allah menjadikan hati tenang dan tidak cemas menghadapi segala macam persoalan hidup. Sehingga seseorang yang mengalami gangguan psikoneurotik akan mampu menerima kenyataan yang ada sehingga mampu meletakkan hakikat kemanusiannya secara menyeluruh.

Berdasarkan pembahasan mengenai manfaat dzikir di atas tentunya masih banyak sekali contohnya. Akan tetapi, peneliti hanya menuliskan beberapa contoh yang terkait dengan terapi mengenai dzikir. Bahwa dzikir tidak hanya ucapan yang menenangkan dan mengundang pahala, akan tetapi sejumlah

