

Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag.

Psikologi Ibadah

Menyingkap Rahasia Ibadah
Perspektif Psikologi



PSIKOLOGI IBADAH

**Menyingkap Rahasia Ibadah
Perspektif Psikologi**

Siti Faridah

Perpustakaan Nasional RI: *Katalog Dalam Terbitan (KTD)*

PSIKOLOGI IBADAH
Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi
© Siti Faridah

Aswaja Pressindo, Yogyakarta, 2022

xii + 574 halaman: 14,5 x 20,5 cm

ISBN: 978-623-8035-10-6

Penata Isi: Agvenda

Desain Cover: Agung Istiadi

Cetakan I: Desember 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam
bentuk apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik,
termasuk fotokopi, rekaman dan lain-lain tanpa izin dari penerbit

Penerbit:

Aswaja Pressindo

Jl. Plosokuning V No. 73

Minnomartani, Ngaglik, Sleman Yogyakarta

Telp.: (0274) 4462377 e-mail: aswajapressindo@yahoo.com

Percetakan:

CV. Aswaja Pressindo

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ
وَأَلَا أَمَّا بَعْدُ

Syukur Alhamdulillah, dengan segala keterbatasan yang ada, namun atas segala rahmat, taufik dan hidayah Allah SWT., buku yang berjudul *Psikologi Ibadah, Menyingkap Rahasia Ibadah Perspektif Psikologi*) ini akhirnya dapat diselesaikan. Salawat dan salam tak lupa disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW., Rasulullah yang telah membawa agama Islam untuk kabahagiaan manusia dunia dan akhirat.

Melalui buku “Psikologi Ibadah” penulis mencoba mendeskripsikan ibadah dalam ajaran agama Islam untuk kesehatan mental dan mencoba mengkaji secara spesifik bagaimana ibadah mampu memberikan pencahayaan dan kesembuhan mental melalui pencerahan, aplikasi, dan implementasi nilai-nilai Islam dari Al-Qur’an dan As-Sunnah, pemikiran para ulama, Kemudian diperkaya dengan disiplin Psikologi, Kesehatan Mental, Psikoterapi serta berbagai hasil penelitian ilmiah sehingga diketahui berbagai rahasia ibadah terutama secara kejiwaan yang mendukung tulisan ini.

Hubungan Ibadah dengan Kesehatan Mental tersebut terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu

kekuasaan Yang Maha Tinggi dan Maha Besar. Sikap ini akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti perasaan bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, merasa aman dan lain-lainnya. Sikap ini juga merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Oleh sebab itu, sangat logis bila ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Tindak ibadah setidaknya akan memberi rasa hidup lebih bermakna. Ini menunjukkan bahwa pendekatan diri kepada Allah merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah masalah kehidupan yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental.

Dalam kesempatan yang berharga ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan tenaga, materi, moril dan lain sebagainya kepada berbagai pihak dalam penulisan buku ini. Ucapan terima kasih kepada Rektor UIN Antasari Banjarmasin, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) dan Kepala Pusat Penelitian dan Publikasi Ilmiah yang telah mendorong segenap civitas akademika untuk melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat yang dalam hal ini penulisan buku ajar.

Ucapan terima kasih terutama diberikan kepada ayahanda (alm.) yang telah menjadi ayah yang sangat baik, mendidik agama dan menjadi teman diskusi yang menyenangkan. Terima kasih kepada ibunda yang selalu mencurahkan kasih sayang dan dukungan moral, suami yang pengertian dan penyayang, anak-anak yang selalu memberi motivasi dan semangat juang, dan cucu-cucu yang selalu menyenangkan, penghibur di kala letih dan lelah.

Terima kasih kepada mahasiswa-mahasiswiku pengikut mata kuliah Psikologi Ibadah Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari yang menjadi inspirasi sehingga buku ini ditulis.

Buku ini masih jauh dari sempurna, maka penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca agar penulis dapat menyempurnakan buku ini, sehingga dapat bermanfaat bagi peminat psikologi, mahasiswa, dan ummat Islam pada umumnya. □

Banjarmasin, 15 Nopember 2022

Penulis,

Siti Faridah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii

Bab I

PSIKOLOGI IBADAH DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengantar	1
B. Dasar-Dasar Pemahaman Psikologi Ibadah	1
1. Pengertian, Hakikat dan Dalil Ibadah	1
2. Ruang Lingkup dan Kedudukan Ibadah	6
3. Fungsi dan Tujuan Beribadah	8
4. Cara dan Syarat Diterimanya Ibadah	11
5. Mengapa Kita Beribadah Kepada Allah?	
C. Esensi Psikologis dalam Ibadah	13
1. Kesehatan Mental dalam Islam	14
2. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial dalam Ibadah .	17
3. Aspek-aspek Psikologis dalam Ibadah	18
4. Hubungan Ibadah dengan Kesehatan Mental	21
5. Kepribadian Muslim	25

Bab II

PSIKOLOGI SYAHADATAIN

A. Pengantar	29
B. Pengertian, Hakikat, dan Dalil <i>Syahâdatain</i>	30

C. Asal mula dan Kedudukan <i>Syahâdatain</i>	37
D. Ruang Lingkup dan Pembagian <i>Syahâdatain</i>	40
E. Aspek-aspek Internalisasi <i>Syahâdatain</i>	42
F. Hubungan Implimentasi <i>Syahâdatain</i> dengan Berpikir Positif	45
G. Hal-Hal yang Merusak <i>Syahâdatain</i>	48
H. Nilai Filosofis, Spritual, Sosiologis <i>Syahâdatain</i>	50
I. Aspek-Aspek Psikologis <i>Syahâdatain</i>	52
J. Gambaran Manusia yang Mengikrarkan <i>Syahâdatain</i>	55
K. <i>Syahâdatain</i> Sebagai Terapi	58
L. Bentuk-bentuk Kepribadian <i>Syahâdatain</i>	62

Bab III

PSIKOLOGI WUDHÛ'

A. Pengantar	69
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Wudh'</i>	70
C. Kedudukan dan Tujuan <i>Wudh'</i>	73
D. Makna dan Keutamaan <i>Dawâm al-Wudh</i>	75
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial <i>Wudh'</i>	79
F. Aspek Psikologis dan manfaat <i>Wudh'</i> Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis	83
G. Gambaran Manusia Ber- <i>Wudh'</i>	94
H. <i>Wudh'</i> sebagai Terapi	96
I. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Wudh'</i>	99

Bab IV

PSIKOLOGI SHALÂT

A. Pengantar	103
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Shalât</i>	104
C. Kedudukan dan Tujuan <i>Shalât</i>	111
D. Ruang Lingkup dan Macam-Macam <i>Shalât</i>	120

E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis <i>Shalât</i>	122
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Shalât</i>	130
G. Keutamaan dan Dimensi Psikologis <i>Shalât Jamâah</i>	134
H. Fakta ilmiah Manfaat <i>Shalât</i> terhadap Fisik dan Psikis	140
I. <i>Shalât</i> sebagai Terapi	146
J. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Mushalli</i>	147

Bab V

PSIKOLOGI SHIYÂM

A. Pengantar	155
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Shiyâm</i>	156
C. Kedudukan dan Tujuan <i>Shiyâm</i>	166
D. Ruang Lingkup dan Macam-Macam <i>Shiyâm</i>	170
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis <i>Shiyâm</i>	179
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Shiyâm</i>	184
G. Manfaat <i>Shiyâm</i> terhadap Kesehatan Fisik dan Mental	190
H. Terapi <i>Shiyâm</i> terhadap Kesehatan Fisik dan Mental	199
I. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Shâimn</i>	203

Bab VI

PSIKOLOGI ZAKÂT

A. Pengantar	207
B. Pengertian, Hakikat dan Perintah Membayar <i>Zakât</i> .	208
C. Kedudukan dan Tujuan <i>Zakât</i>	214
D. Ruang Lingkup dan Macam-Macam <i>Zakât</i>	219
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis <i>Zakât</i>	226
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Zakât</i>	232
G. Terapi <i>Zakât</i> terhadap Kesehatan Fisik dan Mental ...	234
H. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Muzakk</i>	238

Bab VII

PSIKOLOGI HAJJI

A. Pengantar	243
B. Pengertian, Hakikat dan Perintah <i>Hajji</i>	243
C. Sejarah <i>Hajji</i>	249
D. Kedudukan dan Tujuan <i>Hajji</i>	251
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis <i>Hajji</i>	253
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Hajji</i>	267
G. Terapi <i>Hajji</i> terhadap Kesehatan Fisik dan Mental	269
H. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Hajji</i>	273

Bab VIII

PSIKOLOGI BERHARI SUCI

A. Pengantar	279
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Hari Suci	280
C. Sejarah dan Macam-Macam Hari Suci	286
D. Kedudukan dan Tujuan Berhari Suci	293
E. Nilai Filosofis, Sosiologis dan Spiritual Berhari Suci ..	299
F. Aspek-Aspek Psikologis Berhari Suci	303
G. Terapi Berhari Suci terhadap Fisik dan Psikhis	308
H. Manfaat Berhari Suci Terhadap Fisik dan Psikhis	311
I. Pembentukan Kepribadian Berhari Suci	314

Bab IX

PSIKOLOGI TILAWAH AL-QUR'AN

A. Pengantar	321
B. Pengertian Hakikat, dan Dalil Perintah <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i>	322
C. Kedudukan dan Aspek-Aspek <i>Tilâwah al-Qur'ân</i>	329
D. Adab dan Tujuan <i>Tilâwah al-Qur'an</i>	337
E. Keutamaan <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i>	341
F. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i>	345

G. Aspek-Aspek Psikologis <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i>	349
H. Manfaat <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i> bagi Fisik dan Psikhis ...	350
I. Terapi <i>Tilâwah Al-Qur'ân</i>	353
J. Bentuk-Bentuk Kepribadian	359

Bab X

PSIKOLOGI DZIKIR

A. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Dzikir</i>	367
B. Kedudukan dan Tujuan <i>Dzikir</i>	367
C. Macam-Macam dan Keutamaan <i>Dzikir</i>	375
D. Adab dalam Ber- <i>Dzikir</i>	377
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial <i>Dzikir</i>	384
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Dzikir</i>	389
G. Dimensi-Dimensi Psikologis <i>Dzikir</i>	394
H. Terapi <i>Dzikir</i> Terhadap Fisik dan Psikhis	400
I. Manfaat <i>Dzikir</i> Terhadap Fisik dan Psikhis	405
J. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Mudzakkir</i>	412

Bab XI

PSIKOLOGI SHALAWAT

A. Pengantar	415
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Shalawât</i>	416
C. Kedudukan dan Tujuan Ber- <i>Shalawât</i>	420
D. Macam-Macam dan Lafaz-Lafadz <i>Shalawât</i>	422
E. Adab dan Keutamaan (manfaat) Membaca <i>Shalawât</i>	429
F. Nilai Filosofis, Spiritual dan sosiologis <i>Shalawât</i>	435
G. Aspek-Aspek Psikologis <i>Shalawât</i>	437
H. <i>Shalawât</i> sebagai Terapi	438
I. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Shalawât</i>	444

Bab XII

PSIKOLOGI TAUBAT

A. Pengantar	447
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Taubat</i>	448
C. Ruang Lingkup, Kedudukan dan Tujuan <i>Taubat</i>	456
D. Klasifikasi dan Tingkatan <i>Taubat</i>	462
E. Manfaat dan Hikmah <i>Taubat</i>	465
F. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial <i>Taubat</i>	472
G. Gambaran Manusia yang Ber <i>Taubat</i>	475
H. Lafadz-lafadz <i>Istigfar</i>	478
I. Aspek-Aspek Psikologis <i>Taubat</i>	484
J. <i>Taubat</i> sebagai Terapi	487
K. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Tawwâbîn</i>	489

Bab XIII

PSSIKOLOGI DO'Â

A. Pengantar	493
B. Pengertian, Hakikat dan Dalil <i>Do'â</i>	494
C. Ruang Lingkup, Kedudukan dan Tujuan <i>Do'â</i>	502
D. Tata cara dan <i>Adab</i> Berdoa	508
E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial <i>Do'â</i>	513
F. Aspek-Aspek Psikologis <i>Do'â</i>	517
G. <i>Do'â</i> Sebagai Terapi	521
H. Manfaat <i>Do'â</i>	525
I. Bentuk-Bentuk Kepribadian <i>Munâdi</i> (Pendoa)	529

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA 533

DAFTAR PUSTAKA

Bab I

PSIKOLOGI IBADAH DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengantar

Psikologi agama sebagai sebuah ilmu campuran antara agama dan psikologi yang meneliti dan menelaah kehidupan beragama pada manusia dan mempelajari seberapa besar pengaruh keyakinan dan peribadatan dalam sikap dan tingkah laku serta kehidupan pada umumnya.

Ibadah merupakan rangkaian ritual yang dilakukan manusia dalam rangka pengabdian dan kepatuhan kepada sang Pencipta. Dalam Islam, ibadah tidak hanya terbatas pada hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga hubungan antara manusia dengan manusia lainnya serta hubungan antara manusia dengan alam.

Islam mewajibkan umatnya beribadah bagi kebaikan dirinya. Ibadah yang dilakukan seorang muslim tidak memberi manfaat dan mudarat bagi Allah, juga tidak menambah luasnya kerajaan dan kekuasaan-Nya. Allah memerintahkan manusia supaya beribadah kepada-Nya semata-mata untuk kebaikan individu itu sendiri, tanpa memberikan faedah sedikit pun kepada *khâliq al-basyar* (Pencipta).

B. Dasar-Dasar Pemahaman Psikologi Ibadah

1. Pengertian, Hakikat dan Dalil Ibadah

Secara etimologis kata *'ibâdah* (ibadah) merupakan bentuk *mashdar* dari kata *'abada* yang tersusun dari huruf *'ain*,

ba, dan dal. Kata tersebut mempunyai dua makna yang berbeda. *Pertama*, mengandung pengertian *lin wa zull* (kelemahan dan kerendahan). Kedua mengandung pengertian *syiddat wa qilazh* (kekerasan dan kekasaran).¹

Menurut Hasbi as-Siddiqie makna pertama kata *'abd* bermakna *mamlûk* (yang dimiliki) dan mempunyai bentuk jamak *'abîd* dan *'ibâd*. Bentuk pertama menunjukkan makna budak-budak dan yang kedua makna "hamba-hamba Tuhan".² Dari makna terakhir inilah bersumber kata *'abada*, *ya'budu*, *'ibâdatan* yang secara bahasa berarti "tunduk merendahkan diri dan menghinakan diri di hadapan Allah."³ Yusuf al-Qardawy mengartikan ibadah secara etimologi dengan tunduk, patuh, merendahkan diri, dan hina. di hadapan yang Maha Kuasa.⁴ Pemakaian bahasa Arab, *'ibâdah* itu ditujukan kepada Allah, sementara *'abdun'* ditujukan kepada selain Allah.

Secara terminologis ditemukan beberapa ungkapan pengertian ibadah yang berbeda-beda. Hasby ash-Shiddieqy mengutip beberapa pendapat dari pengertian ibadah yang beragam, seperti:

a. Menurut ulama Tauhid:

توحيد وتعظيمه غاية التعظيم مع التذلل والخضوع له

"Mengesakan Allah, memuliakan-Nya dengan sepenuh penghormatan serta menghinakan diri dan menundukkan jiwa hanya kepada-Nya".

¹ Ab Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakariyah, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, juz IV (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), 205.

² Hasbi As-biddiqie, *Kuliah Ibadah*, (Jakarta,, Bulan Bintang, 1985), cet. V, 1

³ Abd. Muin Salim, *Fiqh Siyasah: Konsepsi Kekuasaan Politik dalam Al-Quran*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1994), Cet. I, 149-150

⁴ Yusuf Al-Qarawy, *Al-Ibadah fi al-Islam*, (Beirut: Muassasah al-Risalah,1979), cet.6, 27.

b. Menurut ulama Akhlak:

العَمَلُ بِالطَّاعَةِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْقِيَامُ بِالشَّرَائِعِ

“Mengerjakan segala ketaatan badan dan menyelenggarakan segala syariat/hukum”.

c. Menurut ulama Tasawuf:

فَعَلَ الْمَكْلَفَ عَلَى خَالِفِ هَوَى نَفْسِهِ تَعْظِيمًا لِرَبِّهِ

“Seorang mukallaf mengerjakan sesuatu yang berlawanan dengan keinginan nafsunya untuk membesarkan Tuhannya”.

d. Menurut ulama Fikih:

مَا أُدِيتَ ابْتِغَاءَ لَوْجِهٍ هَلَلًا وَطَلِبًا لِتَوْبِهِ فِي الْآخِرَةِ

*“Segala taat yang dikerjakan untuk mencapai keridhaan Allah dan mengharap pahala-Nya di akhirat”.*⁵

e. Menurut ulama Tafsir: ibadah adalah suatu bentuk ketundukan dan ketaatan yang tertinggi karena pengagungan di dalam hati seseorang terhadap siapa ia tunduk serta keyakinan dalam diri orang yang beribadah bahwa obyek yang diibadahnya memiliki kekuasaan yang tidak dapat dijangkau.⁶

Ibn Taimiyah menjelaskan bahwa pengertian ibadah itu:

الْعِبَادَةُ اسْمٌ جَامِعٌ لِكُلِّ مَا يُحِبُّهُ اللَّهُ وَيَرْضَاهُ مِنَ الْأَقْوَالِ وَالْأَعْمَالِ
الْبَاطِنَةِ وَالظَّاهِرَةِ

⁵ H. E Hassan Saleh, (ed.), *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 3-5.

⁶ M. Quraish Shihab, *Fatwa-fatwa Seputar Ibadah Mahdah* (Bandung: Mizan, 1999), Cet. I, xxi

*“Ibadah adalah satu kata yang mencakup segala hal yang dicintai Allah dan diridhai-Nya, baik itu perkataan, perbuatan, perkara batin maupun lahir”.*⁷

M. Syaltut dalam kitab tafsirnya menjelaskan bahwa ibadah berarti tunduk kepada kebenaran yang tidak terbatas yang termanifestasi dalam perasaan hina dan cinta serta kefanaan diri menghadapi keindahan dan kemegahan Dzat yang diibadahi.

Ilmuwan di bidang *science* mendefinisikan ibadah sebagai tata nilai tertinggi dalam ruang motivasi. Sebagian mereka mendefinisikan ibadah sebagai kewajiban kontemplasi mengenai keesaan Tuhan sehingga menimbulkan kesadaran mengenai tauhid dan khilafah.⁸

Dalam bahasa agama, ibadah merupakan sebuah konsep yang berisi pengertian cinta yang sempurna, ketaatan dan kekhawatiran. Maksudnya, dalam ibadah terdapat perasaan cinta yang sempurna kepada Allah Sang Pencipta disertai kepatuhan dan kekhawatiran dari hamba akan adanya penolakan sang Pencipta terhadapnya.⁹

Pengertian ibadah di atas memiliki kesamaan yang mendasar pada pengabdian seorang hamba kepada Allah Swt. dengan cara mengagungkan-Nya, taat kepada-Nya, tunduk kepada-Nya, dan cinta yang sempurna kepada-Nya.

Dengan demikian ibadah adalah seluruh ketaatan yang menyeluruh yang mencakup apa saja yang dicintai dan diridhai Allah berkaitan dengan segala ucapan dan perbuatan yang nampak maupun yang tidak nampak, seperti salat, puasa, zakat, berdo'a, berdzikir, membaca Al-Qur'an, jujur, menunaikan amanat, menyuruh berbuat baik, melarang

⁷ Ibnu Taimiyah, *Majmu'ah al-Fatawa*, jilid 10, 149

⁸ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam...*, 59-60.

⁹ Abd. Muin Salim, *Fiqh Siyasah: Konsepsi...*, 73-74

berbuat munkar, lemah lembut kepada siapa saja, dan sebagainya.

Tujuan penciptaan manusia di samping sebagai *khalifah fi al-ardh* yang bertugas memakmurkan kerajaan Ilahi di bumi yang tak kalah penting adalah sebagai *abdu Allâh* mewujudkan esensi kemanusiaannya yaitu beribadah kepada Tuhannya.

Secara hakikat ibadah mempunyai nilai bagi yang menjalankannya. Begitu pula dengan keberadaan kita sesuai apa yang telah ditetapkan-Nya. Perintah ibadah ini terkandung dalam filosofi tujuan penciptaan manusia sebagaimana firman Allah:

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾

Artinya: "Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku." (QS. *adz-Dzâriyât*/ 51: 56).

Menurut M. Quraishy Shihab, ayat di atas menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya. Beliau mengutip pendapat Thabathaba'i yang menyatakan bahwa ibadah adalah untuk menyempurnakan penciptaan manusia dan telah menyiapkan imbalan/anjuran yang akan diperoleh manusia. Sedangkan untuk tujuan Allah, hanya Allah yang mengetahuinya.¹⁰ Selanjutnya M. Quraishy Shihab juga mengutip pendapat Sayyid Quthub yang menyatakan bahwa pada hakikatnya pasti ada tujuan tertentu dari penciptaan manusia dan jin. Penghambaan diri kepada Allah dalam bentuk ibadah merupakan tugas yang dibebankan kepada manusia dan makna dari hakikat penciptaan tersebut. Tugas tersebut adalah beribadah kepada

¹⁰ M. Quraishy Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 356-357

Allah.¹¹ Secara normatif maksud ayat tersebut adalah bahwa Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar mereka beribadah kepada-Nya, bukan karena Allah membutuhkan mereka, tetapi manusialah yang membutuhkan ibadah untuk eksistensi dirinya.

Beribadah kepada Allah adalah menghambakan diri kepada-Nya dengan penuh kekhusyukan dan memurnikan ketaatan hanya kepada-Nya. Allah menyatakan bahwa Dialah yang menciptakan manusia kemudian mengembangkannya, menjaga, memelihara, memberi petunjuk, memberi nikmat, memberi rahmat agar manusia dapat melaksanakan tugas-tugasnya sebagai hamba Allah. Di dalam Al-Qur'an, kata ibadah disebut sebanyak 277 kali dalam berbagai bentuk. 154 dalam bentuk *ism* dan 13 kali dalam bentuk *fi'il*, 5 kali *fi'il mādhi*, 81 *fi'il mudhāri'* dan 37 kali *fi'il amr*.¹²

2. Ruang Lingkup dan Kedudukan Ibadah

Dalam Islam ruang lingkup ibadah sangat luas, meliputi seluruh aktivitas manusia yang dilaksanakan dengan niat ikhlas karena Allah, sesuai dengan cara yang disyariatkan dan hanya mencari keridhaan Allah. Islam tidak membatasi ruang lingkup ibadah pada hal-hal tertentu saja, tetapi seluruh kegiatan hidup manusia merupakan medan amal dan persediaan bekal seorang muslim sebelum kembali kepada Allah.

Ruang lingkup ibadah yang sangat luas itu dapat dibagi dua, yaitu *'ibādah mahdhah* dan *'ibādah ghairu mahdhah*. *'Ibādah mahdlah* adalah ibadah yang berhubungan dengan syariat Islam yang terkandung dalam rukun Islam. Contohnya

¹¹ M. Quraisy Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, 359

¹² Muhammad Fu'ad 'Abd. al-Bâqy, *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfâzh al-Qur'ân al-Karîm* (Bairt: Dâr al-Fikr, 1992), 561-563

antara lain shalat, zakat, puasa dan haji. Sementara *'ibâdah ghairu mahdhah* adalah ibadah yang dilaksanakan umat Islam dalam hubungannya dengan sesama manusia dan lingkungannya. *'Ibâdah ghairu mahdhah* dikenal dengan *'ibâdah muâmalah*.¹³

Ibadah *mahdhah*/khusus memiliki empat prinsip, yaitu:

- a. Keberadaannya berdasarkan dalil perintah dari Al-Qur'an maupun al-Sunnah.
- b. Tatacaranya harus berpola kepada contoh Rasul SAW.
- c. Bersifat supra rasional/berdasarkan wahyu, sedangkan akal hanya berfungsi memahami rahasia dibaliknya yang disebut hikmah tasyri'.
- d. Azasnya taat kepada Allah, semata untuk kepentingan/kebahagiaan hamba.

Rumus *'ibâdah mahdhah* = KA + SS (Karena Allah + Sesuai Syariat).

Ibadah *ghairu mahdah*/umum juga memiliki empat prinsip, yaitu:

- a. Tidak adanya dalil yang melarang.
- b. Tatalaksananya tidak mesti berpola kepada contoh Rasul
- c. Bersifat rasional, ibadah bentuk ini baik-buruknya, atau untung-ruginya, manfaat atau madharatnya, dapat ditentukan oleh akal atau logika.
- d. Azasnya manfaat. Selama itu bermanfaat, maka selama itu boleh dilakukan. Rumus *'ibâdah ghairu mahdhah* = "BB + KA" (Berbuat Baik + Karena Allah).¹⁴

¹³ Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 55.

¹⁴ Sahriansyah, *Ibadah dan Akhlak*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2014), 1-3.

Dengan penjelasan di atas jelaslah kedudukan ibadah dalam Islam menempati posisi yang paling utama dan sentral dari seluruh aktivitas muslim. Seluruh kegiatan muslim pada dasarnya merupakan bentuk ibadah kepada Allah, sehingga apapun yang dilakukannya memiliki nilai ganda, material dan nilai spiritual.

3. Fungsi dan Tujuan Beribadah

Secara fungsional ibadah itu menumbuhkembangkan nilai-nilai ketauhidan dan mengokohkannya di dalam jiwa. Dalam beberapa kitab tafsir diterangkan bahwa seorang hamba yang beribadah dengan segenap jiwa raganya laksana kebun yang semakin banyak mendapat siraman akan semakin subur. Begitupun dengan ibadah akan semakin subur nilai-nilai ketauhidan. Sebaliknya, semakin jarang orang melakukan ibadah maka semakin jauh dari nilai-nilai ketauhidan.¹⁵

Dalam QS. *al-Baqarah/2: 21*, Allah memerintahkan kepada seluruh umat-Nya untuk selalu beribadah dan menyembah hanya kepada-Nya. Bahkan, setiap rasul memulai dakwahnya dengan seruan agar umatnya beribadah/menyembah Allah saja.

Sebagaimana Allah SWT. berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿٢١﴾

Artinya: “Wahai manusia, Sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dan orang-orang yang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. *al-Baqarah/2: 21*).

¹⁵ Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsir al-Maragi*, (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halab wa Awladuh, 1973), Juz I, 5-6.

Pada akhir ayat tersebut berbunyi *la'allakum tattaqûn* *Semoga kamu menjadi orang bertakwa*. Dengan demikian, tujuan akhir dari ibadah itu sendiri adalah agar manusia bertakwa kepada-Nya.

Makna takwa adalah memelihara diri dari siksaan Allah dengan jalan mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Derajat takwa akan diperoleh bagi hamba yang melaksanakan ibadah dengan baik dan tekun. Allah adalah satu-satunya Tuhan yang menciptakan dan memelihara manusia, maka wajar bila manusia menyembah dan mentaati aturan-aturan-Nya. Terma *la'allakum tattaqûn* dan ayat-ayat lain yang memerintahkan untuk bertakwa, terkait dengan perintah beribadah kepada-Nya.

Dalam ayat tersebut, terdapat empat kriteria orang-orang yang bertakwa, yakni: beriman kepada yang ghaib; mendirikan salat; menafkahkan sebagian rezki yang diberikannya; beriman kepada kitab suci Al-Qur'an dan kitab-kitab suci lainnya yang telah diturunkan Allah; serta beriman kepada hari akhirat. Dengan merujuk pada ayat ini, kelihatan bahwa takwa dalam Al-Qur'an sering dihubungkan dengan iman. Itulah sebabnya, serangkaian ayat Al-Qur'an menyatakan: *yâ ayyuhallazîna âmanû* yang di akhir ayat ditutup dengan kata takwa. Sebagai contoh: QS. *al-Baqarah*/2: 183, QS. *Ali Imrân*/3: 102, 103, 200, QS. *al-Mâidah*/5: 8, 11.

Seseorang yang menjalankan ibadah dan meraih posisi takwa diberi gelar *muttaqi* (jamaknya *muttaqîn*). Mereka berhak mendapatkan cinta dari Allah, diberi tempat yang paling baik di akhirat, yakni surga. Misalnya terdapat dalam QS. *Ali Imrân*/3: 76, QS. *al-Zâriyât*/51: 15 dan QS. *al-Dukhân*/44: 51-52. Ciri-ciri orang yang bertakwa itu menampilkan kepribadian yang benar-benar utuh dan integral, sebagai yang dinyatakan dalam firman Allah:

... إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ ... ﴿١٣﴾

Artinya: "Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa." (QS. *al-Hujurât*/49: 13).

Penggunaan kata *atqâkum* dalam ayat ini menunjukkan bahwa takwa mempunyai tingkatan, dan perbedaan tingkatan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas ibadahnya. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin berkualitas ibadah seorang hamba, maka semakin tinggi derajat seorang hamba tersebut di sisi Allah.

Ada dua alasan mengapa kita harus beribadah kepada Allah SWT. yaitu alasan syar'i dan alasan rasional.

a. Alasan syar'i, di antaranya:

- 1) Kita diciptakan untuk beribadah. (QS. *az-Zâriyât*/51: 56).
- 2) Tanda syukur atas diciptakannya kita oleh Allah. (QS. *Ibrahîm*/14: 7).
- 3) Konsekuensi janji kita kepada Allah SWT. (QS. *al-A'râf*/7:172).
- 4) Tugas yang harus ditanamkan oleh setiap Rasul kepada umatnya. (QS. *an-Nahl*/16: 36).
- 5) Allah satu-satu yang berhak disembah. (QS. *at-Talâq* 65: 12).
- 6) Azab Allah di akhirat bagi para pembangkang. (QS. *al-An'âm*/6: 15).

b. Alasan rasional, di antaranya:

- 1) Allah adalah Pencipta kita dan semesta serta pemelihara semuanya.

- 2) Allah menciptakan kita dengan bentuk yang terbaik.
- 3) Allah memuliakan kita dengan akal pikiran.
- 4) Allah yang memberi kita nikmat dan rizki untuk menopang kehidupan.
- 5) Ibadah merupakan makanan ruh/*riâdhah rûhi*.
- 6) Memerdekakan manusia dari menghambakan diri kepada selain Allah.
- 7) Tempat bergantung yang sebenarnya sesuai fitrah dan tabi'at manusia.
- 8) Menempatkan manusia itu sebagai hamba Allah.
- 9) Merupakan ujian Allah kepada hamba-Nya dalam seluruh hidupnya.
- 10) Garis pemisah yang membedakan antara Islam dengan kafir.
- 11) Memelihara kebersihan jasmaniah, melatih hubungan sosial dan pembinaan moral yang baik.

4. Cara dan Syarat Diterimanya Ibadah

Ibadah merupakan perkara yang sakral. Artinya segala bentuk ibadah harus sesuai dengan syariat berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah. Bentuk ibadah yang tidak sesuai syariat dinamakan *bid'ah*. *Bid'ah* itu mengada-ada, karenanya *bid'ah* itu sesat. Ibadah yang *bid'ah* akan ditolak karena tidak sesuai dengan tuntunan dari Allah maupun Rasul-Nya. *Bid'ah* menyebabkan "amalnya ditolak dan tidak diterima, bahkan berdosa karenanya, sebab amal tersebut adalah maksiat, bukan taat".¹⁶

Cara beribadah yang benar telah dicontohkan oleh Nabi SAW., walaupun dalam kenyataannya terdapat perbedaan.

¹⁶ Shalih bin Fauzan bin Abdulah, *At Tauhid li ash-Shaff al- Awwal al-'Ali* (Kitab Tauhid), terj. Agus Hasan Bashori, (Jakarta: Darul Haq, 2013), 81.

Misalnya saja, dalam melaksanakan salat, terdapat perbedaan antara satu dengan lainnya. Mulai cara *takbîratul ihrâm*, cara membaca *surah al-Fâtihah* dan *surah (bismillâh jahar-non jahar)*, membaca atau tidak membaca *qunut* pada salat subuh, dan seterusnya. Perbedaan itu bukan berarti yang satu benar dan yang lain salah. Perbedaan tersebut wajar terjadi karena masing-masing orang memiliki dalil tersendiri yang dapat dipertanggungjawabkannya. Cara beribadah yang berbeda itu dapat diterima di sisi-Nya asalkan sesuai dengan ketentuan syara' sebagaimana yang termaktub dalam kitab-kitab Fiqh.

Beribadah yang benar menurut Al-Qur'an harus didasari dengan ikhlas karena Allah dan hanya untuk Allah SWT., bukan karena yang lain dan bukan untuk yang lain. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

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

Artinya: "Dan mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan penuh keikhlasan (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).

Beberapa syarat dan ketentuan agar ibadah kita diterima oleh Allah SWT. adalah:

- a. Ikhlas, artinya ibadah yang kita kerjakan itu bukan mengharap pemberian dari Allah, tetapi semata-mata karena perintah dan ridha-Nya. Juga bukan karena mengharapkan surga bukan pula takut kepada neraka karena surga dan neraka itu tidak dapat menyenangkan atau menyiksa tanpa seizin Allah.

- b. Meninggalkan *riya'*, artinya beribadah bukan karena ingin dilihat orang lain.
- c. *Bermurâqabah*, artinya yakin bahwa Allah selalu melihat dan ada di samping kita sehingga kita bersikap sopan kepada-Nya
- d. Jangan keluar dari waktunya, artinya mengerjakan ibadah dalam waktu tertentu, bahkan lebih baik bila dikerjakan di awal waktu.¹⁷

Berdasar uraian di atas, maka dalam beribadah terdapat beberapa syarat dan ketentuan yang harus diperhatikan, yaitu ketaatan, kesadaran hati berupa keikhlasan, dan keyakinan untuk menjadi hamba Allah yang taat. Unsur-unsur ini menunjukkan adanya hubungan dinamis antara hamba dengan Allah (*hablun min Allâh*), yang nantinya diimplemintasikan dalam kehidupan sosial (*hablun min an-nâs*).

C. Esensi Psikologis dalam Ibadah

Kehadiran teknologi informasi dan transformasi ilmu pengetahuan yang bebas nilai sering menimbulkan berbagai persoalan baru yang sulit diselesaikan. Pengaruh *westernisasi* ini menyebabkan orang mengalami keterasingan, kehilangan citra dan identitas dirinya. Menurut al-Faruqi kecenderungan umat Islam meniru begitu saja budaya Barat menjadikan umat ini tercerabut dari akar budaya dan ideologinya.¹⁸

Terjadinya krisis dalam dunia ilmu pengetahuan modern, di mana Psikologi kontemporer mengalami kegagalan dalam mengatasi permasalahan kejiwaan (tidak menemukan

¹⁷ Ibnu Mas'ud dan Zaenal Abidin, *Fiqh Madzab Syafi'i*, Edisi Lengkap Muamalat, Munakahat, Jinayat, (Bandung: CV. Pustaka Setia. 2000), 20-21.

¹⁸ Fuad Nashori, *Psikologi Islami Agenda Menuju Aksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), cet. 1, h. 6.

nilai, ketenangan, kebahagiaan dan makna hidup yang sesungguhnya).

Krisis jati diri dan rendahnya penghayatan agama juga merupakan problem manusia modern. Eric Fromm, seorang psikolog Amerika mencontohkan problem manusia modern Eropa dan Amerika, walaupun mereka berjaya di bidang ekonomi, namun kebutuhan utama manusia yaitu hidup secara bermakna (yang berwujud aktivitas menyembah Tuhan) belum terpenuhi oleh peradaban Barat.¹⁹ Di Indonesia, krisis jati diri dan rendahnya penghayatan agama juga terjadi dengan sebab yang beragam. Maka lahirnya Psikologi Islam merupakan jawaban atas berbagai permasalahan umat tersebut. Secara hakekat Psikologi Islam adalah "kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat."²⁰

Psikologi Islam secara ontologi bersifat transendental dan secara aksiologi sarat dengan nilai moral-religius. Psikologi Ibadah sendiri merupakan bagian dari psikologi Islam yang membicarakan tentang mengapa, bagaimana dan sejauh mana peribadatan dapat mempengaruhi jiwa manusia beragama.

1. Kesehatan Mental dalam Islam

Psikologi dan kesehatan mental merupakan dua paralel yang similar dan berhubungan dalam eksistensi suatu keilmuan. Keduanya saling sejalan dan tidak bisa dipisahkan.

¹⁹ Fuad Nashori, *Sufisme dan Psikoterapi Islami*, Majalah Sufi, edisi 20/Th. III, Pebruari 2002), h. 50.

²⁰ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2001), h.5

Dalam Islam, Psikologi Islam (Psikologi Ibadah) juga tidak bisa dipisahkan dari kesehatan mental Islam.

Menurut Musthafa Fahmi seperti dikutip Abdul Mujib dalam bukunya Nuansa-Nuansa Psikologi Islam terdapat dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental, yaitu pola *negatif/salabî* (kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala neurosis dan psikosis) dan pola *positif/ijabî* (kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya).²¹

Bastaman menyebutkan 4 pola kesehatan mental, yaitu:

- a. Pola simtomatis: Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Pola ini banyak dianut di kalangan psikiatri kedokteran jiwa yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.

- b. Pola penyesuaian diri: Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup.

Pola ini dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Dengan kemampuan ini diharapkan dapat memperoleh ketenteraman dan kebahagiaan.

- c. Pola pengembangan diri: Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

Pola ini berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggungjawab dan sebagainya.

²¹ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 133

d. Pola agama: Kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Pola ini yang berkaitan dengan ajaran agama.²²

Berdasarkan definisi di atas, Zakiah Daradjat mengemukakan kesehatan mental yang berpola agama, yaitu: terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.²³

Islam sebagai agama wahyu yang rasional, mampu membantu muslim untuk mencapai kebahagiaan, kedamaian, kesejahteraan dan keselamatan hidup.²⁴ Islam memotivasi umatnya untuk melaksanakan hubungan baik dengan Allah dan menciptakan hubungan baik dengan manusia, sebab itu Islam menyediakan berbagai dimensi aturan, sistem, dan undang-undang yang sangat berguna untuk keselamatan umat manusia, dan solusi untuk mengatasi permasalahan kemanusiaan, sehingga muslim bisa membentuk pribadi *muttaqin*.²⁵

Kesehatan mental Islam dengan menggunakan metode preventif (pencegahan), kuratif (pengobatan), konstruktif (pembinaan) dan rehabilitatif (pemulihan) dapat menumbuhkembangkan kepribadian yang sehat. Dengan

²² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 1995), 133-134

²³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984), 4.

²⁴ Harun Nasution, *Islam Rasional*, (Bandung: Mizan, 1997). 23

²⁵ Muhammad Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu al-Nafs*, (al-Qahirah: Dar al-Syuruq, 2001), 235

metode tersebut ibadah akan berfungsi positif bagi psikologis seorang muslim agar beramal dengan penuh keikhlasan, sesuai dengan tuntunan rasul dan memperoleh keridhaan Allah SWT.

2. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial dalam Ibadah

Secara filosofis, ibadah dalam Islam tidak semata-mata bertujuan untuk menyembah Allah. Sebab, disembah maupun tidak disembah Allah tetaplah Allah. Esensi ketuhanan-Nya tidak akan berkurang meskipun seluruh manusia dan makhluk di jagad raya ini tidak menyembah-Nya. Filosofi ibadah adalah filosofi aktivitas manusia, seluruh aktivitas manusia yang dicintai Allah adalah ibadah yang tidak hanya kembali kepada pelaku, namun juga mengenalkan pelaku kepada esensi kehidupannya.

Seorang muslim tidak akan pernah mencapai kesempurnaan ibadah, apabila belum mengetahui dan mengimplementasikan tujuan dan nilai-nilai filosofis yang terkandung di dalamnya. Maksud dan tujuan dari syariat ibadah tidak terletak pada praktik ritualnya saja, tetapi nilai-nilai luhur yang terkandung di dalamnya harus dapat diterapkan oleh setiap muslim dalam kehidupannya. Sehingga dampak dari ibadah vertikal (*hablun min Allâh*) itu dapat terimplementasi ke dalam bentuk ibadah horizontal (*hablun min an-nâs*). Bila setiap muslim sudah mampu memahami dan menerapkan setiap nilai-nilai yang terkandung di dalam ibadah, maka hampir setiap aktivitas yang dilakukannya pun akan bernilai ibadah pula.

Spiritual dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengenal dan memecahkan masalah yang terkait dengan makna dan nilai, serta dapat menempatkan berbagai kegiatan dalam kehidupan, juga dapat menilai bahwa satu kegiatan tertentu lebih bermakna dari yang lainnya. Orang yang cerdas

secara spiritual tidak memecahkan persoalan hidup hanya secara rasional atau emosional saja, namun menghubungkannya dengan makna kehidupan secara spiritual. Maka warisan spiritual seperti kitab suci atau wejangan pemuka agama akan menjadi rujukan untuk memberikan penafsiran pada situasi yang dihadapinya.

Kita temui ada orang yang menjadikan ibadah hanya sebagai ritus keagamaan yang kosong makna, seolah hanya merupakan hubungan transenden antara dirinya dengan Tuhan. Fenomena hilangnya spirit sosial dalam ibadah menjadikan ritual tersebut hanya sekedar pemenuhan kewajiban semata, dan seolah ibadah tersebut tidak ada hubungannya dengan kehidupan sosial. Fenomena ini dapat kita temukan di masyarakat, banyaknya individu yang terlihat rajin dalam ritual keagamaan, namun tak acuh terhadap lingkungan sosialnya. Hendaknya salat, puasa zakat, dan haji yang dilaksanakan tidak hanya mengejar pahala, tetapi seberapa besar dapat berpengaruh terhadap jiwa manusia sebagai perwujudan energi spiritual dan pembinaan perilaku keagamaan. Ibadah tersebut juga dapat membentuk keimanan dan ketakwaan yang akan melahirkan keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan alam sekitarnya.²⁶

3. Aspek-aspek Psikologis dalam Ibadah

Rahasia dibalik ibadah hanyalah milik Allah, namun dengan akal manusia diberi kemampuan berpikir untuk menguak sedikit apa rahasia di balik rahasia ibadah sesuai disiplin ilmu yang dimilikinya. Adapun beberapa aspek psikologis yang terdapat dalam ibadah adalah:

²⁶ Khairunnas Rajab, *Psikologi Agama*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 42.

a. Aspek kesehatan

Dalam aspek kesehatan, ibadah seperti salat, haji dan umrah sangat berpengaruh bagi kesehatan. Gerakan-gerakan dalam ibadah-ibadah tersebut berfungsi seperti olah raga yang dapat mencegah beberapa penyakit berat dan ringan, seperti penyakit jantung, paru-paru, radang sendi, problem kandung kemih, ginjal, pegal pinggang dan tulang belakang, dan sebagainya.

b. Aspek meditasi

Ibadah memiliki efek seperti meditasi atau yoga tingkat tinggi bila dijalankan dengan benar, khusuk dan ikhlas karena Allah saja. Ibadah seperti ini dapat mempengaruhi seluruh sistem dalam tubuh kita, seperti: syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, kelenjar, otot, reproduksi dan sebagainya.

c. Aspek pendidikan

Ibadah dapat mempengaruhi jiwa seseorang. Ibadah banyak memberikan pelajaran sebagai pedoman dalam bermuhasabah dalam kehidupan, seperti:

- 1) Mendidik untuk memiliki jiwa kepemimpinan
- 2) Mendidik sikap disiplin
- 3) Mendidik sikap bertanggung jawab
- 4) Mendidik untuk menjaga kebersihan
- 5) Mendidik jiwa memiliki jiwa penolong
- 6) Mendidik jiwa memiliki jiwa penyabar
- 7) Mendidik jiwa seseorang untuk fokus terhadap sesuatu, dan sebagainya.

d. Aspek tingkah laku

Ibadah memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia karena ibadah itu bertujuan untuk mendekatkan diri kepada tuhan, media komunikasi antara makhluk

dengan khaliknya, juga penentu kedekatan seorang hamba dengan tuhan. Dengan beribadah jiwanya akan selalu mengingat tuhan. Terjaga dan tercegah dari perbuatan munkar dan perilaku yang dilarang Allah.

e. Aspek *autosugesti/self-hipnosis*

Suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan rangkaian kata rahasia kepada diri sendiri dengan penuh keyakinan. Bacaan-bacaan dalam ibadah selalu berisi hal-hal yang baik berupa pujian, doa, permohonan ampun, dan lain-lain. Secara hipnosis pengucapan kata-kata tersebut dapat memberi efek menghipnotis atau mensugesti orang dimaksud.

f. Aspek relaksasi kesadaran indra

Seseorang yang beribadah merasakan seakan-akan terbang ke hadirat Allah secara langsung tanpa perantara. Setiap bacaan dan gerakan yang selalu diingat, dimengerti, dihayati hanya untuk Allah, serupa dengan relaksasi kesadaran indera yang banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan, stres, depresi, tidak bisa tidur dan gangguan jiwa lainnya.

g. Aspek sosial

Salat berjamaah secara langsung dapat menumbuhkan sikap persaudaraan, kasih sayang dan kesetaraan. Dalam salat berjamaah kita dapat bertemu dengan jamaah lainnya, karenanya bila ada jamaah yang tidak datang, maka jamaah yang lain akan saling bertanya, ada apa dan kenapa ia tidak ikut salat berjamaah. Bila ia sakit, maka jamaah yang lain akan bersegera menjengok dan mendoakannya semoga cepat sembuh.

4. Hubungan Ibadah dengan Kesehatan Mental

Dalam ilmu kedokteran istilah kejiwabadanan menjelaskan adanya hubungan antara jiwa dan badan. Jika jiwa dalam kondisi sehat seperti senang, tenteram dan bahagia maka badanpun turut merasakan badan sehat jiwa normal ketenangan. Begitu juga sebaliknya. Menurut Dr. Tony Sukentro, olah raga teratur dan jangka panjang hanya menmpati peringkat kedelapan dari delapan kebiasaan manusia berumur panjang. Peringkat pertama adalah menjaga mood tetap selalu bahagia. Dan ketenangan pikiran adalah obat yang paling mujarab. Beberapa temuan di bidang kedokteran dijumpai kasus yang membuktikan adanya hubungan tersebut. Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau buang-buang air, dan istilah “makan hati berulam jantung,” merupakan cerminan hubungan antara jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik.²⁷

Leonard Bull menyatakan bahwa yang paling utama agar seseorang tetap sehat dan sukses adalah keteguhan rohani (*mental stance*), pemusatan pemikiran, dan kemauan kepada kesehatan dan sukses. Dalam ibadah diajarkan *khusyu'* yang sepadan dengan konsentrasi. Ibadah sendiri perlu dikenalkan sejak kecil agar pendidikan dapat menyentuh kepribadian seseorang di masa depan. Berdasarkan struktur kepribadian Freud, aspek badani akan lebih sulit dilatih ketika dewasa, karena pada masa dewasa (*maturity*) aspek penyimpangan (*deviation*) akan lebih cepat terakses oleh jasad. Ibadah adalah menfanakan diri di hadapan Allah semata, karena Dialah yang mempunyai hak mutlak menetapkan bentuk ibadah dan mensyariatkan hukum-

²⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015)), 144.

hukumnya. Ibadah juga berkaitan erat dengan perubahan jiwa dan tingkah laku, yang gambarnya berbentuk positif (*akhlâk al-karîmah*) dan negatif (*akhlâk as-sayyi'ah*).²⁸

Dalam Jurnal Psikologi Klinis, Pargement dkk., pada pengantar jurnalnya yang berjudul *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE* atau Banyaknya Metode Religius Coping: Pengembangan dan Validasi Awal RCOPE menjelaskan bahwa dalam beberapa tahun terakhir, para peneliti telah menemukan hubungan yang signifikan antara variabel agama, spiritual dan kesehatan mental (misalnya, Bergin, Masters, & Richards, 1987; Koenig, 1997; Schumaker, 1992). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan religiusitas dan spiritualitas ke dalam penilaian dan konseling, (misalnya, Lovinger, 1984; Propst, 1988; Richards & Bergin, 1997; Shafranske, 1996). Faktanya, ketika subyek penelitian ditanya bagaimana mereka mengatasi situasi yang paling membuat stres, banyak orang menyebut agama, (misalnya, Bulman & Wortman, 1977; Conway, 1985-1986). Lebih lanjut, indeks koping religius telah dikaitkan dengan berbagai hasil yang menonjol, termasuk tingkat depresi yang lebih rendah (Koenig, et al., 1992), status kesehatan mental yang lebih baik (Pargament et al., 1994), kesehatan fisik yang lebih baik (Harris et al., 1995; McIntosh & Spilka, 1990; Pressman, Lyons, Larson, & Strain, 1990), pertumbuhan terkait stres (Park & Cohen, 1993), pertumbuhan spiritual (Pargament et al., 1990), dan penurunan tingkat kematian (Oxman, Freeman, & Manheimer, 1995; Zuckerman, Kasl, & Ostfeld, 1984). Efek ini tetap signifikan setelah mengontrol efek dari variabel sosio-demografis, ukuran agama global, dan langkah-langkah

²⁸ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam...*, 66-67.

mengatasi nonreligius (misalnya, Koenig et al., 1995; Pargament, 1997).²⁹

Dalam Psikologi Islam, melalui salat yang *istiqamah*, puasa di bulan Ramadan, menafkahkan sebagian harta di waktu lapang dan waktu sempit, menunaikan ibadah haji bagi yang mampu, berdoa dan berdzikir setiap waktu mampu menyinergikan psikologis spiritualitas dengan dimensi sosial keumatan dan kemanusiaan.³⁰

Spiritualitas memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik. Menurut penelitian ilmiah, ketika menghadapi stres akibat gangguan kesehatan, keyakinan dan amalan keagamaan memiliki andil dalam membentuk mekanisme pertahanan diri seseorang. Banyak psikolog modern, termasuk Jung, Bill, Lik, Borgin, Loewenthal, dan Worthington setuju bahwa orang yang memiliki iman yang kuat dan terus melakukan ritual keagamaan lebih mampu mempertahankan diri terhadap penyakit kejiwaan daripada mereka yang tidak.

Ibadah merupakan metode penyucian diri yang secara psikologis akan membebaskan orang yang beribadah dari melakukan perbuatan *fahsyâ* dan *munkar*. Ibadah-ibadah seperti shalat, zakat, puasa, dan haji bertujuan untuk pengembangan psikologis, yaitu dekat dengan Allah. Kondisi individu yang merasa dekat dengan Allah sebagai Zat Yang Maha Suci melahirkan kesadaran bahwa ia berada dalam pengawasan-Nya. Perasaan dekat dengan Allah dapat menghalangi hawa nafsu dari perbuatan melanggar nilai-

²⁹ Pargament, K.I., Koenig, H. G., & Perez, L. M., *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE*, Journal of Clinical Psychology, 56 52(4), 520. Scopus. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)

³⁰ Akmal Hawi, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 67.

nilai moral dan peraturan Allah SWT. Pada prinsipnya, ibadah adalah pengakuan akan kenyataan bahwa manusia adalah hamba Allah SWT. yang berkewajiban untuk mengabdikan kepada-Nya.

Hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi dan Maha Besar. Sikap ini akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti perasaan bahagia, puas, sukses, merasa dicintai, merasa aman dan lain-lainnya. Sikap ini merupakan bagian dari kebutuhan hak asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan.

Tingkat kepatuhan dalam menjalankan ibadah merupakan gambaran (deskripsi) halus tidaknya perasaan seseorang. Semakin tinggi tingkat kepatuhan dalam beribadah akan semakin sensitif perasaan seseorang. Dengan demikian, tingkat kepekaannya berubah untuk mengubah ketidakbenaran akan tinggi. Jika sensitivitasnya berhasil meraih citra Tuhannya, ia akan merasakan nikmatnya hidup dalam lingkaran ibadah.³¹ Dengan menjalankan ibadah secara baik dan sesuai tuntunan, seorang muslim akan merasa hidupnya nyaman. Dengan kenyamanan ini akhirnya mampu mengantarkan dirinya pada kondisi kesehatan mental yang baik.³²

Sejumlah kasus menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dan peribadatan dengan kesehatan mental tampaknya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu. Dalam bukunya, *The Modern Man In Search of Spirit*, Carl Gustav Jung menulis, selama 30 tahun orang-orang

³¹ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam...*, 61

³² Didiek Ahmad Supadie, dkk, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: Unissula Press, 2011), 184

ang dari berbagai negara ber peradaban datang menemui saya untuk konsultasi. Saya telah mengobati ratusan pasien yang sebagian berusia setengah baya, 35 tahun ke atas. Dan, tak seorang pun di antara mereka yang tidak mengembalikan persoalannya kepada agama sebagai pandangan hidup.³³ Artinya, mereka sembuh setelah kembali kepada agama.

Sangat logis bila ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk melaksanakan ajarannya secara rutin. Bentuk dan pelaksanaan ibadah agama akan berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang pada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian tuhan yang setia. Tindak ibadah setidaknya akan memberi rasa hidup lebih bermakna. Jadi, semakin banyak ibadah seseorang, semakin dekat ia kepada Tuhan, maka semakin tenteramlah jiwanya dan semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Ini menunjukkan bahwa pendekatan diri kepada Tuhan merupakan terapi yang tepat dalam menanggulangi masalah-masalah kehidupan yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental. Manusia sebagai makhluk yang memiliki kesatuan jasmani dan rohani secara tak terpisahkan memerlukan perlakuan yang dapat memuaskan keduanya.

5. Kepribadian Muslim

Kepribadian, (*personality*) dalam bahasa Arab disebut dengan *syakhshiyah*, dan muslim adalah orang yang berislam, orang yang selamat. Kepribadian muslim disebut *syakhshiyah al-muslim*. Dalam literatur klasik, al-Ghazali dalam *Ihya Ulûm al-dîn* dan Ibnu Maskawaih dalam *Tahzîb al-Akhlâq* menyebut istilah akhlak yang mirip dengan

³³ Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of a Soul*, (Publisher Psychology Press, 2001)

syakhsiiyyah. Secara terminologi, kepribadian Muslim berarti serangkaian perilaku normatif manusia, baik sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang normanya diturunkan dari ajaran Islam dan bersumber dari Al-Qur'an dan al-Sunnah.

Hakikat kepribadian seorang Muslim dalam konteks di atas bisa diartikan sebagai identitas yang dimiliki seseorang sebagai ciri khas bagi keseluruhan tingkah lakunya sebagai muslim. Identitas tersebut mencakup tingkah laku secara lahiriyah dan sikap secara batinnya.

Dengan demikian seseorang dianggap memiliki kepribadian muslim bila perbuatannya, perkataannya dan amalannya senantiasa mengerjakan perbuatan baik dan terpuji. Dalam Al-Qur'an terdapat uraian tentang kepribadian manusia dan berbagai karakteristik umum yang membedakan manusia dari makhluk-makhluk Allah yang lain. Selain itu terdapat pula uraian tentang model-model atau pola umum kepribadian manusia yang diwarnai dengan sifat-sifat utama, yaitu pola umum yang kita temui di masyarakat.

Dari beberapa pengertian di atas, maka yang dimaksud dengan kepribadian muslim adalah kepribadian yang seluruh aspek-aspeknya yakni baik tingkah lakunya, kegiatan-kegiatan jiwa maupun filsafat hidup dan kepercayaannya menunjukkan pengabdian kepada tuhan. ³⁴

Hasan al-Banna meletakkan pembentukan kepribadian muslim di urutan pertama dalam urutan amal dalam berdakwah. Pribadi dimaksud adalah pribadi yang memiliki aqidah (keyakinan) yang lurus, ibadah yang benar, akhlak mulia, wawasan yang luas, fisik yang kuat, bersungguh-

³⁴ <https://www.psychologymania.com/2013/07/pengertian-kepribadian-muslim.html>

sungguh melawan hawa nafsunya, menjaga waktunya, mengatur urusannya, punya kemampuan usaha (ekonomi), dan bermanfaat bagi orang lain³⁵

Pembentukan kepribadian muslim merupakan langkah paling awal yang harus dilakukan dalam dalam perbaikan umat Islam, sebelum melangkah ke tahap selanjutnya. Prayitno mengatakan bahwa hal utama yang mesti dilakukan oleh umat Islam pada saat ini adalah berupaya semaksimal mungkin kembali kepada ajaran Islam, yang dimulai dari diri sendiri, keluarga dan selanjutnya adalah terbentuknya masyarakat yang islami.³⁶

Kepribadian muslim itu terdiri dari kepribadian *syahâdatain*, kepribadian *mushallî*, kepribadian *shâimîn*, kepribadian *muzakkî* dan kepribadian *hajji*. □

³⁵ Hasan al-Banna, *Majmu'ah Rasail*, Mesir: Daru at Tauji'iwa an nasyr al Islamiyah, 1992), 359

³⁶ Irwan Prayitno, *Membentuk Kepribadian Muslim*, Jakarta: Pustaka Tarbiatuna, 2002), 3

BAB II PSIKOLOGI SYAHDATAIN

A. Pengantar

Seorang muslim tentunya kita tidak asing dengan kata Syahadat. Kata syahadat atau kalimat syahadat merupakan pilar pertama dari rukun Islam yang lima. Penempatan syahadat sebagai rukun Islam yang pertama menunjukkan pentingnya kalimat syahadat bagi setiap muslim mengerti dan memahami dengan benar, menancapkannya dengan kuat di dalam hati sanubari apa makna dan maksud dari kalimat syahadat tersebut.

Di kalangan umat Islam ada kebiasaan mengazankan anak yang baru lahir di telinga kanan dan mengiqamahkan di telinga kiri oleh orang tua. Setelah beranjak *tamyiz* (usia pembelajaran) kita menuntunnya untuk mewujudkan shalat lima waktu. Secara tidak langsung ia sudah memahami syahadat dalam bacaan salat maupun setiap *adzan* dan *iqâmah*.¹ Dua kalimat syahadat merupakan kunci keislaman seorang muslim dan dapat mengangkat manusia masuk ke dalam surga. Apabila kalimat ini merupakan kalimat ujaran terakhir saat hidup keduniaan, maka jaminannya adalah surga.²

Pengakuan atau kesaksian iman merupakan prasyarat untuk menjadi anggota dari masyarakat muslim. Syahadat

¹ Said Aqil Siraj, *Dialog Tasawuf* (Surabaya: Khalista, 2012),1.

² Nasrudin Rozak dkk, *Dinul Islam* (Bandung: PT. Al-Ma'rif, 1989), 125.

dalam bentuk ikrar atau janji seorang muslim wajib untuk senantiasa dipelihara dan dijaga kemurnian, diucapkan dengan lisan dan tercermin dalam perbuatan maupun perilakunya. Pengikraran *syahâdatain* adalah salah satu syarat untuk keislaman seseorang. Tanpa adanya syahadat di dalam hati ataupun pikiran mereka, maka tidak ada pula Islam di dalam kehidupan manusia. Apalagi kebanyakan muslim terlahir dari ibu bapak yang beragama Islam. Banyak dari mereka yang tidak memahami makna komitmen kepada Islam dan tidak faham dengan konsekuensinya. Inilah fenomena umat Islam tentang pemahaman terhadap *syahâdatain*.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Syahâdatain

1. Pengertian Syahâdatain

Kata syahadat menurut bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu *syahida* yang berarti telah bersaksi. Maksudnya adalah kata syahadat ini merupakan persaksian, ikrar setia dan sebuah pengakuan. Setelah mengucapkan kalimat syahadat seorang muslim harus bertanggungjawab atas konsekuensi dari makna kalimat *syahâdatain* yang telah diucapkannya.³

Syahadat merupakan bentuk *mashdar* dari kata *syahida-yasyhadu* yang secara bahasa memiliki banyak arti, dan untuk menentukan arti mana yang cocok untuk sebuah perkataan, maka ditentukan oleh dua hal. Pertama, situasi atau keadaan suatu perkataan itu diucapkan. Kedua, konteks kalimat atau susunan kata.⁴ Menurut kesepakatan ulama Tauhid syahadat adalah sumpah atau persaksian. Menurut Mujib, syahadat

³ Pangulu Abdul Karim, "Mema'nai Syahadatain dan Keutamaannya dalam Kehidupan," NIZHAMIYAH: Jurnal Pendidikan Islam dan Teknologi Pendidikan VII, no. 2 (Juli 2017), 112–25.

⁴ Kusnadi, Y.W., *Kuraih Surga dengan Syahadatain*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar), 2009.

berasal dari bahasa Arab *syahida* yang berarti bersaksi, menghadiri, melihat, mengetahui dan bersumpah.⁵ Syahadat juga dapat diartikan sebagai pengakuan atau penjelasan.

Menurut Hawwa dalam *Al-Islam* (2004) menjelaskan kata *asy-hadu* di dalam bahasa Arab memiliki tiga kemungkinan makna,⁶ yaitu:

- a. Berasal dari kata *al-musyâhadah* yang berarti penglihatan (QS. *al-Muthaffifîn*/83: 21).
- b. Berasal dari kata *asy-syahâdah* yang berarti persaksian (QS. *ath-Thalâq*/65: 2).
- c. Berasal dari kata *al-half* yang berarti sumpah (QS. *al-Munâfiqûn*/63: 1-2).

Syekh Abd. al-Rahman menyatakan bahwa syahadat adalah ber-*i'tiqâd* (memantapkan hati), sesungguhnya Allah itu Esa, tidak ada sekutu bagi-Nya dan sesungguhnya Muhammad adalah utusan Allah.⁷ Syekh Nawawi al-Jawy menerangkan bahwa syahadat adalah tiang Islam yang berarti juga fondasi agama Islam, sedangkan rukun-rukun Islam setelahnya adalah pelengkap dari bangunan Islam. Syahadat adalah syarat sah amal muslim dapat diterima, sebelum syahadat seseorang itu sah, maka rukun-rukun Islam setelahnya itu akan sia-sia (tidak terhitung pahala).⁸

Secara istilah syahadat merupakan pernyataan, janji sekaligus sumpah untuk beriman kepada Allah SWT. dan Rasul-Nya melalui pembenaran dalam hati, dinyatakan

⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006).

⁶ Said Hawwa, *Al-Islam*, terj. *Badul Hayyie al-Kattani*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2004, 33-34).

⁷ Abd al-Rahman, *Durus al-Fiqhiyyah*, (Tanpa tempat: Maktabah Syekh Salim, t.th), 3.

⁸ Muhammad Nawawi al-Jawy, *Riyad al-Badi'ah*, (Semarang: Pustaka al-'Alawiyah, tanpa tahun), 3.

dengan lisan, dan dibuktikan dengan perbuatan. Menurut al-Qathrani syahadat memiliki tiga arti yaitu ikrar, sumpah, dan janji. Ikrar berarti pernyataan seorang muslim mengenai apa yang diyakininya. Ketika seseorang mengucapkan kalimat syahadat, maka orang tersebut mempunyai kewajiban untuk menegakkan apa yang diikrarkannya. Syahadat pun berarti sumpah, seseorang yang bersumpah berarti bersedia menerima akibat dan resiko apapun dari sumpahnya tersebut. Syahadat juga memiliki arti janji. artinya setiap muslim adalah orang-orang yang berjanji setia untuk taat dalam segala keadaan terhadap semua perintah Allah SWT.⁹

2. Hakikat Syahâdatain

Hakikat *syahâdatain* adalah pengakuan dan penyaksian dengan sebenarnya baik secara lahir maupun batin kalimat syahadat:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ

Artinya: "Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan melainkan Allah. Dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah".

Al-Ghazali, seorang tokoh tasawuf, mengatakan orang yang telah masuk Islam dalam salat, diwajibkan memahami dua kalimat syahadat dan menguasai artinya. Cukup dengan mempercayai tanpa kebimbangan walaupun dengan mengerti dari pandangan orang lain dan tidak tahu dari mana asal-usulnya. Seperti itulah yang dilakukan Rasul terhadap orang-orang Arab pedalaman yang masuk Islam. Setelah menjadi muslim dia wajib aktif mempelajari perintah Allah

⁹ Safrilisyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam* (Banda Aceh: Naskah Aceh dan Ar-RaniryPress, 2013), 18-20.

yang sifatnya tetap berulang kali seperti salat dan mempelajari ilmu tentang salat ketika perintah itu diwajibkan.¹⁰

3. Dalil Syahâdatain

Berdasarkan arti dan kandungan dari kalimat syahadat ini, dapat dilihat bahwa kalimat syahadat merupakan bagian yang penting dalam kehidupan manusia dalam menjaga agamanya. Tidak hanya itu syahadat juga merupakan sebuah dasar dan asas bagi rukun Islam lainnya dan menjadi sebuah penopang atau tiang untuk rukun iman dan agama. Syahadat menjadi sebuah hal yang penting dalam hidup manusia dikarenakan beberapa hal yaitu:

a. Dalil Al-Qur'an

1) Urgensi Syahadat

a) Pintu masuk agama Islam. Allah berfirman:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غٰفِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): “Bukankah Aku ini Tuhanmu? “Mereka menjawab: “Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: “Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan).” (QS. al-A'râf/7: 172).

¹⁰ Syaikh Muhammad Al-Ghazali, *Al-Qur'an Kitab Kita Mengaplikasikan Pesan Kitab Suci dalam Konteks Masa Kini*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2008), 175.

b) Intisari ajaran Islam sebagai haknya, ditegaskan Allah dalam firman-Nya:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ ﴿٢٥﴾

Artinya: “Dan Kami tidak mengutus seorang Rasulpun sebelum kamu melainkan Kami wahyukan kepadanya: “Bahwasanya tidak ada Tuhan (yang hak) melainkan Aku, Maka sembahlah olehmu sekalian akan aku” (QS. al-Anbiyâ/21: 25).

c) Makna Syahadat

(1) Syahadat berarti penetapan, terdapat dalam firman-Nya:

لَكِنَّ اللَّهَ يَشْهَدُ بِمَا أَنْزَلَ إِلَيْكَ أَنْزَلَهُ بِعِلْمِهِ وَالْمَلَائِكَةُ يَشْهَدُونَ وَاللَّهُ شَهِيدٌ ﴿١٦٦﴾

Artinya: “(mereka tidak mau mengakui yang diturunkan kepadamu itu), tetapi Allah mengakui Al-Qur’an yang diturunkan-Nya kepadamu. Allah menurunkannya dengan ilmunya; dan malaikat-malaikat pun menjadi saksi (pula). Cukuplah Allah yang mengakuinya” (QS. an-Nisâ/4: 166).

(2) Syahadat berarti sumpah, Allah berfirman:

وَيَذَرُوا عَنْهَا الْعَذَابَ أَنْ تَشْهَدَ أَرْبَعٌ شَهِدَتْ بِاللَّهِ إِنَّهُ لَمِنَ الْكَاذِبِينَ ﴿٨﴾

Artinya: “Istrinya itu terhindar dari hukuman apabila ia bersumpah empat kali atas (nama) Allah bahwa dia (suaminya) benar-benar termasuk orang-orang yang berdusta” (QS. an-Nûr/24: 8).

- (3) Syahadat berarti melihat, terdapat dalam firman Allah:

يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لِمَ تَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأَنْتُمْ تَشْهَدُونَ ﴿٧٦﴾

Artinya: “Hai ahlulkitab, mengapa kamu mengingkari ayat-ayat Allah, Padahal kamu mengetahui (kebenaran-nya)?” (QS. ‘Âli ‘Imrân/3: 70).

- (4) Syahadat berarti membebaskan, terdapat dalam QS. an-Nisa/4: 72,

وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ لَيُبَطِّئَنَّ فَإِنْ أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَالَ قَدْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ إِذْ لَمْ أَكُنْ مَعَهُمْ شَهِيدًا ﴿٧٢﴾

Artinya: “Sesungguhnya di antara kamu pasti ada orang yang sangat enggan pergi (ke medan pertempuran). Jika kamu ditimpa musibah, dia berkata: “Sungguh, Allah telah menganugrahkan nikmat kepadaku karena aku tidak ikut berperang bersama mereka” (QS. an-Nisâ/4: 72).

- (5) Syahadat berarti membenarkan, terdapat dalam firman Allah:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ ﴿١٨﴾
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾

Artinya: “Allah menyatakan bahwasanya tidak ada Tuhan selain Dia (Allah) yang menegakkan keadilan. Demikian pula (para Malaikat dan orang-orang yang berilmu. Tidak ada Tuhan melainkan Dia, Yang Maha-perkasa lagi Mahabijaksana” (QS. li ‘Imrân/3: 18).

b. Dalil Hadis

وَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ أَخْبِرْنِي عَنِ الْإِسْلَامِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ، وَتَصُومَ رَمَضَانَ، وَتَحُجَّ الْبَيْتَ إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا

Artinya: Selanjutnya ia berkata, “Hai Muhammad, beritahukan kepadaku tentang Islam.” Rasulullah SAW. menjawab, “Islam itu engkau bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah dan sesungguhnya Muhammad itu utusan Allah, engkau mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa pada bulan Ramadhan dan mengerjakan ibadah haji ke Baitullah jika engkau mampu melakukannya” (HR. Muslim, no. 08).¹¹

Hadis di atas menjelaskan bahwa, suatu saat Malaikat Jibril mendatangi Rasulullah yang sedang duduk mengajar agama kepada sahabat. Malaikat Jibril lalu duduk dekat Nabi dan menanyakan tentang Islam. Nabi menjawab bahwa yang ditanya tidak lebih tahu dari yang bertanya. Lalu malaikat Jibril menjawab seperti hadis di atas. Hadis ini juga dikenal dengan hadis Jibril.

¹¹ Imam Nabawi, Hadits Arbain An-Nawawiyah, Muslim no 08. Sumber <https://rumaysho.com/16508-hadits-arbain-02-memahami-dua-kalimat-syahadat.html>.

C. Asal Mula dan Kedudukan Syahâdatain

1. Asal Mula Syahâdatain

Dalam Al-Qur'an Allah SWT. berfirman:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ
لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٨﴾

Artinya: “Allah menyatakan tidak ada tuhan selain Dia, (Allah) yang menegakkan keadilan. (Demikian pula) para malaikat dan orang berilmu. Tidak ada tuhan selain Dia, Yang Mahaperkasa, Maha bijaksana” (QS. ‘Âli-Imrân/3: 18).

Berdasarkan *asbâb an-nuzûl* ayat tersebut dijelaskan bahwa, pada waktu Rasulullah SAW. sudah berhijrah dan tinggal di Madinah dan Islam berkembang dengan pesat. Banyak orang jahiliyah yang masuk Islam karena tersentuh dakwah Islam Rasulullah SAW. Nama besar Rasulullah SAW. di Madinah dengan cepat dikenal. Bahkan dua orang ahli kitab yang berasal dari negeri Syam sengaja datang ke Madinah untuk bertemu dengan Rasulullah SAW. Kedatangan dua ahli kitab itu karena penasaran terhadap isi al Kitab yang yang mengajarkan kalimat syahadat kepada mereka, mereka mengetahui bahwa di kota Madinah telah datang seorang nabi akhir zaman. Informasi itu membuat keduanya penasaran dan ingin segera membuktikannya.

Berbekal ciri-ciri yang mereka ketahui tentang Nabi Muhammad SAW. Mereka berkeliling di kota Madinah untuk bertemu dengan Rasulullah SAW. Akhirnya mereka bertemu dengan Rasulullah. Dengan pandangan yang menyelidik, ditatapnya Rasulullah SAW. dari ujung rambut hingga ujung kaki. “Apakah engkau yang bernama Muhammad?” tanya salah satu ahli kitab itu. Rasulullah SAW. mengangguk.

“Apakah engkau benar bernama Ahmad?” tanya ahli kitab lainnya, Rasulullah SAW. pun kembali mengiyakan.

Kedua orang ahli kitab itu lalu menanyakan hal-hal yang ingin mereka ketahui. “Wahai Muhammad, kami ingin mengetahui sesuatu tentang kalimat syahadat, apakah engkau bisa menjelaskannya dengan baik, dan bila hati kami tergugah karenanya, kami akan beriman dan mengikuti semua perintah dan ajakan engkau,” kata mereka. “Apa sebenarnya yang ingin kalian ketahui?” ujar Rasulullah. “Kesaksian apakah yang paling hebat dalam Al-Qur’an?” tanya mereka lagi.

Kedua ahli kitab itu sudah mempelajari banyak kitab suci yang diturunkan sebelum *Al-Qur’ân* seperti kitab *Zabûr*, *Taurât* dan *Injîl*. Pada saat itulah, Allah SWT. menurunkan ayat Al-Qur’an *Surat ‘Âli Imrân/3: 18* di atas.¹²

2. Kedudukan *Syahâdatain*

Syahâdatain merupakan pilar pertama dari rukun Islam yang lima. Penempatan syahadat sebagai rukun Islam yang pertama menunjukkan pentingnya kalimat syahadat bagi setiap muslim untuk mengerti dan memahami dengan benar, menancapkannya dengan kuat di dalam hati apa makna dan maksud dari kalimat *Syahâdatain* tersebut.

Kedudukan *Syahâdatain* ada pada tiga tempat, yaitu pada lisan, badan, dan hati. Dalam menegakkan ketauhidan, semestinya syahadat meresap sampai ke hati dan diwujudkan dalam tindakan yang baik sehingga pantang untuk menyakiti orang lain, serta peduli pada sesama. Ikrar *Syahâdatain* perlu diperbaharui setiap kali ada kesempatan, minimal tiga kali di luar salat, azan, dan iqamah. Yang

¹² <https://id-id.facebook.com/219070384812423/posts/asal-mula-kalimat-syahadatdalam-rukun-islam-kalimat-syahadatini-berada-pada-urut/695457990506991/> diakses pada 15 Maret 2021.

pertama untuk memperbarui iman yang ada pada lisan, yang kedua untuk memperbarui iman yang ada di badan, dan yang ketiga untuk memperbarui iman yang bersemayam di hati.¹³

Syahâdatain merupakan bagian yang paling penting bagi kehidupan manusia dalam menjaga fitrah agamanya. *Syahâdatain* merupakan dasar dan asas bagi rukun Islam lainnya dan menjadi tiang untuk rukun iman dan agama. *Syahâdatain* dalam bentuk ikrar atau janji seorang muslim wajib untuk senantiasa dipelihara dan dijaga kemurnian, diucapkan dengan lisan dan tercermin dalam perbuatan maupun perilakunya. Pengikraran *syahâdatain* adalah salah satu syarat untuk keislaman seseorang. Tanpa adanya *Syahâdatain* di dalam hati ataupun pikiran mereka, maka tidak ada pula Islam di dalam kehidupan manusia.

Jika kita lihat secara menyeluruh *Syahâdatain* ini berarti merupakan keyakinan dan sebuah pengakuan bahwa tidak ada yang berhak untuk disembah kecuali Allah, berkomitmen dan mengamalkan tuntunan-Nya, tidak mempersekutukannya, dan meyakini bahwa Muhammad merupakan utusan Allah. Dengan sungguh-sungguh menanamkan syahadat ini didalam hati, lisan, dan tingkah laku agar terbentuk kepribadian yang berakhlak mulia.¹⁴

Hal yang paling fundamental yang diajarkan dalam rukun iman adalah keesaan Allah (tauhid), yaitu "Tidak ada tuhan selain Allah". Ini menjadi pembeda antara orang muslim dengan orang kafir. Dalam kalimat syahadat yang kedua yaitu "Dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah". Kalimat ini menuntut kesediaan

¹³ Imron Samsuharto, "Hakikat Syahadat", dalam <https://pcnukendal.com/hakikat-syahadat/>, diakses pada 15 Maret 2021.

¹⁴ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, 20–21.

menjadikan Rasulullah sebagai suri tauladan, memiliki rasa cinta dan ridha seperti yang dicontohkan beliau.

Tauhid yang murni dapat mewujudkan orang masuk surga tanpa anggaran. Ironisnya banyak muslim yang berbuat hal-hal yang dapat meruntuhkan akidah salah satunya yaitu mengatakan sumpah palsu, syirik, suka menyepelekan ketentuan Allah, bersumpah dengan nama selain Allah, ataupun dengan ujaran-ujaran yang cenderung kepada syirik. Kalimat syahadat adalah kekuasaan yang dibagikan Allah SWT. agar menguatkan orang yang beriman.¹⁵

Dalam Al-Qur'an kalimat *syahâdatain* disebut juga dengan kalimat takwa, dengan adanya dua kalimat syahadat maka terbentuklah ketakwaan. Seperti yang difirmankan Allah dalam firman-Nya,

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ
اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى
وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿١٦﴾

Artinya: "(Kami akan mengazab) orang-orang yang kafur ketika mereka menanamkan kesombongan dalam hati mereka, (yaitu) kesombongan jahiliah, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya, dan orang-orang mukmin, (Allah) menetapkan pula untuk mereka kalimat takwa. Mereka lebih berhak atas kalimat itu dan patut memilikinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu" (QS. al-Fath/48: 26).

D. Ruang Lingkup dan Pembagian *Syahâdatain*

Rukun Islam yang pertama adalah dua kalimat syahadat, yang berbunyi "*Asyhadu allâ ilâha illa Allâh, wa asyhadu anna*

¹⁵ Taufiqurrohman, *Panduan Syahadat* (Jakarta: Pusat Ilmu, 2015) hal. 1-2.

Muhammad abduhû wa Rasûluhû” yang artinya “aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah dan aku bersaksi bahwa Muhammad itu hamba-Nya dan Rasul-Nya”. Pengakuan atas ketuhanan Allah SWT. tidaklah lengkap tanpa pengakuan atas kerasulan Muhammad SAW.¹⁶

Lâ ilâha illa Allâh bermakna tidak ada yang disembah di langit dan di bumi kecuali Allah semata, dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Sesuatu yang disembah dengan hak hanya Allah. Syahadat mempunyai dua rukun yaitu peniadaan (*nafy*) dalam kalimat “*Lâ ilâha* “, dan penetapan (*itsbat*) dalam kalimat “*illa Allâh*”. Maka “*Lâ ilâha* “ bermakna meniadakan segala Tuhan selain Allah, dan “*illa Allâh*” berarti menetapkan bahwa sifat ketuhanan hanya milik Allah dan tidak menyekutukannya.¹⁷

Rasulullah SAW. menghimpun syahadat menjadi dua, yaitu syahadat tauhid yang berbunyi *Lâ ilâha illa Allâh* dan syahadat rasul yang berbunyi *wa anna Muhammad rasûl Allâh* dalam satu rukun. Ibadah tidak akan sempurna sampai terwujudnya dua hal, yaitu ikhlas karena Allah, yang merupakan kandungan dari syahadat *Lâ ilâha illa Allâh* dan mengikuti Rasulullah yang merupakan kandungan dari syahadat *wa anna Muhammad rasûl Allâh*. Maka dari itu, Rasulullah menjadikannya satu rukun dalam hadis Ibnu Umar, di mana Rasulullah SAW. bersabda, “*Islam dibangun di atas lima (pilar; rukun), yaitu persaksian bahwa tidak ada sembahsan yang berhak diibadahi kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, menunaikan puasa Ramadhan, dan*

¹⁶ Endang Saifuddin Anshari, *Wawasan Islam: Pokok-pokok Pikiran tentang Paradigma dan Sistem Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2004), 58.

¹⁷ Ibnu Hajar Sainuiddin, *Muhammad Arsyam, dan Andi Muhammad Shaleh Alwi, “Pemahaman Makna Tauhid dan Dua Kalimat Syahadat,”* 2020.

menunaikan ibadah haji ke Baitullah jika engkau mampu menempuh perjalanan ke sana.”¹⁸

Terdapat empat konsekuensi dari pengakuan terhadap Nabi Muhammad SAW. sebagai Rasulullah, yaitu:

1. Mengakui bahwa ia adalah rasul terakhir
2. Bahwa dia diutus untuk seluruh umat dan menjadi rahmat bagi seluruh alam
3. Mengakui dan mengikuti risalah atau ajaran yang dibawanya
4. Mengakui bahwa ajaran yang dibawanya telah sempurna, universal, sesuai dengan setiap generasi, dan abadi sepanjang masa.¹⁹

Kedua kalimat syahadat merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Pernyataan keislaman yang diikrarkan tidak sah jika hanya mengakui salah satunya saja dan mengabaikan yang lainnya.²⁰ Seseorang telah berikrar syahadat dengan sungguh-sungguh maka harus meyakini, membuktikan dan mengakui keduanya. Seseorang dikatakan tidak akan bisa mengenal, percaya dan meyakini Allah secara benar tanpa adanya tuntunan dari orang-orang yang menjadi utusan Allah.

E. Aspek-aspek Internalisasi Syahâdatain

Ibnu Taimiyah dan Baz, seperti dikutip oleh Safrilsyah menjelaskan bahwa syahadat seseorang tidak dapat

¹⁸ Imam An-Nawawi, dkk, *Ad-Durrah As-Salafiyah Syarh Al-Arba'in An-Nawaiyah*, Terj. Salafuddin Abu Sayyid, (Solo: Pustaka Arafah, 2006), 83-84.

¹⁹ Syamsul Rijal Hamid, *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2013), 2.

²⁰ St. Johariyah, “Syahadat Membangun Visi dan Misi Kehidupan,” *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 17, no. 2 (Desember 2020): 143–61.

terinternalisasi dengan baik atau tidak sah bila tidak terdapat beberapa hal penting ini:

1. Ilmu/pengetahuan

Seseorang harus memiliki ilmu atau pengetahuan tentang makna yang terkandung dalam *syahadat*, juga pemahaman tentang isi *syahadat* dan kesediaannya untuk menerima konsekuensi dari *syahadat*.

2. Keyakinan

Pengikraran *syahadat* tidak sebatas mengetahui bahwa tiada tuhan selain Allah dan Muhammad adalah utusan-Nya, tetapi pengetahuan itu harus benar-benar diyakini dengan sepenuh jiwa raga.

3. Keikhlasan

Keikhlasan atau kebersihan hati dari segala sesuatu yang bertentangan dengan makna *syahadat* sangat penting. Pengikraran *syahadat* jangan sampai bercampur dengan *riya'*. Ikhlas berarti hanya Allah tuhan yang disembah dan Muhammad sebagai utusan-Nya. Tidak ada sekutu-Nya dan tidak ada pula tandingan-Nya.

4. Kejujuran

Kesesuaian antara ucapan dan perbuatan disebut kejujuran. Maka *syahadat* yang diucapkan dengan lisan harus sesuai dengan apa yang ada di dalam hati dan perbuatan. Bila tidak terdapat kesesuaian antara ketiganya, maka disebut munafik.

5. Rasa Cinta atau keridhaan

Rasa cinta kepada Allah dan Rasul-Nya dapat menghilangkan keraguan. Rasa cinta pulalah yang dapat mendaatkan keridhaan terhadap apa yang dicintainya, yaitu Allah dan rasul-Nya.

6. Penerimaan

Seseorang yang berikrar *syahâdatain* harus menerima terhadap makna *syahâdatain* yang diikrarkannya. Penerimaan itu harus menghasilkan ketaatan kepada Allah dan rasul-Nya.

7. Ketundukan/kepatuhan

Syahâdatain memiliki konsekuensi dalam segala aspek kehidupan seorang muslim, karena itu seorang muslim harus patuh dan tunduk terhadap apa yang diperintahkan dan menjauhi apa yang dilarang Allah dan rasul-Nya.

8. Diucapkan dengan lisan

Agar *syahâdatain* terinternalisasi, maka salah satu syaratnya adalah *syahâdatain* itu harus diucapkan/diikrarkan dengan lisan. Seorang yang mengaku beragama Islam, tetapi tidak pernah mengikrarkan *syahâdatain* atau seseorang pengikut agama lain, melaksanakan ibadah seperti ibadah orang Islam, maka orang itu tidak termasuk orang Islam.

9. Dibenarkan dengan hati

Mengikrarkan *syahâdatain* harus dibenarkan dengan hati, tanpa membenarkannya dengan hati, maka pengakuan *Syahâdatain*-nya dianggap batal atau tidak sah.

10. Dibuktikan dengan perbuatan.

Setiap orang yang bersaksi akan diminta bukti penguat dari perbuatannya. Seseorang yang mengaku beriman kepada Allah dan rasul-Nya, tetapi tidak melaksanakan perintah-perintah dan tidak menjauhi larangan-larangan Allah dan rasul-Nya, maka persaksian *syahâdatain*-nya batal atau tertolak.²¹

²¹ Safrilisyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, 27-30

Internalisasi *syahadatain* merupakan upaya yang sungguh-sungguh untuk menanamkan *syahadatain* di dalam hati, dengan penuh kesadaran antara gerak ruhani dan gerak jasmani, secara personal tanpa melibatkan orang lain. Jadi, internalisasi syahadat adalah sebuah proses atau cara menanamkan nilai-nilai *syahadatain* yang menentukan tingkah laku yang sesuai dengan tuntunan Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berakhlak mulia. Aktualisasi dari internalisasi syahadat yaitu berupa pembenaran dengan hati, pengakuan dengan lisan, dan mengamalkan dengan perbuatan atau perilaku.²²

F. Hubungan Implimentasi *Syahadatain* dengan Berpikir Positif

Para ahli Psikologi berpendapat bahwa berpikir positif adalah metode motivasi yang umum digunakan untuk meningkatkan sikap dan mendorong pertumbuhan diri. Sederhananya berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif baik berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri. Cara berpikir yang dimulai dari hal-hal yang baik, yang menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.²³

Berpikir positif adalah bentuk berpikir yang terbiasa untuk mencari hasil-hasil terbaik dari kemungkinan terburuk. Kemampuan berpikir untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya dan sebagai bahan yang berharga

²² Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, 21

²³ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011), 18.

untuk pengalaman berikutnya. Bila seseorang berpikir positif akan mendapat hasil yang positif, dan bila seseorang berpikir negatif akan mendapat hasil negatif.²⁴

Pikiran positif merupakan potensi dasar yang mendorong seseorang untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif membantu seseorang untuk mengembangkan akal, perasaan dan prilakunya menjadi lebih baik, serta dapat menyingkap kekuatan tersembunyi dalam diri dan mengubah kehidupannya menjadi lebih berkualitas.²⁵ Menjadi pribadi yang lebih matang, berani menghadapi tantangan dan melakukan hal-hal yang baik dan membuat perilaku lebih terarah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang berpikir positif atau negatif adalah: 1) Kedekatan dengan Allah; 2) Pengalaman masa lalu; 3) pengaruh orang lain; 4) Bacaan; 5) Media Elektronik dan Sudut pandang.²⁶

Adapun ciri-ciri seseorang berpikir positif adalah: 1) Melihat masalah sebagai tantangan; 2) Menikmati hidup; 3) Pikiran terbuka terhadap saran; 4) Menghilangkan pikiran negatif; 5) Mensyukuri apa yang dimiliki.²⁷

Empat hal penting sebagai pengaruh dari dua kalimat syahadat, yaitu:

1. Syahadat menjadi konsep kehidupan

Kehidupan seorang muslim diatur melalui syariat Allah. Muslim yang bersyahadat akan menjadikan syariat Allah sebagai sumber segala tuntunan hidupnya. Sistem

²⁴ Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking for Young People*, Alih bahasa Teguh Wahyu Utomo dengan judul: *Berpikir Positif Untuk Remaja*, (Yogyakarta: Baca, 2006), 135.

²⁵ El-Bahdal, M. R., *Asyiknya Berpikiran Positif*, (Jakarta: Zaman, 2010), 41.

²⁶ El-Banthanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, (Jakarta: PT. WahyuMedia, 2010), 67.

²⁷ El-Bahdal, M. R., *Asyiknya Berpikiran Positif...*, 53.

sosial dan hukum yang diterapkan atas kesadaran bersyahadat menjadikannya sumber rujukan kegiatan semua berasal dari syariat Allah.

2. Syahadat adalah syariat alam.

Sebagai bagian dari alam, manusia yang bersyahadat secara jasad tunduk pada hukum alam/sunnatullah yang telah ditetapkan Allah untuk mengatur fitrah manusia dan kehidupan di alam sesuai petunjuk yang tertuang di dalam kitab-Nya dan mengikuti petunjuk Rasul-Nya.

3. Syahadat membentuk peradaban Islam.

Peradaban Islam adalah peradaban yang berjalan atas petunjuk Allah dan rasul-Nya, peradaban yang menerapkan syariat Islam dalam setiap lini kehidupannya. Peradaban demikian telah membebaskan manusia dari penghambaan kepada selain Allah. Terbebasnya manusia dari penghambaan kepada selain Allah pada hakikatnya adalah peradaban manusia tertinggi.

4. Membentuk pribadi muslim yang percaya diri.

Dua kalimat syahadat berimplimentasi dalam pembentukan karakter. Melalui pembiasaan dan pengulangan akan menimbulkan perasaan percaya diri. Muslim yang telah terpatri iman di hatinya akan percaya diri dan bangga memiliki syariat dan hukum yang lebih baik dibandingkan dengan hukum dan syariat lainnya.

Syahadat dalam keadaannya yang paling ideal harus mengalir dalam kehidupan. Syahadat mengalir dalam kegiatan, tindakan, arah, tujuan, perangkat, aturan, hukum, dan perilaku. Syahadat itu hadir sebagai jalan hidup yang diaplikasikan dalam hukum Islam. Syahadat sebagai syariat alam yang diimplementasikan dalam syariat Islam. Syahadat membentuk peradaban Islam. Syahadat juga membentuk

pribadi seorang mukmin yang percaya diri yang bersumber dari iman.²⁸

Syahadat bukan merupakan ikrar keimanan saja atau hanya ritus inisiasi. Syahadat mengisyaratkan bahwa hati ini harus suci. Kalimat syahadat tauhid mengandung arti bahwa kita harus membersihkan diri dari syirik, melepaskan diri dari belenggu materi, hawa nafsu, dan setan. Lebih lanjut, syahadat tauhid sangat penting dalam mendidik diri, konsistensi perilaku, dan meluruskan akhlak. Sedangkan syahadat rasul mengisyaratkan untuk senantiasa mengikuti sunah-sunah Rasulullah dan menghiasi diri dengan akhlak yang mulia.

Keempat pilar aplikasi tersebut merupakan implementasi dari syahadat tauhid yang menunjukkan jalan hidup seorang muslim, syahadat rasul yang memberi jalan syariat Islam, dan dari kedua syahadat ini terbentuklah peradaban Islam dengan mukmin yang berkepribadian yang bersumber dari iman atas syahadat yang diikrarkannya.

G. Hal-Hal yang Merusak *Syahâdatain*

Sa'id Hawwa dalam bukunya *al-Islam* menyatakan bahwa banyak orang yang keliru mengira kalau seseorang sudah mengucapkan dua kalimah syahadat atau sudah memiliki nama yang Islami, maka tidak ada satupun sikap atau perbuatan yang bisa membatalkan keislaman atau membatalkan dua kalimah syahadahnya.

Banyak sikap dan perbuatan seorang muslim yang bisa membatalkan dua kalimah syahadahnya. Sa'id Hawwa menyebut dua puluh di antaranya, yaitu:

1. Bertawakkal bukan kepada Allah.
2. Tidak mengakui bahwa semua nikmat lahir maupun batin sebagai karunia Allah.

²⁸ Said Hawwa, *Al-Islam*, 53-100.

3. Beramal dengan tujuan selain Allah.
4. Memberikan hak menghalalkan dan mengharamkan, hak memerintah dan melarang, atau hak menentukan syariat/hukum pada umumnya kepada selain Allah.
5. Taat secara mutlak kepada selain Allah dan Rasul-Nya.
6. Tidak menegakkan hukum Allah.
7. Membenci Islam, seluruh ataupun sebagiannya.
8. Mencintai kehidupan dunia melebihi akhirat atau menjadikan dunia segala-galanya.
9. Mengolok-olok Alquran dan Sunnah atau orang-orang yang menegakkan keduanya, atau mengolok-olok hukum Allah atau syiar Islam.
10. Menghalalkan apa yang diharamkan oleh Allah, dan mengharamkan apa yang dihalalkan-Nya.
11. Tidak beriman dengan seluruh nash-nash, alquran dan sunnah.
12. Mengangkat orang-orang kafir dan munafik menjadi pemimpin dan tidak mencintai orang-orang Islam.
13. Tidak beradab dalam bergaul dengan Rasulullah.
14. Tidak menyenangi tauhid, malah menyenangi kemusyrikan.
15. Menyatakan bahwa makna yang tersirat (batin) dari suatu ayat yang bertentangan dengan makna yang tersurat (sesuai dengan pengertian bahasa).
16. Memungkiri salah satu asma, sifat, dan perbuatan Allah.
17. Memungkiri salah satu sifat Rasulullah yang telah ditetapkan Allah, atau memberi sifat yang tidak baik, atau tidak meyakini beliau sebagai contoh teladan.
18. Mengkafirkan orang Islam atau menghalalkan darahnya atau tidak mengkafirkan orang kafir.

19. Beribadah bukan kepada Allah.
20. Melakukan syirik kecil.

Selain hal-hal di atas, Beberapa hal yang juga membatalkan pengikraran *syahâdatain* adalah:

1. Berbuat syirik (QS. *an-Nisa/4*: 116).
2. Murtad (keluar dari agama Islam).
3. Tidak mengkafirkan orang musyrik dan membenarkan mahdzab mereka.
4. Meyakini hukum thagut
5. Membenci sunnah Rasulullah
6. Mengejek atau memperolok agama Allah
7. Mempelajari dan mengamalkan ilmu sihir
8. Membantu orang kafir memerangi kaum muslim.
9. Meyakini diperbolehkannya keluar dari syariat Allah.
10. Tidak mau mempelajari dan mengamalkan agama.

H. Nilai Filosofis, Spritual, Sosiologis Syahâdatain

1. Nilai Filosofis Syahâdatain

Orang-orang kafir Quraisy telah mengetahui sebelumnya bahwa kalimat *Lâ ilâha Illa Allâh* mengandung sebuah konsekuensi yaitu meninggalkan ibadah kepada selain Allah SWT. Seandainya mereka mengucapkan kalimat tersebut dan tetap menyembah berhala, maka sesungguhnya hal tersebut merupakan perbuatan yang bertolak belakang dan mereka memang telah memulainya dari sesuatu yang bertentangan.²⁹

²⁹ Abdullah Haidir, *Tauhid dan Makna Syahadatain*, (Jakarta: Islam House, 2004), 10.

2. Nilai Spiritual Syahadatain

Makna dari kata *syahadatain* itu sendiri adalah taat terhadap apa yang diperintahkan-Nya, membenarkan apa yang diberitakan-Nya serta menjauhi apa yang dilarang-Nya. Seorang muslim harus taat serta senantiasa beribadah kepada Allah SWT. dikarenakan seorang muslim tersebut sudah bersaksi dengan mengucapkan kalimat syahadat tersebut. Seorang muslim yang ikhlas beribadah kepada Allah SWT. dia akan mendapat ketenangan jiwa dalam ibadahnya. Itulah sebabnya mengucapkan kalimat syahadat merupakan salah satu bagian dari aktivitas spiritual yang dilakukan oleh orang-orang muslim. Jika *syahadatain* dapat diinternalisasikan dengan baik maka akan menjadi suatu doktrin keagamaan yang memberikan dampak yang sangat besar bagi orang yang mengaplikasikannya.³⁰

3. Nilai Sosiologis Syahadatain

Di dalam menjalani kehidupan sehari-hari, tidak seorangpun bisa mandiri dan lepas dari bantuan orang lain. Tidak ada orang yang sanggup menunaikan semua tugas dan kewajibannya tanpa uluran tangan dari pihak lain. Semua orang pasti tergantung satu sama lain. Nilai yang tergantung dalam syahadat menyadarkan kita akan menjadi diri seorang muslim serta menjadi seorang hamba yang bisa menempatkan diri sebagai makhluk sosial. Seperti bagaimana cara kita berhubungan dengan masyarakat serta bagaimana kita berhubungan dengan Allah SWT.³¹

³⁰ Safrilsyah, "Syahadatain dan Berpikir Positif (Suatu Pendekatan Psikologi Islami), dalam Prosiding Seminar Internasional: Revitalisasi Ilmu-ilmu Ushuluddin, September 2013.

³¹ Komarudin Hidayat, *Psikologi Ibadah Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2008),18.

I. Aspek-Aspek Psikologis Syahâdatain

1. Aspek Psikofisis

Di dalam kepala manusia terdapat tiga macam otak yang berkembang secara bertahap, yaitu otak reptil, otak mamalia, dan neo cortex. Otak reptil bermula dari batang otak yang terletak di dasar otak dan terhubung ke tulang belakang. Otak ini berfungsi sebagai pusat kendali, sistem saraf otonomi, dan untuk mengatur fungsi utama tubuh seperti denyut jantung dan pernafasan. Otak reptil juga berfungsi mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman dengan menggunakan pendekatan "lari" atau "lawan". Kebanyakan orang tidak menyadari, bahwa pada dasarnya otak reptil-lah yang menjadi bagian penting dari doktrin simbolologi, baik itu dalam bentuk simbol visual atau auditorial. Otak reptil memiliki fungsi untuk merespon segala hal terhadap apa yang ia dengar dan saksikan, termasuk sebuah simbol. Sifat responsif ini terjadi karena otak reptil memiliki kesamaan dengan otak primitif. Ia tidak mampu maksimal untuk menganalisa, berfikir, mencerna secara intelektual apa saja hal yang menghampirinya. Karena sebagian fungsinya hanya untuk menjalankan fungsi instingtif seperti makan, minum, tidur dan sebagainya.

Dalam kajian psikologi kognisi, kita mengenal bahwa gelombang otak terdiri dari empat gelombang bagian, yakni gelombang delta dengan frekuensi 0,1 - 4 Hz, theta dengan frekuensi 4 - 8 Hz, alpha dengan frekuensi 8-12 Hz, beta dengan frekuensi 12-25 Hz dan gamma dengan frekuensi 25 Hz ke atas. Azhar menjelaskan insting sugestif terhadap simbol, lagu-lagu, serta tampilan visual yang mengandung pesan simbolisme akan maksimal terserap ketika gelombang otak manusia berada pada level kondisi alpha dan theta. Misalnya ketika seseorang sedang membaca, menulis, berdoa dan ketika kita fokus pada suatu obyek, yaitu dalam skala 4-

12 Hz. Dalam tahap itulah kondisi saat doktrin simbolologi masuk dengan kondusif. Demikian halnya dengan orang yang membaca dan menghayati *syahâdatain*, baik di dalam salat atau di luar salatnya.

Kalimat *syahâdatain* memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber "ilah" pada Tuhan yang satu. Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat *syahâdatain* bergantung pada persepsi yang dihasilkan oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem limbik dan lobus frontalis di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat *syahâdatain* ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (serotonin), kegembiraan (endorfin), dan hormon motivasi (dopamin).³²

Dalam suatu penelitian lain, Azhar menemukan bahwa talamus, sebuah stasiun pemancar sinyal otak yang terletak di otak bagian depan juga akan bereaksi terhadap stimulus.³³ Talamus merupakan salah satu struktur utama otak yang berfungsi sebagai stasiun pemancar utama bagi informasi sensorik yang datang menuju otak; menyalurkan informasi ke wilayah kulit otak yang tepat melalui urat-urat saraf ke wilayah-wilayah spesifik korteks; memadukan sejumlah nukleus (kelompok neuron) yang menerima jenis-jenis spesifik informasi sensorik dan menyalurkannya ke wilayah kulit otak yang spesifik. Sedangkan hipotalamus berfungsi mengontrol sistem saraf otonom seperti regulasi suhu tubuh internal,

³² Tauhid Nur Azhar, *Gelegar Otak: Ayo Cari Tahu Apa yang Tersembunyi di Otak Anda*, (Bandung: Semesta, 2008).

³³ Tauhid Nur Azhar, *Gelegar Otak: Ayo Cari Tahu.....*,

pengaturan indra pengecap dan rasa haus, serta terlibat dalam pengaturan emosi, rasa senang, rasa sakit, dan reaksi terhadap tekanan dan perasaan stress. Jadi, perasaan nyaman dan tenang yang ditimbulkan dari internalisasi syahâdatain ini serta hormon yang bekerja pada proses pembentukannya ini menghasilkan perasaan positif, sehingga dapat mengarahkan pada pikiran yang positif, sikap yang positif, serta perilaku dan tindakan yang positif.

2. Aspek Spiritual

Manusia merupakan bagian dari jagad raya yang hidup dan bergelora di mana realita sejatinya adalah spirit dan ruh. Ketika manusia belajar hidup harmoni dengan spirit ini dan bisa menangkap ritmenya, maka manusia akan seirama dengan kekuatan maha dahsyat itu. Hasil akhirnya adalah membawa manusia semakin mendekati Tuhan. Manusia juga akan semakin sadar bahwa eksistensi manusia dengan Tuhan tidak hanya diikat oleh dunia fisik tetapi juga dunia spiritual yang jauh lebih besar. Manusia harus menemukan bahwa dirinya bagian dari spirit kekal dari Tuhan dengan cara berpikir positif tentang Tuhan dan eksistensi-Nya. Dengan cara ini, manusia akan memahami bahwa Tuhan menghendaki agar manusia bisa berjalan dengan tegak di dunia dengan spirit pesan dari Tuhan.³⁴

Ada tiga domain penting dalam membicarakan aspek-aspek psikologi *syahâdatain* ini, yaitu:

a. Pada domain kognitif

Pengucapan dua kalimat syahadat memunculkan kesadaran dalam pemikiran manusia untuk memperjuangkan, menegakkan dan bertanggung jawab pada ikrar, sumpah dan janjinya yang telah diucapkan.

³⁴ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, 39-42

b. Pada domain afektif

Pengucapan dua kalimat syahadat memunculkan kesadaran hati yang tulus menerima segala resiko dari ikrar, sumpah dan janjinya tersebut.

c. Pada domain psikomotorik

Pengucapan dua kalimat syahadat mengakibatkan seseorang melakukan berbagai perbuatan sebagai konsekuensi dari ikrar, sumpah dan janji yang di ucapkannya.

Prilaku yang muncul baik pada domain kognitif, afektif atau psikomotorik sebagai konsekuensi ucapan dua kalimat syahadat itu melahirkan kepribadian *syahâdatain*, yaitu suatu kepribadian individu yang didapat setelah mengucapkan dua kalimat syahadat dan memahami hakikat dari ucapan tersebut.³⁵

J. Gambaran Manusia yang Mengikrarkan Syahâdatain

Untuk menyatakan syahadat, seseorang harus memenuhi rukunnya. Adapun rukun syahadat menurut Syekh Nawawi ada lima bagian, yaitu:

1. *Al-Syahîd*, yaitu orang yang mengesakan Allah SWT. dan orang yang mengimani risalah yang dibawa oleh para rasul.
2. *Al-Masyhûdhah*, yaitu Allah SWT. dan Rasul Allah SAW.
3. *Al-Masyhûd 'alaih*, yaitu meyakini keesaan Allah SWT. dan risalah yang dibawa oleh para rasul-Nya.
4. *Al-Masyhûd bih*, yaitu menetapkan keesaan Allah dan risalah yang dibawa oleh para rasul-Nya.

³⁵ Sherly Palomita, "Aspek Psikologis dalam Syahadat", dalam <https://id.scribep.com/document/407293132/Aspek-Psikologis-dalam-Syahadat-docx>, diakses pada 20 Februari 2021

5. *Sighat*, yaitu mengikrarkan dua kalimat syahadat.³⁶

Setelah seseorang mengikrarkan *syahâdatain*, maka dia telah sah untuk mengamalkan hukum Islam. Bagi setiap orang yang ingin masuk Islam, maka dia harus memenuhi kelima rukun syahadat tadi, sedangkan bagi keturunan muslim, tidak memerlukan ikrar syahadat seperti *muallaf*, walau seumur hidupnya tidak pernah mengikrarkan syahadat, ia sudah menjadi *muallaf*. Syahadat seperti ruh bagi tubuh, ia merupakan kehidupan bagi semua elemen-elemen Islam. Amal saleh yang dilakukan seseorang tidak ada artinya tanpa syahadat.

Syahadat yang dilafalkan adalah syahadat tauhid *lâ ilâha illa Allâh* dan syahadat Rasul *Muhammad rasûl Allâh*. Kedua kalimat ini dinamakan dua kalimat syahadat (*syahâdatain*). Kedua kalimat itu tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Kata *Asyhadu* dalam syahadat mengandung arti bahwa ia bersumpah. Kata bersumpah ini mengandung arti bahwa seseorang bersumpah jika dia bersaksi dan dia bersaksi jika dia menyaksikan. Oleh karena itu, syahadat yang diikrarkan seseorang haruslah memenuhi 3 syarat, yakni: kesaksian dengan akal, hati, dan lisan, kesaksian ini dilakukan dengan tegas dan tanpa keraguan. Jika seseorang melafalkan syahadat tanpa memenuhi tiga syarat tersebut, maka ikrarnya sia-sia. Beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, berarti beriman kepada malaikat-malaikat-Nya, dan Kitab-kitab-Nya yang dirisalahkan oleh utusan-Nya.³⁷

Gambaran manusia yang bersyahadat harus memiliki pengetahuan tentang syahadat. Syahadat adalah jalan untuk mengingatkan diri akan sumpah yang dibuat dan juga

³⁶ Muhammad Nawawi al-Jawwy, *Riyad al-Badi'ah*, (Semarang: Pustaka al-'Alawiyah, t.th), 3.

³⁷ Said hawa Ibid, *al-Islam*, 40-52.

merupakan sarana untuk mendekati diri kepada Allah. Manifestasi syahadat dalam kehidupan kita ada 3 tahap, yaitu:

1. *Syahadat dzâhir adalah ikrar yang menjalankan semua syariat Islam dan sunah Rasulullah SAW. Syahadat zahir adalah tingkatan awal di saat itu orang mengawali sebagai jalan untuk memahami syariat Islam.*
2. *Syariat bâtin tarekat syahadat yang melalui baiat syahadat terdahulu.*
3. *Syahadat sîrr itu adalah syahadat sejati di mana manusia sudah dalam tahap kesatuan dengan Allah dan selalu mengenal Allah dan meneladaninya.³⁸*

Dalam tradisi tasawuf orang yang benar-benar merdeka adalah yang terbebas dari penghambaan, kecuali kepada Dia Yang Maha Merdeka, yaitu Allah. Kalimat syahadat merupakan komitmen sekaligus merupakan *liberating power* atau kekuatan pembebas dari sekian penindasan dan penghambaan kepada sesuatu yang tidak pantas disembah dan diagungkan kecuali Dia. Jadi mereka yang menjadikan harta, kedudukan maupun popularitas duniawi sebagai berhala yang dijadikan sumber dan jaminan kebahagiaan sejati, maka orang itu hidupnya tidak merdeka, mereka telah merendahkan martabat dirinya sendiri.

Dengan demikian kemerdekaan spiritual merupakan kemerdekaan tertinggi. Selain itu kemerdekaan juga memberikan arah spirit pada kemerdekaan lain yang ada di bawahnya. Hal ini disebabkan kemerdekaan spiritual tidak akan terwujud efektif untuk memberikan arah dan kiprah

³⁸ Hakim, Lukman, Siti Fatimah, dan Naila Farah "Aktualisasi Syahadat dalam Kehidupan Sehari-hari Jama'ah Asy-Syahdatain di Pondok Pesantren Nurul Huda Munjul Cirebon" *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan ke Manusiaan* 3.1 (2017).

kehidupan kalau tidak didukung oleh instrumen serta kekuatan lainnya, seperti intelektualitas, moralitas dan materialistis.³⁹

K. Syahâdatain Sebagai Terapi

Pengakuan keimanan seorang muslim diawali dengan mengucapkan dua kalimat syahadat. Makna kalimat ini sangat penting antara lain mempertegas status sebagai seorang muslim yang memiliki kehidupan yang diatur oleh Islam, syahadat memberikan kepastian pada individu untuk beribadah kepada Allah SWT., individu menjadi teguh pendirian sepanjang hayat dengan mengucapkan syahadat, jaminan perlindungan dari Allah SWT. berkenan dengan jiwa harta, serta surga di akhirat nanti, dan jaminan dari Allah bahwa kelak mereka bersama Nabi, orang-orang jujur, dan orang-orang shaleh di surga. Sementara penelitian ilmiah menunjukkan bagaimana kepercayaan kepada Allah merupakan faktor yang berperan dalam proses kesembuhan penyakit. Kepercayaan kepada Allah tidak hanya mengurangi stress yang terjadi, namun mempercepat kesembuhan. Penyakit pada orang tertentu dapat disembuhkan dengan keimanan kepada Allah, melalui pengobatan yang dikenal dengan *faith besed healing*.⁴⁰

Penelitian ilmiah menunjukkan bagaimana kepercayaan kepada Allah merupakan faktor yang berperan dalam proses kesembuhan suatu penyakit kepercayaan kepada Allah tidak hanya untuk berperan dalam mengurangi stres yang terjadi pada orang yang dapat disembuhkan dengan keimanannya

³⁹ Akhirin, "Mengembangkan Kecerdasan Spritual Melalui Rukun Iman dan Rukun Islam", Jurnal Tarbawi: Vol 10, No 2, Juli-Desember 2013, 22-23.

⁴⁰ Ema Hidayanti, "Studi terhadap Husnul Khatimah Care (Hu Care) Di Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul Yogyakarta", Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 8, No 1, Juni 2017, 76.

kepada Allah melalui pengobatan yang dikenal dengan istilah *al Faith best Healing*.⁴¹ *Syahâdatain* ini bermakna merasuk dalam jiwa seseorang dan akan mempengaruhi seluruh mekanisme dan sistem sifat psikis seseorang. Hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya implikasi dari kepribadian *syahâdatain* dalam pembentukan kesehatan mental.

Imam Abdullah Muhammad bin Yusuf As Sanusi Al-Asy'ari dalam kitab *Syarah Ummul Barahin*. Mengatakan ada banyak keutamaan jika kita istiqamah membaca syahadat saat berzikir. Keutamaan itu tersebut tumbuhnya sifat zuhud. Hati yang kosong dari segala sifat duniawi dan kemudian sifat malu semakin menguat sehingga senantiasa mengagungkan Allah SWT., dan selalu mengingatkan dan mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangannya. Hati akan semakin kaya dan bisa untuk menyelamatkan diri dari segala fitnah.

Syahadat juga sebagai latihan lisan untuk membentuk kepribadian muslim, Pada latihan lisan dengan cara mulut menyebut atau menyuarakan kata-kata atau kalimat tertentu baik bahasa Arab maupun bahasa Indonesia termasuk doa, akan menciptakan auto-sugesti bagi seseorang untuk melakukan hal-hal tertentu sebagaimana yang diucapkan. Auto sugesti akan efektif jika apa yang dikatakan dipahami betul oleh Individu, oleh sebab itu bacaan-bacaan doa, zikir, shalat dan seterusnya akan lebih efektif jika dipahami secara proporsional kemudian dihayati. Pepatah Arab mengatakan bahwa *salâmat al-insân fî hifdzi al-lisân* (keselamatan seseorang ditentukan oleh penjagaan atas lisannya). Dua kalimat syahadat yakni; "*Asyhadu allâ ilâha illâ Allâh, wa asyhadu anna Muhammad ar-Rasûl Allâh*" (Saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, dan saya bersaksi bahwa

⁴¹ Aliah Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 124

sebenarnya Nabi Muhammad adalah utusan) merupakan pengingat paling dasar dan mendasar untuk memberikan auto sugesti bahwa tidak ada semangat, motif, dan tujuan, serta kesadaran diri, kecuali hakikatnya semuanya adalah Allah semata.⁴²

Rukun Islam memberikan banyak makna sebagaimana kajian yang semakin mendalam terhadap hakikatnya. Aliah menyebutkan bahwa rukun Islam adalah akar kehidupan sehat. Hawari membahas tentang dimensi kesehatan jiwa dalam rukun Iman dan rukun Islam. Dan Anwar mengkaji tentang nilai-nilai bimbingan dalam rukun Islam. Dari beberapa kajian ini, dibawah ini akan diuraikan secara singkat nilai-nilai rukun Islam yang bisa diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan.

Pengakuan keimanan seorang muslim diawali dengan mengucapkan dua kalimat syahadat. Makna kalimat ini sangat penting bagi pelakunya antara lain mempertegas status sebagai seorang muslim yang memiliki kehidupan yang diatur oleh Islam, syahadat memberikan kepastian pada individu untuk beribadah kepada Allah SWT,, individu menjadi teguh pendirian sepanjang hayat dengan mengucapkan syahadat, jaminan perlindungan dari Allah SWT. berkenan dengan jiwa harta, serta surga di akhirat nanti, dan jaminan dari Allah bahwa kelak mereka bersama Nabi, orang-orang jujur, dan orang-orang shaleh di surga. Sementara penelitian ilmiah menunjukkan bagaimana kepercayaan kepada Allah merupakan faktor yang berperan dalam proses kesembuhan penyakit. Kepercayaan kepada Allah tidak hanya mengurangi stress yang terjadi, namun mempercepat kesembuhan. Penyakit pada orang tertentu dapat disembuhkan dengan

⁴² Nurjannah, "Lima Pilar Rukun Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim", Jurnal Hisbah: Vol 11, No 1, Juni 2014, 41-43.

keimanan kepada Allah, melalui pengobatan yang dikenal dengan *faith based healing*. Terutama bagi penyakit terminal yang belum ditemukan obatnya, keimanan kepada Allah merupakan alat pengobatan yang memberi warna semangat kehidupan yang secara ilmiah dapat membatasi berkembangnya penyakit. Pendapat ini dikuatkan oleh Utlely dan Wachholtz, menyimpulkan berbagai riset yang telah ada sebelumnya tentang spiritualitas di kalangan penderita HIV/AIDS menunjukkan hubungan signifikan antara spiritualitas dengan perkembangan penyakit. Mereka yang memiliki peningkatan spiritual memberikan efek positif seperti berkurangnya rasa sakit, munculnya energi positif, hilangnya psychological distress, hilangnya depresi, kesehatan mental yang lebih baik, meningkatnya fungsi kognitif dan sosial, serta berkurangnya perkembangan gejala HIV. Sementara mereka yang mengembangkan respons spritual yang negatif seperti marah kepada Tuhan, menganggap penyakit sebagai hukuman, dan keputusan justru mempercepat progresivitas penyakit HIV/AIDS. Dengan demikian, semakin jelas bahwa keimanan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan seseorang.⁴³

Apabila seseorang melakukan shalat lima waktu, maka ia akan melakukan Repetitive Magic Power dengan mengucapkan syahâdatain sebanyak 270 kali sebulan atau 3.240 kali dalam setahun. Pengulangan yang terus-menerus ini akan berfungsi mengangkat kekuatan rekaman pikiran bawah sadar sekaligus membangun kesadaran diri, sehingga tercipta sebuah doktrin yang akan meghasilkan kebiasaan dan akhirnya membentuk sebuah karakter. Karakter yang

⁴³ Ema Hidayanti, "Nilai-Nilai Sufistik dalam Pelayanan Kesehatan: Studi terhadap Husnul Khatimah Care (Hu Care) Di Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul Yogyakarta", dalam jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 8, No. 1, Juni 2017, 75-76.

terbebas dari segala dominasi temporal dan relatif, seperti materi dan hawa nafsu, kemudian mengisi hati sepenuhnya dengan Allah SWT.

Augustian menyatakan bahwa dua kalimat syahadat juga berimplikasi terhadap pembentuk karakter seseorang. Untuk itu dibutuhkan suatu pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang, konsisten, dan berkesinambungan. Mekanisme ini dinamakan *repetitive magic power*. Ikrar kalimat syahâdatain yang ada pada *tahiyat* awal dan akhir dalam salat diucapkan paling sedikit sembilan kali dalam sehari. Kalimat syahâdatain yang diucapkan secara berulang-ulang akan menjadi doktrin yang akan mengisi serta menghidupkan pikiran dan jiwa manusia.

L. Bentuk-bentuk Kepribadian *Syahâdatain*

Kepribadian *syahâdatain* adalah kepribadian individu yang didapat setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, memahami hakikat dari ucapannya serta menyadari akan segala konsekuensi kesaksiannya tersebut. Kepribadian *syahâdatain* meliputi domain kognitif dengan pengucapan dua kalimat secara verbal, domain afektif dengan kesadaran hati yang tulus dan domain psikomotorik dengan melakukan segala perbuatan sebagai konsekuensi dari persaksiannya itu.

Karakter kepribadian *syahâdatain* merupakan adanya usaha untuk menghilangkan dan membebaskan diri dari segala belenggu atau dominasi temporal dan relatif, seperti materi dan hawa nafsu, kemudian mengisi diri sepenuh hati dengan Allah, Tuhan Yang mutlak. Hanya Allah SWT. yang patut disembah dan dipatuhi, sebab Dia merupakan Dzat Yang Maha segala-galanya. Kepribadian *syahâdatain* juga menghendaki adanya karakter yang selalu cinta dan mematuhi perinyah Rasul dan menjauhi larangannya, serta berusaha mentauladani tingkah lakunya yang mulia, sebab

Rasul merupakan sosok yang manusia sempurna (*insâl al-kâmil*).

Kesaksian akan ketuhanan Allah SWT. akan berimplikasi pada pembentukan kepribadian syahâdatain sebagai berikut:

1. Kepribadian yang bebas, merdeka dan tidak terbelenggu oleh tuhan-tuhan yang nisbi dan temporer

Untuk menuju pada lindungan dan naungan Tuhan yang Mutlak lagi Sempurna, maka kata tiada Tuhan mengandung arti peniadaan (*nafi*) segala tuhan-tuhan relatif dan temporer, sedang kata kecuali Allah SWT. mengandung arti menetapkan (*itsbât*) pada Tuhan yang Mutlak dan Sempurna. Penuhanan sesuatu selain Allah SWT. sama artinya dengan pembelengguan diri dan membatasi kebebasan manusia sebagai makhluk yang mulia. Sebagai firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَنْ يَكْفُرْ
بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا
انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٥٦﴾

Artinya: "Tidak ada paksaan untuk (memasuki) agama (Islam); Sesungguhnya telah jelas jalan yang benar daripada jalan yang sesat. karena itu Barang siapa yang ingkar kepada Thaghut dan beriman kepada Allah, Maka Sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang Amat kuat yang tidak akan putus. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui" (QS. al-Baqarah/2: 256).

2. Kepribadian yang berpengetahuan secara pasti,

Kepercayaan terhadap Tuhan merupakan sesuatu yang paling hakiki dalam kehidupan manusia. Jika kepercayaan itu hanya dengan dugaan (*zhann*) bukan

berdasarkan pengetahuan yang akurat maka dapat menjerumuskannya ke dalam lembah kehancuran. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an:

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ
أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿١٧﴾

Artinya: "Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawaban jawabnya" (QS. al-Isrâ/17: 36).

3. Kepribadian yang yakin dan menghilangkan segala bentuk keragu-raguan.

Hidup yang penuh keragu-raguan (*syakk*) tidak akan maju dan sering gagal di tengah jalan, sebab ia tidak memiliki motivasi untuk menggapai harapan dan tujuannya. Dengan keyakinan akan ketuhanan Allah SWT. maka kehidupan ini dapat ditempuh dengan optimis, berairah dan berusaha menempuh sunah-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT.:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا
بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragudan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. mereka Itulah orang-orang yang benar" (QS. al-Hujurât/49: 15).

4. Kepribadian yang menerima (*qabûl*) segala konsekuensi akibat dari persaksian dua ucapannya.

Perbedaan antara ucapan dan perilaku menunjukkan adanya kemunafikan (*hypocrisy*) dalam diri individu, sebaliknya konsistensi antara ucapan dan perilaku menunjukkan integritas diri yang baik, terdapat dalam firman Allah SWT.:

إِنَّهُمْ كَانُوا إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ ﴿١٢٥﴾ وَيَقُولُونَ
إِنَّا لَتَارِكُوا آلِهَتِنَا لِشَاعِرٍ مَّجْنُونٍ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “*Sesungguhnya mereka dahulu apabila dikatakan kepada mereka: “Laa ilaaha illallah” (Tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah) mereka menyombongkan diri. Dan mereka berkata: “Apakah Sesungguhnya Kami harus meninggalkan sembah-sembahan Kami karena seorang penyair gila?” (QS. ash-Shâffât/37: 35-36).*

5. Kepribadian yang tunduk dan patuh (*inqiyâd*) terhadap penciptaannya.

Individu yang tunduk dan patuh pada Tuhan tidak berarti memiliki kepribadian yang rendah, tetapi justru memiliki kematangan jiwa atau kedewasaan siri, sebab ia dapat menempatkan dirinya pada posisinya yang sebenarnya. Hal ini tentunya berbeda dengan apa yang dikatakan oleh Erick Fromm bahwa ketundukan dalam agama menunjukkan tanda kekanak-kanakan, justru kebebasan yang tidak terkendali merupakan perwujudan dari kepribadian yang tidak tahu diri. Terdapat dalam firman Allah SWT. dalam Al-Qur’an:

❁ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴿١٢٢﴾

Artinya: “Dan Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang Dia orang yang berbuat kebaikan, Maka Sesungguhnya ia telah berpegang kepada buhul tali yang kokoh dan hanya kepada Allah-lah kesudahan segala urusan” (QS. Luqmân/31: 22).

6. Kepribadian yang jujur (*shidq*)

Kesaksian harus menurut pada ucapan dan tindakan sesuai dengan apa adanya. Kebohongan dalam kesaksian akan menjerumuskan diri individu pada kehancuran dan keresahan, sebab hidupnya dikejar-kejar rasa berdoa atau rasa bersalah. Terdapat dalam firman Allah SWT. dalam Al-Qur’an:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ
﴿٨﴾ يُخَدِّعُونَ اللَّهَ وَالدِّينَ آمَنُوا وَمَا يُخَدِّعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا
يَشْعُرُونَ ﴿٩﴾ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ
أَلِيمٌ ﴿١٠﴾ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Di antara manusia ada yang mengatakan: “Kami beriman kepada Allah dan hari kemudian” pada hal mereka itu Sesungguhnya bukan orang-orang yang beriman. Mereka hendak menipu Allah dan orang-orang yang beriman, Padahal mereka hanya menipu dirinya sendiri sedang mereka tidak sadar. Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta” (QS. al-Baqarah/ 2: 8-10).

7. Kepribadian yang tulus (*ikhlâsh*)

Prilaku bukan semata-mata karena pengawasan orang lain atau sekedar mencari perhatian. Ia bekerja dengan sungguh-sungguh semata-mata karena perintah dan melaksanakan kewajiban. Kerja yang tidak tulus berakibat pada kualitas kinerja yang “musiman” di mana jika menguntungkan diri sendiri ia bekerja seenaknya. Firman Allah SWT. dalam *sûrah al-Bayyinah/98: 5*:

وَمَا أَمْرُوآ إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ۝

Artinya: “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian Itulah agama yang lurus” (QS. *al-Bayyinah/98: 5*).

8. Kepribadian yang penuh cinta (*mahabbah*)

Cinta kepada Tuhannya berarti cinta kepada dirinya sendiri, juga cinta pada orang yang cinta kepada-Nya. Adasatu pepatah mengatakan ahabba syai an fahuwa „abduhu (barang siapa yang cinta pada sesuatu maka ia akan menjadi hambanya). Firman Allah SWT. dalam *sûrah al-Baqarah/2: 165*:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ
وَالَّذِينَ أَمْثَلُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ
العَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ۝

Artinya: “Dan di antara manusia ada orang-orang yang menyembah tandingan-tandingan selain Allah; mereka mencintainya sebagaimana mereka mencintai Allah.

Adapun orang-orang yang beriman Amat sangat cintanya kepada Allah. dan jika seandainya orang-orang yang berbuat zalim itu mengetahui ketika mereka melihat siksa (pada hari kiamat), bahwa kekuatan itu kepunyaan Allah semuanya, dan bahwa Allah Amat berat siksaan-Nya (niscaya mereka menyesal)" (QS. al-Baqarah/2: 165).

Demikianlah, dengan mengucapkan kalimat *syahâdatain* maka terbentuklah suatu kepribadian yang didasari pada penghayatannya terhadap keesaan Allah SWT. dan kerasulan nabi Muhammad SAW. yang menjadi landasan perilakunya. Hakikat dari kepribadian *syahâdatain* adalah kepribadian individu yang didapat melalui penghayatan terhadap kalimat *Lâ Ilâha Ilâ Allâh* dan *Muhammad ar-rasûl Allâh* dengan akal dan hatinya yang diucapkan melalui lisannya dengan penuh keyakinan tanpa ada keraguan, yang dibuktikan melalui perbuatan nyata dalam bentuk ibadah. Kemudian dari penghayatan tersebut dapat mempengaruhi tiga aspek kejiwaan pada diri individu yaitu pemikiran, perasaan dan perbuatan yang menjadi landasan seseorang berperilaku. □

Bab III PSIKOLOGI WUDHÛ'

A. Pengantar

Berwudhu merupakan salah satu bentuk ibadah yang harus dilakukan setiap muslim yang bertujuan untuk pembersihan diri. Sejak kecil kita telah mengetahui bahwa wudhu juga merupakan syarat sahnya salat, tetapi apakah kita mengetahui bahwa wudhu itu terbagi dua, ada wudhu lahir dan ada wudhu batin, apakah wudhu yang mereka lakukan selama ini benar sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW., dan apakah mereka mengerti dan memahami mengapa Allah memerintahkan umat Islam untuk melakukan wudhu. Bahkan mengapa Rasul dan para sahabatnya selalu berusaha mempertahankan wudhunya?

Dalam sejarah Rasulullah, kita mengetahui bahwa beliau jarang sakit. Dalam kaitannya dengan kesehatan fisik maupun psikhis menjadi fenomena yang menarik untuk dikaji adalah masalah *thaharah* (bersuci) yang salah satu kajiannya adalah wudhu.

Sebagai perintah langsung dari Allah SWT. yang tertulis dalam Al-Qur'an, tata cara wudhu dalam dimensi syariat mengandung hikmah dan rahasia tersembunyi di dalamnya. Banyak hasil penelitian yang membuktikan bahwa wudhu yang sesuai dengan tuntunan ajaran Rasulullah SAW. ternyata memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik dan psikhis manusia.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Wudhû'

1. Pengertian Wudhû'

Wudhû' (wudhu) merupakan bagian dari *thahârah*. *Thahârah* sendiri berasal dari bahasa Arab *at-that-hir* yang secara bahasa artinya bersih atau suci. Sedangkan menurut istilah, *thahârah* adalah mengerjakan sesuatu yang dengannya kita boleh mengerjakan shalat, seperti wudhu, mandi, tayamum, dan menghilangkan najis.¹ Menurut *syara' thahârah* adalah suci dari *hadats* atau najis, dengan cara yang telah ditentukan oleh *syara'* atau menghilangkan najis yang dapat dilakukan dengan mandi dan *tayamum*.² Dari pengertian tentang *thahârah* tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *thahârah* berarti menyucikan dan membersihkan diri dari hadas dan najis sebagai salah satu syarat melakukan ibadah yang dapat dilakukan dengan wudhu, mandi dan tayamum dengan alat yang digunakan yaitu air atau debu.

Wudhu sebagai pokok pembicaraan berasal dari bahasa Arab *wadhaa yadhau wudhûan* artinya bersih.³ Secara bahasa, wudhu juga berasal dari kata *al-wadhâ'ah*, yang mempunyai maknanya adalah *an-nadzâfah* (kebersihan) dan *al-husnu* (baik). Sedangkan jika menurut istilah wudhu adalah menggunakan air untuk anggota-anggota tubuh tertentu (yaitu wajah, dua tangan, kepala dan kedua kaki) untuk menghilangkan hal-hal yang dapat menghalangi seseorang untuk melaksanakan shalat atau ibadah yang lain.⁴ Menurut terminologi hukum Islam wudhu berarti membersihkan

¹ Moch. Anwar, *Fiqh Islam Tarjamah Matan Taqrib*, (Bandung: PT Alma'arif, 1987), 9.

² Aisyah Maawiyah, "Thaharah Sebagai Kunci Ibadah" (Sarwah: Journal of Islamic Civilization and Thought, 2016), 3-4.

³ A.W. Munawir, *Kamus al-Munawir Arab Indonesia Terlengkap*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 1564

⁴ Mukhsin Matheer, *Rahasia Butiran Air Wudhu*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia, 2014), 6

beberapa bagian tubuh sebelum mengerjakan ibadah shalat. Menurut Wahbah al-Zuhaili pengertian *al-wudhû* adalah mempergunakan air pada anggota tubuh tertentu dengan maksud untuk membersihkan dan menyucikan.⁵ Sedangkan menurut syara', wudhu adalah membersihkan anggota tubuh tertentu melalui suatu rangkaian aktivitas yang dimulai dengan niat, membasuh wajah, kedua tangan dan kaki, serta menyapu kepala.⁶

Selain membersihkan beberapa anggota fisik tertentu, wudhu juga merupakan cara untuk membersihkan jiwa. Wudhu menurut syar'i (terminologi) juga diartikan sebagai alat perontokan dosa dalam diri manusia pada anggota tubuh yang empat (yaitu: wajah, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki) dengan cara khusus menurut syariat dengan menggunakan air yang bersih (suci dan mensucikan).⁷ Dalam tulisan ini penulis menggunakan kedua istilah yaitu *wudhû'* dan wudhu.

2. Hakikat Wudhu

Pada hakikatnya wudhu adalah membersihkan diri dari "kotoran-kotoran" yang melekat pada diri seseorang. Wudhu atau bersuci dari *hadats* (kotoran batin) wajib dilakukan ketika hendak melakukan salat, thawaf (mengelilingi ka'bah) dan menyentuh kitab suci Al-Qur'an. Selain waktu-waktu yang wajib untuk berwudhu, dianjurkan pula berwudhu sebelum berzikir, menjelang tidur (termasuk bagi yang sedang junub ataupun haid bagi wanita), dan sebelum mandi wajib. Dianjurkan pula untuk *refreshing* (*tajdîd*) wudhu yaitu

⁵ Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islam wa Adillatuhu*, (Mesir: Daar al-Fikri, t.th), 359-360.

⁶ Abdu al-Rahman al-Jaziri, *Silsilah-Adillatuhu*, (Mesir: Daar al-Fikri, 1996), 44.

⁷ Abu Abdil Muhsin As-Surunji, *Kemudahan di dalam Sifat Whudu Nabi*, (Madinah: Maktabah Ummu Salma al-Asariyah, 2007), 1-35.

pengulangan wudhu atau berwudhu kembali walaupun masih dalam keadaan suci, sehingga *refheshing* wudhu bersifat penyegaran menjelang salat dan menambah pahala. Lebih baik mengambil air wudhu sebelum berhias, memasak, berkendara, menemui tamu dan semua kegiatan yang baik⁸.

3. Dalil Wudhu

Perintah wajib wudhu bersamaan dengan perintah wajib salat terdapat dalam Al-Qur'an, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الكَعْبَيْنِ ... ﴿٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendak mengerjakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, serta usaplah dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki...” (QS. al-Mâidâh/5: 6).

Dalam hadis yang diriwayatkan dari Abdullah Ibnu Abbas RA., Rasulullah SAW. bersabda:

أُمِرْتُ بِالْوُضُوءِ إِذَا قُمْتُ إِلَى الصَّلَاةِ

Artinya: “Aku diperintah untuk berwudhu apabila hendak melakukan salat” [HR. Abu Dawud (3760), Tirmidzi (1848)].

Hadis ini menerangkan bahwa apabila seseorang akan mengerjakan salat, disyaratkan kepadanya untuk berwudhu.

⁸ Moh. Ali Aziz, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016), 10-11.

C. Kedudukan dan Tujuan Wudhu

1. Kedudukan Wudhu

Wudhu memiliki kedudukan yang sangat penting di dalam shalat. Wudhu adalah hal yang wajib dilakukan setiap muslim sebelum melakukan ibadah. Demikian juga diketahui bahwa wudhu merupakan syarat sah shalat, yang mana jika syarat tidak terpenuhi maka tidak akan sah apa yang akan dikerjakan. Nabi bersabda:

لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَتَوَضَّأَ

Artinya: "Tidak diterima salat orang yang berhadassampai ia berwudhu". (HR. Bukhari no. 135, Muslim no. 225).

لَا يُقْبَلُ لِلَّهِ الصَّلَاةُ بِغَيْرِ طَهْوَرٍ

Artinya: "Allah tidak akan menerima salat yang tidak dengan bersuci." (HR. Muslim).

Wudhu adalah salah satu syarat yang dilakukan untuk menunaikan ibadah *shalât* atau *thawâf* dengan menggunakan media air untuk bersuci dari hadas kecil yang dilakukan disertai dengan niat. Sedangkan tayamum adalah cara untuk menyucikan diri dari hadas kecil dan besar, medianya bisa menggunakan debu apabila tidak ditemukan media air bersih di tempat sekitar. Bersuci dengan tayamum ini menjadi sebuah kemudahan yang disediakan bagi umat Islam, dalam beberapa situasi tertentu yang mendesak.

2. Tujuan Berwudhu

Berwudhu merupakan usaha untuk menyucikan dan menghilangkan najis ataupun *hadats* agar dapat melakukan ibadah dalam keadaan suci. Karena wudhu sangat penting dalam pelaksanaan ibadah. Oleh karena itu wudhu yang

dilakukan agar najis dapat hilang dan menjadi suci maka diperlukan alat ataupun media yang dapat digunakan seperti air. Air yang dimaksud adalah air yang suci dan mensucikan seperti air yang turun dari langit yaitu air hujan dan air yang keluar dari bumi seperti mata air. Hal ini sesuai dengan firman Allah:

إِذْ يُغَشِّبِكُمُ النَّعَاسَ أَمْنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً
لِّيَطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ
وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ ﴿١١﴾

Artinya: “(Ingatlah), ketika Allah membuat kamu mengantuk sebagai penenteram dari-Nya dan menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu, menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu, dan menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu. (teguh pendirian)” (QS. *al-Anfâl*/8: 11).

Jadi pada dasarnya alat berwudhu yang paling pertama dan utama adalah air tetapi apabila air tidak memungkinkan maka dapat menggunakan debu (tayamum). Hal ini membuktikan bahwa agama Islam tidak memberatkan umatnya dengan memberikan alternatif-alternatif seperti halnya dalam bersuci.⁹

Dalam kajian ilmu *Ushul Fiqh* tentang *Maqâshid al-Syarî'ah* (tujuan syara') atau maksud-maksud yang terkandung di balik pensyari'atan suatu ajaran. Maksudnya adalah setiap ajaran Islam memiliki maksud dan tujuan tertentu mengapa hal tersebut ditetapkan dan disyari'atkan. Secara hakikat, bersih adalah jalan menuju hidayah dan rahmat Allah. Oleh karena itu Islam selalu menekankan ummatnya

⁹ Teungku Muhammad Hasbib Asy-Syidieqy, *Kuliah Ibadah*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra), 93.

untuk selalu menjaga kebersihan. Tidak hanya kebersihan anggota tubuh melainkan juga pada kebersihan pikiran dan lingkungan tempat tinggal. Islam mengharuskan pada setiap ummatnya yang hendak melakukan ibadah agar bersuci terlebih dahulu, kebersihan tidak hanya pembersihan fisik, tetapi juga pembersihan pikiran dan jiwa, karena memang terdapat hubungan yang erat antara fisik, jiwa dan pikiran. Seseorang yang tidak peduli terhadap kebersihan fisik akan merasa sulit untuk menumbuhkan perasaan bersih dalam hatinya. Secara psikologis, penampilan jasmaniah pada tingkat tertentu jelas sangat berpengaruh pada pembentukan jiwa.¹⁰

Di dalam Islam terdapat empat fase dalam bersuci:

- a. Membersihkan tubuh dari berbagai macam kotoran
- b. Membersihkan jiwa dan anggota tubuh dari berbagai macam kotoran
- c. Membersihkan hati dari sifat yang tercela
- d. Tidak menyekutukan Allah seperti kesucian para Nabi dan para sahabat.

Itulah alasan mengapa Islam menuntut pada setiap ummat untuk menjaga kebersihan diri, pikiran, hati dan lingkungan tempat tinggal.¹¹

D. Makna dan Keutamaan *Dawâm al-Wudhû*

1. Makna *Dawâm al-Wudhû*

Menurut Sayyid Sabiq, definisi wudhu adalah kegiatan bersuci dengan menggunakan air. Anggota badan yang disucikan di dalam wudhu adalah wajah, kedua tangan,

¹⁰ Sudirman Teba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: Serambi Ilmu semesta, 2005), 77.

¹¹ Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi Ad-Damasyqi, *Mau'izatul Al Mu'Minin Min Ihyai 'Ulumi Al-Din*, (Bairut: Darul Fikr, tt), 11-12.

kepala dan kedua kaki.¹² Sedangkan menurut Abu Sangkan, wudhu adalah ibadah zikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi paling luar (fisik) sampai ke dalam rohaninya.¹³

Dawam dalam bahasa Arab berarti berkekalan, tetap, terus menerus.¹⁴ melakukan terus menerus, membiasakan *Dawâm* merupakan pekerjaan atau kegiatan (amalan) positif yang dilakukan tanpa putus asa ataupun tidak meninggalkannya karena sudah menjadi kebiasaan. Dengan demikian *dawâm al-wudhû* dapat diartikan sebagai membiasakan berwudhu secara terus menerus.

2. Keutamaan *Dawâm al-wudhû*

Keutamaan *dawâm al-wudhû* dijelaskan dalam *hadits* yang artinya:

“Dan ketahuilah sebaik-baik amal kalian adalah salat dan tidaklah menjaga wudhu melainkan orang-orang yang beriman” (HR. Ibnu Majah dan Ahmad).

Dalam *Risâlatul Mu’âwanah* dijelaskan, seharusnya kamu selalu memperbaiki wudhumu di setiap salat fardu dan usahakan untuk selalu suci (tidak mengandung *hadats*). Abu Sangkan menjelaskan bahwa wudhu merupakan prosesi ibadah yang dipersiapkan untuk membersihkan jiwa agar mampu melakukan hubungan komunikasi dengan Allah yaitu salat. Oleh karena itu dalam melakukan gerakan-gerakan dalam basuhan-basuhan wudhu upayakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah agar tujuan pencucian jiwa melalui wudhu tersebut dapat tercapai

¹² Sayyid Sabiq, *Fiqh Sunnah*, Jilid 1, (Jakarta: PT. Pena Pundi Aksara, 2009

¹³ Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khushyuk (Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam*, (Jakarta: Yayasan Shalat Khushyuk, 2013). 62.-

¹⁴ Mahmud Yunus, *Kamus Arab -Indonesia*, 132

sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa menjadi bersih dan tenang.¹⁵

Beberapa keutamaan *dâwam al-wudhû* adalah:

a. Wudhu merupakan bagian dari iman.

Apabila seseorang batal wudhu, maka memperbaharui wudhunya bernilai ibadah. Keistimewaan menjaga wudhu menyimpan aspek kebersihan yang menjadi bagian dari iman. Nabi bersabda yang artinya:

"Bersuci (wudhu) adalah separuh iman. Alhamdulillah akan memenuhi mizan (timbangan). Subhanallah wa alhamdulillah Allah akan memenuhi antara langit dan bumi. Salat adalah cahaya. Shadaqah adalah tanda. Kesabaran adalah sinar. Al-Qur'an adalah hujjah (pembela)mu. Setiap orang keluar di waktu pagi; maka ada yang menjual dirinya, lalu membebaskannya atau membinasa-kannya" (Muslim dalam Ath-Thahârah, bab: Fadhl ath-Thahârah-533).

b. Allah akan mengangkat derajatnya

Seorang muslim yang selalu menjaga wudhu, akan terangkat derajatnya di sisi Allah. Hal tersebut dinyatakan Rasulullah SAW. dalam hadis yang artinya,

"Maukah kalian aku tunjukkan suatu amalan yang dengannya Allah akan menghapus dosa-dosa dan mengangkat derajatnya!" Para shahabat berkata: "Tentu, wahai Rasulullah. Kemudian beliau menjawab: "Menyempurnakan wudhu' walaupun dalam kondisi sulit, memperbanyak jalan ke masjid dan menunggu salat setelah salat, maka itulah yang disebut dengan ar-ribath" (HR. Muslim no. 251).

¹⁵ Lela & Lukmawati, Ketenangan Makna Dawamul Wudhu, Jurnal Psikologi Islami, Vol. 1 No. 2 Desember, 2015, 58

c. Berwudhu sebelum tidur

Keutamaan wudhu sebelum tidur yakni akan ditemani malaikat di malam hari dan malaikat pun memohon kepada Allah supaya dosa orang tersebut diampuni. Hal demikian pernah dikatakan oleh Rasulullah SAW. dalam hadis beliau yang artinya:

“Sucikanlah jasad-jasad ini, niscaya Allah akan menyucikan kalian. Karena tak seorang hambapun yang tidur di malam hari dalam keadaan suci, melainkan ia akan ditemani seorang malaikat yang berada di selimutnya dan tidak bergerak sedikitpun sepanjang malam dan hanya berdoa,”Ya Allah, ampunilah hambamu ini, karena ia tidur dalam keadaan bersuci” (HR. Ath-Thabrani dinilai shahih oleh Syaikh al- Albani dalam Shahihul Jamie: 3936).

d. Identitas pada hari perhitungan

Wudhu sebagai identitas saat hari perhitungan kelak, sebab anggota wudhu yang sudah terkena wudhu akan memancarkan cahaya pada hari perhitungan nanti. Abu Hurairah Ra berkata jika Rasulullah SAW. pernah bersabda yang artinya:

“Sesungguhnya saudara-saudara kami itu akan datang dalam keadaan putih cemerlang karena wudhu dan aku yang akan membimbing mereka ke telaga” (Riwayat Muslim).

e. Cara dapat masuk ke dalam surga

Wudhu adalah ibadah yang dilakukan seorang musli setiap kali hendak salat, namun bagi seseorang yang senantiasa menjaga wudhu dapat menjadi salah satu cara masuk ke dalam surga. Bahkan Allah SWT. akan membuka delapan pintu surga bagi siapa saja yang membaca doa setelah berwudhu. Sebagaimana tertuang pada hadis yang artinya sebagai berikut ini:

“Tiada seorang pun dari engkau semua yang berwudhu lalu ia menyampaikan yakni menyempurnakan wudhunya, kemudian mengucapkan: *Asyhadu an lâ ilâha illa Allâh wa hdahû lâ syarîka lah, wa asyhadu anna muhammad abduhû wa rasûluhu*”. melainkan dibukakanlah untuknya pintu surga yang delapan buah banyaknya. Ia diperbolehkan masuk dari pintu mana pun juga yang dikehendaki olehnya” (HR. Muslim).

f. Bertambah baik akhlakunya

Akhlak merupakan kecenderungan diri yang harus selalu dijaga agar tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan berwudhu energi positif yang membuat seorang hamba bertambah baik akhlakunya.

E. Nilai Filosofis, Spiritual, Sosiologis Wudhû'

1. Nilai Filosofis Wudhu

Makna filosofis merupakan pesan non verbal yang biasanya bernilai edukasi. Dalam perspektif ilmu Fikih, perintah membasuh anggota badan dalam berwudhu merupakan hak prerogatif Allah SWT. Manusia tinggal menjalankan perintah itu tanpa harus mempertanyakan apa dan mengapa, sebab dalam ayat itu tidak ada kata yang dapat dipahami sebagai *qarinah* (hubungan) yang dapat dianalisis untuk memahami *sabab*, *'illah*, dan hikmah syariahnya. Dengan demikian, ayat yang memerintahkan berwudhu adalah murni *ta'abbudi*.

2. Nilai Spiritual Wudhu

Adapun makna spiritual adalah makna yang berhubungan dengan sifat kejiwaan/batiniah/ruhaniyah. Dalam perspektif Tasawuf, berusaha memahami rahasia-rahasia syariah (*asrâr al-syari'ah*) di balik ayat perintah wudhu yang rigit dan runtut akan dapat menemukan hikmah dan rahasia

wudhu, yaitu bahwa organ tubuh yang diperintahkan Allah untuk dicuci atau dibasuh ternyata organ tubuh paling sering terlibat di dalam perbuatan dosa.

Menurut Nasaruddin Umar, nilai filosofis dan spiritual wudhu adalah:

a. Membasuh Wajah (muka)

Filosofis membasuh wajah dalam wudhu adalah membasuh 'wajah ruhani' agar kembali segar (*refresh*) dan otentik, terbebas kembali dari debu-debu kehidupan yang mengotori batin. Wajah ruhani meliputi ideologi, pandangan hidup, dan kepribadian. Mata adalah bagian dari wajah. Mata selain bermakna pandangan hidup, juga bermakna mata badani. Membasuh mata berarti membasuh kembali (*refresh*) dari penglihatan maksiat baik yang disengaja maupun yang tak disengaja. padahal Nabi pernah bersabda: *al-'ainain zaniyâtuhumâ al-nadhar* (perbuatan zina kedua mata kita ialah memandang sesuatu yang tidak dibenarkan). Mulut adalah bagian terpenting dari wajah. Membasuh mulut berarti membersihkan dari jenis makanan dan minuman *syubhat* dan haram masuk ke dalam rongga mulut kita dan mencuci dari dosa-dosa yang berasal dari ucapan-ucapan yang tidak baik. Begitu juga telinga kita (walaupun sunat dibasuh dalam berwudhu), lebih sering mana kita gunakan untuk mendengarkan seruan Ilahi ketimbang seruan nafsu atau setan? Pun juga hidung kita, apa dan siapa saja yang pernah dicium? Maka ketika membasuh wajah hendaklah kita membaca do'a: "*Ya Allah, putihkanlah wajahku pada hari di mana putihnya wajah-wajah dan hitamnya wajah-wajah.*"

b. Membasuh Tangan (sampai siku)

Tangan memiliki makna 'kuasa' atau 'perbuatan'. Berbagai pekerjaan sehari-hari dilakukan dengan tangan.

Tidak jarang tangan yang kita miliki ini digunakan untuk bermaksiat kepada Allah SWT.. Saat membasuh tangan, mungkin sebaiknya batin kita berkata: *"Ya Allah, hamba mohon ampun dari pekerjaan dan perbuatan yang keji, dan hindarilah hamba dari perbuatan-perbuatan yang tak bermanfaat."*

c. Membasuh Kepala (sebagian Rambut)

Kepala bermakna 'pikiran' atau 'cara berpikir'. Membasuh kepala bermakna membersihkan batin dari pikiran atau cara berpikir yang keliru. Kesalahan berpikir bukanlah persoalan langka, kesalahan berpikir bisa saja kita lakukan berkali-kali dalam 24 jam. Membasuh kepala bermakna pula membasuh batin dari pikiran-pikiran kotor dan jahat. Saat membasuh kepala, mungkin ada baiknya batin kita berucap: *"Ya Allah, hamba berlindung kepadaMu dari pikiran-pikiran yang kotor dan jahat, dan dari cara berpikir yang salah."*

Pada bagian kepala tersimpul organ tubuh paling sering berdosa, seperti mulut, mata, hidung, dan pendengaran. Tak terhitung jumlah orang yang korban dari mulut kita? Entah itu dibohongi, difitnah, dibicarakan aibnya, dimaki, dan dihardik. Belum lagi janji palsu, sumpah palsu, persaksian palsu dan bicara kotor. Belum lagi isi kepala, apa yang selalu dipikirkan selama ini? Jangan sampai isi kepala kita dipadati oleh pikiran kotor, memikirkan kepunyaan orang lain, mengimajinasikan kesenangan biologis, dan lain-lain.

d. Membasuh Kaki (hingga mata kaki)

Kaki bermakna 'jalan hidup.' Membasuh kaki bermakna membersihkan batin dari 'jalan hidup' yang melenceng, bermakna pula menghapus jejak jejak hidup yang kelabu untuk kembali kearah yang benar. Saat

membasuh kaki, hendaklah membaca doa: *"Ya Allah, tetapkan kedua kakiku di atas titian shirâthal mustaqîm pada hari di mana kau tetapkan kaki-kaki orang saleh."*

Sama dengan kaki, ke mana saja kita melangkah. Keseluruhan anggota badan yang dibasuh air wudhu dan tayamum ternyata organ tubuh kita yang paling potensial untuk selalu melakukan dosa.¹⁶

3. Nilai Sosiologis Wudhu

Secara sosiologis krisis air merupakan masalah yang sering terjadi dan sering dihadapi oleh masyarakat terutama masyarakat Arab. Pada masa Rasulullah SAW. perang sering menyebabkan para sahabat Rasulullah saw kesulitan dalam mendapatkan air. Oleh karena itu maka tayamum diperkenankan sebagai bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya agar mereka bisa mensucikan diri dalam kondisi apapun. Sebagaimana Nabi saw bersabda yang artinya:

"Tanah yang baik adalah wudhu bagi seorang muslim tidak mendapatkan air selama 10 tahun. Jika mendapatkan air maka ia hendaknya membersihkan kulitnya dengan air tersebut" (HR. Turmidzi dan Abu Daud).¹⁷

Doa sebelum berwudhu atau yang bisa disebut niat berwudhu hukumnya wajib. Niat tempatnya di hati. Dengan niat yang ikhlas hanya karena Allah SWT., wudhu dapat menghilangkan pikiran-pikiran buruk manusia dan diganti dengan pikiran-pikiran baik sehingga menjadi tenang dan khidmat.

Doa sebelum wudhu:

¹⁶ <https://republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/nqhg721/makna-spiritual-thaharah-5-makna-sufitis-dan-filosofis-wudhu>

¹⁷ Rusdiana, Abdul Kodir, dkk, *Praktik Ibadah*, (Bandung: UIN SGD,2019), 32-35.

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرَضًا لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya: “Saya niat berwudhu untuk menghilangkan hadats kecil fardhu karena Allah ta’ala”.

Doa sesudah wudhu:

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي مِنَ
الْمُتَطَهِّرِينَ وَجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Artinya: “Aku bersaksi bahwasanya tiada sesembahan yang benar kecuali Allah semata, tidak ada sekutu baginya, dan aku bersaksi bahwasanya Muhammad adalah hamba dan utusan-Nya. Ya Allah, jadikanlah aku hamba yang bertaubat, jadikanlah aku sebagai orang yang bersuci, dan jadikan aku bagian dari hamba-hamba-Mu yang saleh.”

Jadi apabila diperhatikan baik-baik, makna yang terkandung dalam doa setelah wudhu tersebut terdapat kalimat syahadatain, yaitu persaksian dan pengakuan Allah sebagai tuhan dan Nabi Muhammad sebagai hamba utusan-Nya. Selanjutnya dengan perantaraan wudhu seorang hamba meminta kepada tuhan-Nya agar dijadikan sebagai orang yang bertaubat, dijadikan sebagai orang yang suci dan dijadikan hamba-Nya yang saleh.

F. Aspek Psikologis Wudhu' Manfaatnya Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis

1. Aspek Psikologis Wudhu

Paling tidak ada 3 aspek psikologis wudhu yang harus kita ketahui sebelum kita membicarakan manfaat wudhu

bagi kesehatan fisik dan psikhis. Aspek-aspek psikologis tersebut adalah:

- a. Wudhu mampu memberikan ketenangan jiwa yang dapat menerapi segala kegundahan masalah dan ketegangan saraf.
- b. Air wudhu yang suci akan meresap masuk ke dalam akal dan hati, sehingga dapat menata emosi dengan baik.
- c. Berwudhu dapat mengosongkan emosi dari pengaruh-pengaruh yang buruk.¹⁸

2. Manfaat Wudhu Terhadap Kesehatan Fisik

Wudhu sangat bermanfaat terhadap kesehatan fisik dan psikhis. Beberapa fakta ilmiah mengenai hal ini antara lain seperti tulisan Nasaruddin Umar dalam republika.co.id. Ada seorang ilmuwan bernama Rolf Ehrenfels, seorang neurolog dan psikolog tersohor Eropa, pernah secara khusus mendalami konsep wudhu. Ia sangat takjub karena konsep dalam Islam sangat sesuai dengan konsep neurologi dan psikologi. Air sejuk yang dianggap suci dan menyucikan akan memberikan efek positif pada kesegaran simpul-simpul saraf dalam tubuh. Jadi pensucian ini akan menimbulkan kesegaran dan kesejukan psikis yang memudahkan seseorang berada dalam keadaan tenang atau khusyuk dalam bahasa Islam.¹⁹

Air segar dan sejuk lebih sensitif memberikan rangsangan kepada pusat saraf ketimbang air hangat. Air sejuk akan lebih mudah memberikan semacam *shock therapy* dan menembus lapisan saraf ketimbang air hangat. Mencuci sekejor badan

¹⁸ Dian Cita Sari, Ayu Permata, dan Nova Relida, "Pengetahuan Hydroterapi Wudhu terhadap Perkembangan Anak di Puskesmas Kabun Rokan Hulu," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 1, no. 2 (2018): 62.

¹⁹ Nasaruddin Umar, "Thaharah, Perspektif Ahli Neurologi dan Psikologi (1)" dalam <https://www.republika.co.id/berita/n7b3ti/thaharah-perspektif-ahli-neurologi-dan-psikologi-1>, diakses 25 Februari 2020.

dengan air sejuk sesuai melakukan hubungan suami istri akan mengembalikan otot-otot dan sel-sel saraf yang tadinya tegang menjadi segar kembali.

Yang lebih menarik lagi bagi Ehrenfels dan mungkin inilah yang membuatnya menjadi Muslim dan mengganti nama menjadi Baron Omar Ehrenfels, yaitu konsep wudhu dalam Islam. Maka ia mulai menganalisis ayat wudhu. Dalam Al-Qur'an dinyatakan: "*Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki...*". (QS al-Mâidâh/4: 6).

Menurut Baron Omar Ehrenfels, objek yang didiktekan langsung oleh Allah SWT. untuk dibasuh pada saat mengambil air wudhu, yaitu daerah muka, tangan, dan kaki, ternyata itu simpul-simpul saraf paling sensitif.²⁰

Merangsang anggota badan tersebut dengan air sejuk maka akan menimbulkan kesegaran dan kesejukan psikis yang memudahkan seseorang berada dalam keadaan tenang atau khusyuk dalam bahasa Islam. Sentuhan air segar juga bisa menurunkan gelombang frekuensi otak dari suasana beta ke alfa, kondisi otak yang lebih memungkinkan seseorang untuk fokus (*khusyuk*).

Komentar Prof Omar Ehrenfels, sebagaimana dikutip di dalam disertasi Ahmad Ramali tentang konsep wudhu dalam Islam, di antaranya: "Pada peristiwa ini daya tubuh itu dipengaruhi oleh berbagai gerak, sikap, dan perlakuan yang tertentu pada muka, tangan, dan kaki. Penyucian ini bisa mengistirahatkan pusat saraf dari gelisah sehingga mencapai

²⁰ Nasaruddin Umar, "Thaharah, Perspektif Ahli Neurologi dan Psikologi (2-habis)" dalam <https://www.republika.co.id/berita/n7cjin/thaharah-perspektif-ahli-neurologi-dan-psikologi-2habis>, diakses 25 Februari 2020.

kondisi pemusatan pikiran. Urat-urat di sebelah dahi, tangan, dan kaki sangat peka.”

Dengan berwudhu, Ehrenfels mengungkapkan, akan membuat saraf yang peka tersebut selaras dengan pusat kesadaran. Dengan wudhu yang memakai niat dan doa maka ada persiapan, perubahan pemusatan menuju rohani. Sehingga, getaran jiwa akan mengikuti hukum alam. Ia menyayangkan masih banyak Muslim yang menganggap wudhu hanya penyucian tubuh semata.

Dalam sumber lain, secara lebih spesifik disebutkan oleh Muhammad Akrom bahwa manfaat wudhu bagi kesehatan fisik, antara lain sebagai berikut:

a. Wudhu mencegah kanker kulit

Menurut Mokhtar Salem dalam buku *“Prayers a Sport for the Body and Soul”* (*Salat: Olahraga untuk Jasmani dan Rohani*), yang menguraikan bahwa dengan berwudhu bisa mencegah kanker kulit. Salah satu penyebab adanya kanker kulit ini adalah dari bahan-bahan kimia yang setiap hari digunakan dan terserap oleh kulit. Salah satu cara yang bisa digunakan dalam mencegah kanker kulit yaitu dengan membersihkan setiap saat secara rutin. Dengan melakukan wudhu setiap kali hendak melaksanakan salat merupakan salah satu antisipasi dalam mencegah kanker kulit. Beliau juga menjelaskan bahwa dengan membasuh wajah bisa mencegah timbulnya keriput di wajah dan bisa meremajakan sel-sel kulit wajah. Bukan hanya itu, wudhu juga dapat meremajakan selaput lendir yang menjadi gugus depan kekebalan tubuh.

b. Wudhu mencegah kesehatan mulut dan gigi.

Sebelum melakukan wudhu, disunnahkan untuk menggosok gigi (bersiwak) terlebih dahulu dan berkumur-kumur. Dalam pandangan medis hal tersebut banyak

memberi manfaat bagi kesehatan mulut dan gigi, seperti dalam mencegah pembusukan gusi, menjaga kebersihan mulut, dan radang tenggorokan. Penelitian mencatat dan membuktikan bahwa 90% orang menderita kerusakan gigi, dikarenakan kelalaian dalam menjaga kebersihan mulut. Bakteri yang ada dimulut bukan hanya dapat mengancam gusi dan gigi, tetapi bisa mengancam sistem pencernaan, hal ini disebabkan oleh air liur yang ditelan berasal dari mulut.

- c. Wudhu menjaga hidung tetap bersih, Mencegah penyakit pernapasan dan rongga hidung.

Salah satu alat pernapasan manusia adalah hidung yang memiliki fungsi menghirup O₂. Di hidung terdapat bulu-bulu halus yang memiliki fungsi menyaring udara dari debu-debu dan kotoran dari luar. Walaupun demikian, bulu-bulu halus tersebut tidak cukup untuk menyaring debu-debu dan kotoran yang masuk ke hidung. Maka dari itu, ketika melakukan wudhu disunnahkan untuk menghirup air ke hidung (*istinsyaq*) dan mengeluarkannya kembali (*istintsar*), supaya kebersihan dan kesehatan hidup akan tetap terjaga dengan baik. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa hidung manusia terjaga dari debu dan berbagai macam kotoran selama 3 sampai 5 jam, hal ini berarti setelah lima jam hidung manusia akan kembali kotor, maka dari itu, melakukan wudhu dengan rutin dapat membuat hidung manusia selalu bersi dan sehat.

Muhammad Salim seseorang lulusan dari Fakultas Kedokteran Universitas Iskandariah dengan studinya "Manfaat Medis Ibadah Wudhu" berhasil menganalisis kesehatan ratusan hidung dari orang-orang yang teratur dalam berwudhu dan salat dan dari orang-orang yang sehat yang tidak berwudhu. Beliau mengambil zat di hidung pada selaput lendir dan mengamati beberapa jenis

kuman yang ada di hidung. Menurut beliau cara berwudhu yang benar ialah dengan memulai membasuh tangan, berkumur-kumur, kemudian memasukkan air ke hidung tiga kali dan seterusnya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW., “Sempurnakan wudhu, lakukan *istinsyâq* (menghirup air ke dalam lubang hidung) kecuali jika kamu sedang berpuasa”.

d. Wudhu dapat memperlancar aliran darah

Ketika air wudhu menyentuh dan membasahi anggota wudhu, maka secara tidak langsung akan membuat darah bereaksi bekerja lebih cepat dari sebelumnya dan darah akan mengalir sangat cepat keseluruh tubuh. Air wudhu yang membasahi anggota wudhu bisa menyebabkan normalisasi tubuh akibat bertemunya suhu panas dalam tubuh dengan dinginnya air wudhu. Reaksinya ketika melakukan wudhu dengan menggunakan air dingin. Dengan demikian, darah akan mengalir dengan sangat lancar ke seluruh bagian tubuh, seperti kedua tangan, daerah wajah, dan kaki. Termasuk juga pada bagian kulit yang akan membuat kelenjar kulit berkerja dengan baik.

e. Wudhu mencegah penyakit ginjal dan jantung

Ginjal memiliki fungsi untuk membuang zat-zat beracun melalui kencing (urine). Saat tugas tersebut dibantu oleh pembuluh darah yang berada di permukaan kulit, maka tugas dari ginjal akan berkurang. Hal ini berarti akan mengurangi sedikit beban kerja ginjal dan dapat meminimalisir kemungkinan terkena penyakit ginjal. Ketika seseorang hendak berwudhu jantung manusia secara tidak langsung akan bereaksi dan melakukan tugasnya untuk memompa darah dengan kuat untuk menuju tiga bagian anggota tubuh, sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung. Apabila jantung bekerja

dengan normal dan rileks, maka hal tersebut dapat mencegah terjadinya serangan jantung.

f. Wudhu membersihkan kulit dari bakteri

Bagian-bagian tubuh yang terkena air wudhu merupakan bagian tubuh yang sering menjadi tempat persinggahan berbagai macam kuman penyakit. Apabila seseorang berwudhu, ia membasuh kulitnya dengan menggunakan air, maka hal itu secara tidak langsung akan mempengaruhi keseimbangan pH pada kulit dan dapat menjaga kelembaban kulit serta membuat sel kulit menjadi normal kembali.

g. Wudhu dapat membuat kulit wajah tampak cerah dan bercahaya

Dengan berwudhu setiap saat, artinya kita telah melakukan perawatan pada kulit, khususnya pada kulit wajah. Hal tersebut bisa menjadikan wajah tampak sehat, bersih, dan cerah. Mencuci wajah biasa dengan membasuh muka ketika berwudhu, jelas berbeda. Sebab wudhu memiliki hikmah yang dahsyat dan memiliki daya magis.²¹

h. Mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat

Para pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan tentang pencelupan anggota tubuh ke air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan, dan insomania (susah tidur)." (dr. Ahmad Syauby Ibrahim, peneliti sekaligus dokter spesialis penyakit dalam dan jantung di London).²²

²¹ Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, (Jakarta: Mutiara Media, 2010), 102-114.

²² Muhammad Akrom, *Terapi Wudhu...*, 112.

Dalam sebuah hadis Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ نُعَيْمِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ رَأَى أَبَا هُرَيْرَةَ يَتَوَضَّأُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ
وَيَدَيْهِ حَتَّى كَادَ يَبْلُغُ الْمَنْكِبَيْنِ ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ حَتَّى رَفَعَ إِلَى
السَّاقَيْنِ ثُمَّ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ
إِنَّ أُمَّتِي يَأْتُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا مُجَلِّينَ مِنْ أَثَرِ الْوُضُوءِ فَمَنْ
اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ. رواه مسلم

Artinya: "Dari Nu'aim bin Abdullah bahwa dia melihat Abu Hurairah berwudhu, lalu membasuh wajahnya dan kedua tangannya hingga hampir mencapai lengan. Kemudian membasuh kedua kakinya hingga meninggi sampai pada kedua betisnya, kemudian dia berkata: "Aku mendengar Rasulullah SAW. bersabda: "Sesungguhnya umatku datang pada hari kiamat dalam keadaan putih bercahaya disebabkan bekas wudhu. Maka barangsiapa di antara kalian mampu memanjangkan putih pada wajahnya maka hendaklah dia melakukannya'."(HR. Muslim).

Banyak rahasia besar dibalik perintah Allah SWT. Secara khusus manfaat wudhu pada pencegahan ataupun pengobatan penyakit sesuai pembasuhan anggota wudhu.

a. Membasuh muka

Ketika seseorang sedang membasuh wajah, ada empat titik refleksi yang berhubungan dengan berbagai penyakit yang sering diderita oleh manusia, seperti dahi, mata, hidung, dagu, dan pipi. Bila keempat titik ini mendapatkan sentuhan maka tidak hanya bisa mencegah penyakit, melainkan juga dapat menyembuhkannya.

Wajah adalah bagian sensitif yang selalu berhubungan dengan dunia luar. Sering terkena debu, terserang

penyakit, terkena sinar matahari dan polusi. Membasuh muka bermanfaat untuk membersihkan kotoran dan mengencangkan kulit wajah sehingga mampu mencegah penyakit kulit. Mata setiap hari memandang, hidung setiap detik menghirup udara, mulut selalu berbicara, bibir, pipi, dan janggut selalu terlihat. Maka, membasuh wajah adalah simbol menyucikan wajah dari noda dosa.

مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى
تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ

Artinya: "Barang siapa yang berwudhu dengan sempurna, maka keluarlah dosa-dosa dari dalam tubuhnya hingga dari bawah kuku-kukunya." (HR. Bukhari).

Gerakan wudhu ketika membasuh wajah, tangan, telinga, ataupun mengusap kepala (rambut), tak ubahnya dengan gerakan akupresur; yaitu efek usapan, sentuhan, pijatan di wajah dengan telapak tangan dan jari-jari sangat bermanfaat bagi kesehatan mata. Dalam sejarah, Junaid al-Baghdadi pernah mengalami sakit mata dan sembuh berkat berwudhu. Dari sudut pandang psikologi kejadian ini hendaknya dicermati.

b. Membasuh tangan

Memijat titik saraf tangan saat mencuci tangan hingga siku mampu menghindarkan manusia dari berbagai penyakit berbahaya. *Great Lakes Recruits Command Center*, angkatan laut Amerika Serikat di Illionis, meneliti bahwa mencuci tangan secara teratur mampu menurunkan laju penyebaran virus penyakit dan penularan infeksi, seperti infeksi pernafasan. Secara ilmiah dapat dibuktikan bahwa mikroba yang paling berbahaya dan bakteri penyakit serta telur ulat yang menyebabkan

penyakit, seperti; penyakit kulit hingga diare (mencret) berasal dari kotoran yang ada di tangan. Oleh karena itu, membasuh tangan tiga kali ketika wudhu merupakan salah satu cara untuk menghindarkan seseorang dari penyakit diare.

c. Mengusap kepala

Hikmah mengusap kepala baik sedikit atau banyak mampu mengurangi tekanan darah atau hipertensi. Sebab air dingin yang diusapkan ke kepala akan memiliki pengaruh yang baik untuk aktifitas dan kebugaran seseorang.

d. Membasuh kaki

Hikmah Membasuh kaki yang dimulai dari jari-jari kaki sampai pergelangan kaki. Beberapa penelitian membuktikan bahwa efek pijatan saat berwudhu berpotensi dalam memproduksi hormon serotonin. Saat dilakukan pemijatan, serotonin ini kemudian memberi dampak simultan pada bagian otak yang menimbulkan perasaan gembira dan rileks. Proses pemijatan perlahan saat berwudhu ini menyebabkan peredaran darah pada ujung kedua telapak tangan serta ujung kedua telapak kaki dan betis lebih lemah dibanding peredaran darah pada anggota tubuh yang lain. Pembasuhan dan pemijatan semua ujung-ujung anggota tubuh ini turut memperlancar peredaran darah.

Dengan melatih organ-organ gerak dengan teratur dan rutin dapat mengembangkan otak ke arah aktualisasi optimal. Seperti dengan menyeimbangkan kedua belahan tangan dan kaki dalam bergerak, akan dapat mengoptimalkan kedua belahan otak. Jika kekuatan kedua belahan otak itu sama-sama dikembangkan dan digabungkan, akan mudah mengembangkan kecerdasan-kecerdasan, seperti kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

3. Manfaat Wudhu Terhadap Kesehatan Psikis

Manfaat wudhu bagi kesehatan psikis, antara lain sebagai berikut:²³

a. Dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah

Dalam sebuah hadis Rasulullah Saw, bersabda yang artinya:

“Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah.” (HR. Abu Daud)

Hadis di atas memang termasuk ke dalam golongan hadis yang lemah, namun beberapa penelitian membuktikan bahwa wudhu dapat mereduksi (mengurangi) rasa marah, karena ketika marah pembuluh darah menyempit dan menyebabkan tekanan darah semakin tinggi. Air adalah sesuatu yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah normal kembali.

b. Wudhu dapat membantu pikiran berkonsentrasi dan menenangkan jiwa.

Saat berwudhu diwajibkan mengusap kepala dengan air. Ini akan memberikan efek sejuk pada kepala, sehingga pikiran kita menjadi tenang. Dengan pikiran yang tenang, seseorang lebih mampu untuk mengkonsentrasikan pikiran. Para ahli syaraf telah membuktikan bahwa air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan jari-jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi.

²³ Lela dan Lukmawati, *“Ketenangan’: Makna Dawalul Whudu (Studi Fenomologi pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)”*, 59.

c. Wudhu dapat menghindarkan reaksi stress.

Rehatta menyatakan bahwa wudhu yang dijalankan dengan kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengaktifkan coping. Respon emosi positif (*positive-thinking*), dapat menghindarkan reaksi stres. Wudhu bisa menjadi sarana *cooling down* (menurunkan temperatur) dalam setiap jangka waktu aktivitas yang memunculkan eskalasi (peningkatan) stress.

d. Memberikan rasa percaya diri.

Sebagai orang yang "bersih" dan sewaktu-waktu dapat menjalankan ketaatannya kepada Tuhan, seperti mendirikan salat atau membaca Al-Qur'an.

G. Gambaran Manusia yang Berwudhu

Rasulullah SAW. telah bersabda yang artinya: "Wudhu itu adalah setengah iman." Kemudian beliau juga bersabda: "Agama itu dibangun di atas kebersihan." Beliau juga pernah bersabda: "Kunci shalat adalah bersuci." Allah SWT. juga berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya: "Di dalamnya ada orang-orang yang ingin membersihkan diri (QS. at-Taubah/9:108)". Gambaran sederhana dari orang yang bersuci adalah mereka yang sudah mengamalkan dalil-dalil yang telah disebutkan tadi. Mereka membangun agama atas dasar kebersihan, karena itu bersuci adalah kunci ibadah salat dan lain-lainnya.²⁴

Bersuci memiliki empat tingkatan, *pertama* membersihkan apa yang tampak zahir dari semua bentuk hadas. *Kedua*, membersihkan anggota-anggota tubuh dari semua hal yang diharamkan dan dari segala bentuk perbuatan dosa. *Ketiga*, membersihkan hati dari akhlak tercela. *Keempat*,

²⁴ Abu Hamid Al Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Achmad Sunarto, (Surabaya: Mutiara Ilmu Agency, 2019), 62.

membersihkan yang kasat mata dari selain Allah Ta'ala. Inilah tingkatan bersuci para Nabi dan *shiddiqîn*.²⁵

Mensucikan diri pada setiap tingkatannya merupakan bagian dari ibadah yang akan dilakukan. Pada setiap tingkatan terdapat unsur penghapusan (*takhalli*) dan pengisian (*tahalli*). Adapun penghapusan dimaksud berkaitan erat dengan amalan yang hendak dikerjakan, disebabkan yang sebagiannya lagi (penetapan keyakinan) sangat bergantung kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT. yang artinya: "*Katakanlah 'Allah lah (yang menurunkanNya).'* Kemudian (*sesudah engkau menyampaikan Al-Qur'an kepada mereka*), *biarkanlah mereka.*" (QS. *al-An'am*/6: 91).

"*Biarkanlah mereka*" adalah pengosongan dari yang selain Allah SWT. Begitu pula dengan hati, ia harus dikosongkan dari akhlak yang tercela, kemudian diisi dengan akhlak terpuji. Begitu pula mengenai anggota tubuh ia harus dikosongkan dari dosa-dosa, kemudian diisi dengan ketaatan. Masing-masing dari tingkatan ini adalah syarat untuk masuk dalam tingkatan berikutnya; diawali dengan penyucian lahir, kemudian penyucian ruh, penyucian hati dan penyucian batin.

Robert Frager memberikan contoh latihan sederhana sebagai bentuk aplikasi wudhu secara lahir dan batin. Implementasi wudhu bagi kehidupan manusia memiliki pengaruh yang sangat besar, karena pada saat seseorang berwudhu, Allah secara tidak langsung memberikan pesan berupa nilai-nilai bagi manusia untuk merenungi hakikat kehidupan yang dijalankan sehari-hari. Setiap anggota badan yang dibasuh memiliki filosofi kesehatan tersendiri.²⁶

²⁵ Abu Hamid Al Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Achmad Sunarto, 62.

²⁶ <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/antara-wudhu-lahir-dan-wudhu-batin-9Ub7H> diakses 9 Agustus 2022

Umpamanya, ketika berkumur, berharap mulut yang dibersihkan itu digunakan untuk berdoa, mengagungkan Allah, membaca ayat-ayat-Nya dan berkata yang baik. Ketika menghirup air ke hidung, berharap akan mendapat nikmat mencium bau surga. Ketika membasuh wajah, berharap wajah ini hanya kepada Allah untuk menyembah dan memohon pertolongan-Nya. Ketika mencuci tangan, kita niatkan agar tangan kita selalu melaksanakan perintah Allah. Ketika membersihkan tangan, berharap kepada Allah tangan yang suci dan bersih untuk melayani makhluk-Nya, dan tangan yang terulur hanya mengambil haknya dan mencari keridahaan-Nya. Ketika membasuh kepala agar dapat berfikir tentang kebesaran-kebesaran Allah, dihindarkan dari pikiran yang kotor dan tidak baik. Ketika mengusap sebagian kepala, berharap ketetapan iman dan dihilangkan segala kesombongan. Ketika mengusap telinga, berharap telinga digunakan untuk mendengarkan suara kebenaran. Ketika membasuh kaki ialah dengan tujuan supaya kita tidak melakukan kemaksiatan atau melangkah ke jalan yang salah, tetapi hanya melangkah ke tempat-tempat yang diridhai Allah SWT.

H. Wudhu sebagai Terapi

Abu Sangkan menjelaskan bahwa wudhu merupakan prosesi ibadah yang dipersiapkan untuk membersihkan jiwa agar mampu melakukan hubungan komunikasi dengan Allah yaitu salat. Oleh karena itu dalam melakukan gerakan-gerakan dan basuhan-basuhan wudhu upayakan untuk menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah agar tujuan penyucian jiwa melalui wudhu tersebut dapat tercapai sehingga dapat memberikan terapi bagi jiwa agar menjadi bersih dan tenang.²⁷

²⁷ Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khusus*, (Jakarta: Bukit Thursina, 2013), 64.

Beberapa terapi dengan wudhu antara lain:

1. Wudhu sebagai *hydro therapy*

Terapi wudhu dapat dikategorikan sebagai terapi air atau *hydro therapy* karena menggunakan media air sebagai syaratnya. *Hydro therapy* ini memiliki kelebihan dibanding *hydro therapy* lainnya. Hal ini karena *hydro therapy* dengan berwudhu disertai dengan kata-kata positif niat dan doa, di mana kata-kata positif tersebut dapat bermanfaat bagi manusia.²⁸

Berdasarkan artikel penelitian Dhita Kurnia Sari dan Muhammad Wahyu Mahardyka tahun 2017 dengan judul Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stress pada Lansia PUT PSLU Blitar di Tulungagung didapatkan data sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan wudhu hampir setengah dari seluruh responden mengalami stres berat yakni sebesar 15 responden (34%). Setelah diberikan perlakuan wudhu didapatkan rata-rata tingkat stres pada responden mengalami penurunan, diketahui hampir setengah dari seluruh responden dalam stres normal yaitu sebanyak 17 responden (39%).²⁹

2. Wudhu sebagai terapi akupuntur

Tubuh manusia memiliki titik-titik akupuntur yang sangat beragam mulai dari kepala hingga ke ujung kaki. Ketika titik-titik akupuntur ini mendapatkan stimulus, maka

²⁸ Dhita Kurnia Sari, dan Muhammad Wahyu Mahardyka, "Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stress pada Lansia PUT PSLU Blitar di Tulungagung", *Journal Of Nursing Practice*, Vol. 1, No. 1, Oktober 2017, 29.

²⁹ Dhita Kurnia Sari, dan Muhammad Wahyu Mahardyka, "Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stress pada Lansia PUT PSLU Blitar di Tulungagung", *Journal Of Nursing Practice*, Vol. 1, No. 1, Oktober 2017

akan menimbulkan efek yang baik bagi kesehatan tubuh. Stimulus ini bisa berupa tekanan, gosokan, basuhan, dan usapan. Salah satu contoh, apabila seseorang yang membasuh kedua telapak tangan disertai dengan menyela-nyelai jari dan membasuh pergelangan tangan hingga ke siku, maka hal itu sudah mengidentifikasi 95 titik akupuntur. Di sela-sela jari tangan dan kaki memiliki masing-masing titik akupuntur istimewa. Menurut penelitian ini, pada anggota tubuh yang dibasuh atau dibersihkan dengan wudhu, ada sekitar 493 titik akupuntur yang dapat digunakan dalam mencegah penyakit dan penyembuhan penyakit. Ketika berwudhu, secara langsung dan tidak langsung titik tersebut akan terkena stimulus gosokan, usapan, basuhan, dan pijatan. Pijatan tersebut akan dihantarkan melalui titi meridian ke berbagai jaringan, sel, dan sistem organ tubuh. Sehingga dapat menghasilkan regulasi sistem syaraf yang dapat berkerja dan membuat keseimbangan (*homeostatis*).³⁰

3. Wudhu dapat menstimulus titik biologis pada tubuh

Magomedov seorang asisten lembaga *General Hygien and Ecology* (Kesehatan Umum dan Ekologi) di *Daghestan State Medical Academy*. Beliau berpendapat bahwa wudhu bisa menstimulus atau merangsang irama tubuh dengan alami. Rangsangan tersebut bisa muncul pada seluruh tubuh, terkhusus pada bagian yang disebut *Biological Active Spots* (titik-titik aktif biologis). Berdasarkan penelitian, titik aktif biologis tersebut hampir sama dengan titik refleksologi Cina, yang memiliki perbedaan di waktunya. Keistimewaan lainnya yaitu jika refleksologi Cina hanya sekedar dapat menyembuhkan penyakit, maka dengan melakukan wudhu

³⁰ Syarifuddin El-Fikri, *Sehat dengan Wudhu*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), 36-37.

hal tersebut sangat efektif dalam mencegah datangnya kuman dan berbagai bibit penyakit.

4. Wudhu sebagai terapi *hidromassage* (pijat air)

Berdasarkan ilmu pengetahuan modern, ada istilah *hidromessage* atau istilah pijat air adalah media penyembuhan dengan memanfaatkan pijatan air, bahkan telah dikenal sebagai sebuah terapi yang menggunakan pijatan air. Ketika seseorang membasuh muka dan tangan dalam berwudhu, maka pijatan air ini dapat memberikan efek yang positif pada bagian organ tubuh, seperti ginjal, usus, dan organ-organ reproduksi bahkan sistem syaraf. Misalkan lagi, jika membasuh kaki bagian kiri, hal tersebut akan berdampak positif pada kelenjar otak. Jika membasuh bagian telinga dan memijat bagian tersebut, maka secara tidak langsung ia telah memijat titik-tik biologis yang berada pada daun telinga yang bisa mengurangi rasa sakit dan menurunkan tekanan darah.

Para ahli mengungkapkan bahwa wudhu dapat digunakan sebagai terapi pengobatan dan penyembuhan. Wudhu mampu menstimulir lima organ pancaindra, yakni mulut, hidung, mata, telinga, dan kulit (kulit wajah, tangan, dan kaki). Wudhu juga dapat dijadikan sebagai sarana penghapus dosa, penangkal dari godaan syaitan yang terkutuk, dan sebagai sarana penyucian diri.

I. Bentuk-Bentuk Kepribadian Wudhu

Islam adalah agama yang sangat mengutamakan kesucian dan kebersihan, baik lahir maupun batin titik semua ibadah yang berasaskan Islam bahkan tidak sah dilakukan seorang muslim jika dalam keadaan kotor jiwa maupun raganya. Adapun beberapa kepribadian Thahârah yang dapat kami simpulkan yaitu sebagai berikut:

Manusia terdiri dari fisik dan pskhis. Begitupun wudhu itu ada dua bagian yang tidak terpisahkan satu sama lain, yaitu wudhu fisik dan wudhu batin. Apabila selesai berwudhu, Seorang muslim dianjurkan berdoa semoga dijadikan hamba yang bertaubat, hamba yang suci dan hamba yang saleh. Maka seorang hamba yang selalu berwudhu diharapkan akan memperoleh kepribadian yang antara lain:

1. Kepribadian yang suci/tawwâbîn

Sebagai seorang muslim, maka wajib bagi kita untuk mensucikan hatinya dari najis kemusyrikan dan keraguan. Itu dapat diwujudkan lewat keikhlasan, tauhid, dan keyakinan. Mereka juga harus membersihkan diri dari kotoran seperti maksiat, dengki, iri, kecurangan, suap menyuap, sombong, ujub, riya hingga sum'ah.

Wudhu batin adalah membasuh anggota badan dengan tujuh perkara, yaitu, dengan tobat, menyesali dosa, membersihkan diri dari cinta dunia, tidak mencari dan mengharap pujian dari manusia, meninggalkan sifat bermegah-megahan, menjauhi khianat dan menipu, serta meninggalkan dengki.

Kepribadian yang suci/taubat itulah yang mensucikan manusia dari dosa-dosa dengan perantara berwudhu sehingga ada riwayat yang mengatakan bahwa tetesan air wudhu ibarat bergugurannya dosa-dosa kita.

2. Kepribadian yang bersih dan sehat.

Berwudhu itu membersihkan anggota wudhu dari segala najis dan kotoran yang tampak terlihat ataupun tidak yang menjadi penghalang bagi pelaksanaan salat dan ibadah. Sebagai seorang muslim kita berkewajiban untuk selalu membersihkan diri sebelum melaksanakan kegiatan ibadah.

Dengan selalu bersuci maka segala kotoran ataupun kuman yang ada pada anggota wudhu tubuh yang dapat membuat penyakit datang akan menghilang. Dengan demikian maka tubuh kita akan terhindar dari segala penyakit dengan selalu bersuci. Bahkan Rasulullah SAW. selama hidup tidak pernah sakit karena selalu bersuci, kecuali sakit menjelang kematian beliau. Inilah adalah wudhu lahir dengan membasuh semua anggota wudhu dengan air.

3. Kepribadian Saleh

Saleh artinya sungguh-sungguh menjalankan ibadah. Melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah. Inti dari kesalehan adalah akidah yang kuat dan akhlak yang mulia disertai dengan ketaatan ibadah kepada Allah SWT. Orang saleh adalah orang yang baik lahir dan batin.

Dengan sempurnanya berwudhu lahir maka diharapkan sempurna pula wudhu batinnya. Jadi yang dimaksud dengan bersuci tidak hanya membersihkan lahiriah saja, karena tujuan yang sebenarnya dari bersuci adalah membersihkan lahir dan batin.³¹

Dari Abu Hurairah RA. berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "إِنَّ أُمَّتِي يَأْتُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا مُجَبَّلِينَ، مِنْ أَثَرِ الْوُضُوءِ، فَمَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ. مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Sesungguhnya umatku akan dipanggil pada hari kiamat dalam keadaan wajah, tangan dan kakinya

³¹ Abu Hamid Al Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Achmad Sunarto, 63.

Psikologi Ibadati

nampak bercahaya karena adanya bekas wudhu. Barangsiapa di antara kalian dapat memperpanjang cahaya tersebut, hendaklah ia melakukannya." (Muttafaqun 'alaih).

Untuk mendapatkan salat yang sempurna, maka kewajiban yang harus ditunaikan adalah berwudhu, yakni dengan membasuh muka, kedua tangan, kepala, dan kedua kaki. Semakin seseorang melakukan wudhu dengan sempurna (baik dan benar), serta membaguskannya sesuai dengan apa yang ajaran oleh Rasulullah SAW., maka akan semakin bertambah banyak manfaat dan faedahnya bagi kesehatan jasmani dan ruhani. □

Bab IV PSIKOLOGI *SHALÂT*

A. Pengantar

Ibadah *shalât* merupakan sarana penghubung antara hamba dengan Tuhannya. Mendirikan *shalat* berarti mencerminkan keimanan sebagai tanda syiar agama dan tanda syukur kepada Allah. Mendirikan salat merupakan suatu ibadah yang wajib dilakukan bagi seluruh umat Islam baik, secara individu maupun berjamaah. Dalam ibadah yang disyariatkan Allah kepada manusia tersebut, sungguh mengandung berbagai hikmah yang luar biasa. Sudah semestinya kita sadar dan bersyukur atas kasih sayang Allah yang diberikan kepada kita melalui perintah untuk melaksanakan ibadah salat.

Salat mengandung manfaat seperti manfaat dalam kesehatan (fisik) maupun secara psikis. Dalam melaksanakan ibadah salat, seseorang akan merasa lebih tenang, dengan begitu kondisi psikis seseorang akan lebih terkontrol dengan baik. Jika psikis seseorang baik maka dapat memberi manfaat terhadap kondisi fisik seseorang dan sebaliknya. Selain bermanfaat terhadap fisik dan psikis, salat juga memiliki manfaat dalam kehidupan bermasyarakat serta mengandung beberapa unsur pendidikan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya membentuk kepribadian *mushallî*.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil *Shalât*

1. Pengertian *Shalât*

Kata *as-shalâh* dalam bahasa Arab mempunyai dua makna yaitu *shallâ* dan *washalâ*. *Shallâ* artinya berdoa, jadi kita memohon atau menyeru kepada Allah. *Washalâ* artinya sama dengan *shîlah* yaitu menyambungkan. Sehingga *shalât* mempunyai makna adanya ketersambungan kita sebagai hamba dengan Allah. *Shalât* secara bahasa berarti doa memohon kebaikan dan pujian. Sedangkan secara istilah syara' *Shalât* adalah ibadah yang diawali dengan *takbîrah al-ihram* dan diakhiri dengan salam.

Dalam pengertian lain salat adalah salah satu sarana komunikasi antara hamba dengan Allah sebagai bentuk ibadah yang di dalamnya berupa amalan yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta sesuai dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syara'. Salat dalam pandangan Islam merupakan bentuk komunikasi manusia dengan Allah dan sekaligus sebagai cermin keimanan bagi seorang mukmin.¹ Dalam perspektif Fiqh, salat adalah beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dan syarat-syarat yang telah ditentukan.

Salat merupakan kesanggupan hati bagi orang-orang yang mencintainya dan merupakan kenikmatan ruh bagi orang-orang yang mengesakan Allah SWT. Salat adalah puncak keadaan *ash-shadiqn* dan timbangan keadaan orang-orang yang meniti jalan kepada Allah SWT. Salat merupakan rahmat Allah SWT. yang diberikan kepada hamba-Nya. Allah menuntun mereka untuk mengerjakan salat dan

¹ Istianah, *Shalat sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah*, Esoterik, Vol. 1, No. 1, Juni 2015, 47-64.

memperkenalkannya sebagai rahmat dan kehormatan bagi mereka. Supaya dengan *shalât* itu mereka memperoleh keberuntungan dan kemuliaan dari-Nya karena kedekatan dengan-Nya.²

Psikologi salat adalah salat yang ditinjau dari berbagai aspek yang dapat memberi dampak positif bagi orang yang melakukannya secara psikologis yakni bagi jiwa dan tingkah laku. Ibadah salat memiliki dua dimensi, yaitu dimensi individual dan dimensi sosial. Dimensi individual adalah bagaimana salat dijadikan sarana untuk berkomunikasi secara individu dengan Allah. Sedang dimensi sosial adalah bagaimana salat membawa dampak positif bagi lingkungan sosial masyarakat tempat individu berada.³

2. Hakekat *Shalât*

Musthafa Mansur mengatakan salat pada hakekatnya merupakan sarana terbaik untuk mendidik jiwa dan memperbaiki semangat dan sekaligus pensucian akhlak. Baik pelakunya sendiri, salat itu merupakan tali penguat yang dapat mengendalikan, ia adalah pelipur lara dan mengamankan dari rasa takut dan cemas, juga memperkuat dan kelemahan dan senjata bagi orang yang merasa terasing.⁴

Hakekat *shalât* dalam pandangan al-Ghazali adalah bahwa seseorang yang salat itu ia dalam keadaan bermunajat kepada Tuhan-nya, *khusyu'* dengan menghadirkan hati kepada Allah. Oleh karena itu menurut Ghazali seorang muslim yang hendak melakukan salat selakinya bersikap

² Ibnul Qayyim al-Jauziyah, *Lezatnya Shalat*, Alih Bahasa: Kathur Suhardi, (Jakarta: Darul Falah, 2002), 13.

³ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, trans. oleh Tiar Anwar dan Reni Kurnaesih (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004).

⁴ Musthafa Mansur, *Berjumpa Allah Swt lewat Shalat*, Alih Bahasa: Abu Fahmi (Jakarta: Gema Insani Pers, 2001), 18.

rendah hati memelihara kekhusyu'an, menampakkan kehinaan, menghadirkan kalbu, menghilangkan rasa waswas dan menghindari perbuatan baik lahir maupun batin, menenangkan anggota badan. Menundukkan kepala dan meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri, menghayati bacaan dan mengucapkan takbir dengan penuh keta'dziman. Melakukan ruku' dengan penuh ketundukan, sujud dengan penuh kekhusyu'an, bertasbih dengan penuh keagungan, mengucapkan syahadat dengan penuh persaksian, memberi salam dengan penuh kasih sayang, mengakhiri Shalât dengan penuh rasa takut dan berusaha mencari keridhaan Allah SWT.⁵

Dalam kajian tasawuf, secara umum ada dua makna sufistik salat. *Pertama*, salat adalah *mi'râj* artinya mendaki, *taraqqi* menuju Allah. Setiap kali hamba Allah akan mendaki (*mi'râj*) pada saat itu Allah akan turun. Misalnya bagi orang yang *shalât*, tetapi *Shalât* itu tidak pernah mengangkatnya maka salatnya diragukan, karena merasa tidak dekat dengan Allah, artinya orang tersebut baru salat secara lahiriyah dan secara sufistik belum menimbulkan perubahan yang ada dalam dirinya. Sebab tujuan dari salat bukan sekedar gerakan-gerakan badan, tetapi adanya keterkaitan hati dengan Allah. *Kedua*, salat yang bisa menjadi kekuatan spiritual. Dalam konteks inilah bisa dimengerti bahwa fungsi salat dalam persepsi Al-Qur'an diklaim mampu mencegah kemungkaran sesuai dengan QS. *Al-Ankabût/29: 45*. *Shalât* juga sebagai sumber segala kekuatan dan penolong sesuai dengan QS. *Al-Baqarah/2: 45*.

Jika salat tidak mampu mencegah kemungkaran, atau jika seseorang tidak dapat mewujudkan perilaku baik dalam

⁵ Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terj. Muh Al-Baqir, (Bandung: Kharisma, 1994), 56.

kehidupannya, maka nilai ibadahnya menurut syariat akan sia-sia bahkan akan menuai kecelakaan. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam Al-Qur'an:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ الَّذِينَ هُمْ
يُرَاءُونَ ﴿٦﴾ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ ﴿٧﴾

Artinya: "Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalât. (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalâtnya. orang yang berbuat riya', dan enggan (menolong dengan) barang berguna". (QS. al-Mâûn/107: 4-7)

Berkenaan dengan ayat di atas, sekalipun seorang hamba dijuluki sebagai ahli ibadah atau ahli salat lantaran mereka mengerjakan ibadah atau Shalât tersebut, tetapi mereka telah kehilangan hakekat salat sebenarnya. Mereka dinyatakan Allah sebagai orang yang lalai dan lupa terhadap hakekat ibadahnya itu. Jadi secara jelas bahwa ibadah salat yang dimaksudkan di sini adalah bagaimana seorang hamba mengarahkan dirinya pada perilaku yang *ma'rûf* (positif) dalam kehidupannya.

3. Dalil-Dalil Shalâh

Kewajiban salat bagi setiap muslim yang telah baligh dijelaskan dalam Al-Qur'an maupun hadis. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT. berfirman di antaranya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعِبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَفْعَلُوا
الْحَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾ ﴿٧٨﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, rukuklah, sujudlah, sembahlah Tuhanmu, dan lakukanlah kebaikan agar kamu beruntung. (QS. al-Hajj/22:77)

Perintah menegakkan salat banyak ditemukan dalam Al-Qur'an, di antaranya:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya: "Tegakkanlah salat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk" (QS. al-Baqarah/2: 43).

Perintah menegakkan salat, karena salat mencegah perbuatan keji dan munkar, Allah berfirman:

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

Artinya: "Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepada (Muhammad) dan laksanakan shalât. Sesungguhnya shalât itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalât) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan". (QS. al-Ankabût/ 29: 45).

Allah menyuruh kita untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan bersabar salat, Allah berfirman:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk" (QS. al-Baqarah/2:45).

Shalât adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman, Allah berfirman:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ
فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ
كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١١٣﴾

Artinya: "Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin. (QS. an-Nisâ'/4:103).

Adapun hadis-hadis yang menegaskan kewajiban salat antara lain:

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ
عَنْهُمَا قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (إِنِّي
الْإِسْلَامَ عَلَىٰ خَمْسٍ: شَهَادَةَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ
اللَّهِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَحَجَّ الْبَيْتِ وَصَوْمَ
رَمَضَانَ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

Artinya: Dari Abdullah bin Umar RA. berkata: "Rasulullah SAW bersabda: "Islam itu dibangun di atas lima dasar: persaksian (syahadat) bahwa tidak ada sesembahan yang berhak disembah kecuali Allah SWT. dan Muhammad adalah utusan Allah, menegakkan shalâh, menunaikan zakat, haji (ke Baitullah) dan puasa di bulan Ramadhan." (HR. Bukhari: 8 dan 4514, Muslim: 16)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ فَإِنْ انْتَقَصَ مِنْ فَرِيضَتِهِ شَيْءٌ قَالَ الرَّبُّ -عَزَّ وَجَلَّ-: أَنْظِرُوا هَذَا لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَيَكْمَلُ مِنْهَا مَا انْتَقَصَ مِنَ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ تَكُونُ سَائِرُ أَعْمَالِهِ عَلَى هَذَا) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: (حَدِيثٌ حَسَنٌ)

Artinya: Abu Hurairah RA. berkata, Rasulullah SAW. bersabda, "Sesungguhnya amal yang pertama kali dihisab pada seorang hamba pada hari kiamat adalah shalâtnya. Maka, jika Shalâtnya baik, sungguh ia telah beruntung dan berhasil. Dan jika shalâtnya rusak, sungguh ia telah gagal dan rugi. Jika berkurang sedikit dari shalât wajibnya, maka Allah SWT. berfirman, 'Lihatlah apakah hamba-Ku memiliki shalât sunnah.' Maka disempurnakanlah apa yang kurang dari shalât wajibnya. Kemudian begitu pula dengan seluruh amalnya." (HR. Tirmidzi, ia mengatakan hadis tersebut *hasan*.) [HR. Tirmidzi, no. 413 dan An-Nasa'i, no. 466. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadis ini *shahih*.)

Secara praktik, Rasulullah mengajarkan tata cara salat kepada para sahabat di dalam banyak hadis, salah satu hadis yang terkenal adalah:

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

Artinya: "Shalâtlah sebagaimana kalian melihat aku Shalât" (HR. Bukhari).

Hadis itu menerangkan bahwa, setiap gerakan sifat salat dan berbagai macam kebiasaan Nabi di dalam salatnya ditiru dan dipraktikkan oleh para sahabat. Setelah itu setiap sifat salat Nabi dipahami dan dilakukan berulang-ulang oleh para sahabat.

C. Kedudukan dan Tujuan *Shalât*

1. Kedudukan *Shalât*

Dalam rukun Islam, *Shalât* menempati posisi kedua setelah seseorang mengikrarkan dua kalimat syahadat. Hal ini menunjukkan bahwa ia merupakan sendi Islam yang sangat mendasar dan tidak dapat diabaikan. Setelah mengucapkan dua kalimat syahadat, maka kewajiban pertama dan utama seorang muslim adalah mendirikan salat. Tentu sekali, untuk dapat melaksanakan kewajiban ini harus didahului oleh proses pembelajaran mengenai syarat-syarat pelaksanaan (pra salat), rukun (hal-hal prinsip yang harus dipenuhi) dan ketentuan lain mengenai sah dan batal, serta bagaimana melaksanakan salat dengan penuh kekhushyuan, dan lain sebagainya. Seluruh aktivitas tersebut merupakan suatu sistem dalam rangka mencapai tujuan yaitu tujuan *shalât* untuk mengingat Allah Sang Pencipta Yang Maha Agung.⁶

Salat dikenal sebagai tiang agama, amal yang pertama kali dihisab oleh Allah pada hari kiamat dan wasiat terakhir Rasulullah SAW. untuk umatnya agar menjaga salatnya. Jadi kedudukan salat dalam Islam merupakan kewajiban utama yang harus dilakukan oleh setiap umat Islam yang ada di berbagai belahan dunia.⁷

⁶ Sirajun Nasihin, *Menejemen Shalat Menuju Hakikat Penciptaan Manusia*, Palapa, Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan, Vol. 1, No. 2, November 2013, 107-131.

⁷ Mujiburrahman, *Pola Pembinaan Ketrampilan Shalat Anak dalam Islam*, Jurnal Mudarrisuna, Volume 6, Nomor 2, Desember 2016, 186.

Salat adalah kewajiban pertama yang diwajibkan Allah dalam peribadahan dan merupakan kewajiban badaniyah yang paling utama; yang menunjukkan keutamaan perkara ini adalah bahwa Allah mewajibkan salat di muka bumi ini langsung kepada Nabi-Nya di malam *isrâ'* dan *mi'râj* di atas langit ketujuh, tidak melalui perantara Jibril seperti ibadah-ibadah lainnya.⁸

Sebagai kewajiban utama yang harus dilakukan oleh setiap umat Islam yang ada di berbagai belahan dunia. Oleh sebab itu wajib atas orang tua harus mengetahui bahwa membiasakan anak *Shalât* adalah tujuan hidup dalam pendidikan keimanan anak-anak. Masa kanak-kanak bukanlah *taklîf* (pembebanan syari'at), akan tetapi itu adalah masa persiapan, pelatihan dan pembiasaan untuk sampai kepada masa *taklîf* ketika mereka sampai pada usia *baligh*, sehingga mudah bagi mereka untuk menunaikan kewajiban-kewajiban agama mereka.⁹

Salat itu memiliki kedudukan yang mulia. Dalil-dalil yang menunjukkan kedudukan dan kemuliaan ibadah salat adalah:

a. Salat adalah tiang Islam.

Islam seseorang tidaklah tegak kecuali dengan salat. Dalam hadis Mu'adz disebutkan:

رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَدَرْزَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ

Artinya: "Pokok perkara adalah Islam, tiangnya adalah *Shalât*, dan puncak perkaranya adalah *jihad*" (HR. Tirmidzi no. 2616. Tirmidzi mengatakan bahwa hadis ini

⁸ Abdullah bin Abdul Harnid Al-Atsar, *Sholat (Definisi, Anjuran, dan Ancamannya)*, Terj. Syafiq Fauzi Bawazie, 5.

⁹ Mujiburrahman, *Pola Pembinaan Ketrampilan Shalat Anak Dalam Islam*, Jurnal Mudarrisuna, Volume 6, 186 Nomor 2, Desember, 186

hasan shahih. Al-Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini *hasan*).

Yang namanya tiang suatu bangunan jika ambruk, maka ambruk pula bangunan tersebut. Sama halnya pula dengan bangunan Islam.

- b. Salat adalah amalan yang pertama kali akan dihisab.

Amalan seseorang bisa dinilai baik buruknya dinilai dari salatnya. Dari Abu Hurairah, Nabi SAW. bersabda:

إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ فَإِنْ

Artinya: “*Sesungguhnya amal hamba yang pertama kali akan dihisab pada hari kiamat adalah salatnya. Apabila shalâtnya baik, dia akan mendapatkan keberuntungan dan keselamatan. Apabila shalâtnya rusak, dia akan menyesal dan merugi. Jika ada yang kurang dari shalât wajibnya, Allah SWT. mengatakan, ‘Lihatlah apakah pada hamba tersebut memiliki amalan Shalât sunnah?’ Maka Shalât sunnah tersebut akan menyempurnakan shalât wajibnya yang kurang. Begitu juga amalan lainnya seperti itu.*” (Sunan an-Nasai Juz 1 no.251).

- c. Perkara terakhir yang hilang dari manusia adalah salat.

Dari Abu Umamah al-Bahili, ia berkata, Rasulullah SAW. bersabda:

لَيَنْقُضَنَّ عُرَى الْإِسْلَامِ عُرْوَةَ عُرْوَةَ فَكَلِمًا انْتَقَضَتْ عُرْوَةٌ تَشَبَّثَ النَّاسُ بِالَّتِي تَلِيهَا وَأَوْلَهُنَّ نَقْضًا الْحُكْمُ وَآخِرُهُنَّ الصَّلَاةُ

Artinya: “*Tali ikatan Islam akan putus seutas demi seutas. Setiap kali terputus, manusia bergantung pada tali*

berikutnya. Yang paling awal terputus adalah hukumnya, dan yang terakhir adalah shalât." (HR. Ahmad 5: 251).

Hadis ini jelas menyatakan bahwa ketika tali Islam yang pertama sudah putus dalam diri seseorang, yaitu ia tidak berhukum pada hukum Islam, ia masih bisa disebut Islam. Di sini Nabi tidak mengatakan bahwa ketika tali pertama putus, maka kafirlah ia. Bahkan masih ada tali-tali yang lain hingga yang terakhir adalah shalatnya.

d. Salat adalah akhir wasiat Nabi SAW.

Ummu Salamah Ra. mengatakan bahwa di antara wasiat terakhir Rasulullah SAW. adalah salat:

الصَّلَاةُ الصَّلَاةُ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ

Artinya: "Jagalah shalât, jagalah shalât dan budak-budak kalian" (HR. Ahmad 6: 290. Syaikh Syu'aib Al Arnauth mengatakan bahwa hadis ini shahih dilihat dari jalur lainnya).

e. Allah memuji orang yang mengerjakan salat.

Allah Ta'ala berfirman:

وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا ﴿٥٤﴾ وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا ﴿٥٥﴾

Artinya: "Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka) kisah Ismail (yang tersebut) di dalam Al-Qur'an. Sesungguhnya ia adalah seorang yang benar janjinya, dan dia adalah seorang rasul dan nabi. Dan ia menyuruh keluarganya untuk shalât dan menunaikan zakat, dan ia adalah seorang yang diridhai di sisi Rabbnya. " (QS. Maryam/19: 54-55).

- f. Allah mencela orang yang melalaikan dan malas dalam menunaikan salat.

Allah Ta'ala berfirman:

﴿ فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَصَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا ﴾ ﴿٥١﴾

Artinya: "Kemudian, datanglah setelah mereka (generasi) pengganti yang mengabaikan salat dan mengikuti hawa nafsu. Mereka kelak akan tersesat". (QS. Maryam/ 19:59).

- g. Rukun Islam yang paling utama setelah dua kalimat syahadat adalah salat.

Dari 'Abdullah bin 'Umar RA. Rasulullah SAW. bersabda:

﴿ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

Artinya: "Islam dibangun atas lima perkara, yaitu: (1) bersaksi bahwa tidak ada sesembahan yang benar untuk diibadahi kecuali Allah dan bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan-Nya, (2) mendirikan Shalâh, (3) menunaikan zakat, (4) naik haji ke Baitullah (bagi yang mampu, -pen), (5) berpuasa di bulan Ramadhan." (HR. Bukhari no. 8 dan Muslim no. 16).

- h. Salat diwajibkan tanpa perantara Jibril As.

Nabi Muhammad SAW. sendiri yang langsung mendapatkan perintah salat ketika beliau melakukan *isrâ'* dan *mi'râj*.

- i. Awalnya salat diwajibkan sebanyak 50 kali dalam sehari semalam.

Ini menunjukkan bahwa Allah amat menyukai ibadah *shalât* tersebut. Kemudian Allah memperingan bagi hamba-Nya hingga menjadi 5 waktu dalam sehari semalam. Akan tetapi tetap saja salat tersebut dihitung dalam timbangan sebanyak 50 salat, walaupun dalam amalan hanyalah 5 waktu. Ini menunjukkan mulianya kedudukan salat.

- j. Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW. dan umatnya untuk memerintahkan keluarga mereka supaya menunaikan salat.

Allah Ta'ala berfirman:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ
نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

Artinya: "Perintahkanlah keluargamu melaksanakan salat dan bersabarlah dengan sungguh-sungguh dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu. Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Kesudahan (yang baik di dunia dan akhirat) adalah bagi orang yang bertakwa. (QS. Tâhâ/20:132)

- k. Salat merupakan penyejuk mata Nabi Muhammad SAW. dalam hidupnya Nabi Muhammad SAW. telah bersabda:

Artinya: "Dan dijadikan pandangan mataku indah di dalam salat." (Mustadrak Shahihain Juz II no. 450)

- l. Salat merupakan satu-satunya ibadah yang tidak boleh terlepas bagi seorang mukallaf.

Kewajiban itu akan tetap berada di pundaknya selama ia masih hidup dan tidak akan gugur dalam kondisi apapun.

Ibadah salat mempunyai keistimewaan-keistimewaan yang tidak dimiliki oleh ibadah-ibadah yang lain, di antaranya adalah:

- a. Sesungguhnya Allah SWT. telah membebaskan kewajiban Shalât itu kepada Rasulullah secara langsung pada malam *mi'râj*.
- b. Salat adalah merupakan kewajiban yang paling banyak disebutkan dalam Al-Qur'an.
- c. Salat adalah merupakan ibadah yang pertama kali Allah SWT. wajibkan kepada hamba-Nya.
- d. Salat diwajibkan dalam sehari semalam lima kali, berbeda dengan ibadah-ibadah dan rukun-rukun yang lain.¹⁰

2. Tujuan Shalât

Salat termasuk ibadah yang tujuan pelaksanaannya hanya untuk menghambakan diri kepada Allah. Dalam pelaksanaan salat timbul suatu hubungan antara manusia sebagai makhluk ciptaan Allah, dan Allah sebagai pencipta makhluk yaitu manusia.

Dalam Al-Qur'an maupun sunnah, Rasul banyak menjelaskan tentang tujuan dasar disyariatkan salat, di antaranya:

- a. Untuk mengingat Allah (zikir).

Pada hakikatnya, salat mengajarkan kita sebuah komunikasi yang intens antara makhluk dengan Sang Khalik, serta adanya penghambaan diri sepenuhnya terhadap Allah, Zat yang mengatur segala yang ada di alam semesta ini, karena salat sebagai amalan utama untuk mendekatkan diri kepadaNya. Sebelum melakukan salat,

¹⁰ Syaikh Abu Malik Kamal bin As-Sayyid Salim, *Ensiklopedia Shalat: Jawaban Lebih dari 500 Permasalahan Shalat*, 41-43.

ada syarat yang harus terpenuhi yaitu bersuci segala najis, baik badan, pakaian maupun tempat, ini mengisyaratkan kepada kita bahwa untuk menghadap Allah diperlukan kesiapan mental menghadapi Sang Maha Suci (*al-Quddûs*).

b. Salat berfungsi mencegah dari perbuatan keji dan munkar

Menurut Ibnu Abbas kata *al-fahsyâ'* berarti maksiat, dan *al-munkar* berarti sesuatu yang tidak dikenal dalam syariat islam dan sunnah Nabi. Menurut Syekh Nawawi al-Bantani dalam tafsirnya menjelaskan tentang *al-fahsyâ'* berarti larangan untuk menafikan/meniadakan adanya Tuhan atau disebut atheis, sedangkan kata *al-munkar* berarti menetapkan adanya Tuhan selain Allah atau bisa disebut musyrik. Maka ketika orang yang salat mengucapkan takbir berarti dia mengakui adanya Tuhan, serta membantah orang yang tidak percaya kepada Tuhan, sedangkan ucapan *akbar* berarti Tuhan yang Maha Agung yang esa bukan terdiri dari berbagai macam Tuhan.

c. Salat mengajarkan kerukunan sesama manusia.

Kerukunan sesama manusia terdapat pada bacaan *salam* sebagai doa keselamatan kepada sekitar kita, baik yang dikenal maupun tidak. Hal ini sesuai hadis Nabi yang berbunyi:

المسلم من سلم الناس من لسانه ويده والمهاجر من هجر ما
نهى الله عنه.

Artinya: "Muslim yang baik adalah orang yang memberikan keamanan orang lain dari gangguan ucapan dan tangannya, serta orang yang hijrah adalah orang yang meninggalkan larangan-Nya". (HR. Bukhari dan Muslim).

Dari penjelasan ini, seorang muslim yang taat menjalankan perintah agama selalu menjaga perkataan

serta perilakunya agar tidak menyakiti orang lain, serta berusaha menjauhkan diri dari sikap yang tidak diridai oleh Sang Maha Pencipta.

d. Salat mempersatukan umat Islam seluruh dunia

Setiap orang yang salat pasti menghadap kiblat, hal ini sebagai titik persamaan semua manusia meski berbeda ras, budaya, suku bangsa. Sungguh ajaran Islam sangat mulia tidak hanya mengajarkan urusan spiritual saja, namun masalah kehidupan sehari-hari, mulai masalah kebersihan sampai masalah persatuan di masyarakat.¹¹

Salat tersebut ternyata bukan semata-mata karena Allah ingin disembah melainkan untuk kebaikan manusia itu sendiri.

Menurut Adi Hidayat yang dilansir **PortalJember.com** dari vodeo kanal Youtube Rekap Dakwah, “Apa tujuan Allah menyuruh kita dalam salat? Ternyata bukan ingin memberikan beban ruku’ dan sujud. Bukan sujudnya yang penting, karena semua makhluk tidak sujud pun, tidak akan menurunkan status Allah sebagai Tuhan. Allah tetap Allah, nggak ada ruginya.”

Saat seseorang bersujud, maka bukan sujud dari orang tersebut yang ditunggu oleh Allah, melainkan Allah ingin bertanya tentang masalah apa yang sedang dihadapi hambaNya. “Karena itu dalam Ilmu Fiqih, salat itu secara bahasa disebut doa. Jadi nama lain dari doa adalah salat. Oleh karena itu, semua bacaan dalam salat adalah semuanya merupakan doa.

Dalam salat itu, ada 4 keadaan. Ada 4 posisi, 4 keadaan dalam salat yang bila kita berdoa dengan benar, meminta dengan benar, seketika dikabulkan. Jika seorang hamba

¹¹ <https://bincangsyariah.com/khazanah/empat-tujuan-disyariatkan-salat/>

berdoa dengan benar di 4 keadaan tersebut, maka doa bisa dengan mudah dikabulkan Allah. Posisi itu adalah: a. Saat berdiri; b. Saat ruku'; c. Saat sujud; d. Sesaat sebelum salam. Maka, dalam 4 keadaan tersebut, sebaiknya perbanyak doa karena dalam keadaan tersebut doa mudah dikabulkan.

Di sisi lain, Allah menunggu ummatnya tidak hanya satu atau dua kali, melainkan dalam 5 waktu. "Ketika kita diminta oleh Allah untuk salat, itulah cara dan waktu kita memohon. Salat wajib 5 waktu yang dilakukan manusia semata-mata merupakan cara Allah untuk menyayanginya dan cara Allah untuk memberikan jalan keluar bagi hambaNya. Jadi kalau orang paham salat itu kunci kebahagiaan, dia akan senang menunaikan salat.¹²

D. Ruang Lingkup dan Pembagiannya

Dilihat hukum melaksanakannya, pada garis besarnya salat dibagi menjadi dua, yaitu *Shalât fardhu* dan *Shalât sunnah*. Selanjutnya *Shalât fardhu* juga dibagi menjadi dua, yaitu *fardhu 'ain* dan *fardhu kifayah*. Demikian pula *Shalât sunnah*, juga dibagi menjadi dua, yaitu *sunnah muakkad* dan *ghairu muakkad*.

1. Shalât Fardhu

Shalât fardhu adalah salat yang hukumnya wajib, apabila dikerjakan mendapat-kan pahala, kalau ditinggal mendapatkan dosa. *Shalât fardhu* tersebut ada tiga yaitu:

- a. *Fardhu 'Ain* adalah salat yang wajib dilakukan setiap manusia. salat ini dilaksanakan sehari semalam dalam lima waktu (*isya', subuh, dhuhûr, ashâr, maghrib*) dan juga salat Jum'at.

¹² <https://portaljember.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-162736191/apatujuan-allah-menyuruh-umat-muslim-sholat-ternyata-ini-alasannya-menurut-ustadz-adi-hidayat?page=3>

- b. *Fardhu kifâyah* adalah salat yang diwajibkan pada sekelompok muslim, dan apabila salah satu dari mereka sudah ada yang mengerjakan maka gugurlah kewajiban dari kelompok tersebut. Contoh: salat jenazah.
- c. *Shalât fardhu* karena *nadzar* adalah salat yang diwajibkan kepada orang-orang yang berjanji kepada Allah SWT. sebagai bentuk rasa syukur kita kepada Allah atas segala nikmat yang telah diterimanya. Contoh: Ahmad akan melasanakan ujian, dia bilang kepada dirinya dan teman-temannya, “nanti ketika saya sukses mengerjakan ujian dan lulus saya akan melakukan Shalât 50 rakaat” ketika pengumuman dia lulus maka Ahmad wajib melaksanakan *Shalât nadzar*.

2. Shalât Sunnah

Shalât Sunnah adalah salat yang apabila dikerjakan mendapatkan pahala dan apabila tidak dikerjakan tidak mendapatkan dosa. *Shalât sunnah* disebut juga dengan *Shalât tatawu'*, *narwâfil*, *manduh*, dan *mandzubat*, yaitu *shalât* yang dianjurkan untuk dikerjakan. *Shalât sunnah* juga dibagi 2 yaitu:

- a. *Shalât sunnah Muakkad* adalah salat sunah yang selalu dikerjakan atau jarang sekali tidak dikerjakan oleh Rasulullah SAW. dan pelaksanaannya sangat dianjurkan dan ditekankan seperti salat witir, salat hari raya dan lain-lain
- b. *Shalât sunnah ghairu muakkadah* adalah salat sunah yang tidak selalu dikerjakan oleh Rasulullah SAW. dan juga tidak ditekankan untuk dikerjakan. Semua salat, termasuk salat sunat dilakukan adalah untuk mencari keridhan atau pahala dari Allah SWT.

Salat sunat jika dilihat dari ada atau tidak adanya sebab-sebab dilakukannya, dapat dibedakan menjadi dua macam,

yaitu: *shalât* sunat yang bersebab dan *shalât* sunat yang tidak bersebab.

- a. Salat sunat yang bersebab, yaitu salat sunat yang dilakukan karena ada sebab-sebab tertentu, seperti *shalât istisqâ'* (meminta hujan) dilakukan karena terjadi kemarau panjang, *shalât* gerhana dilakukan karena terjadi gerhana *shalât kusûf* (matahari) dan *shalât khusûf* (bulan), dan lain sebagainya.
- b. Salat sunat yang tak bersebab, yaitu salat sunat yang dilakukan tidak karena ada sebab-sebab tertentu. Sebagai contoh: salat *witir*, salat *dhuha* dan lain sebagainya.¹³

E. Nilai Filosofis, Sosiologis dan Spiritual *Shalât*

1. Nilai Filosofis *Shalât*

Salat merupakan ibadah yang wajib bagi umat Islam, selain salat merupakan suatu bentuk ibadah yang diterima langsung oleh nabi saat peristiwa *isra miraj*, salat juga mengandung unsur-unsur filosofis di dalamnya. Dalam ibadah salat banyak sekali nilai filosofis yang terkandung di dalamnya antara lain:

- a. Menjaga kebersihan dan penyakit hati.

Syarat sahnya salat adalah bersuci dari najis dan hadas besar maupun kecil. Kebersihan di sini bisa diartikan kebersihan fisik dan juga kebersihan psikis. Artinya seorang muslim yang menjaga salatnya akan senantiasa bersih dari segala macam kotoran dan penyakit fisik dan penyakit hati. Penyakit hati di sini antara lain sombong, hasud, riya, dan masih banyak lagi.

- b. Membiasakan untuk disiplin dan tertib.

Salat adalah ibadah yang sangat ketat dalam masalah pembagian waktu, bila tidak hati-hati dan membiasakan

¹³ Hadi Sholikul Yasin, *Fiqih Ibadah*, Media Ilmu, Kudus, 2008. Hlm 27

untuk salat diaawal waktunya, maka seorang muslim bisa melewati kewajiban Shalât ini. Makna filosofis dari disiplin di sini adalah bahwa menunda pelaksanaan suatu kegiatan adalah awal dari kegagalan. Hal ini sebagaimana pepatah mengatakan waktu seperti pedang, bila kamu tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memotongmu. Disiplin juga bisa diinterpretasikan dalam kehidupan di masyarakat, dalam artian setiap muslim wajib menjaga ketertiban umum, norma dan adat istiadat yang berlaku di masyarakat setempat, sehingga tercipta ketenteraman dan kerukunan sosial.

c. Menjaga diri dari hawa nafsu.

Manusia adalah makhluk yang terdiri dari dua unsur, yaitu akal dan nafsu. Kedua unsur ini lah yang akan menentukan kualitas dan kedudukan manusia di dalam masyarakat maupun dihadapan tuhan. Manusia yang mampu menjaga hati dan lisannya maka ia juga akan dapat menjaga tindak-tanduk dan perilakunya. Salat mengajarkan kepada manusia untuk bisa khushyu, dalam artian bahwa manusia harus meninggalkan nafsu syahwat yang dapat merusak, dengan selalu menggunakan pertimbangan akal dan pikirannya. Sehingga semua yang keluar dari hati dan lisannya merupakan kombinasi dari nafsu dan pertimbangan akal sehat yang matang.¹⁴

2. Nilai Spiritual Shalât

Diawali dengan gerakan *takbiratul ihram*. Manusia dituntut untuk memusatkan pikiran pada satu titik yakni *tawajjuh* kepada Allah dengan segala kerendahan hati. Maka akan menghasilkan ketenangan jiwa dan konsentrasi. Yang

¹⁴ Wartoyo, *Transformasi Nilai-Nilai Filosofis Ibadah Dalam Ekonomi Syariah*, Nizham Vol. 06 No.02 2018, 112-127

mana akan menjadikan satu watak yang konstan sehingga mampu melakukan pekerjaan dengan hasil yang baik.

Disusul dengan gerakan *ruku'*. Di mana *ruku'* dilakukan dengan cara membungkukkan badan. Hal ini menggambarkan bahwa sebagai manusia yang tak luput dari kekurangan harus memiliki sifat rendah hati (*tawadhu'*). Kesadaran akan pentingnya sifat rendah hati mengantarkan manusia jauh dari sifat congkak dan sombong. Adanya sifat rendah hati menjadi jembatan untuk membangun kehidupan yang harmonis antar sesama.

Gerakan selanjutnya adalah sujud. Ketika manusia bersimpuh dan meletakkan keeningnya di atas lantai, hal ini merupakan bentuk manifestasi penghambaan kepada Allah. Posisi seperti ini menunjukkan bahwa Allah begitu dekat dengan hamba-Nya.

Selanjutnya adalah *tasyâhud*. Pada saat ini, manusia memberikan pujian paling sempurna karena seluruh doa hanya milik Allah. Di dalamnya terdapat muatan doa keselamatan bagi hamba yang ikhlas yang merupakan harapan manusia paling tinggi. Selain itu di dalamnya juga ada do'a nabi kepada semua orang. *Assalâmu 'alainâ wa alâ ibadi Allâhi ash-shâlihîn*. Nabi Muhammad mencoba untuk menjelaskan bahwa kita sesama muslim harus saling mendoakan. Sebab dalam doa tersebut beliau menggunakan *dhamir na* yang mengartikan salam tersebut bukan hanya untuk beliau secara pribadi, melainkan untuk seluruh muslimin dan orang-orang yang saleh.

Gerakan salat yang terakhir adalah salam. Gerakan menoleh ke arah kanan dan kiri, memberikan pesan sosial bahwa seorang muslim disebut soleh bukan hanya dilihat dari segi ibadah yang baik saja, tetapi juga yang bisa menebarkan keselamatan, kebaikan, dan ketenteraman untuk semua makhluk baik dalam konteks beragama maupun dalam

konteks bernegara. Salam juga memuat pesan sosial untuk melihat orang-orang yang berada di sebelah kanan dan sebelah kiri. Hal tersebut sebagai pertanda bahwa manusia hidup di dunia ini bermasyarakat, bukan hidup secara individu. Semua kegiatan yang ada dalam Salat mengajarkan kepada manusia tentang kedisiplinan. Sebab Salat harus dilaksanakan tepat waktu. Gerakannya juga harus dilakukan secara runtut.

Nilai spiritual salat menurut al-Ghazali, yaitu keterkaitan salat dengan *khusyu'* (kehadiran hati). Adapun *khusyu'* di dalam salat yaitu kondisi hati yang penuh ketakutan, mawas diri dan tunduk pasrah di hadapan Allah. Kemudian semua perasaan itu berpengaruh pada gerak-gerik anggota badan untuk berkonsentrasi dalam salat. Bahkan perasaan itu membuat *Mushallî* menangis dan memelas kepada Allah dengan tidak memperdulikan selain-Nya.

Khusyu' adalah komitmen seseorang dalam menjalankan ibadah, dengan ditandai oleh seluruh anggota badannya tenang dan hikmat. Hatinya hadir menghadap Allah SWT., keadaan ini membuatnya merasa kecil dan rendah di bawah pengawasan-Nya. Dalam pelaksanaan salat, *khusyu'* merupakan hal yang sangat urgen. Tanpa *khusyu'* semua rukun salat tidak bisa dilakukan secara sempurna. Hati pun sulit untuk *wushul* (menyambung kepada Allah). Pandangan Imam al-Ghazali tentang *khusyu'* jauh lebih tajam, "kehadiran hati (*khusyu'*) adalah ruh salat, harus ada minimal saat *takbîratul ihram*. Kurang dari ini adalah kerusakan, orang yang lalai di semua salatnya, tidak mungkin bisa mengingat tuhan. Semakin bertambah *khusyuk* semakin bertambah pula ruh tersebut di bagian-bagian salat.

Lebih lanjut Imam al-Ghazali menerangkan bahwa makna batin dalam salat memiliki arti yang sangat luas, tetapi seluruhnya terangkum dalam enam kalimat yaitu:

a. *Hudhûr al-qalb*

Hadirnya hati bersama Allah atau mampu merasakan seakan-akan Allah hadir di hadapan kita. Seorang hamba yang melaksanakan salat yang ingin mencapai tingkat ini harus membuang pikiran apapun selain apa yang dikerjakan atau diucapkan ketika sedang melaksanakan salat.

b. *Tafahhum*

Upaya memahami secara mendalam tentang makna yang terkandung dalam suatu ucapan. Dalam hal ini, manusia memiliki tingkatan yang berbeda. Mereka tentunya tidak sama pemahamannya tentang makna-makna Al-Qur'an serta bacaan-bacaan tasbih dan sebagainya. Betapa banyak makna indah dan lembut yang dapat dipahami oleh orang yang sedang salat, padahal tidak pernah terlintas dalam hatinya sebelum itu. Oleh sebab itulah, salat dinyatakan sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar. Jadi, seorang hamba yang melaksanakan salat harus mampu mengerti dan punya pemahaman terhadap apa yang diucapkan ketika salat. Salah satu contohnya, ketika membaca *Surah al-Fatihah* seseorang tersebut harus mengetahui makna apa yang ada di dalam surah tersebut. Dengan begitu kita akan setingkat lebih mendekati bersamanya Allah SWT.

c. *Ta'zhîm*

Suatu bentuk pengagungan dan penghormatan. Dalam salat seorang hamba senantiasa memberikan rasa hormat dan keagungannya hanya untuk sang pencipta yaitu Allah SWT.

d. *Haibah*

Suatu sikap yang melebihi *ta'zhîm*. Sikap ini merupakan suatu sikap seseorang yang merasa takut

kepada sesuatu. Rasa takut ini melebihi takutnya seseorang manusia dengan hewan buas. Karena rasa takut tersebut hanya rasa takut pada Allah. Jadi, ketika melaksanakan salat manusia harus mempunyai rasa takut tersebut agar manusia tau akan dirinya yang tidak ada apa-apanya.

e. *Raja'* atau pengharapan

Betapa banyak orang mengagungkan seorang raja, merasa takut kepadanya dan mencemaskan hukuman darinya. Tetapi tidak mengharapkan ganjaran darinya. Seorang hamba Allah yang salat mengharapkan ganjaran-Nya atas salatnya, sebagaimana ia takut akan hukuman-Nya yang disebabkan karena kelalaiannya.

f. *Hayâ'* atau rasa malu

Perasaan yang berada di luar perasaan-perasaan di atas secara umum. Sumbernya adalah perasaan hati akan kelalaiannya serta pikirannya telah melakukan dosa. Dalam kenyataannya, mungkin dibayangkan adanya *ta'zhim*, ketakutan dan harapan, tetapi tanpa rasa malu yaitu bila seseorang tidak memperkirakan atau menyadari dirinya telah berbuat kelalaian atau dosa.¹⁵

Dari keenam kalimat yang dijelaskan, yang paling penting dan utama yang dimiliki setiap manusia yaitu kehadiran hati. Karena dengan adanya kehadiran hati dalam salat manusia akan dapat merasa dekat dengan Allah SWT. Sangat besar nilai spiritualitas yang akan dirasakan oleh setiap manusia apabila mampu melaksanakan keenam kalimat tersebut bukan hanya mendapat khushyuk dalam salat.

¹⁵ Mardiana, skripsi "Nilai-Nilai Spiritualitas Sholat dalam Perspektif Imam al-Ghazali," (Bengkulu:UIN bengkulu,2018), 59-64

3. Nilai Sosiologis *Shalât*

Pengertian sosial merupakan segala perilaku manusia yang menggambarkan hubungan nonindividualis. Istilah tersebut sering disandingkan dengan cabang-cabang kehidupan manusia dan masyarakat di manapun. Pengertian sosial ini merujuk pada hubungan-hubungan manusia dalam kemasyarakatan, hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan kelompok, serta hubungan manusia dengan organisasi untuk mengembangkan dirinya. Pengertian sosial ini pun berhubungan dengan jargon yang menyatakan bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Setiap manusia memang tidak bisa hidup sendirian. Seseorang membutuhkan orang lain untuk mendukung hidupnya.

Nilai yang terkandung dalam salat dapat membentuk pelakunya memiliki jiwa sosial yang tinggi jika nilai salat dapat diimplementasikan dalam kehidupan. Salat akan membentuk kepribadian, karakter dan jiwa sosial pelakunya, karena *Shalât* memiliki nilai pendidikan di dalamnya yang tidak hanya berdimensi esoteris (hubungan dengan Allah), juga memiliki nilai eksoteris (hubungan dengan sesama manusia).¹⁶

Fungsi dari nilai sosial salat tergambar dalam salat berjamaah, keutamaan salat berjamaah sebenarnya adalah menciptakan perubahan sosial. Ia akan merubah kehidupan *mushallî* (orang yang salat) secara sosial, hubungannya dengan orang lain, dan berpengaruh juga terhadap masyarakat. Perubahan sosial tersebut dapat diciptakan melalui barisan-barisan salat. Bagi mereka yang datang di awal, maka tempatnya di saf yang pertama, begitu juga mereka yang datang setelahnya menempati saf berikutnya.

¹⁶ Alyan Nasri, "Shalat Ditinjau dari Sudut Pandang Pendidikan, Sosial dan Politik", diakses dari <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/munawwarah/article/view/3310> pada 20 Maret 2022.

Bagi mereka yang datang di akhir tidak boleh merebut posisi barisan mereka yang berangkat lebih awal. Dari sini dapat dipahami bahwa Salat jamaah selain mengajarkan sikap diam dan lurus dalam barisan, juga mengajarkan untuk bergaul kepada siapapun tanpa memandang perbedaan status, baik yang kaya maupun yang miskin bisa menempati saf pertama. Sehingga tercipta hubungan persatuan dan persaudaraan dalam masyarakat. Dalam Al-Qur'an, Allah telah memerintahkan untuk menjaga kerukunan, seperti dalam firman-Nya:

وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلْتُمْمْ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ مَعَكَ
وَلْيَأْخُذُوا آسْلِحَتَهُمْ فَإِذَا سَجَدُوا فَلْيَكُونُوا مِن وَرَائِكُمْ وَلْتَأْتِ
طَائِفَةٌ أُخْرَىٰ لَمْ يُصَلُّوا فَلْيُصَلُّوا مَعَكَ وَلْيَأْخُذُوا حِذْرَهُمْ
وَآسْلِحَتَهُمْ وَذَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ تَغْفُلُونَ عَن آسْلِحَتِكُمْ
وَأَمْتِعَتِكُمْ فَيَمِيلُونَ عَلَيْكُمْ مَّيْلَةً وَاحِدَةً وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِن
كَانَ بِكُمْ آذَىٰ مِّن مَّطَرٍ أَوْ كُنْتُمْ مَّرْضَىٰ أَن تَضَعُوا آسْلِحَتَكُمْ
وَخُذُوا حِذْرَكُمْ إِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُّهِينًا ﴿١٦﴾

Artinya: "Dan apabila engkau (Muhammad) berada di tengah-tengah mereka (shahabatmu) lalu engkau hendak melaksanakan salat bersama-sama mereka, maka hendaklah segolongan dari mereka berdiri (salat) besertamu dan menyandang senjata mereka, kemudian apabila mereka (yang shalat besertamu) sujud (telah menyempurnakan satu rakaat), maka hendaklah mereka pindah dari belakangmu (untuk menghadapi musuh) dan hendaklah datang golongan yang lain yang belum shalat, lalu mereka shalat denganmu, dan hendaklah mereka bersiap siaga dan menyandang senjata mereka. Orang-orang kafir ingin agar kamu lengah

terhadap senjatamu dan harta bendamu, lalu mereka menyerbu kamu sekaligus. Dan tidak mengapa kamu meletakkan senjata-senjatamu, jika kamu mendapat suatu kesusahan karena hujan atau karena kamu sakit, dan bersiap siagalah kamu. Sungguh, Allah telah Menyediakan azab yang menghinakan bagi orang-orang kafir itu. (QS. an-Nisa'/4: 102).

Muhammad Bahnasi menjelaskan ayat di atas bahwa dalam keadaan bagaimanapun hingga keadaan berperang, Allah tidak menggugurkan salat berjamaah. Hal itu menunjukkan bahwa begitu pentingnya salat berjamaah, sekaligus menunjukkan untuk menjaga kerukunan yang digambarkan melalui cara *Shalât khauf*. Selain itu, beliau juga menjelaskan bahwa salat merupakan tanggung jawab kolektif dalam masyarakat. Pola pikir jama'ah yang salat di masjid, dengan pelaksanaan salat itu sendiri akan menciptakan proses perubahan pada satu garis, yakni *amar ma'ruf nahi mungkar*. Perintah *amar ma'ruf nahi mungkar* telah Allah jelaskan dalam ayat suci-Nya.¹⁷

F. Aspek Psikologi *Shalât*

Menurut Djamaluddin Ancok dan Suroso ada 6 terapeutik yang terdapat di dalam salat sebagaimana dalam buku *Psikologi Shalât* karangan Sentot Haryanto. Aspek psikologis salat itu adalah yaitu: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan. aspek relaksasi otot, aspek relaksasi kesadaran indera, dan aspek kataris. Aspek-aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut:¹⁸

¹⁷ Ibnu Hajar Ansori, Nailul Hubbah Harisah, Muhammmad Fathan Asyrofi, Ahmad Khorul Rooziqiin, *Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi*, Sprinitalita Vol. 3 No. 1 2019, 27-41.

¹⁸ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 61

1. Aspek Olah raga

Gerakan-gerakan dalam salat juga tergolong olahraga. Di samping itu, salat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olah raga biasa. Djamaludin Ancok mendukung penelitian Arif Wibisono Adi yang melakukan penelitian dengan subjek anak SMA yang menemukan hasil adanya hubungan negative antara sholat dengan kecemasan. Hal ini berarti semakin seseorang rajin melaksanakan salat (tertib dan teratur) berarti akan semakin rendah kecemasannya.

2. Aspek relaksasi otot.

Dalam melakukan gerakan Shalât, secara otomatis kita juga melakukan gerakan yang mempengaruhi kinerja otot yaitu seperti kontraksi otot, pijatan pada bagian-bagian tubuh selama melaksanakan Shalât. Dalam buku *Psikologi Shalat*, Sentot Haryanto mengungkapkan penjelasan Walker dari beberapa hasil penelitian bahwa relaksasi otot juga dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, mengurangi insomnia, mengurangi hiperaktivitas pada anak, membantu mengurangi merokok.¹⁹

3. Aspek relaksasi kesadaran indera.

Relaksasi kesadaran indera biasanya dilakukan dengan meminta seseorang untuk membayangkan dirinya berada di tempat yang sangat indah. Pada saat seseorang melaksanakan salat disitulah seolah-olah seseorang terbang melayang ke atas dengan menghadap Allah. sebagai pencipta alam semesta. Setiap bacaan dan gerakan senantiasa dirasakan dengan sepenuh hati dan ingatannya senantiasa kepada Allah. Perumpamaan ini menunjukkan bahwa dalam salat memang benar-benar terjadi dialog atau percakapan

¹⁹ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 77.

antara manusia dengan Allah. Dengan melakukan salat dengan benar dapat mengatasi kecemasan, stress, depresi, insomnia, atau gangguan kejiwaan yang lain.²⁰

4. Aspek meditasi

Meditasi merupakan alternatif untuk mengatasi berbagai macam persoalan yang dihadapi orang-orang sibuk. Dari beberapa penelitian diketahui beberapa pengaruh meditasi terhadap gelombang otak. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perubahan gelombang otak antara sebelum dan sesudah meditasi. Sesudah meditasi otak lebih banyak mengeluarkan gelombang-gelombang alfa yang berhubungan dengan ketenangan atau kondisi relaks.

Salat memiliki aspek meditasi seperti yoga. Bahkan menurut penelitian jika salat dilakukan dengan benar maka manfaatnya jauh lebih tinggi dari yoga. Salat juga memiliki efek yang mirip obat-obatan yang disalahgunakan, yaitu efek ketenangan (depresan), seperti obat bius atau obat penenang. Dalam sejarah Islam, Saidina Ali RA. pernah terkena panah dalam suatu peperangan, beliau meminta supaya panah itu dicabut ketika beliau sedang mengerjakan salat. Ini disebut dengan fenomena *gate system theory*. Teori menjelaskan bahwa rangsang sakit masuk ke dalam otak dapat dihambat rangsang lain, yaitu salat. Menurut Arif Wibisono Adi, salat akan memengaruhi pada system yang ada dalam tubuh kita, seperti syaraf, peredaran darah, pernafasan, pencernaan, otot-otot, kelenjar, reproduksi, dan sebagainya.²¹

5. Aspek Auto-sugesti/self hipnosis

Dalam salat terdapat bacaan-bacaan salat yang pasti didalamnya terdapat ungkapan rasa syukur, doa, pujian

²⁰ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 80.

²¹ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 84.

kepada Allah, maupun permohonan yang lainnya. Pengucapan bacaan-bacaan salat tersebut memberikan efek sugesti pada yang bersangkutan. Jadi secara tidak langsung dengan mengucapakan bacaan salat tersebut sudah membuat kita tersugesti.²²

Bacaan dalam salat berisi hal-hal baik berupa pujian, permohonan ampun, doa dan lain-lainnya. Sesuai dengan salat yang artinya doa memohon kebaikan. Menurut teori hipnosis, pengucapan kata-kata yang baik itu mensugesti atau menghipnosis kepada orang yang bersangkutan. Menurut Thomas dalam *Psikologi Shalat* tulisan Sentot Haryanto, auto-sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan rangkaian kata atau ucapan rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan.²³

6. Aspek pengakuan dan penyaluran (katarsis)

Setiap orang memerlukan sarana untuk berkomunikasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, dengan alam maupun dengan tuhan-Nya apalagi bila dalam masalah. Salat dapat dijadikan sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis atau kanalisasi terhadap pengaduan akan segala hal yang menimpa sehingga dapat mengobati luka di jiwa.²⁴

Manusia adalah makhluk sosial di mana tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan yang lainnya. Didalam kehidupan manusia juga pasti memerlukan komunikasi baik kepada sesama manusia maupun dengan tuhan-Nya. Komunikasi

²² Anisa Maya Umri Hayati, "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)", dalam *Jurnal Spiritualita*, Vol. 4, No.1, 2020, 9-10.

²³ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 87-88.

²⁴ Sukron Abdilah, *Bahagia Dunia, Bahagia Akhirat* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), 81.

yang baik akan sangat bermanfaat ketika kita mengalami permasalahan atau gangguan jiwa. Shalât merupakan salah satu cara berkomunikasi antara manusia dengan Allah. Menurut Zakiah Daradjat dalam Psikologi Shalât, bahwa salat, zikir, doa dan permohonan ampun kepada Allah merupakan cara yang efektif dalam melegakan batin, sehingga batin kembali menjadi tenang dan tenteram.²⁵

7. Sarana Pembentukan Kepribadian

Salat yang diperintahkan kepada umat Islam dapat berfungsi sebagai sarana pembentukan kepribadian, seperti disiplin, taat waktu, kerja keras mencintai kebersihan, selalu berkata baik, membentuk pribadi *Allahu akbar*, menjadi manusia yang seimbang dan cinta damai (penyebar kedamaian).

8. Terapi air (hydro therapy)

Seseorang yang akan menjalankan salat harus bersih dari hadas dan najis dengan berwudhu. Wudhu sendiri memberi efek refreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa serta pemulihan tenaga. Wudhu juga tidak hanya membersihkan anggota wudhu dari kotoran, tetapi juga membersihkan jiwa dari penyakit hati.²⁶

G. Keutamaan dan Dimensi Psikologis *Shalât* *Jamâah*

Ada begitu banyak dalil tentang anjuran *Shalât* berjamaah, di antaranya adalah hadis berikut ini:

صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ تَفْضُلُ صَلَاةِ الْفَدِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً

²⁵ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 89-90.

²⁶ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, 105.

Artinya: *Shalât berjamaah lebih afdhal daripada Shalât sendirian dengan dua puluh tujuh derajat*'. (HR. Bukhari).

1. Keutamaan *Shalât* Berjamaah

Ibnu Hajar dalam kitabnya *Fathul Bâri*, pada kitab Adzan menyebutkan beberapa keutamaan seseorang salat berjamaah, di antaranya: ketika seseorang menjawab adzan, bersegera salat di awal waktu, berjalannya menuju masjid dengan tenang, masuk ke masjid dengan berdoa, menunggu jamaah, *shalawat* malaikat kepada orang yang salat, permohonan ampun dari mereka, kecewanya syetan karena berkumpulnya orang-orang untuk beribadah, adanya pelatihan membaca Al-Qur'an dengan benar, pengajaran rukun-rukun salat, keselamatan dari kemunafikan dan seterusnya.

Selain itu beberapa keutamaan salat berjamaah adalah:

- a. Salat berjamaah adalah salah satu simbol kebersamaan kaum muslimin

Manfaat salat jamaah di masjid selain mendapat pahala dua puluh tujuh derajat dibanding salat sendirian juga sebagai bentuk aktifitas sosial dengan masyarakat sekitar tempat tinggalnya. Seringkali perkenalan tetangga baru dimulai dari lingkungan anggota salat jamaah di masjid lalu berlanjut ke tahap keakraban bertetangga yang lebih baik.

- b. Salat berjamaah juga mencerminkan kerukunan dan persatuan

Mereka bergerak dalam waktu yang bersamaan, Inilah gambaran kebersamaan masyarakat dalam mengarungi banyaknya perbedaan di antara mereka. Seperti jutaan jamaah yang memadati Masjid al- Haram, sebegitu hiruk pikuknya, hanya dengan *azan* dan *iqamâh*, *shaf* rapi tersusun.

- c. Salat berjamaah adalah salah satu simbol ketaatan rakyat kepada pemimpin. Selama imam (pemimpin) tidak melakukan tindakan yang melanggar aturan syara, maka rakyat harus mematuhi.²⁷

Sebagian ulama mengatakan bahwa salat berjamaah itu adalah *fardhu a'in*, sebagian berpendapat *fardhu kifayah*, dan sebagian lagi berpendapat *sunnah muakkad*. Kebanyakan menganggap salat berjamaah itu *sunnah muakkad* bagi laki-laki. Salat berjamaah di Masjid itu lebih baik daripada salat berjamaah di rumah kecuali salat sunat, maka di rumah lebih baik bagi perempuan salat di rumah, karena lebih baik dan lebih aman bagi mereka.²⁸

Salat berjamaah termasuk salah satu keistimewaan yang diberikan dan disyariatkan secara khusus bagi umat Islam. Ia mengandung nilai-nilai pembiasaan diri untuk patuh, bersabar, berani dan tertib, di samping itu nilai sosial untuk menyatukan hati dan menguatkan ikatan. Nabi Muhammad SAW. selalu menjalankan salat secara berjamaah, begitu pula para sahabat dan ulama salaf. Rasulullah SAW. mengancam keras orang-orang yang meninggalkan salat berjamaah tanpa ada udzur. Dalam sejumlah hadis yang menerangkan mengenai hal itu.

Banyak keutamaan dan manfaat yang baik diperoleh ketika seseorang menunaikan salat berjamaah.²⁹ Ada keutamaan yang diperoleh di dunia dan ada juga keutamaan dan manfaat yang diperoleh nanti di akhirat, di antaranya adalah Allah SWT. akan melipatgandakan pahala salat

²⁷ Andi Darussalam, "Indahnya Kebersamaan dengan Shalat Berjamaah," 2019.

²⁸ Ahmad Jumhan, Idmar Wijaya, dan Mardiah Mardiah, "Menghidupkan Shalat Berjamaah Di Masjid Nurul Jannah Serikembang III Kecamatan Payaraman Kabupaten Ogan Ilir," *Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2019).

²⁹ Jumhan, Wijaya, dan Mardiah, "Menghidupkan Shalat Berjamaah..."

berjamaah sampai dua puluh tujuh derajat, menjauhkan diri dari sifat munafik dan diampuni dosanya oleh Allah SWT.

2. Dimensi Psikologis *Shalâh* Berjamaah

Salat berjamaah memiliki dimensi psikologis yang sangat baik, di antaranya adalah:Aspek demokratis

Aspek ini terlihat dari beberapa aktivitas, antara lain:

- a. Memukul beduk sebagai tanda masuk salat.

Siapapun boleh memukul beduk asal mengikuti aturan atau kesepakatan di daerah tersebut. Ini berarti Islam sudah menerapkan bahwa kedudukan manusia itu sama.

- b. Mengumandangkan azan.

Pada prinsipnya siapa saja boleh mengumandangkan azan, namun karena azan merupakan bagian dari syiar Islam, maka yang mengumandang azan hendaklah orang yang bagus suaranya, bagus lafal ucapannya, panjang napasnya, nyaring suaranya, dan lain-lainnya. Nabi Muhammad pernah memilih Bilal (mantan budak yang berkulit hitam) menjadi muazzin dikarenanya kuat suaranya dan fasih lafalnya. Ini juga memperlihatkan betapa Islam menjunjung tinggi persamaan derajat.

- c. Melantunkan iqamah.

Tanda waktu salat telah tiba, persyaratan seorang yang mengumandangkan iqamah sama dengan pengumandang azan. Hendaknya jarak antara azan dan iqamah tidak lama, (hanya salat sunat).

- d. Pengisian barisan shaf.

Seseorang yang lebih dulu datang ke masjid ia berhak untuk menempati shaf di depan, sedang yang datang belakangan ia menempati shaf berikutnya, begitu seterusnya.

e. Proses pemilihan imam.

Dalam salat berjamaah harus ada imam dan makmum, walaupun hanya berdua. Maka seorang yang menjadi imam hendaklah orang memenuhi persyaratan: 1) fasih bacaan Al-Qur'an; 2) Mengerti hadis-hadis Nabi; 3) lebih dahulu hijrah, kalau tidak ada maka dipilih; 4) Yang lebih tua; 5) diutamakan tuan rumah; dan 6) seseorang yang disenangi. Sedangkan makmum tidak memerlukan syarat demikian.

Sebelum salat seorang imam harus memperhatikan jamaahnya, terutama tentang shaf. Apabila imam lupa maka makmum wajib mengingatkan, atau salah bacaannya maka makmum wajib memperbaiki kesalahan imam. Bila imam salah gerakan juga harus diingatkan makmum. Bila imam batal, maka salah seorang makmum di belakang wajib menggantikannya sebagai imam. Alangkah baiknya bila nilai demokrasi ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

f. Rasa diperhatikan dan berarti.

Pada salat berjamaah ada beberapa aspek pada dimensi ini seperti memilih dan menempati shaf, bersalaman dengan jamaah kanan dan kiri, pada saat imam meluruskan, pada saat imam selesai membaca *al-Fâtiyah* di saat bersama mengucapkan amin, mengucapkan salam di akhir salat dengan menoleh ke kanan dan ke kiri. begitu juga dengan wirid dan zikir bersama, berdoa bersama dan diakhiri dengan bersalaman.

g. Perasaan kebersamaan.

Rasa kebersamaan ini dapat menghindarkan seseorang dari rasa terisolir, terpencil, rasa tidak diterima kelompok atau dilupakan. Salat berjamaah juga ada terapi kelompok (*group therapy*), sehingga perasaan cemas, takut

menjadi *nothing* atau *nobody* akan hilang. Di dalam jamaah perlu ada rasa universalitas. Merasa ada orang lain yang memiliki masalah yang sama dengannya, merasa mendapat simpati dan empati dari jamaah lainnya.

h. Tidak ada jarak personal (*personal space*).

Lurus dan rapatnya barisan penting bagi keutamaan salat berjamaah., karena masing-masing orang berusaha mengurangi jarak personal, sekalipun terhadap orang yang idak dikenal, namun mereka merasa satu ikatan.

i. Terapi lingkungan.

Salah satu keutamaan salat berjamaah di masjid tidak hanya pada aktivitas keagamaan yang sempit tetapi sebagai pusat aktivitas kegiatan umat. Sehingga salat di masjid merupakan terapi lingkungan.

j. Pengalihan perhatian.

Ketika seseorang telah disibukkandengan berbagai aktivitas duniawi, maka ia perlu beristirahat dan perubahan suasana. Salat berjamaah di masjid solusinya, sebab masjid memberikan suasana tenang, releks, bertemu jamaah lain, dekorasi yang indah, taman yang nyaman, ada perpustakaan dan sirkulasi udara yang baik.

k. Melatih saling ketergantungan (*interdependency*).

Menurut Djamaluddin Ancok, sekarang ini terjadi pergeseran paradigma dari kemandirian (*independence*) kepada ketergantungan (*interdependency*). Salat berjamaah mengajarkan saling ketergantungan, salat berjamaah pang tidak 2 orang, pahalanya 27 kali salat sendiri dan meluruskan dan rapatkan shaf.

l. Membantu pemecahan masalah (*problem solving*).

Setiap manusia tidak pernah lepas dari masalah, dan setipa masalah perlu pemecahannya. Maka pemecahan

masalah dengan salat berjamaah, antara lain: sehabis salat ada doa dan zikir bersama, kadang ada kultum, bertemu teman dan tetangga, dan bersilaturahmi.

H. Fakta ilmiah Manfaat *Shalât* terhadap Fisik dan Psikis

Salat merupakan perpaduan antara aktivitas fisik dan psikis, yaitu antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, dan itu semua merupakan keistimewaan dalam *shalât*. Dalam gerakan salat dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik sedangkan pada bacaannya bermanfaat bagi kesehatan psikis seseorang.

1. Manfaat Gerakan Salat Secara Medis

Manfaat gerakan salat yang bila dikerjakan secara benar yang dikaitkan dengan medis akan bermanfaat bagi kesehatan dapat dirilis sebagai berikut:

- a. *Takbiratul Ihram* bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening, dan kekuatan otot lengan dan dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh ketika mengangkat tangan.
- b. *Ruku'* bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf dan dapat menghindarkan gangguan prostat. Secara rinci dapat dijelaskan:
 - 1) Menjaga tidak melekatnya tulang tungging dengan tulang belakang sehingga persendian menjadi licin. Bagi wanita, jika tulang tungging melekat dengan tulang belakang, maka mengakibatkan persendian kaku dan tulang pinggul menyempit sehingga sulit melahirkan.³⁰

³⁰ Deden Suparman, "Pembelajaran ibadah shalat dalam perpektif psikis dan medis," *Jurnal Istek* 9, no. 2 (2015).

- 2) Dapat memperbaiki letak bayi yang kurang baik bagi ibu yang sedang hamil, sehingga pada saat melahirkan tidak mengalami patah tulang tunggingnya.
 - 3) Memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak/kepala sebagai pusat susunan syaraf.
 - 4) Menghindarkan diri dari berbagai penyakit tulang belakang, seperti: *acute lumbargo*, *sengal* (rasa sakit) pinggang mendadak, *cronic recurant*: *sengal* (rasa sakit) pinggang menahun. *spondilosis*: tergelincirnya ruas tulang belakang.
 - 5) Menyembuhkan kelainan-kelainan tulang belakang bagi anak-anak akibat posisi duduk yang kurang baik pada saat belajar misalnya penyakit *kiposis* (bungkuk), *lordosis* (menjorok ke depan) dan *skoliosis* (bengkok ke kanan atau ke kiri).
- c. *I'tidal* berguna untuk menormalkan kembali peredaran darah, karena pada saat itu jantung sudah mulai kembali di bawah otak.
- d. Sujud bermanfaat untuk mengalirkan getah bening akan dipompa ke bagian leher dan ketiak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir dan kecerdasan seseorang dan juga dapat memberikan ketenangan jika dilakukan dengan *tuma'ninah*. Secara rinci dapat diterangkan:
- 1) Otot menjadi kuat, limpa terpijrit sehingga aliran darah menjadi lancar karenanya.
 - 2) Berkembangnya otot dada bagi wanita, sehingga menghasilkan buah dada yang montok dan bagus bentuknya.
 - 3) Sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar, keperluan darah di otak pun akan terpenuhi. Karena otak adalah pusat susunan syaraf, maka

terpenuhi atau tidaknya kebutuhan darah di otak akan banyak berpengaruh terhadap seluruh tubuh.³¹

d. Duduk *tahiyat* awal bermanfaat untuk menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderita tidak mampu berjalan sedangkan manfaat dari duduk *tahiyat* akhir adalah untuk melenturkan otot tungkai, persendian dan kaki akan menjadi lentur serta bebas dari ukuran dan kekakuan. Rinciannya:

1) Bagi wanita.

Duduk *tahiyat* yang benar akan memperkuat bagian-bagian kemaluan, sehingga di saat melahirkan tidak mudah terjadi kerobekan. Dengan demikian juga terjaganya tiga lubang yang sangat berdekatan. Tiga lubang tersebut adalah saluran kencing, lubang senggama, lubang dubur atau poros.

2) Bagi laki-laki.

Dengan posisi duduk *tahiyat* yang benar kaki memijit kemaluan, sehingga akan mengakibatkan lancarnya air seni, zakar (penis) dapat ereksi dengan baik dan testis akan dapat memproduksi sperma lebih banyak dan sehat serta hidup.

3) Telapak kaki kanan yang dapat menanggulangi penyakit kaki yang biasanya menyebabkan tidak tahan berdiri atau berjalan.

e. Cara turun untuk sujud dan bangkit dari sujud yang baik dan benar akan dapat memperkuat otot kaki, baik untuk laki-laki maupun untuk perempuan. Ketika hendak sujud, bagian tubuh yang pertama kali menyetuh tempat sujud adalah kedua lutut, kemudian kedua telapak tangan dan

³¹ Deden, Suparman, "Pembelajaran ibadah shalat..."

akhirnya barulah muka. Selanjutnya jika bangun dari sujud bagian yang pertama kali diangkat adalah muka, kemudian kedua telapak tangan dan akhirnya barulah kedua lutut.

- f. Waktu-waktu salat juga dapat memberikan manfaat tersendiri bagi kesehatan di antaranya:
- 1) Salat subuh waktu yang tepat bagi kita untuk melatih pernapasan serta berguna untuk membersihkan paru-paru, karena udara di pagi hari masih bersih.
 - 2) Salat zuhur bermanfaat melatih jantung yang panasnya berlebihan karena akibat dari aktivitas kita sehari-hari.
 - 3) Salat asar memiliki manfaat bagi kita untuk mengembalikan kesiapan tubuh saat menghadapi peningkatan jumlah kortisol secara mendadak sebab peningkatan kortisol dapat menyebabkan kekagetan trauma pada jantung manusia yang rentan terhadap perubahan fisiologi dan dapat meningkatkan daya kerja kandung kemih sehingga dapat mengeluarkan racun-racun yang terdapat di dalam tubuh dengan lancar.
 - 4) Salat Magrib memiliki manfaat sebagai terapi ginjal.
 - 5) Salat Isya berarti juga mulai menurunkan aktivitas anggota tubuh yang telah dilakukan dalam sehari-hari.

2. Manfaat dan Makna Rukun Fi'li (Gerakan Shalât)

Gerakan di dalam salat maknanya adalah menggambarkan bahwa manusia harus tunduk dan patuh kepada Allah SWT., gerakan juga sebagai bentuk penghormatan antara hamba dengan Tuhannya (Allah SWT). Adapun uraian makna gerakan pada saat salat di antaranya yaitu:

- a. Berdiri tegak menghadap kiblat merupakan salah satu bentuk menyempurnakan niat.

Pada saat itu kita diharapkan dapat meluruskan niat untuk meraih kekhayusan di dalam salat. Posisi ini juga sebagai gambaran bahwa orang yang melaksanakan salat benar-benar yang sehat lahir dan bathin, dengan berdiri secara sempurna berarti kita juga berusaha untuk melatih keseimbangan tubuh dan konsentrasi. Posisi berdiri merupakan gambaran bahwa orang yang melaksanakan Shalât memiliki ciri fisik yang sehat, berdiri juga merupakan salah satu ciri khusus yang dimiliki oleh manusia sebagai makhluk Allah SWT. yang paling sempurna.

b. Mengangkat kedua belah tangan.

Hal ini mengisyaratkan bahwa kita menyerahkan diri kepada Allah SWT. dan mengetahui bahwa Allah Yang Maha Kuasa.

c. Bersedekap.

Berdasarkan perkataan Imam Ahmad ketika ditanya tentang maksud meletakkan salah satu tangan (kanan) di atas tangan yang lain (kiri) ketika berdiri di dalam Shalât. Ia berkata, "Hal itu merupakan sikap tunduk dan merendahkan diri di hadapan Dzat yang Maha Perkasa dan Agung. Bersedekap diartikan sebagai bentuk penghormatan, karena pada saat bersedekap kita meletakkan posisi tangan pada tempat salah satu anggota badan yang mulia yaitu hati. Adapun hikmah meletakkan dua tangan tersebut dapat menjaga hati dari hal-hal yang merusak ibadah salat yang dilakukan, serta untuk menjaga iman yang berada di dalamnya (hati).

d. *Ruku'* adalah membungkuk

Hendaklah pada saat ruku' kita membungkukkan badan ke depan dengan pandangan mata tertuju pada tempat ruku' yaitu bumi atau tanah. Hal ini merupakan

salah satu bukti bahwa kita harus mengakui kita ini adalah makhluk yang lemah dan tidak perlu sombong di hadapan Allah SWT., dan dianjurkan banyak mengagungkan Allah SWT.

e. *I'tidal* merupakan bangkit dari rukuk

Tubuh kembali tegak berdiri dengan mengangkat kedua tangan. Hal ini bertujuan agar setelah kita menunduk dan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah SWT, kita harus tetap berusaha dalam kehidupan ini. Karena saat kita telah mengakui hakikat sebagai manusia yang lemah, kita harus tetap berusaha dengan kemampuan yang telah Allah SWT. berikan pada kita.

f. *Sujud* adalah derajat puncak tingkat kerendahan hati

Sujud adalah kondisi terbaik manusia dihadapan Allah SWT. *Sujud* juga jalan terbaik untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Pada posisi sujud diharapkan akan tertanam sebuah keinsafan, kemudian kita sadar dengan siapa kita berhadapan serta menanamkan sebuah pengakuan bahwa suatu saat nanti kita akan kembali kepada-Nya.

g. *Iftirâsy*.

Posisi ini menunjukkan kepasrahan seseorang terhadap Tuhannya, dan memohon dengan ketidakmampuan kita selaku hamba-Nya. Posisi ini, seolah-olah kita tidak mampu melakukan apapun, kecuali apa yang Allah SWT. kehendaki. Karena duduk menandakan kecilnya daya gerak kita dan semakin jauh dari apa yang kita inginkan, dan disanalah kita menyadari kelemahan sebagai seorang hamba. Posisi *iftirasy* memberikan gambaran bahwa kita sedang menunggu dan akan tetap selalu menunggu (bersabar). Baik menunggu akhir hidup kita maupun menunggu hisab kita saat hari kiamat.

h. Salâm.

Makna menoleh ke kanan dan ke kiri mengingatkan bahwa kita harus memperhatikan orang-orang yang ada di sekeliling kita dan melaksanakan tugas kita sebagai makhluk sosial.³²

3. Pembelajaran *Shalât* terhadap Pendidikan Psikhis:

- a. Mendidik manusia agar taat kepada pimpinan yang memberi komando, karena setelah mendengar adzan dikumandangkan, kita disunnahkan bersegera menuju masjid untuk menunaikan salat berjamaah.
- b. Mendidik manusia untuk memiliki kedisiplinan tinggi dalam melaksanakan tugas yang dipikulkan kepadanya, karena salat telah diaturkan waktunya secara jelas.³³
- c. Mendidik manusia untuk memiliki sikap optimis dalam menyongsong masa depan, karena inti ibadah itu adalah doa, yaitu harapan atau permohonan kepada Allah SWT. yang mengatur segala-galanya.
- d. Menentramkan jiwa, karena dengan salat seseorang merasa senantiasa dekat dengan Allah. Hal ini dapat dipahami karena dengan salat berarti berdzikir, sedangkan berdzikir kepada Allah akan membuahkan ketenteraman hati.

I. *Shalât* Sebagai Terapi

Salat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis di dalam Al-Qur'an yang artinya: *"Jika kamu takut (ada bahaya) salatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman maka*

³² Zulkifli, *"Studi Filosofis: Gerakan dan Bacaan Shalat"*, (Pekanbaru: Fakultas Ushuuddin UIN Sultan Syarif Kasim, 2010), 61-93.

³³ Deden Suparman, *"Pembelajaran ibadah shalat..."*

ingatlah Allah (salat) sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui". (QS. al-Baqarah/2: 239).

1. Pengalaman damai

Salat membuat seorang muslim merasa dekat dengan tuhanNya dan melindungi mereka dari rasa kesepian. Hubungan yang dekat ini tertulis dalam Al-Qur'an: "*Dan Tuhanmu berfirman; berdoalah kepada-ku niscaya akan aku ijabah*" (QS. al-Mu'min/60). Kedekatan dengan Allah selama salat ini mampu menyembuhkan diri seseorang. Karena ia yakin bahwa tuhanNya akan selalu menolongnya.

2. Kerendahan Hati dan Sentitivitas Interpersonal

Energi spiritual mampu menumbuhkan kerendahan hati serta dengan salat seorang muslim akan mampu menghayati kekuasaan sang pencipta sehingga dari sanalah seorang hamba mampu rendah diri.

3. Memaafkan

Salat mampu membuat seseorang memaafkan diri sendiri dan juga memaafkan orang lain karena membuat mereka merasakan bahwa tuhan memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya untuk diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan dirinya.

J. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Mushallî*

Kepribadian merupakan ciri khas sifat yang dimiliki individu yang berasal dari proses belajar dan lingkungan. Menurut Gordon Allport yang dikutip oleh Inge Hutagalung kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisik menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan; organisasi dinamis artinya kepribadian tidak tetap atau dapat berubah seiring

dengan perkembangan dan proses belajar individu, psikofisik menunjukkan kepribadian bukan hanya eksklusif semata-mata mental atau neural tetapi melingkupi kerja tubuh dan jiwa dan khas menunjukkan bahwa kepribadian setiap individu tidak sama dengan individu lain dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Kepribadian dapat berfungsi baik dan berfungsi buruk. Tergantung tampilan yang dihasilkan oleh individu tersebut karena, kepribadian adalah bagaimana cara individu hidup di dunia. Individu dapat memilih untuk memiliki kepribadian sehat dan kuat atau memiliki kepribadian menyimpang dan lemah. Oleh karena itu hal ini menjadi sangat penting dalam pembentukannya, agar manusia memiliki kepribadian yang kuat, kokoh dan mantap sebagaimana yang telah dijelaskan dalam pengertian kepribadian Muslim sebelumnya. Pembentukan kepribadian. Muslim dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya melalui ibadah, dan ibadah yang mampu merepresentasikan seluruh kepribadian manusia adalah salat.

Abul Aliyah telah mengatakan sehubungan dengan makna firman-Nya: QS *al-Ankabut*/29: 45 yang artinya:

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

“Sesungguhnya di dalam salat itu terkandung tiga perilaku, setiap salat yang tidak mengandung salah satu dari ketiga perilaku tersebut bukan salat namanya. Ketiga perilaku itu adalah: ikhlas, khusyuk, dan zikrullah (mengingat Allah)”.

Ikhlas akan mendorongnya untuk mengerjakan perbuatan, dan zikrullah yakni membaca Al-Qur’an

menggerakkannya untuk *amar ma'ruf dan nahi munkar*. Said Hawwa berkata: inilah esensi salat dan menegakkannya. Siapa saja yang berhasil mewujudkannya akan menjadi manusia yang terbebas dari segala bentuk kelemahan, dan meningkat menjadi makhluk terbaik.

Dengan memahami terhadap makna kata-kata yang terdapat dalam QS. *al-Ankabut/29: 45*, maka minimal ada 4 hal pokok yang harus tertanam pada diri seseorang dalam mengerjakan salat. Ke 4 hal tersebut adalah:

1. Salat itu harus dikerjakan secara berkesinambungan dengan mentaati syarat-syarat dan rukun-rukunnya
2. Salat merupakan pemberi ingat kepada yang melaksanakannya, dan salat itu sendiri yang nantinya akan melarang melakukan pelanggaran yang tidak diridhai Allah SWT.
3. Salat hanya akan mempunyai peranan yang sangat besar dalam mencegah dari perbuatan yang keji dan munkar, apabila salat dilaksanakan dengan kesempurnaan dan berkesinambungan.
4. Mengingat Allah memerlukan latihan kejiwaan dan pengulangan pengalaman agar ia menjadi kebiasaan yang melekat.

Menunaikan salat akan melahirkan kepribadian *mushallî*. *Mushallî* adalah orang yang salat. Kepribadian *mushallî* adalah kepribadian individu yang didapat setelah melaksanakan salat dengan baik, konsisten, tertib dan khusyu', sehingga ia mendapatkan hikmah dari apa yang dikerjakan. Pengertian ini didasarkan pada asumsi bahwa orang yang tekun salat memiliki kepribadian lebih saleh ketimbang orang yang tidak mengerjakannya, sebab ia mendapatkan hikmah dari perbuatannya. Dalam hadis dinyatakan bahwa salat merupakan cermin tingkah laku

individu. Jika shalatnya baik, seluruh perilakunya dianggap baik, tetapi jika buruk, seluruh perilakunya dianggap buruk. Salat merupakan amalan yang pertama kali dihisab di akhirat kelak. Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda yang artinya:

“Sesungguhnya perilaku hamba yang pertama kali dihisab di hari Kiamat adalah shalatnya. Jika shalatnya baik maka ia beruntung dan selamat, namun apabila shalatnya rusak berantakan maka ia rugi dan menyesal” (HR. al-Turmudzi, al-Nasa i, ibn Majah dan Ahmad dari Abu Hurairah).

Penentuan-penentuan kepribadian *Mushallî* dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Jika dilihat dari domain yang terdapat dalam rukun salat, maka kepribadian *mushali* memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. Dimensi kognitif (*ma'rifi*)

Kepribadian yang dibentuk dari pengalaman kognitif salat, sehingga menimbulkan efek pengenalan, pikirang dan daya cipta yang luar biasa. Kepribadian ini didapat dari rukun *qawliyyah shalât*, seperti mengucapkan takbir, surat *al-Fâtihah*, *tasyahud* dan *shalawat* Nabi pada *tasyahud* akhir dan salam pertama.

2. Dimensi aktif (*infiâlî*)

Kepribadian *mushallî* yang dibentuk dari pengalaman afektif salat, sehingga menimbulkan perasaan-perasaan dan daya emosi yang khas dan kuat. Kepribadian ini didapat dari rukun *qalbiyyah shalât* seperti kekhusyu'an.

3. Dimensi psikomotorik

Kepribadian *mushallî* yang dibentuk dari pengalaman psikomotorik salat, sehingga menimbulkan kemauan, gerak dan daya karsa yang mantap. Kepribadian itu didapat dari rukun *fi liyyah shalât*, seperti berdiri, ruku, sujud dan duduk dalam salat.

Dilihat dari motivasi salat maka kepribadian *mushallî* memiliki dua dimensi, yaitu:

1. Dimensi intrinsik

Kepribadian *mushallî* yang dibentuk atau didorong dari kewajiban salat sendiri tanpa dikatakan dengan kebutuhannya. Inisiatif pelaksanaan *shalât* didasarkan kepada kewajiban melaksanakan ajaran agama, baik kewajiban itu relevan atau tidak terhadap kebutuhannya. Kepribadian itu didapat dari pelaksanaan salat wajib lima waktu, termasuk salat *rawâtib*.

2. Dimensi ekstrinsik

Kepribadian *mushallî* yang dibentuk atau didorong oleh kebutuhan sesuatu maka kebutuhan itu merangsangnya untuk melaksanakan *shalât* sunat.³⁴ Seperti salat hajat yang didorong oleh keinginan mencapai sesuatu, salat dhuha yang didorong oleh keinginan memperoleh rezeki yang banyak dan halal, salat tahajjud yang didorong oleh keinginan mendapatkan kedudukan yang tinggi di dunia dan di akhirat, salat taubat yang didorong oleh keinginan agar Allah mengampuni dosa-dosanya, dan lain-lain.³⁵

Adapun kepribadian *mushallî* itu adalah:

1. Disiplin, taat waktu dan kerja keras.

Waktu-waktu salat fardu telah diatur sedemikian rupa, begitu juga dengan salat sunat. Hal ini mengajarkan kita untuk disiplin, taat waktu dan menghargai waktu.

³⁴ Indi Tri Asti, "Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim Dalam Lingkup Individu Dan Sosial", dalam Jurnal Komunika Islamika, Vol. 6, No. 1, 2019, 86-87.

³⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), 258.

2. Mencintai kebersihan

Salat mengajarkan kita untuk selalu bersih lahir dan batin, karena salah satu syarat sahnya salat adalah suci dari hadas dan najis, seperti bersih badan, bersih pakaian dan bersih tempat untuk melaksanakan salat.

3. Selalu berkata baik

Salat yang dimulai dengan mandi, wudhu, tayammum, doa wudhu, keluar rumah, masuk masjid, salat sunat, salat wajib, wirid dan doa, samapi keluar masjid selalu mengucapkan kata-kata baik. Maka dengan salt diharapkan berdampak pada pengucapan kata-kata yang selalu baik dan meninggalkan kata-kata kasar, kotor dan tidak perlu,

4. Membentuk pribadi *Allâhu Akbar*

Yang paling banyak diucapkan ketika salat adalah takbir yang diucapkan pada setiap pergantian posisi salat, kecuali pada posisi rukuk ke berdiri kembali. Hal ini menunjukkan bahwa salat akan membentuk pribadi yang selalu mengagungkan Allah, sedangkan yang lain kecil.

5. Hidup yang seimbang.

Sesuai dengan syariat Islam, salat dalam sehari semalam telah diatur sedemikian rupa. Subuh diawali dengan salat subuh, di siang tengah hari istirahat dari pekerjaan untuk salat zuhur, lalu salat ashar. Pada awal malam melaksanakan salat magrib yang dilanjutkan salat isya. Keseimbangan antara urusan dunia dan urusan akhirat penting bagi kesehatan mental manusia.

6. Cinta damai

Salat yang diakhiri dengan salam ke kiri dan ke kanan adalah isyarat bahwa seorang muslim mencintai keselamatan dan kedamaian, maka dengan salat

hendaknya tercipta kedamaian dan keselamatan di sekitarnya.

Selanjutnya pembentukan kepribadian dengan salat berjamaah adalah:

1. Senang berorganisasi
2. Tunduk dan patuh kepada satu komando pemimpin (imam)
3. Memiliki keserasian, keselarasan dan keharmonisan
4. Menghargai jasa pemimpin
5. Taat kepada pemimpin
6. Mau meluruskan pemimpin yang salah.³⁶□

³⁶ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 276-278.

Bab V

PSIKOLOGI SHIYÂM

A. Pengantar

Pada prinsipnya tujuan penciptaan manusia yaitu beribadah. Ibadah yang dimaksud semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mencari ridha-Nya untuk keselamatan di dunia dan di akhirat. Setiap ibadah yang disyariatkan Allah kepada umat manusia pasti mengandung makna. Makna yang dimaksud adalah manfaat yang diperoleh orang yang melakukannya. Satu ibadah yang disyariatkan oleh Allah adalah *shiyâm/shaûm* (puasa).

Kepribadian puasa adalah kepribadian individu yang didapat setelah melaksanakan puasa dengan penuh keimanan dan ketaqwaan, sehingga ia dapat mengendalikan diri dengan baik. Dalam kepribadian shaim ada 2 potensi yang berlawanan yaitu potensi baik dengan daya kalbu dan potensi buruk dengan nafsu. Dan agar nafsu tidak berkembang, maka diperlukan aturan pertahanannya, yaitu dengan puasa, terutama puasa wajib di bulan Ramadan. Aktivitas puasa ini telah dilakukan sejak zaman Nabi Adam. Pada prinsipnya hakikat puasa itu mencerminkan aktivitas pengekangan dan pengendalian diri.

Kita mengetahui bahwa Allah SWT. mewajibkan puasa pasti untuk kebaikan dan kemaslahatan kita, bukan sebaliknya menimbulkan kesulitan. Sudah sewajarnya apabila puasa ini dilaksanakan oleh setiap umat manusia, Dalam

tulisan ini akan lebih banyak diketahui pemaknaan puasa yang memiliki manfaat lahir dan batin, fisik dan psikhis, penguatan iman, peningkatan ketakwaan dan pemantapan rasa solidaritas.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Shiyâm

1. Pengertian Shaûm/siyâm (Puasa)

Puasa menurut etimologi dalam terjemahan dari bahasa Arab *shaûm* atau *shiyâm*. Kata ini berasal dari *shâma-yashûmu-shauman-shiyâman* yang berarti *al-imsâk* atau yang secara arti kata bermakna menahan,¹ yaitu menahan diri atau membekukan diri dari suatu keadaan. Abi Abdillah Muhammad bin Qasim al-Syafi'i menyebutkan bahwa kata *shiyâm* dan *shaûm* merupakan bentuk masdar dan *fi'il mâdhi shâma* yang secara bahasa berarti menahan diri dari makan, berbicara, dan berjalan. Maksud tidak berbicara di sini bukan berarti ketika berpuasa itu tidak bicara sama sekali, tetapi menghindari dari perkataan yang buruk sehingga dapat merugikan diri sendiri dan juga orang lain.²

Secara terminologis para ulama mengartikan puasa itu dengan “menahan dan menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa. Seperti makan, minum dan berhubungan suami istri mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan syarat-syarat yang ditentukan.”³

Secara syariat puasa adalah menahan dari minum, makan, dan berjima' dari terbitnya sampai tenggelamnya

¹ Achmad Warson Munawwir, Kamus Arab-Indonesia, (Jakarta: Pustaka Progressif, 1984), 804

² Hasan Saleh, Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 1174.

³ Siti Habibah and Maemunah Sa'diyah, “Urgensi Ilmu Psikologi dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap Motivasi Ibadah Siswa” *Inspiratif Pendidikan* 9, no. 2 (2020): 289, <https://doi.org/10.24252/ip.v9i2.16508>, 293.

matahari. Semua itu semata mata untuk mengharapakan ridha Allah dan senantiasa bertakwa kepada-Nya, dan juga melatih untuk mengendalikan dorongan dorongan hawa nafsu.⁴ Puasa yang telah diperintahkan dalam kitab suci Al-Qur'an dan sunnah adalah perilaku menahan dan menjauhi dari nafsu perut dan kemaluan dengan niat untuk mencari ridha Allah.⁵

Naan mengutip pendapat Ibn Katsir yang menyatakan bahwa puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berjima' disertai dengan niat yang ikhlas karena Allah Yang Mahamulia dan Mahaagung, sebab puasa mengandung manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri dari percampuran dengan keburukan dan akhlak yang rendah. Naan juga mengutip pendapat Buya Hamka yang mengatakan bahwa puasa merupakan upaya pengendalian diri dari seorang hamba terhadap dua syahwat dirinya yaitu syahwat seks dan syahwat perut yang bertujuan untuk mendidik iradat atau kemauan dan dapat mengekang nafsu.⁶ Sedangkan menurut Syeikh Abdul Qadir Jailani, puasa terdiri dari puasa yang disyariatkan dan puasa batin. Puasa yang disyariatkan yaitu menahan makan dan minum serta menahan diri dari berhubungan intim suami istri mulai dari terbitnya matahari hingga terbenam. Adapun puasa batin adalah puasa yang lebih kepada perbuatan psikologis dengan menjaga lima indra dan pikiran dari tindakan tercela.⁷ Jadi, konsep Islam tentang puasa lebih ditekankan pada usaha

⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), 207

⁵ Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, (Bandung: Mizania, 2007), 18

⁶ Naan, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual," *Syifa al-Qulub* 2, no. 2 (2018): 41–50, <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2971>. 109

⁷ Safria Andy, "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)," *Ibn Abbas* 1, no. 1 (2018): 17, 6-7

seorang muslim untuk menjaga anggota badan dari maksiat dan dosa.⁸

2. Hakikat *Shaûm/Shiyâm* (Puasa)

Shaûm/shiyâm secara bahasa adalah *al-imsâk* (menahan diri) dan secara syari' yaitu menahan diri dengan niat dari seluruh yang membatalkan puasa seperti makan, minum dan bersetubuh mulai dari terbit fajar sampai dengan terbenam matahari. Secara implisit dalam puasa terdapat dua nilai yang menjadi parameter antara sah atau rusaknya puasa seseorang, yaitu nilai formal dan nilai fungsional.

a. Nilai Formal (nilai design yang berlaku dalam perspektif puasa)

Dalam perspektif ini puasa hanya ditinjau dari segi menahan lapar, haus dan birahi. Menurut nilai ini, seseorang telah dikatakan berpuasa apabila dia tidak makan, minum dan melakukan hubungan seksual mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Rasulullah SAW. telah memberikan *warning* agar kita tidak seperti yang beliau gambarkan melalui sebuah hadisnya yang berbunyi:

كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ

"Banyak orang yang puasa mereka tidak mendapatkan apa-apa melainkan hanya rasa lapar dan haus saja". (HR. Bukhari).

Dari hadis tersebut kita dapat mengetahui bahwa hakekat atau esensi puasa tidak hanya menahan rasa lapar, haus dan gairah birahi saja, melainkan dalam puasa

⁸ Syafrida dan Nurhayati Zein, *Fiqh Ibadah*, (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2015), 95

terkandung berbagai aturan, makna dan faedah yang mesti diikuti.

- b. Nilai Fungsional (nilai sebagai parameter sah atau tidaknya puasa seseorang).

Ditinjau dari segi fungsinya puasa bertujuan untuk menjadikan manusia bertakwa. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. al-Baqarah/2: 183).

Menurut nilai ini, puasa seseorang sah dan tidak rusak apabila orang tersebut dapat mencapai kualitas ketakwaan terhadap Allah SWT.

Dalam pandangan Rasyid Ridha, hakikat puasa adalah:

- a. *Tarbiyah al-irâdah* (pendidikan keinginan)

Keinginan merupakan fitrah manusia. Tetapi sering kemauan atau keinginan yang dimiliki manusia tidak selalu baik dan tidak pula selamanya buruk, karena itu puasa dapat mendidik atau membimbing kemauan manusia baik yang positif maupun yang negatif. Dengan puasa, kemauan positif akan terus termotivasi untuk lebih berkembang dan meningkat. Adapun kemauan negatif, puasa akan membimbing dan mengarahkan agar kemauan tersebut tidak terlaksana. Adapun yang menyebabkan kemauan seseorang ada yang positif dan yang negatif, sesuai yang diungkapkan oleh Imam Al-Ghazali bahwa

di dalam diri manusia terdapat sifat-sifat sebagaimana berikut ini:

- 1) Sifat *Rubûbiyah*, yaitu sifat yang mendorong untuk selalu berbuat baik.
- 2) Sifat *Syaithâniyah*, yaitu sifat yang mendorong seseorang untuk berbuat kesalahan dan kejahatan.
- 3) Sifat *Bahîmiyah* (kehewanian), sesuai dengan istilah yang diberikan pada manusia sebagai makhluk biologis.
- 4) Sifat *Subûiyah*, yaitu sifat kejam dan kezaliman yang terdapat dalam diri manusia.

b. *Tharîqah al-malâikah*

Malaikat merupakan makhluk suci, yang selalu taat dan patuh terhadap segala perintah Allah. Begitupun orang yang puasa ketaatannya merupakan suatu bukti bahwa jiwanya tidak dikuasai oleh hawa nafsunya. Juga, orang puasa akan mengalami iklim kesucian laksana seorang bayi yang baru lahir, jiwanya terbebas dari setiap dosa dan kesalahan. Inilah janji Allah yang akan diberikan untuk orang yang berpuasa dan melaksanakan setiap amalan ibadah pada bulan Ramadhan.

c. *Tarbiyah al-ilâhiyyah* (pendidikan ketuhanan)

Puasa merupakan sistem pendidikan Allah SWT. dalam rangka mendidik atau membimbing manusia. Sistem pendidikan ini mengandung dua fungsi yaitu:

- 1) Sebagai sistem yang pasti untuk mendidik manusia supaya menjadi hamba tuhan yang taat dan patuh.
- 2) Sebagai suatu sistem yang dapat mendidik sifat *rubbubiyah* (ketuhanan) manusia untuk dapat berbuat adil, sabar, pemaaf dan perbuatan baik lainnya.

d. *Tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa)

Hakekat puasa yang diungkapkan oleh Ibnu Qayim al-Jauziyah adalah bahwa puasa dapat menjadi sarana untuk membersihkan berbagai sifat buruk yang terdapat dalam jiwa manusia. Adakalanya jiwa manusia akan kotor bahkan sampai berkarat terbungkus oleh noda dan sikap keburukan yang terdapat didalamnya. Maka wajar kalau puasa dapat menjadi penyuci jiwa.

Setiap manusia memiliki nafsu, maka salah satu hakikat puasa adalah mengendalikan nafsu, bukan membunuhnya. Mengendalikan nafsu merupakan kunci utama ibadah puasa.

Pada hakikatnya puasa merupakan pengendalian diri (*self control*) dan saat seorang dapat mengendalikan diri serta menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar ataupun dari dalam diri adalah orang yang jiwanya sehat.⁹ Puasa bukan hanya dilakukan untuk fisik, akan tetapi juga dilakukan dengan psikologis serta spiritual. Puasa yang hanya dilakukan dengan fisik semata tetap disebut puasa akan tetapi berada ditingkatan rendah atau awam.

Dalam sebuah hadis, puasa sebagai latihan pengendalian diri dan introspeksi diri disampaikan oleh Abu Hurairah RA. bahwa Rasulullah SAW. bersabda:

الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَزِفْتُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ
أَمْرُ قَاتِلِهِ أَوْ شَاتِمِهِ فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ (مَرَّتَيْنِ).

“Puasa itu adalah perisai. Oleh karena itu, jika salah seorang di antara kalian berpuasa, maka janganlah dia berkata-kata kotor dan tidak juga berlaku bodoh. Jika ada or-

⁹ Very Julianto and Pipih Muhopila, “Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan,” *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 32–40, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445>, 35.

ang yang memerangi atau mencacinya, maka hendaklah dia mengatakan, 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa' (sebanyak dua kali" (HR. Bukhari No. 1894; HR. Muslim No. 1151).

Dapat ditegaskan bahwa pendidikan ibadah puasa memiliki aspek psikologis seperti pengembangan sikap sabar. Bertindak dan bertutur seimbang serta memiliki pola sikap yang mampu menghargai orang lain, teratur serta bijaksana dan empati, komitmen dan disiplin. Di samping itu juga membawa pengaruh kepada kesehatan mental, sebab puasa mampu membawa manusia kepada suatu kondisi kejiwaan yang tenang, nyaman dan tenteram. Ketenteraman dan ketenangan jiwa inilah yang menunjukkan seseorang sehat secara mental.

Aspek pengendalian diri yang termasuk dalam puasa antara lain:

1. Puasa untuk meredam amarah atau kesehatan emosi.
2. Puasa dapat melatih kesabaran.
3. Puasa dapat meningkatkan kecerdasan emosional.
4. Puasa membentuk kematangan diri (konsisten dan jujur).¹⁰

Dalam sebuah hadis Qudsi Nabi Muhammad SAW. bersabda bahwa Allah SWT. akan membalas langsung ibadah puasa yang dilakukan dengan benar dalam firman-Nya:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : قال الله : كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

¹⁰ Lelya Hilda, "Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan," Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam VIII, no. 01 (2014), 57.

“Semua amal anak cucu Adam adalah baginya, kecuali puasa. Maka sesungguhnya ia untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya”. (HR. Bukhari, 1761 dan Muslim, 1946).

Dari hadis tersebut, kita wajib meyakini bahwa Allah SWT. adalah Zat yang Mahacukup dan Mahamencukupi. Karenanya, hakikat dari seluruh amal dan perbuatan manusia baik baik dan buruknya akan kembali kepada dirinya sendiri. Jadi yang dimaksud dengan puasa untuk Allah SWT. adalah puasa yang memiliki nilai keutamaan yang begitu tinggi dan khusus. Jika kita sedang berpuasa Allah memberikan perlindungan kepada mereka yang berpuasa dari perbuatan zalim dan jilatan api neraka. Oleh sebab itu, orang yang berpuasa hendaknya mampu menahan diri perbuatan tercela sebagai wujud kemaslahatan bersama serta lingkungannya. Bila hamba ingin menjadi insan kamil, puasa adalah media istimewa untuk meraihnya.¹¹ Apabila orang yang mampu melaksanakan dan memenuhi tuntutan tersebut, Allah akan memberikan dua kebahagiaan yang dijelaskan pada hadis yang diriwayatkan Imam Muslim yakni:

لصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه

“Orang yang berpuasa memiliki dua kegembiraan yang dirasakannya. (Yaitu) apabila ia berbuka, ia merasa gembira dengan buka puasanya, dan apabila berjumpa dengan Rabbnya, ia berbahagia dengan puasanya.”(HR. Muslim).

Hakikat puasa bagi umat Islam yaitu untuk keselamatan. Mereka yang melakukan puasa Ramadhan, di mana pada bulan ini dosa-dosa mereka habis dibakar. Labib MZ mengatakan, “disebut Ramadhan karena ia dapat membakar

¹¹ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, (Cipadak: Wahyumedia, 2011), 3-8.

dosa-dosa dengan memperbanyak amal sholeh. Ramadhan artinya panas terik matahari”¹²

Puasa itu rahasia antara seorang hamba dan Tuhannya, yang orang lain tidak mampu melongoknya. Sesama hamba mungkin dapat melihat seseorang yang berpuasa meninggalkan segala sesuatu yang membatalkan makan, minum, dan syahwatnya demi sesembahannya, maka hal itu merupakan perkara yang tidak dapat diketahui sesama manusia. Itulah hakikat puasa.

3. Dalil *Shaûm/shiyâm* (Puasa)

Puasa adalah ibadah yang agung, perintah dari Allah Yang Maha Esa yang tertuang di dalam Al-Qur’an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”. (QS. al-Baqarah/2: 183).

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

Artinya: “(yaitu) beberapa hari tertentu. Maka, siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Bagi orang yang

¹² Akhmad dan Mahmud Muhsinin, “Puasa Menurut Islam dan Katolik,” *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 2 (2015).

berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, (yaitu) memberi makan seorang miskin. Siapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, itu lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui". (QS. al-Baqarah/2:184).

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَيْكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

Artinya: "Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). Oleh karena itu, siapa di antara kamu hadir (di tempat tinggalnya atau bukan musafir) pada bulan itu, berpuasalah. Siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya) sebanyak hari (yang ditinggalkannya) pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu agar kamu bersyukur". ((QS. al-Baqarah/2: 185).

أَحَلَّ لَكُمُ لَبِئَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ

الْفَجْرِ ثُمَّ اتَّمُوا الصِّيَامَ إِلَى الْيَلِّ وَلَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ
فِي الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ
لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: “Dihalalkan bagimu pada malam puasa bercampur dengan isterimu. Mereka adalah pakaian bagimu dan kamu adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwa kamu tidak dapat menahan dirimu sendiri, tetapi Dia menerima tobatmu dan memaafkanmu. Maka, sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah bagimu. Makan minumlah hingga jelas bagimu (perbedaan) antara benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian, sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam. Akan tetapi, jangan campuri mereka ketika kamu (dalam keadaan) beri'tikaf di mesjid. Itulah batas-batas (ketentuan) Allah. Maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, agar mereka bertakwa.” (QS. al-Baqarah/2: 187).

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فَقُولِيْ اِنِّي
نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا ﴿١٧٦﴾

Artinya: “Makan, minum dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, “Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini” (QS. Maryam/19: 26).

C. Kedudukan dan Tujuan *Shiyâm*

1. Kedudukan Puasa

Dari perspektif ulama Fiqh, puasa dapat dikategorikan sebagai bagian dari *'ibadah mahdhah*, bersama dengan jenis

'ibadah Mahdhah lainnya, seperti shalat dan haji. Puasa adalah salah satu bentuk ibadah yang berhubungan langsung dengan Allah dan berperan penting dalam menjadikan orang-orang *Muttaqin* (orang-orang yang takwa) sebagai hamba. Hal tersebut diucapkan Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

"Hai orang-orang yang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa" (QS. al-Baqarah/2: 183).

Kedudukan puasa sendiri merupakan suatu yang mulia di sisi Allah. Ibadah puasa pula yang Allah jadikan sebagai sarana pendidikan untuk menjadikan umat Rasulullah SAW. menjadi umat yang bertawakal, pandai menahan diri dan cerdas mengendalikan emosi.¹³

Berikut ini kedudukan puasa dalam syariat Islam:

a. Puasa salah satu rukun Islam

Puasa adalah rukun Islam ke 4 dari 5 rukun Islam yang dijelaskan Rasulullah SAW. dalam hadisnya, Islam dibangun atas lima dasar:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: بُنِيَ
الإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ
اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

"Dari Abdullah bin Umar -semoga Allah meridhainya- ia berkata: Rasulullah Saw. bersabda: Islam dibangun di atas 5 perkara: syahadat Lâ Ilâha Illa Allâh Muhammad Rasûl Allâh, mendirikan salat, membayar zakat, haji, puasa Ramadhan". (HR. Muttafaq 'alaih).

¹³ Maryam Kinanthi, N, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, & Thibbun Nabawi*, (Yogyakarta: Ide segar media, 2017), 3.

b. Puasa rahasia antara hamba dengan Tuhannya

Puasa adalah syariat Islam yang dilakukan berdasarkan keikhlasan. Ini menjadi rahasia antara hamba dengan Tuhannya. Tak ada siapapun yang mengetahui bahwa ia berpuasa, kecuali Allah. Makah dari itu, puasa memiliki pahala yang agung dan balasan yang besar karena puasa adalah ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan mencari keridhaan-Nya. Dalam sebuah hadis *qudsi* dikatakan:

عن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

“Seluruh amal perbuatan anak cucu Adam menjadi miliknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa menjadi milik-Ku dan Aku yang langsung membalasnya” (Diriwayatkan oleh Bukhari, 1761 dan Muslim, 1946).

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Siapa yang melaksanakan puasa Ramadan dengan keimanan dan keikhlasan, niscaya akan diampuni baginya dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

c. Puasa mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat

Ibadah puasa dan ibadah-ibadah lainnya dalam Islam merupakan sarana bagi seseorang mukmin menghadap Tuhannya, mencari maaf dan ampunan-Nya, serta mengharap kasih sayang dan ridha-Nya, maka sangatlah wajar jika banyak sekali hadis Nabi yang memotivasi agar puasa ini dicintai oleh hati, seraya

menekankan agar puasa dilakukan dengan baik.¹⁴ Dalam beberapa hadis, Rasulullah SAW. menjelaskan keutamaan orang yang berpuasa, di antaranya dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW. bersabda:

لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

“Sungguh bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah daripada bau minyak misk” (HR. Bukhari no. 1894 dan Muslim no. 1151),

للصائم فرحتان فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه

“Orang yang berpuasa memiliki dua kegembiraan: kegembiraan saat ia berbuka dan kegembiraan saat ia bertemu Tuhannya”.

2. Tujuan Puasa

Apa tujuan Allah memerintahkan kepada umat Islam untuk berpuasa? Tak banyak yang mengetahui apa sebenarnya tujuan berpuasa dalam Islam selain menahan hawa nafsu. Adapun beberapa tujuan dari berpuasa itu adalah:

a. Bertakwa kepada Allah

Seorang muslim senantiasa dapat memperoleh ketakwaan apabila ia berpuasa bukan hanya sekadar menahan haus dan lapar. Sesuai kutipan QS. *al-Baqarâh/2: 183*: “*La'allakum tattaqûn*” agar kamu menjadi orang yang bertakwa. Menjadi orang bertakwa sebenarnya dapat dikatakan tujuan perantara.

Takwa terambil dari kata *waqâ-yaqî*, yang berarti berlindung. Orang yang bertakwa kepada Allah, berarti

¹⁴ Ubaidillah Saiful, *Dahsyatnya Terapi Puasa*, (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2013), 21-23.

berlindung kepada Allah dari segala keburukan. Karena itu, orang yang bertakwa selalu berhati-hati. Bagaikan seorang yang berjalan di jalan penuh duri. Ia akan berhati-hati.

b. Bersyukur kepada Allah

Dalam QS. *al-Baqarah/2: 185* yang berbunyi, “*Wa litukabbiru Allâha ‘alâ mâ hadâkum wa la’allakum tasykurûn*”. Tujuan yang kedua ini adalah tujuan akhir, yaitu syukur.

Menjadi orang yang bersyukur adalah menjadi seseorang yang sadar bahwa di sekitar kita begitu banyak nikmat Allah yang kita terima. Maka mensyukurinya membuat segala sesuatu yang tampak biasa-biasa saja menjadi luar biasa. Contohnya air. Kalau kita minum segelas air putih, kita bersyukur, Kita ingat dari mana air berasal, bagaimana air naik ke angkasa, bagaimana air berarak sebagai awan, bagaimana air jatuh sebagai hujan. Betapa luar biasanya kita merasakan nikmat air itu. Belum berbagai macam nikmat lain yang dianugerahkan Allah.

D. Ruang Lingkup dan Macam-Macam *Shiyâm*

1. Ruang Lingkup Puasa

Puasa wajib dilakukan oleh semua umat Islam yang telah memenuhi ketentuan-ketentuannya. Puasa yang dimaksud yaitu puasa Ramadhan. Ibadah puasa sudah dilakukan sejak zaman Nabi Musa, bukan hanya di zaman Rasulullah SAW. Meskipun di dalam kitab Taurat, Zabur, dan Injil tidak ada ketentuannya. Dahulu, Nabi Musa pernah melaksanakan puasa selama 40 hari. Kaum Yahudi saat inipun melaksanakan puasa, yaitu puasa selama satu minggu untuk mengenang hancurnya Jerusalem dan mengambilnya kembali, puasa di hari ke sepuluh pada bulan ke tujuh menurut perhitungan

mereka, dan berpuasa sehari semalam. Tujuan dari puasa tidak lain untuk memperbaiki diri dari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat dan tidak melaksanakan kesalahan itu lagi.

Pada permulaan Islam, puasa dilaksanakan setiap bulan selama tiga hari. Kemudian hal itu di *nasakh* dengan puasa pada bulan Ramadhan.¹⁵ Dari Muadz, Ibnu Mas'ud, mengatakan bahwa puasa ini senantiasa disyariatkan sejak zaman Nuh hingga Allah me-*nasakh* ketentuan itu dengan puasa Ramadhan.¹⁶

Menurut al-Ghazali puasa yang ideal, yaitu dengan menjaga seluruh organ tubuh manusia agar tidak melakukan dosa, dengan tidak melihat apa yang dibenci Allah, menjaga lisan dari berdusta, mengumpat, menyebarkan fitnah, berkata keji dan kasar, serta mengendalikan pendengaran dari segala sesuatu yang tercela, menjaga kaki dan tangan dari perbuatan yang negatif dan menjaga perut dari makanan dan minuman yang diharamkan, menghindari makan berlebihan, dan menciptakan suasana hati agar selalu berhubungan dengan Allah sesudah berbuka.¹⁷

Waktu puasa yaitu sejak terbitnya *fajar Sadiq* sampai dengan terbenamnya matahari. Dasar hukumnya yaitu firman Allah: "*Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, Yaitu fajar. kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam...*" (QS. *al-Baqarah/2*: 187). Untuk lebih berhati-hati, sebaiknya waktu imsak dimulai 10 menit sebelum fajar (waktu subuh)¹⁸

¹⁵ Lisa Istianah, "Penentuan Awal Puasa Ramadhan dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 167–76, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14365>, 170.

¹⁶ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Kasir, Terj. Budi Permadi, Jld. I*, (Jakarta: Gema Insani, 2011).

¹⁷ Siti Habibah and Maemunah Sa'diyah, "Urgensi Ilmu Psikologi.....",

¹⁸ H.Z.A. Syihab, *Tuntunan Puasa Praktis*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), 30.

Dari berpuasa manusia akan memperoleh hikmah dan manfaat, di antaranya yaitu meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, menjaga kesehatan mental, mempertinggi budi pekerti, dan mempererat hubungan keluarga. Serta, terdapat nilai-nilai pendidikan yang diperoleh dari berpuasa, di antaranya melatih manusia dalam mengendalikan hawa nafsu, melatih kesabaran, membentuk pribadi yang amanah dan takwa serta menumbuhkan sikap persatuan dan kesatuan sesama muslim.¹⁹

2. Macam-Macam Puasa

Menurut Syeikh Abdul Qadir al-Jailani, puasa terdiri dari puasa yang disyariatkan dan puasa batin. Puasa yang disyariatkan berarti menahan makan dan minum, menahan diri dari berhubungan intim suami istri mulai dari terbitnya matahari hingga terbenam. Adapun puasa batin adalah puasa yang lebih kepada perbuatan psikologis dengan menjaga lima indra dan pikiran dari tindakan tercela.

Metode tasawuf atau tarekat adalah berpantang. Pantangan terendah dalam puasa yaitu lapar. Lapar secara universal terpuji dalam pandangan hukum dan akal. Keberpantangan berarti menahan dan menyertakan banyak kewajiban, seperti: menahan diri dari makanan dan minuman, dan menundukkan mata dari nafsu birahi, dan menjaga telinga dari perkataan-perkataan buruk tentang orang lain, dan menahan lidah dari kata-kata kotor dan percuma serta menjaga badan dari tuntutan keduniawian dan keingkaran kepada-Nya. Dalam sabdanya, Nabi Muhammad SAW., menyatakan puasa itu untuk Allah, oleh karena itulah hanya Allah yang akan membalasnya. Tersirat dikatakan, puasa tidak bisa diukur oleh orang yang melaksanakannya, apakah puasanya diterima atau tidak diterima. Puasa bersifat

¹⁹ Lisa Istianah, "Penentuan Awal Puasa Ramadhan.....,"

rahasia, bahkan sangat rahasia. Puasa hanya milik Tuhan dan hambanya yang berpuasa.

Terdapat 2 macam puasa dalam syari'at Islam, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib memiliki tiga macam, puasa yang terikat dengan waktu (puasa Ramadhan selama sebulan), Puasa wajib karena ada *illat*, seperti puasa sebagai *kafarat*, dan puasa seseorang yang mewajibkan pada dirinya sendiri, yaitu puasa *nazar*.

Menurut para ahli fiqih, puasa yang ditetapkan syari'at ada 4 (empat) macam, yaitu puasa fardhu, puasa sunnat, puasa makruh dan puasa yang diharamkan, sebagai berikut:

a. Puasa Fardhu

Puasa fadhu yaitu puasa yang dilaksanakan berdasar ketentuan syariat Islam, sebagai berikut:

1) Puasa Bulan Ramadhan

Berdasarkan perintah Allah dalam QS. *al-Baqarah/* 2:185. "*Maka barang siapa diantara kamu ada yang menyaksikan bulan itu maka berpuasalah (puasa Ramadhan).*" Ijma' Ulama tidak ada yang menyangkal wajibnya puasa Ramadhan serta tidak ada satu imam pun yang berbeda pendapat. Orang yang diwajibkan berpuasa di bulan Ramadhan yaitu orang yang baligh, sehat jasmani-rohani dan bukan musafir. Puasa tidak wajib untuk wanita yang sedang haid.

2) Puasa *Kafarat*

Puasa *kafarat* adalah puasa yang dilakukan sebagai penebusan dikarenakan pelanggaran terhadap suatu hukum atau kelalaian dalam suatu kewajiban, sehingga seorang mukmin diharuskan mengerjakannya, supaya dosanya diampuni. Bentuk pelanggaran dengan *kafarat* nya sebagai berikut:

- a) Apabila seorang melanggar sumpahnya dan tidak mampu memberikan makanan dan pakaian kepada sepuluh orang miskin atau membebaskan seorang *raqabah* (budak belian laki-laki (*abid*), atau harus melaksanakan puasa selama tiga hari.
- b) Apabila seseorang dengan sengaja membunuh orang mukmin sedangkan ia tidak sanggup membayar uang darah (tebusan) atau memerdekahkan *raqabah*, harus berpuasa dua bulan berturut-turut. (QS. *an-Nisâ/3: 94*).
- c) Apabila seseorang sengaja membatalkan puasanya selama bulan Ramadhan tanpa ada halangan yang telah ditetapkan, maka ia harus membayar *karafat* dengan berpuasa lagi selama genap 60 hari.
- d) Barang siapa yang melaksanakan ibadah haji bersama-sama dengan umrah, kemudian tidak mendapatkan binatang kurban, maka ia harus melaksanakan puasa tiga hari di Mekkah dan tujuh hari sesudah ia sampai kembali ke rumah. Demikian pula, apabila karena suatu *mudharat* (alasan Kesehatan atau sebagainya) maka berpangkas rambut (*tahallul*), ia harus berpuasa selama tiga hari.

Menurut Imam Syafi'i, Maliki dan Hanafi:

Jika seseorang yang berpuasa berturut-turut karena *karafat*, yang disebabkan berbuka puasa pada bulan Ramadhan, ia tidak boleh berbuka walaupun hanya satu hari di tengah-tengah dua bulan tersebut, karena jika berbuka berarti ia sudah memutuskan kelangsungan yang berturut-turut tersebut. Apabila ia berbuka, baik karena uzur atau tidak, ia harus memulai puasa dari awal lagi selama dua bulan berturut-turut.

3) Puasa *Nazar*

Puasa *nazar* merupakan puasa yang diwajibkan Allah, begitu juga tidak dusunnahkan oleh Rasulullah SAW., melainkan manusia itu sendiri yang telah menetakannya bagi dirinya sendiri untuk membersihkan (*tazkiyah al-nafs*) atau mengadakan janji pada dirinya sendiri bahwa apabila Allah telah menganugerahkan keberhasilan dalam suatu pekerjaan, maka ia akan berpuasa sekian hari. Mengerjakan puasa nazar ini sifatnya wajib.

b. Puasa Sunnat

Puasa sunnat yaitu puasa yang dikerjakan akan mendapat pahala dan jika tidak dikerjakan tidak berdosa. Berikut ini beberapa puasa sunnat:

1) Puasa 6 hari di bulan Syawal

Bersumber dari Abu Ayyub Anshari RA. sesungguhnya Rasulullah SAW. bersabda:

“Barang siapa berpuasa pada bulan Ramadhan, kemudian dia menyusulkannya dengan berpuasa enam hari pada bulan syawal, maka seakan-akan dia berpuasa selama setahun”. (HR. Muslim)

2) Puasa Tengah bulan (13, 14, 15) dari tiap-tiap bulan *Qamariyah*

Suatu hari seorang Arab dusun datang kepada Rasulullah SAW. dengan membawa kelinci yang sudah dipanggang. Ketika daging kelinci itu dihidangkan kepada beliau, kemudian beliau SAW. hanya menyuruh orang-orang yang di sekitarnya untuk menyantapnya, sedangkan beliau sendiri tidak ikut makan, demikian pula ketika Arab dusun tidak ikut makan, maka beliau SAW. bertanya padanya, mengapa engkau tidak ikut

makan? Jawabnya “aku sedang puasa tiga hari setiap bulan, maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih setiap bulan”. “kalau engkau bisa melakukannya puasa tiga hari setiap bulan maka sebaiknya lakukanlah puasa di hari-hari putih yaitu pada hari ke tiga belas, empat belas dan ke lima belas.

3) Puasa hari Senin dan hari Kamis.

Rasulullah memperbanyak puasa pada hari Senin dan Kamis, kemudian beliau berkata:

“Sesungguhnya amal-amal itu dilaporkan setiap hari Senin dan hari Kamis, maka Allah SWT. akan mengampuni setiap muslim kecuali mereka-mereka yang saling memutuskan tali persaudaraan”. (HR. Ahmad).

4) Puasa hari Arafah (Tanggal 9 Dzulhijjah atau Haji)

Dari Abu Qatadah, Nabi SAW. bersabda:

“Puasa hari Arafah itu menghapuskan dosa dua tahun, satu tahun yang telah lalu dan satu tahun yang akan datang” (HR. Muslim).

5) Puasa tanggal 9 dan 10 bulan Muharam

Dari Salim, dari ayahnya berkata: Nabi SAW. bersabda:

“Hari Asyura (yakni 10 Muharram) itu jika seseorang menghendaki puasa, maka berpuasalah pada hari itu”

6) Puasa Nabi Daud AS

Bersumber dari Abdullah bin Amar RA. dia berkata:

“Sesungguhnya Rasulullah SAW. bersabda: “Sesungguhnya puasa yang paling disukai oleh Allah SWT. ialah puasa Nabi Daud AS. sembahyang yang paling disukai oleh Allah ialah sembahyang Nabi Daud AS. Dia tidur sampai

tengah malam, kemudian melakukan ibadah pada sepertiganya dan sisanya lagi dia gunakan untuk tidur kembali, Nabi Daud berpuasa sehari dan tidak berpuasa sehari.”

7) Puasa bulan Rajab, Sya’ban dan pada bulan-bulan suci
Dari Aisyah RA. berkata:

“Rasulullah SAW. berpuasa sehingga kami mengatakan: beliau tidak berbuka. Dan beliau berbuka sehingga kami mengatakan: beliau tidak berpuasa. Saya tidaklah melihat Rasulullah SAW. Menyempurnakan puasa sebulan kecuali Ramadhan. Dan saya tidak melihat beliau berpuasa lebih banyak daripada puasa di bulan Sya’ban” (HR. Bukhari dan Muslim).

c. Puasa Makruh

Menurut fiqh terdapat 4 mazhab, puasa makruh sebagai berikut:

1) Puasa pada hari Jumat secara tersendiri

Berpuasa pada hari Jumat hukumnya makruh jika puasa tersebut dilakukan secara mandiri. Artinya, hanya mengkhususkan hari Jumat saja untuk berpuasa. Dari Abu Hurairah RA. berkata:

“Saya mendengar Nabi SAW. bersabda: “Janganlah kamu berpuasa pada hari Jum’at, melainkan bersama satu hari sebelumnya atau sesudahnya” (HR. Bukhari dan Muslim).

2) Puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan

Dari Abu Hurairah RA. dari Nabi SAW. beliau bersabda:

“Janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari, kecuali seseorang yang biasa berpuasa, maka berpuasalah hari itu.”

3) Puasa pada hari *syak* (meragukan)

Dari Shilah bin Zufar berkata:

“Kami berada di sisi Amar pada hari yang diragukan Ramadan-nya, lalu didatangkan seekor kambing, maka sebagian kaum menjauh. Maka ‘Ammar berkata: “Barang siapa yang berpuasa hari ini maka berarti dia mendurhakai Abal Qasim SAW.”

d. Puasa Haram

Puasa haram yaitu puasa yang jika dilakukan maka berdosa. Berikut ini puasa yang diharamkan:

- 1) Saat istri puasa sunnah tanpa sepengetahuan suami, atau suami mengetahuinya tapi tidak mengizinkan. Kecuali, jika suami sedang tidak membutuhkan seperti suami sedang bepergian, sedang haji atau umrah.
- 2) Puasa pada hari Raya Idul Fitri atau Idul Adha.
- 3) Puasa pada hari tasyriq yaitu hari ke-11, ke-12 dan ke-13 bulan Dzulhijjah. Kecuali untuk *dam* (sebagai ganti dari menyembelih qurban).
- 4) Puasa wanita haid atau nifas (baru melahirkan).
- 5) Puasa *Dhar* (puasa tiap hari tanpa buka) Hadis Rasulullah SAW: *“tidak dinamakan puasa orang yang berpuasa terus menerus”* (HR. Bukhari).²⁰

Dengan berpuasa maka seseorang dapat mengetahui kelemahannya dan sangat membutuhkan Tuhannya. Orang yang menyadari kelemahannya, ia tidak mau bersikap sombong serta mengagumi dirinya sendiri. Allah berfirman dalam Al-Qur'an yang artinya: *“Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas, karena Dia melihat dirinya serba berkecukupan”* (QS. *al-'Alaq*/96: 6-7).

²⁰ Aulia Rahmi, “Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual,” *Sserambi Terbawi* 3, no. 1 (2015): 18, 92-99

Ibnu Qudamah membagi puasa menjadi 3 yaitu:

- a. Puasa orang awam, yakni sekedar menahan perut dan kemaluan dari keinginannya.
- b. Puasa orang khusus, yakni menjaga serta menahan lisan, tangan, kaki, pandangan, penglihatan, pendengaran dan seluruh anggota tubuh dari perbuatan-perbuatan dosa.
- c. Puasa orang yang lebih khusus, yakni puasanya kalbu dari pemikiran-pemikiran yang menjauhkan diri dari Allah SWT., dari keinginan-keinginan yang hina, dan menahan kalbu dari selain Allah secara keseluruhan.²¹

E. Nilai Filosofis, Sosiologis dan Spiritual Shiyâm

1. Nilai Filosofis Shiyâm

Berikut ini nilai filosofis yang terkandung dalam ibadah puasa yaitu:

- a. Sebagai pernyataan syukur kepada Allah SWT. atas segala nikmat yang telah diberikan kepada manusia. Hakikatnya semua jenis ibadah yang dipersembahkan hamba kepada khaliqnya sebagai simbol terima kasih kepada Allah SWT.
- b. Sebagai latihan dan uji coba untuk menguji seseorang, sampai sejauh mana ketaatan, ketahanan jiwanya dan kejujuran dalam menjalani tugasnya sebagai seseorang hamba terhadap perintah *Khaliq*-nya.
- c. Dalam kesehatanpun sepakat bahwa pengaturan makan dan minum sangat perlu dalam menjaga kesehatan karena penyebab dari segala macam penyakit berawal pada perut.

²¹ Muhammad Ridho al-Thurisinai, "*Buka Puasa Bersama Rasulullah saw Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia*," (Jakarta Timur: Akbar Media Eka Sarana, 2011),

- d. Puasa dapat menekan dan mengendalikan hawa nafsu karena orang yang sedang berpuasa sudah siap bahwa ia tidak akan berbicara hal-hal yang kotor, apalagi melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT.
- e. Orang yang menjalankan puasa, pasti merasakan betapa perihnya perut yang keroncongan karena tidak makan dan minum, maka ia akan mudah tergugah untuk diajak bersedekah kepada fakir miskin dan dia akan mudah untuk peduli kepada masalah-masalah sosial yang ada di sekitarnya.²²

2. Nilai Spiritual *Shiyâm*

Spiritualitas yaitu keruhanian, kejiwaan dan kehidupan ruhani. Puasa merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT. Segala ibadah yang disandarkan kepada Allah akan memberi pengaruh terhadap spiritualitas seseorang, termasuk di dalamnya puasa.²³ Dalam puasa, baik itu puasa sunnah ataupun puasa wajib menurut Islam sendiri merupakan bentuk dari latihan spiritual (*riyadah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.²⁴

Ali Wasih El-Helwany menyatakan puasa merupakan wujud kesetaraan ruh yang dikehendaki syari'ah pada manusia, baik bagi si kaya maupun si miskin sebagaimana kesetaraan individu dalam shalat yang diwajibkan Islam bagi

²² Usman, Dewi Syukri dan Mustapa, "Peningkatan Pemahaman Remaja Masjid Jamiek Pauh tentang Hikmah dan manfaat Puasa Ramadhan," *Communnity Development Journal* 3, no. 1 (2022): 7.

²³ Agus Ali, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini, "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan," *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4, no. 1 (2022): 10. Hal 5

²⁴ Very Julianto and Pipih Muhopila, "Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan," *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (February 4, 2016): 32–40, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445,35>.

setiap muslim serta kesetaraan sosial dalam kewajiban ibadah haji bagi orang yang mampu melaksanakannya. Kesetaraan ini ditunjukkan mengiringi jiwa manusia dengan tindakan nyata bahwa ada kehidupan sejati di balik kehidupan dunia yang nisbi, hanya terwujud dengan kesamaan rasa pada manusia, yaitu saat bersama merasakan keprihatinan, bukan saat berkompetisi mengikuti keinginan (nafsu) yang beragam.²⁵

Puasa merupakan amalan batin yang dikhususkan kepada Allah dan bersifat rahasia. Dalam berpuasa orang dengan sadar, yakin, dan sabar dalam melatih diri menahan lapar dan haus, serta menahan keinginan hawa nafsu dalam jangka waktu tertentu. Puasa yang dilakukan dengan penuh kesadaran, keimanan, dan ketakwaan kepada Allah merupakan benteng yang kokoh untuk pertahanan diri dari godaan hawa nafsu. Orang yang berpuasa memperoleh keikhlasan, kejujuran, kebenaran, ketenangan, dan pengendalian diri dari hawa nafsu, serta meningkatnya kualitas iman dan derajat ketakwaan dalam hidup. Puasa sangat berhubungan dengan spiritualitas seseorang, beberapa hubungan antara puasa dengan spiritualitas seseorang sebagai berikut:

- a. Puasa menjadikan seseorang mampu memperoleh derajat takwa.
- b. Puasa meningkatkan keimanan.
- c. Puasa dapat melatih keikhlasan seseorang.
- d. Puasa memberikan ketenangan jiwa.
- e. Puasa melatih seseorang untuk senantiasa merasakan kehadiran Allah.

²⁵ Umiarso, *Puasa dan Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Manusia Penaka "Tuhan": Tinjauan Kritis Terhadap Sisi Epistemologi dan Aksiologik (Pembelajaran) Pendidikan Agama Islam"*, Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 12, No. 1, 2018, 130.

- f. Puasa melatih kesabaran.
- g. Puasa medidik seseorang memiliki empati sosial yang tinggi
- h. Puasa mendidik seseorang untuk berjiwa besar
- i. Puasa melatih kejujuran.²⁶
- j. Puasa membersihkan jiwa.
- k. Menumbuhkan sikap syukur kepada Allah atas limpahan rahmat-Nya.

Dalam spiritual puasa juga dapat menepis sifat kebinatangan yang ada pada manusia, yaitu sifat yang hanya bergairah kepada makanan dan minuman semisalnya. Hal itu sebagai bentuk bagaimana Allah yang maha bijaksana mengajarkan bagaimana cara mengemban amanat, tidak meninggalkan dan tidak melampui batas. Dan hal lain, puasa dapat menjadi sebuah cara dalam melatih manusia terutama yang beriman untuk dapat menahan diri dari yang hanya memperturutkan nafsu belaka, karena hal tersebut tidak jauh berbeda seperti yang dimiliki binatang. Makah dari itu Allah memerintahkan manusia khususnya yang beriman untuk melaksanakan puasa dalam rangka menjaga manusia dari segala perbuatan keji yang hanya berbau sifat binatang.²⁷

3. Nilai Sosiologis *Shiyâm*

Secara sosiologis, ibadah puasa memiliki banyak manfaat bagi kehidupan umat beragama sejak dahulu kala.²⁸ Salah

²⁶ Agus Ali, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini, "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan." 5-7.

²⁷ Sholihin Fanani, Mustaqim Fadhil dan Rifatul Maftuhah, AIK 2 (Ibadah, Akhlak dan Muamalah), (Universitas Muhammadiyah Surabaya: PPAIK (Pusat Pengkajian Al-Islam KeMuhammadiyah), 2020), 65-66.

²⁸ Faisal Ismail, *Islam Yang Produktif: Titik Temu Visi Keumatan dan Kebangsaan*, (Yogyakarta: IRCISOD, 2017), 287.

satu bentuk jiwa keberagaman yang sudah lama dikembalikan umat Islam pada priode awal (nabi dan sahabatnya) yaitu sikap keberagaman yang intrinsik yang artinya aktualisasi ajaran agama tidak hanya bersifat formalitas belaka, tetapi dapat menyentuh substansi dari suatu ibadah.

Berkaitan dengan aspek sosiologi puasa yaitu suatu bentuk cara untuk mengingatkan kepada orang kaya penderitaan fakir miskin, sehingga diharapkan bahwa nantinya orang tersebut dapat mengasihi dan menyayangi, dengan cara orang kaya tersebut ditempatkan dalam kesempitan. Dengan tujuan agar orang tersebut dapat merasakannya, dengan prinsip bahwa cara untuk mengetahui perasaan orang yang lapar maka orang tersebut harus ikut kelaparan secara bersama-sama, dengan tidak memandang antara orang miskin ataupun kaya.²⁹

Sosiologis puasa melatih empati manusia untuk bertenggang rasa dan turut merasakan penderitaan orang lain yang kurang beruntung.³⁰ Puasa sangat berdampak positif bagi kehidupan sosial seseorang, seperti menumbuhkan sikap saling tolong-menolong, bersedekah, kasih sayang, serta persaudaraan antar sesama manusia yang semakin erat, sebab puasa memberikan pengalaman secara langsung bagaimana keadaan dan penderitaan yang dialami oleh fakir miskin. Puasa dapat menumbuhkan kesadaran bahwa kita semua adalah sama-sama makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT, yang membedakannya hanyalah ketakwaan kepada-Nya. Oleh karena itu maka akan tumbuh sifat untuk saling menghargai kepada sesama makhluk-Nya.³¹

²⁹ Firdaus, "Spiritual Ibadah sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental yang Hakiki, *l-AdYaN* XI, no. 1 (2016).

³⁰ Teguh Purwadi, *Membangkitkan Kembali Spiritual Anda*, (Bandung: PT Karya Kita, 2007), 42.

³¹ Siti Habibah and Maemunah Sa'diyah, "Urgensi Ilmu Psikologi —, 300.

F. Aspek-Aspek Psikologis Shiyâm

Secara psikologis, berpuasa menjadikan diri orang yang berpuasa mampu mengendalikan nafsu yang ada pada dirinya. Puasa berpengaruh positif kepada rasa (*emosi*), cipta (*rasio*), karsa (*will*), karya (*performance*) dan menjadikan pribadi yang sabar serta ikhlas. Puasa memiliki efek yang positif bagi perkembangan kecerdasan emosional manusia yaitu mengontrol diri, menahan emosi dan mengajarkan arti berbagi (beramal).

Selain sebagai kewajiban yang dibebankan Allah kepada manusia yang beriman puasa merupakan tindakan ibadah, wujud pengabdian kepada Allah yang sesungguhnya sebagai pekerjaan ruhani, sekalipun di dalamnya melibatkan aktivitas jasmani, kejiwaan dan sosial.

Dilihat dari hikmahnya puasa memiliki hikmah yang tidak terhitung, terutama hikmah dari sisi ruhani. Salah satu hikmah puasa adalah sebagai benteng dari api neraka, dapat menghapuskan dosa fitnah, dan dapat mengantarkan kita ke gerbang kerajaan ilahi.³²

Yang juga merupakan hikmah-hikmah ruhaniah puasa adalah ibadah untuk Allah yang mendapat ganjaran langsung dari Allah. Dilihat dari sisi fisik puasa memberikan pengaruh dan faedah bagi kesehatan tubuh dan kematangan kejiwaan serta mampu meningkatkan keakraban sosial. Hal yang mendasar puasa memberikan latihan pembersihan diri dan peningkatan ruh. Pembersihan diri dari penyakit-penyakit mental dan kejiwaan. Dalam kaitan inilah akan dikemukakan aspek psikologis dan Kesehatan mental dalam ibadah puasa. Pembelajaran ibadah (puasa) jika dilaksanakan dengan penuh ketaatan serta kekikhlasan maka akan ditemukan

³² Hanna Djumhana Bastaman, *Intergrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Jakarta Pustaka Pekajar, 1997), 187

manfaat psikologisnya di antaranya dapat didasarkan sebagai berikut:

1. Mencegah diri dari sikap serba mementingkan kenikmatan semata dan menggantikannya dengan keridhaan Allah sebagai nilai tertinggi.
2. Pengendalian dan menahan serta mencegah dorongan untuk berbuat tercela yang tidak sesuai dengan tuntutan kejiwaan.
3. Upaya mengembangkan diri secara menyeluruh baik secara fisik, mental dan sosial maupun spiritual.
4. Proses pengembangan potensi diri melalui aktualisasi

Dapat ditegaskan bahwa secara psikologis puasa memberikan dampak yang signifikan pada kejiwaan manusia. Pertanyaannya adalah puasa yang bagaimana yang mampu atau dinilai memberikan pengaruh pada kejiwaan manusia. Pertanyaan ini dapat dijawab dengan rumus ilmu pasti adalah sebagai berikut:

$$+ \times + = +$$

$$+ \times - = -$$

$$- \times + = -$$

$$- \times - = +$$

Penjelasan rumus di atas adalah:

1. Puasa (+) disertai dengan hati ikhlas/bersih (+) = hasilnya baik (+)
2. Puasa (+) didasari hati yang tidak ikhlas/tidak bersih (-) = hasilnya tidak bersih/tidak mendapat pelajaran yang puasa (-)
3. Bila tidak mau menjalankan ibadah puasa (-), sekalipun orangnya kelihatan baik (+) = maka ganjaran puasa tidak akan diperolehnya (-)

4. Orang jahat (-) yang senang sekali mempelajari ilmu-ilmu hitam (-) = hasilnya positively (+) keji.

Beberapa aspek-aspek psikologis puasa itu adalah:

1. Relaksasi

Saat manusia memberanikan diri untuk sejenak tidak mengikuti nafsu atau menahan rasa lapar dan dahaga ternyata memiliki manfaat relaksasi fisik maupun psikis.³³ Hal ini didasarkan bahwa puasa menjadi sarana meremajakan vitalitas pada berbagai sel dan jaringan yang terdapat di dalam tubuh serta mengembalikan fungsinya dengan baik. Kemudian melancarkan proses pencernaan serta memudahkan penyerapan sari-sari makanan dan menstabilkan proses jika makanan masuk ke dalam perut secara berlebihan. Puasa juga menjadi sarana penstimulus supaya pikiran dan tingkat pemahaman pada orang lain menjadi semakin tajam, bermanfaat bagi kesehatan kulit, melakukan perbaikan pada kerusakan anggota tubuh, menjadi tejanya energi dalam tubuh dan mengatur dengan baik pembagian energi sesuai dengan kebutuhan organ, menghentikan proses penyerapan sisa-sisa makanan di dalam usus lalu membuangnya agar tidak menumpuk yang mengakibatkan timbulnya racun.

Adapun pada psikis menjadikan karakter individu untuk lebih bersabar dan tidak merasa cemas atau stress.³⁴

2. Meditasi

Dalam bulan Ramadhan terdapat anjuran bermeditasi dalam beberapa waktu dan tempat tertentu yakni aktivitas *i'tikaf*. *I'tikaf* menjadi sarana umat Islam tentang perlunya meditasi dan introspeksi. *I'tikaf* merupakan upaya berdiam

³³ Ikhwani Marzuki, *Spiritual Enlightenment*, (Jakarta: Gramedia, 2017), 126

³⁴ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, & Thibbun Nabawi*, (Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017), 223

diri atau mengekang diri dalam suatu tempat, secara syar'i makna *i'tikaf* adalah orang-orang yang berdiam diri di masjid yang dilakukan oleh orang-orang yang berpuasa di bulan Ramadhan dengan sifat-sifat tertentu.

Ada beberapa keutamaan dan hikmah yang tersirat dan disyariatkan *i'tikaf* pada bulan Ramadhan, terutama di saat lapar dan dahaga, seseorang biasanya peka sehingga memiliki pikiran yang jernih, tenang, dan sabar. Saat-saat itulah waktu yang tepat dalam bermuhasabah, mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan berzikir, beristigfar, serta berdoa memohon petunjuk serta kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. *I'tikaf* bisa dilakukan selain di bulan Ramadan.³⁵

Aspek meditasi ini memiliki dampak secara fisik seperti menurunkan kolestrol, cukup efektif untuk penderita asma dan hipertensi serta mampu menimbulkan perasaan yang tenang pada gelombang otak manusia.³⁶

3. Aspek Auto Sugesti

Seseorang yang berpuasa dianjurkan memperbanyak ibadah dan doa, karena doa orang yang berpuasa itu makbul. Bacaan doa tersebut dalam zikir berupa pujian dan permohonan ampun juga dianjurkan untuk diperbanyak membacanya bagi orang yang berpuasa. Berdoa mohon ampun meminta kebajikan dan pujian ditinjau dari segi hipotesisi mengucapkan kata-kata tersebut memberikan efek meng-sugesti atau menghipnotis pada yang bersangkutan. Doa menurut Sarjana Islam ialah "memohon kepada Allah tanpa menyertakan makhluk-Nya adalah *fardhu 'ain*. Sebab permohonan menunjukkan kehinaan diri, kemiskinan, kebutuhan

³⁵ Yusuf Burhanudin, *Misteri Bulan Ramadhan*, (Jagakarsa: Qultum Media, 2007), 97-98.

³⁶ Fachrudin Ashari, dkk, *Jari Tangan yang Berbicara*, (Purwakarta: Taqaddum, 2015), 287.

dan kefikirannya. Didalamnya juga terdapat pengakuan atau kekuasaan Dzat yang dimintai untuk menolak kemudharatan, memenuhi keperluan dan mengambil manfaat”.

Auto sugesti adalah satu upaya membimbing diri melalui pribadi secara proses pengulangan suatu rangkaian upacara secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

4. Aspek pengakuan dan penyaluran

Seperti halnya salat, ibadah puasa yang dapat dilakukan dengan kesadaran penuh juga dapat dipandang sebagai proses pengakuan dan penyaluran, proses katarsis dan kanalisasi terdapat hal-hal yang tersimpan dalam dirinya. Puasa merupakan saranan hubungan manusia dengan Tuhan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, seluruh pahala ibadah anak Adam akan diberi kepadanya, kecuali puasa, ia langsung untuk Allah dan hanya Allah yang langsung mengetahui kualitas ibadah seseorang. Oleh karena itu ketika seorang manusia sedang berpuasa, mestilah melakukan upacara atau perbuatan yang sering mendekatkan diri dengan Allah.

Dalam kondisi puasa, nilai ruhiyyah dengan Allah semakin meningkat dan merasakan Allah adalah sebaik-baik bantuan. Manusia juga akan merasakan bahwa dirinya tidak bersendirian, tidak kesepian dan selalu merasakan ada yang melihat setiap perbuatan dan perlakuanannya sehari-hari. Dia juga merasakan senantiasa ada yang memelihara dan juga merasa ada yang menolongnya. Adanya perasaan ini akan melegakan perasaannya dan akan membantu proses penyembuhan. Hal ini didukung oleh Zakiah Darajat bahwa shalat, puasa, zikir dan doa serta memohon pengampunan kepada Allah merupakan cara-cara pelegaian batin dan akan mengembalikan kepada ketenangan dan ketenteraman.³⁷

³⁷ Syaikh Salim 'Ied Al-Hilali, *Syarah Riyadush Shalihin Imam An-Nawawi*,... 65.

5. Pembentukan karakter

Karakter berasal dari bahasa latin “*kharakter*”, “*kharassein*”, “*kharax*”, dalam bahasa Inggris “*character*” dan Indonesia “*karakter*”, Yunani “*character*” (dari *charassein*) yang berarti membuat tajam, membuat dalam³⁸

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, karakter diartikan tabiat, watak, sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain.³⁹ Selanjutnya, karakter menurut Ryan dan Bohlin mengandung tiga unsur pokok yaitu mengetahui kebaikan (*knowing the good*), mencintai kebaikan (*loving the good*) dan melakukan kebaikan (*doing the good*).⁴⁰ Jadi pendidikan karakter erat kaitannya dengan “*habit*” atau kebiasaan yang terus menerus dipraktikkan dan dilakukan.

Karakter dapat juga diartikan sama dengan akhlak dan budi pekerti. Dasar pembentukan karakter itu adalah nilai baik atau buruk. Nilai baik disimbolkan dengan nilai malaikat dan nilai buruk disimbolkan dengan nilai Setan. Karakter manusia merupakan hasil tarik-menarik antara nilai baik dalam bentuk energi positif dan nilai buruk dalam bentuk energi negatif. Energi positif itu berupa nilai-nilai etis religius yang bersumber dari keyakinan kepada Tuhan, sedangkan energi negatif itu berupa nilai-nilai yang amoral yang bersumber dari (*taghut*) setan.

Nilai-nilai etis moral itu berfungsi sebagai sarana pemurnian, pensucian dan pembangkitan nilai-nilai kemanusiaan yang sejati (hati nurani). Energi positif itu berupa:

³⁸ Ratna Megawangi, *Pendidikan Karakter: Solusi yang Tepat untuk Membangun Bangsa*, Cet. 5,

³⁹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 163.

⁴⁰ Majid dan Dian Andayani, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 11.

a. Kekuatan spiritual.

Kekuatan spiritual itu berupa *îmân*, *islâm*, *ihsân* dan *taqwa*, yang berfungsi membimbing dan memberikan kekuatan kepada manusia untuk menggapai keagungan dan kemuliaan (*ahsani taqwîm*);

b. Kekuatan potensi manusia positif

Kekuatan potensi manusia positif berupa *aqlus salîm* (akal yang sehat), *qalbun salim* (hati yang sehat), *qalbun munib* (hati yang kembali, bersih, suci dari dosa) dan *nafsu al-mutmainnah* (jiwa yang tenang), yang kesemuanya itu merupakan modal insani atau sumber daya manusia yang memiliki kekuatan luar biasa.

c. Sikap dan perilaku etis.

Sikap dan perilaku etis ini merupakan implementasi dari kekuatan spiritual dan kekuatan kepribadian manusia yang kemudian melahirkan konsep-konsep normatif tentang nilai-nilai budaya etis. Sikap dan perilaku etis itu meliputi: *istiqmah* (integritas), ikhlas, jihad dan amal saleh.

G. Manfaat *Shiyâm* terhadap Fisik dan Psikis

Allah berjanji akan memberikan berkah kepada orang yang berpuasa. Seperti yang ditegaskan pada sabda Nabi Muhammad SAW. Dari Abu Hurairah Ra: *صُومُوا تَصِحُّوا* "Berpuasalah maka kamu akan sehat". Hadis ini diriwayatkan oleh al-Thabrani dalam *Mu'jam al-Awsath*. Hadis dinilai *dhaif* atau lemah. Tetapi banyak ulama, dokter dan hasil penelitian yang dihasilkan menyatakan bahwa berpuasa seperti puasanya orang Islam memberi manfaat kesehatan fisik dan psikhis.

Elson M. Haas M.D. Direktur *Medical Centre of Marin* mengatakan bahwa dalam puasa terdapat *cleansing* atau pembersihan dan detoksifikasi. Di Amerika Serikat ada pusat

puasa yang diberi nama *Fasting Center International, Inc.* Lembaga ini tidak hanya menangani segala bentuk tentang puasa saja, tetapi juga program penurunan berat badan, program mengeluarkan toksin tubuh, program memperbaiki energi, kesehatan mental, kesehatan fisik dan paling terpenting meningkatkan kualitas hidup.⁴¹

Ketika melaksanakan puasa umumnya akan terjadi pengurangan jumlah kalori yang dimakan antara 10-40 persen dari kebutuhan sehari-hari. Maka hasilnya komposisi lemak tubuh akan berkurang, tekanan darah membaik, kolesterol turun, serta resiko kencing manis berkurang. Selain itu berpuasa juga berpengaruh pada kesehatan jantung, karena dengan pembatasan kalori dipercaya dapat memompa jantung menjadi lebih kuat dan membuat seseorang menjadi lebih kuat dan membuat seseorang tidak mudah lelah setelah melakukan aktivitas atau olahraga. Pembatasan jumlah kalori merupakan salah satu cara mencegah penyakit yang sering timbul pada usia lanjut dan kanker.⁴²

Tak terhitung banyaknya manfaat puasa bagi kesehatan tubuh manusia. Namun, berikut ini ada beberapa pembatasan mengenai manfaat puasa bagi manusia.⁴³

1. Memperbaiki sel yang rusak

Pola makan yang seimbang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Rasa lapar memicu sel-sel induk dalam tubuh untuk memproduksi sel darah putih baru untuk melawan infeksi. Para peneliti menyebutkan bahwa puasa berfungsi sebagai ‘pembalik sakelar regeneratif’ yang mendorong

⁴¹ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa Wajib, Sunnah, dan Thibbun Nabawi*, (Yogyakarta: Ide Segar Media, 2017), 19.

⁴² Shabri Saleh Anwar, *Ramadhan dan Pembangkit Esensi Insan: Pengajian 30 Malam Ramadhan*, Riau: Indragiri TM, 2014, Hal. 92

⁴³ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 20-26

sel induk menciptakan sel darah putih baru. Penciptaan sel darah putih baru inilah, yang menjadi dasar regenerasi seluruh sistem kekebalan tubuh.

Dr. Abdul Jawwad ash-Shawi berkata bahwa ada keajaiban saat berpuasa. Sel-sel tubuh dibentuk kembali dan didistribusikan sesuai dengan kebutuhan sel tubuh. Dan semua itu terjadi pada saat berpuasa. Pada akhirnya, dengan terbentuknya gugus-gugus baru untuk sel-sel sehingga merenovasi strukturnya dan meningkatkan kemampuan organ tubuh manusia. Pada saat berpuasa jumlah sel yang mati didalam tubuh bisa mencapai 125 juta per detik, namun yang lahir dan meremaja lebih banyak lagi.⁴⁴

2. Membersihkan tubuh dari racun

Pada saat berpuasa, lemak-lemak yang disimpan pada tubuh dipindahkan ke hati dalam jumlah besar sehingga dioksidasi dan dimanfaatkan oleh hati. Dalam proses tersebut, racun-racun meleleh dan dikeluarkan, dibersihkan dari kotoran-kotoran tubuh. Proses detoksifikasi ini akan lebih baik jika cukup meminum air putih pada saat malam hari dan sahur.⁴⁵

3. Membuat awet muda dan panjang umur

Allan Cott, M.D., di dalam bukunya yang berjudul “*Why Fast*” atau “*Mengapa Berpuasa*” menulis bahwa salah satu efek puasa yang paling kelihatan adalah mereka yang berpuasa merasa lebih muda dan memperlambat penuaan. Sementara itu, *Intermountain Medical Centre Heart Institute* menyatakan, puasa dapat menurunkan risiko penyakit arteri koroner dan diabetes. Studi ini juga

⁴⁴ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 20

⁴⁵ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 20

melaporkan bahwa puasa menyebabkan perubahan signifikan dalam kadar kolesterol darah. Karena puasa dapat memperbaiki kesehatan secara umum, maka puasa dikatakan mampu membuat awet muda dan memperpanjang umur.⁴⁶

4. Meningkatkan pesona dan kecantikan

Alvenia M. Fulton, Direktur Lembaga Makanan Sehat "Fulton" di Amerika Serikat menyatakan bahwa puasa adalah cara terbaik untuk perempuan menjadi lebih cantik secara alami. Saat manusia berpuasa, glikogen dikeluarkan sehingga melegakan sel penyimpanannya. Oleh karena itu orang yang sering berpuasa kulitnya akan terlihat lebih sehat, segar, lembut dan berseri karena proses peremajaan sel di dalam tubuhnya berjalan dengan baik.⁴⁷

5. Menyehatkan peredaran darah dan jantung

Jalal Saour berpendapat bahwa berkurangnya cairan pada puasa akan menurunkan kerja jantung, yang berarti juga pencegahan terhadap penggumpalan darah yang termasuk penyebab serius penyakit jantung. Selain itu, saat berpuasa terjadi penurunan LDL yang sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembukuh darah.⁴⁸

6. Menyehatkan persendian

Sebuah penelitian membuktikan bahwa puasa bisa memberikan efek membaiknya radang sendi dan meningkatkan kemampuan sel penetral dalam membasmi bakteri.⁴⁹

⁴⁶ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 21.

⁴⁷ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*,21-22.

⁴⁸ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*,23.

⁴⁹ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*,23.

7. Melancarkan fungsi pencernaan

Sebuah penelitian dengan melibatkan 100 orang Muslim dilakukan oleh Dr. Muhammad Munib dari Turki. Para sukarelawan diambil darahnya sebelum dan sesudah puasa Ramadhan untuk kemudian dilakukan analisis dan pengukuran terhadap kandungan protein, total lemak, lemak fosfat, asam lemak bebas, kolesterol, albumin, globulin, gula darah, tryglycerol, dan unsur-unsur pembentuk darah lainnya. Hasilnya terjadi penurunan umum pada kadar gula (glukosa) dan tryacylycerol orang yang berpuasa.⁵⁰

8. Meningkatkan kesuburan

Penelitian juga dilakukan untuk mencari tahu kaitan hormon kesuburan dengan puasa. Kesimpulan hasil akhir penelitian tersebut adalah puasa bermanfaat dalam pembentukan sperma melalui perubahan hormon hipotalamus-pituitari testicular dan pengaruh kedua testis. Beberapa hari setelah puasa, hormon tetosteron dan performa seksual meningkat pesat melebihi sebelumnya. Hal yang sama juga terjadi pada perempuan. Ketika berpuasa terjadi penurunan hormon prolaktin. Penelitian ini menunjukkan harapan baru bagi penderita infertilitas atau kemandulan wanita yang disebabkan hormon prolaktin. Sehingga saat puasa, wanita tetap berpeluang besar untuk tetap pada kondisi subur.⁵¹

9. Memperkuat otak

The National Institute for Aging melakukan percobaan kepada binatang. Para binatang diberi makanan dengan kalori minimum dan hasilnya justru berumur dua kali lebih

⁵⁰ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 24.

⁵¹ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*, 24-25.

panjang. Tikus yang puasa (sengaja tidak diberi makan dan minum) memiliki sinapsis otak yang berfungsi lebih baik. Sinapsis otak adalah pertemuan antara sel-sel otak yang mempercepat sel baru serta mencegah stress. Percobaan selanjutnya dilakukan pada manusia, dan ternyata faedahnya melindungi jantung, sistem peredaran darah, dan melindungi otak dari penyakit tua seperti Alzheimer.⁵²

10. Memerangi sel kanker

Pada jurnal *Science Translational Medicine*, disebutkan bahwa puasa membuat sel dalam posisi *survival mode* sehingga mampu melawan stres akibat kemoterapi. Bahkan, semua studi kanker menunjukkan bahwa puasa yang dikombinasikan dengan kemoterapi meningkatkan kelangsungan hidup, memperlambat pertumbuhan tumor dan atau membatasi penyebarannya.⁵³

11. Mengistirahatkan usus dan perut

Puasa membuat tubuh mendapat fase istirahat usus dan perut serta membantu detoksifikasi (pengeluaran racun dari dalam tubuh).

12. Mengurangi kadar lemak tubuh

Puasa dapat mengurangi kadar lemak tubuh. Kelebihan lemak tubuh bisa merusak keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Lemak yang banyak memicu produksi sel, yang memicu munculnya peradangan pada organ tubuh, memicu penyakit pembuluh darah dan masalah kesehatan lainnya. Para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak

⁵² Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa...*,25-26.

⁵³ Maryam Kinanthi N., *Dahsyatnya & Puasa* -----,26.

penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi mekanisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun. Fasten institute di Jerman telah mengadakan sejumlah penelitian tentang puasa yang dijalankan muslimin di negaranya. Hasilnya, puasa yang mengikuti aturan itu berhasil menyembuhkan berbagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan biasa.

13. Merestart sistem kerja tubuh

Puasa bermanfaat merestart kerja tubuh. Keadaan ini membantu menciptakan lingkungan yang sehat bagi tubuh untuk meregulasi hormon. Ketika asupan makanan terhenti selama 12 jam lebih, tubuh lebih fokus untuk meregulasi sel.

Puasa tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, akan tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan psikis atau jiwa manusia, diantaranya:⁵⁴

1. Puasa dapat mengendalikan amarah

Kemarahan merupakan salah satu potensi emosi yang ada pada diri manusia. Jika digunakan untuk kebaikan maka kemarahan akan menjadi kebaikan. Dan begitu pula sebaliknya. Marah bukanlah sesuatu yang terlarang, hanya saja harus dikendalikan agar tidak berlebihan dan menimbulkan masalah. Dengan berpuasa seseorang dapat mengenali diri sebagai hamba yang lemah bahkan tak berdaya. Dengan berpuasa pula seseorang akan sadar bahwa kebenaran itu milik Allah SWT. Puasa juga mengajarkan bahwa kemenangan bukanlah ketika berhasil menundukkan sepasukan musuh, tetapi saat berhasil

⁵⁴ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, (Jakarta: Wahyu Media, 2011), 64-73.

menaklukan apa yang ada di dalam dada, yakni nafsu diri sendiri.⁵⁵

2. Puasa dapat mengontrol kebencian

Sama halnya dengan marah, kebencian juga merupakan bawaan manusia. Boleh membenci asalkan kebencian itu muncul dari kebersihan hati bukan dari ketakaburan diri. Benci kepada kebathilan dan ketidakadilan adalah keharusan. Jadi ada benci yang benar dan ada benci yang salah. Puasa mengajarkan bahwa kemuliaan ditentukan oleh derajat ketakwaannya. Puasa juga mengajarkan agar manusia hidup harmonis dengan sesama manusia. Dengan berpuasa manusia dididik untuk merasakan betapa menderitanya orang-orang yang kelaparan sehingga terdorong perasaan untuk menolongnya. Dengan berpuasa pula orang miskin dididik untuk berkorban dengan cita-cita dan diajak untuk berani menjalani hidup dan tidak lagi berkeluh kesah atas apa yang sudah Allah Swt. tentukan terhadapnya.⁵⁶

3. Puasa dapat mengusir kecemasan

Kecemasan yang paling menggelayuti manusia adalah takut akan kematian. Selain itu, takut kurangnya kekuasaan dan harta juga merupakan ketakutan yang sering dialami manusia. Hal ini karena cintanya yang berlebihan dengan dunia dan menganggap dunia adalah tujuan hidup. Dengan berpuasa manusia akan diajak untuk senantiasa menyadari kehadiran-Nya dan merasakan bahwa ia tidak sendiri. Allah selau ada dan tidal pernah meninggalkannya seorang diri.⁵⁷

⁵⁵ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, 66-67.

⁵⁶ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, 67-69.

⁵⁷ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, 69-72.

4. Puasa dapat menenangkan dan mencerdaskan pikiran

Orang yang berpuasa akan merasakan ketenangan. Ketenangan inilah yang akan membuat bisa berpikir jernih. Ada banyak masalah kecil menjadi rumit karena menghadapinya dengan kemarahan atau ketakutan. Ketenangan hati adalah kunci kecerdasan otak dan puasa adalah media ampuh untuk memperoleh ketenangan tersebut. Otak adalah organ paling penting bagi proses berpikir. Pada saat perut kekenyangan, banyak darah yang disalurkan ke pencernaan. Ketika seseorang berpuasa, darah yang didistribusikan di pencernaan akan dikurangi untuk dipakai organ lain, termasuk otak. Itulah mengapa Syaikh Az-Zarnuji menasihatkan kepada orang yang menuntut ilmu agar mengurangi makan. Sebab, dengan makan yang cukup akan memacu otak berkonsentrasi. Demikian juga dengan Luqman Al-Hakim yang memberi nasihat, “Wahai putraku, apabila perutmu penuh maka pikiranmu akan tidur, kebijaksanaanmu kelu, dan anggota tubuh malas beribadah”. Dengan demikian, puasa mampu melembutkan emosi dan mencerdaskan pikiran.⁵⁸

Lapar karena puasa dapat mempertajam kecerdasan dan meningkatkan pikiran dan kesehatan. Orang yang lapar adalah orang yang sedang membuat tubuhnya menderita. Namun tidak bagi ruhaninya, dengan lapar, kondisi batin orang yang berpuasa mengalami peningkatan kepekaan. Hati tercahayakan dan jiwa tersucikan. Ruh orang yang berpuasa pun dekat dengan Tuhan. Orang yang lapar karena berpuasa dapat melepaskan ikatan-ikatan lahiriah yang membelenggunya. Ia menempatkan dirinya pada derajat tertinggi di hadapan Allah. Maulana Syah Waris Hasan berpendapat bahwa pengaruh puasa yang penting adalah

⁵⁸ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*, 72-24.

menghilangkan kotoran yang dikumpulkan jiwa dalam bersahabat dengan badan.⁵⁹

H. Terapi *Shiyâm* terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Puasa dalam bahasa Arab disebut *shiyam* atau *shaum* secara bahasa berarti “menahan diri” (berpantang) dari suatu perbuatan. Sikap Maryam, ibunda Nabi Isa AS. Yang menahan diri dari berbicara dengan siapapun misalnya, dikatakan di dalam Al-Qur’an sebagai istilah *shaum*. Puasa adalah momentum yang berharga untuk menghadirkan mental yang sehat, karena dalam puasa terkandung dalam latihan-latihan mental yang harus dilalui, seperti berkata jujur, berlaku jujur dengan menahan lapar dan haus baik saat bersama orang lain maupun saat sendirian. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang di mana ia tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, hingga ia dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan, serta dapat mengembangkan potensi yang ia miliki secara harmoni dan seimbang.⁶⁰

Terapi puasa itu meliputi:

1. Detoksifikasi Tubuh

Melansir dari laman *Huffington Post*, berpuasa dapat menjaga tubuh dari berbagai gangguan kesehatan yang fatal. Hal itu lantaran puasa mampu membersihkan tubuh dari berbagai toksin atau racun di dalam organ penting.

Memperlambat makan selama beberapa jam terbukti secara ilmiah mampu mengembalikan sel-sel ke dalam

⁵⁹ Naan, Model Terapi Ibadah—————, 109-111.

⁶⁰ Muhammad Ridho al-Thurisinai, *Buka Puasa Bersama Rasulullah saw Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia*, (Jakarta Timur: Akbar Media Eka Sarana, 2011)

keadaan yang lebih baik dan memberikan energi. Bagi yang hendak menurunkan berat badan, berpuasa juga terbukti dapat menjadi solusi.

Para dokter sepakat, puasa merupakan salah satu cara efektif membersihkan tubuh dari lemak-lemak penyakit maupun dari makanan yang tidak bermanfaat. Bahkan kegunaan berpuasa bagi mekanisme tubuh, hingga kini, belum tergantikan dengan teknologi medis sekalipun.

2. Rendah Hati

Berpuasa senantiasa mengajarkan seseorang untuk lebih bersikap rendah hati. Saat berpuasa, kita diajarkan untuk selalu merasa berkecukupan.

Dengan begitu, berlaku secara berlebihan hingga tinggi hati akan senantiasa dijauhi. Berpuasa juga mampu melatih diri sendiri untuk selalu bersyukur dan berbagi dengan sesama manusia melalui sedekah hingga zakat.

3. Disiplin

Tak banyak disadari, berpuasa ternyata juga mampu mendatangkan manfaat yang luar biasa ini. Berpuasa memberikan pelajaran bagi umat manusia untuk senantiasa menjalankan segala sesuatunya dengan disiplin.

Hal tersebut dimulai ketika bangun pagi untuk menyantap sahur hingga menunaikan ibadah salat tepat waktu. Dengan menjalankan puasa secara rutin, maka kita pasti beralih menjadi pribadi yang lebih disiplin dalam menjalani hidup.

4. Jujur

Dalam ibadah puasa, kejujuran yang dituntut adalah jujur terhadap diri sendiri di samping jujur kepada orang lain. Orang yang tahu persis apakah seseorang itu berpuasa

atau tidak, adalah dirinya sendiri. Orang lain dapat dibohonginya. Sebab menelan air waktu berkumur-kumur sudah menyebabkan puasa itu batal, walaupun ia meneruskan puasanya, tidak makan, minum maupun yang membatalkan puasa.

Puasa merupakan sebuah proses pembentukan jiwa yang bersih dan watak yang jujur. Puasa juga merupakan perisai bagi orang-orang yang menjalankannya. Hal ini disampaikan oleh Rasulullah Saw. dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari yang artinya “Puasa itu perisai selama ia tidak merusaknya dengan dusta dan umpatan. Bahkan bila ada orang yang mengajak bertengkar, orang yang berpuasa diperintahkan untuk mengatakan: Saya sedang berpuasa”.

5. Meningkatkan Empati

Berpuasa juga mengajarkan manusia untuk mempertajam hati dan pikiran. Salah satunya yakni merasakan empati dan simpati terhadap segala sesuatunya.

Saat berpuasa, seorang muslim dapat merasakan penderitaan kaum yang senantiasa hidup dalam kesederhanaan. Maka, berpuasa juga mengajarkan kita untuk selalu merasa bersyukur dan cukup atas nikmat yang Allah berikan.

6. Mengobati Gangguan Jiwa

Dr. Alan Cott menulis buku berjudul *Fasting as a Way of Life* tentang manfaat puasa. Dia menceritakan bagaimana gangguan mental yang parah bisa disembuhkan dengan berpuasa. Ancok menceritakan bahwa ada pasien disuruh berpuasa selama 30 hari (seperti jumlah puasa orang Islam). Dalam eksperimen yang dilakukan diperoleh hasil yang sangat memuaskan. Banyak pasien yang tidak

bisa disembuhkan dengan terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu, kemungkinan pasien untuk tidak kambuh lagi setelah 6 tahun kemudian ternyata sangat tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat.⁶¹

Ditinjau dari penyembuhan kecemasan dilaporkan juga oleh Cott bahwa penyakit seperti susah tidur, merasa rendah diri, juga dapat disembuhkan dengan puasa. Bahkan berbagai penyakit seperti ginjal, kanker, hipertensi, depresi, diabetes, mag dan insomania dapat disembuhkan melalui puasa.

Fasten institute di Jerman telah mengadakan sejumlah penelitian tentang puasa yang dijalankan muslimin di negaranya. Hasilnya, puasa yang mengikuti aturan itu berhasil menyembuhkan berbagai penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan biasa. Demikian Asqolan mengutip dari Jejak sehat, Askes 2007 dalam Jurnal Peran Agama dalam Kesehatan Mental.⁶²

Dokter Bernard Mackpadan, pakar biologi dari Amerika serikat bahkan meyakini puasa merupakan cara jitu menanggulangi setiap penyakit yang tidak bisa disembuhkan terapi lain. Bahkan di klinik pyrmont, Jerman, Dr. Otto dan kawan-kawannya telah menyembuhkan banyak pasien dengan terapi puasa. Penyembuhan meliputi penyakit fisik dan kejiwaan, sehingga bisa dikatakan sebagai psiko-fisio terapi. Setelah para pasien dirawat secara medis selama 2-4 minggu dan berdisiplin puasa, ternyata mereka lebih segar kembali baik secara fisik maupun mental.

⁶¹ Jamaludin Ancok, *Agama dan Psikologi*, IAIN SUKA: Jurnal Tarbiyah, 1998), 72

⁶² <https://media.neliti.com/media/publications/265483-peran-agama-dalam-kesehatan-mental-e936be65.pdf>

Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan, maupun sebagai alat untuk kesehatan mental.

Puasa merupakan serangkaian teknik terapi dalam menjaga dan mengobati tubuh dari hal-hal yang merusaknya. Dengan puasa, kesehatan tubuh dapat terjaga dengan baik dan ganjaran kecerdasan spiritual yang sangat luar biasa. Puasa merupakan pedoman dalam mengontrol dan menghilangkan hasrat-hasrat tubuh. Tanpa kendali yang kokoh, cinta duniawi dan sejenisnya menjadi sebab bagi sebagian besar penyakit. Puasa dapat memunculkan kesabaran dan pengorbanan.

Puasa adalah sebuah rahasia. Nilai spiritualnya terletak pada kerahasiaan ini. Manusia tidak tahu apakah puasanya berkualitas di hadapan Allah. Kerahasiaan inilah yang menjadi sebab, puasa itu milik Allah dan Dia yang akan membalasnya. Puasa adalah bentuk pengobatan alamiah yang paling dikenal. Sebagai sebuah metode, puasa menghentikan makanan dan minuman masuk ke dalam tubuh selama jangka waktu cukup lama. Meskipun tujuan utama dan efek-efek yang diharapkan dari puasa itu terjadi di alam ruhani, namun tetap menjadi kenyataan bahwa kebanyakan orang memperoleh juga hasilnya secara jasmaniah.

I. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Shâimn*

Shâimn adalah orang yang berpuasa. Puasa dapat menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Puasa dapat mengembalikan seseorang pada fitrah dan keberuntungan. Dikatakan fitrah karena tidak memiliki dosa baik yang bersifat vertikal maupun horisontal. Dosa

vertikal dihapuskan dengan berpuasa dan salat malam, serta mencari malam *Lailatul Qadr*. Sedangkan dosa horisontal dihapuskan dengan saling memaafkan ketika hari raya *Idul Fitri*. Sedangkan dikatakan beruntung bagi orang yang berpuasa karena ia telah dijanjikan Allah pahala yang berlipat-lipat untuk bekal di akhirat.

Kepribadian *shâimn* adalah kepribadian individu yang didapat setelah melaksanakan puasa dengan penuh keimanan dan ketakwaan, sehingga ia dapat mengendalikan diri dengan baik. Pengertian ini didasarkan atas asumsi bahwa orang yang mampu menahan diri dari sesuatu yang dapat membatalkan puasa memiliki kepribadian yang lebih kokoh, tahan uji dan stabil ketimbang orang yang tidak mengerjakannya, sebab ia mendapatkan hikmah dari perbuatannya. Pola atau bentuk kepribadian *shâimn* dapat dilihat dari isyarat ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan puasa. Indikator kepribadian *shâim* antara lain sebagai berikut:

Adapun bentuk-bentuk dari kepribadian *shâim* adalah:

1. Kepribadian yang sabar, tabah, tahan uji dan mengendalikan diri dengan baik.

Puasa sebagai pembentukan kepribadian yang sabar, tabah, tahan uji dan mengendalikan diri yang baik dalam mengarungi kehidupan, terutama sabar dalam menjalankan perintah Tuhan.

2. Kepribadian yang sehat baik jasmani.

Puasa sebagai pembentukan kepribadian yang sehat, baik jasmani maupun rohani. Secara jasmani, maka puasa dapat dijelaskan dengan program diet, di mana individu melakukan pantangan terhadap makanan atau minuman tertentu. Dengan puasa, endapan zat-zat makanan yang tidak terpakai, seperti lemak, menjadi berfungsi, sehingga mengurangi penyumbatan pembuluh darah yang pada

gilirannya akan menghindarkan dari penyakit stroke dan jantung.⁶³

3. Kepribadian yang melembutkan *qalbu* dan menjauhkan dari sifat sombong.⁶⁴

Kalbu yang lembut dapat diperoleh dengan pelaksanaan puasa, karena dengan berpuasa kita dapat merasakan lapar ataupun penderitaan orang yang kurang mampu.

4. Kepribadian *ayd* (orang yang kembali fitrah) dan *fa'iz* (orang yang beruntung).

Puasa dapat menyebabkan *ayd* (orang yang kembali ke fitrah) dan *fa'iz* (orang yang beruntung). Dikatakan *ayd* karena tidak memiliki dosa, baik dosa vertikal maupun dosa horizontal. Dosa vertikal dihapus dengan melaksanakan ibadah puasa, shalat malam dan bermalam-malam mencari *Lailah al-Qadar*. Sedangkan dosa horizontal ditebus dengan saling memaafkan ketika melakukan halal bi halal. Karena kepribadian shaa'im terbebas dari dosa, maka hal pertama yang ia rasakan adalah idul fitri yang artinya kembali pada fitrah semula, seperti bayi yang baru dilahirkan dalam keadaan suci tanpa dosa. Dikatakan *fa'iz* karena ia telah dijamin masuk surga dan diselamatkan dari api neraka.

5. Kepribadian yang jujur

Puasa merupakan urusan hamba dengan Allah. Orang yang berpuasa menirukan sifat Allah yang tidak makan, minum, berhubungan suami isteri dan lainnya.

⁶³ Indi Tri Asti, *Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim Dalam Lingkup Individu Dan Sosial*, Jurnal Komunika Islamika Vol. 6 No. I, (2019), 89-90.

⁶⁴ Institutional Repository of UIN SATU Tulungagung: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/12311/5/BAB%20II.pdf>. 35.

6. Kepribadian yang dermawan

Biasanya orang yang berpuasa (terutama di bulan Ramadan) suka berbagi makanan, seperti mengantar makanan kepada tetangga untuk berbuka puasa atau mengundang orang-orang untuk berbuka puasa bersama. □

Bab VI

PSIKOLOGI ZAKÂT

A. Pengantar

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang dibekali dengan berbagai potensi fitrah. Potensi istimewa ini dimaksudkan agar manusia dapat mengemban dua tugas utama, yaitu sebagai khalifah Allah di muka bumi dan juga abdi Allah untuk beribadah kepada-Nya. Dalam agama Islam, Allah telah mengatur kehidupan manusia dengan sangat sempurna yang mana pilar dasar dari agama sendiri terletak pada rukun Islam yang memiliki lima pilar salah satunya menunaikan zakat.

Zakat merupakan rukun Islam yang keempat. Membayar zakat merupakan perintah wajib dalam agama Islam, dibalik itu semua perintah Allah kepada manusia pasti memiliki kebaikan-kebaikan bagi umat manusia itu sendiri. Banyak di antara kita yang berfikir bahwa perintah agama yang kita kerjakan hanyalah sebatas perintah saja, terutama dalam hal zakat. Zakat mengandung banyak kebaikan baik untuk orang yang berzakat (*muzakkî*) maupun penerimanya (*mustahiq*). Oleh karena itu, sangat merugi orang yang cukup syarat namun enggan membayar zakat. Diharapkan dengan mengetahui nilai-nilai kebaikan dalam Psikologi zakat dapat bermanfaat untuk diaplikasikan dalam menumbuhkan karakter *muzakkî*.

B. Pengertian, Hakikat, dan Dalil Zakât

1. Pengertian

Dalam kitab *Mu'jam al-Wasit* seperti yang dikutip oleh Yusuf Qardawi, zakat secara etimologi atau bahasa, yaitu berkembang (*an-namâ*), mensucikan (*at-thahâratu*) dan berkah (*al-barâkatu*). Secara terminologi zakat yaitu mengeluarkan sebagian harta dengan persyaratan tertentu yang memiliki tujuan untuk diberikan kepada kelompok tertentu (*mustahik*) dengan persyaratan tertentu pula.¹ Menurut Sulaiman Rasyid bahwa zakat secara terminologi adalah kadar harta yang tertentu, yang diberikan kepada yang berhak menerimanya dengan beberapa syarat. Setiap muslim diwajibkan mengeluarkan zakat apabila telah cukup memenuhi syarat wajib zakat yang kemudian diserahkan kepada *mustahiq*.² Ahmad Sarwat menyebutkan bahwa zakat yaitu ibadah di jalan Allah dengan bentuk harta finansial. Zakat termasuk kewajiban agama dan menempati posisi sebagai salah satu dari rukun Islam.³

Dalam Ensiklopedia Islam dikatakan bahwasanya *zakât* atau zakat berasal dari *masdar zakâ* yang mempunyai arti berkah, tumbuh, bersih, baik, dan bertambah. Sedangkan dalam fiqih, zakat merupakan sebutan bagi sejumlah harta tertentu yang diwajibkan oleh Allah SWT. untuk diberikan kepada orang-orang yang berhak (*mustahiq*). Dalam implementasinya dikatakan bahwa bagi orang yang mengeluarkan zakat, hati dan jiwanya akan menjadi bersih.⁴

¹ Abdul Haris Romdhoni, "Zakat dalam Mendorong Pertumbuhan Ekonomi dan Pengentasan Kemiskinan" *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 03, no. 01 (2017), 42.

² Ali Ridlo, "Zakat dalam Perspektif Ekonomi Islam", *Jurnal Al-'Adl* 07, no.01 (2013), 17.

³ Ahmad Sarwat, *Ensiklopedia Fikih Indonesia 4: Zakat*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), 12.

Selain itu, zakat disebut sebagai pajak yang wajib untuk dibayar oleh seseorang yang mampu dengan tujuan untuk menghilangkan dinding pembatas serta mengembalikan daya beli kepada rakyat yang tidak mampu. Allah SWT. berfirman:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ
صَلَوَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui” (QS. at-Taubah/9: 103).

M. Quraish Shihab berpendapat bahwa zakat adalah cara untuk menumbuhkan kualitas psikologis-ekonomi, termasuk di dalamnya untuk mencapai kedamaian dan kepuasan batin *muzakkî*. Ditinjau secara ekonomi-psikologis, zakat dapat mendorong hati seorang *muzakkî* untuk meletakkan dasar untuk memperluas kekayaannya, keinginan untuk hidup berdampingan dan saling memperhatikan satu sama lain sebagai usaha untuk menopang kehidupan dalam kebersamaan dan ketakwaan.⁵

Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn* mengatakan bahwa zakat merupakan alat uji derajat keimanan seorang hamba yang mencintai Allah, melalui upaya meminimalisasi konsumsi atas dasar kecintaan kepada Allah SWT. Sebenarnya hakikat kewajiban zakat dalam Islam merupakan

⁴ Hasanuddin Bua and Harafah, *Ekonomi Syariah: Optimalisasi Zakat*, (Kendari, AA. DZ Grafika, 2019), 16.

⁵ Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 88–89.

cara paling efektif dan strategis yang layak untuk dikembangkan menjadi instrumen penting dalam meningkatkan kesejahteraan orang-orang miskin. Zakat yang berasal dari orang-orang kaya bukan berarti mengejek hasil keringat mereka, namun dengan zakat justru akan menambah harta mereka.⁶

2. Hakikat Zakat

Hakikat zakat terletak pada syari'at zakat itu sendiri. Pada intinya hakikat zakat yang utama adalah kandungan makna yang luas tentang memanusiakan manusia (terhindar dari kelaparan, memperhatikan lingkungan sosial, memberikan kebahagiaan dan kehidupan yang layak untuk sesama saudara muslim).

Pensyariaan zakat dalam Islam mengisyaratkan adanya anjuran dan perintah kepada umat Islam untuk mengeluarkan sebagian hartanya sebagai bentuk kepedulian sosial terhadap sesamanya. Sebagai contoh:

- a. Dalam QS. *al-Muddatsir*/74: 44, salah satu perbuatan yang dapat menjerumuskan seorang hamba ke neraka adalah enggan memberi makan orang-orang miskin. Senada dengan itu, dalam QS. *al-Ma'un*/107: 3 ditegaskan bahwa salah satu ciri orang kafir yang mendustakan hari akhir adalah tidak mau memberi makan orang miskin. Memberi makan orang miskin termasuk perwujudan dari perintah zakat.
- b. Dalam QS. *adz-Dzâriyât*/52: 19 dan QS. *al-Ma'ârij*/70: 24-25, Allah telah menyatakan bahwa dalam harta orang-orang yang bertakwa terdapat hak bagi orang-orang miskin yang

⁶ Siti Zumrotun, "Peluang, Tantangan dan Strategi Zakat dalam Pemberdayaan Ekonomi Umat," *Jurnal Hukum Islam* XVI, no. 1 (June 12, 2016): 98. <https://doi.org/10.28918/jhi.v0i0.669>.

membutuhkan. Artinya bahwa wajib bagi seorang yang beriman untuk mengeluarkan sebagian hartanya dan memberikannya kepada orang-orang yang membutuhkan. Itulah salah satu esensi dari perintah zakat, yaitu menunaikan hak orang miskin yang diambil dari harta orang kaya.⁷

Selain itu, zakat merupakan kewajiban amaliyah dalam bentuk materi dan menjadi salah satu rukun Islam. Zakat dipandang sebagai salah satu fondasi sistem keuangan dan ekonomi Islam, sebab zakat telah merepresentasikan diri sebagai sumber utama dalam pembiayaan *adh-dhaman al-ijtimâ'i* (jaminan sosial). Karena itu, zakat dapat dipahami sebagai bagian dari bentuk jihad di jalan Allah mengingat perannya yang cukup potensial bagi pencapaian pertumbuhan ekonomi umat Islam.⁸

3. Dalil-Dalil Mengenai Zakat

Manusia dengan segala kelebihan oleh Allah diberi hak hidup untuk mengabdikan kepada-Nya. Dalam rangka pengabdian inilah, manusia dibebani berbagai *taklif* (beban syariat) yang erat kaitannya dengan ikhtiar beserta sarana-sarananya dan kemampuan manusia sendiri. Zakat mengandung dua dimensi, dimensi vertikal (ketuhanan) dan dimensi horizontal (sosial). Kewajiban zakat telah ditetapkan dalam Al-Qur'an, as-Sunnah, serta Ijma' seluruh umat Islam.⁹

a. Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menjelaskan mengenai zakat meskipun dengan sebutan yang berbeda-

⁷ Muhamad Zainul Abidin, "Kedudukan Zakat dalam Islam Perspektif al-Qur'an dan Hadis", *Jurnal Ekonomi Syariah* 01, no.01 (2020), 33.

⁸ Moh. Khasan, "Zakat dan Sistem Sosial-Ekonomi dalam Masyarakat" 11, no. 2 (2011), 152-153.

⁹ Abdul Bakir, *Kewajiban Zakat Dan Hikmah Zakat: Seri Hukum Zakat*, (Yogyakarta: Hikam Pustaka, 2021), 6-10.

beda. Terkadang Al-Qur'an menyebutnya dengan istilah *zakat, shadaqah, infaq*, serta istilah lainnya.

1) Zakat

Istilah *az-zakâh* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 30 kali lebih. 8 ayat diturunkan di masa Makkah dan 24 lainnya di masa Madinah. Berikut salah satu ayat Al-Qur'an yang menyebutkan kewajiban zakat, yaitu:

وَاقِيْمُوا الصَّلٰوةَ وَآتُوا الزَّكٰوةَ وَارْكَعُوْا مَعَ الرُّكْعٰى ﴿٤٣﴾

Artinya: "Tegakkanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk" (QS. *al-Baqarah*/2: 43).

Dalam surah dan ayat lain Allah berfirman:

الَّذِيْنَ اِنْ مَّكَّنٰهُمْ فِي الْاَرْضِ اَقَامُوا الصَّلٰوةَ وَآتُوا الزَّكٰوةَ وَامَرُوْا بِالْمَعْرُوْفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَاللّٰهُ عَاقِبَةُ الْاُمُوْر ﴿٤١﴾

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang jika Kami beri kemantapan (*hidup*) di bumi, mereka menegakkan salat, menunaikan zakat, menyuruh berbuat yang *ma'rif* dan mencegah dari perbuatan yang *munkar*. Hanya kepada Allah kesudahan segala urusan" (QS. *al-Hajj*/22: 41).

2) Shadaqah

Istilah *shadaqah* atau sedekah di dalam Al-Qur'an terdapat sebanyak 12 kali dan semuanya turun di Madinah. Berikut salah satu ayatnya:

خُذْ مِنْ اَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ اِنَّ صَلٰوةَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَاللّٰهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui” (QS. at-Taubah/9: 103).

3) *Infâq*

Istilah *infaq* disebutkan dalam firman Allah:

❖ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لِيَآكُلُونَ
أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْتُمُونَ
الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ
أَلِيمٍ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya banyak dari para rabi dan rahib benar-benar memakan harta manusia dengan batil serta memalingkan (manusia) dari jalan Allah. Orang-orang yang menyimpan emas dan perak, tetapi tidak menginfakkannya di jalan Allah, berikanlah kabar ‘gembira’ kepada mereka (bahwa mereka akan mendapat) azab yang pedih” (QS. at-Taubah/9: 34).

b. Hadis

Terdapat banyak hadis nabawi yang mewajibkan zakat di antaranya:

Artinya: “Islam dibangun atas lima hal: persaksian bahwa tiada tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad Rasulullah, mendirikan shalat, membayar zakat, puasa Ramadhan, dan haji bagi yang mampu menempuh jalannya” (HR. Bukhari dan Muslim).

“Beritahu mereka bahwa Allah mewajibkan mereka mengeluarkan shadaqah (zakat) dari sebagian harta mereka” (HR. Bukhari).

c. Ijma'

Seluruh umat Islam menyepakati bahwa zakat merupakan hal yang wajib ditunaikan oleh pemeluk Islam bagi orang yang memenuhi syarat dan hartanya termasuk memenuhi ketentuan yang ada. Para sahabat Rasul dulunya juga sepakat untuk memerangi orang yang menolak untuk membayar zakat sebagaimana dialog percakapan antara Abu Bakar RA. dan Umar RA.

Artinya: *“Demi Allah, aku pasti memerangi mereka yang membedakan antara shalat dan zakat. Sebab zakat adalah hak harta. Demi Allah, seandainya mereka menolak membayar seekor kambing muda yang dahulu pernah dibayarkannya kepada Rasulullah SAW., pastilah aku perangi.”* Kemudian Umar ra. berkata, *“Demi Allah, sungguh Allah telah melapangkan dada Abu Bakar ra., maka barulah aku tahu bahwa hal itu memang benar”* (HR. Bukhari Muslim Abu Daud Tirmizi Nasai Ahmad).

C. Kedudukan dan Tujuan Zakat

1. Kedudukan Zakat

Dalam agama Islam, zakat ditempatkan sebagai satu pilar penting yang tidak dapat terpisahkan dengan pilar-pilar yang lainnya. Kedudukan zakat sangat penting bagi umat Islam, baik dalam konteks hubungan manusia dengan Allah dan dengan dirinya, dengan masyarakat, dan dengan hartanya. Dalam hubungan manusia dengan Allah, zakat adalah salah satu sarana beribadah kepada Allah, yang berfungsi untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Rasulullah menjelaskan yang artinya: *“Sesungguhnya Allah menolong hambanya manakala hamba itu suka menolong saudaranya”*. Kepatuhan menegakkan salat dan membayar zakat dinyatakan sebagai tanda kualitas orang yang benar-benar beriman

dan mendapat rahmat dari Allah, seperti dicantumkan dalam firman Allah pada QS. *at-Taubah*: 18 dan 71.

Zakat adalah ibadah *mâliyah ijtimâ'iyah* yang memiliki posisi sangat penting, strategis dan menentukan dari sisi pembangunan kesejahteraan umat. Hal ini telah dibuktikan dalam sejarah perkembangan Islam, zakat menjadi sumber penerimaan Negara dan berperan sangat penting sebagai sarana syiar agama Islam, pengembangan dunia pendidikan dan kebudayaan, pengembangan ilmu pengetahuan, pembangunan infrastruktur, penyediaan layanan kesejahteraan sosial seperti santunan fakir miskin dan layanan sosial lainnya.

Dalam hubungannya dengan diri sendiri (*muzakkî*), zakat merupakan salah satu cara memberantas pandangan hidup materialistis, suatu paham yang menjadikan harta bukan lagi sebagai alat untuk mencapai tujuan hidup, tetapi menempatkannya sebagai tujuan hidup. Dengan demikian zakat menjaga manusia dari kerusakan jiwa, dan membersihkannya dari sifat-sifat tercela. Zakat yang dikeluarkan oleh seorang muslim karena patuh kepada Allah dan mencari ridha Allah akan dapat membersihkan dan mensucikannya dari dosa dan sifat kikir. Karenanya, merupakan suatu kekeliruan jika ada orang yang memisahkan antara kewajiban salat dengan zakat.¹⁰ Berikut ini kedudukan zakat yang dimaksud:¹¹

a. Pilar Islam

Sebagai salah satu pilar (rukun) Islam, zakat mempunyai posisi yang sama dengan syahadat, salat, puasa, dan haji. Sebagaimana hadis:

¹⁰ Tim Penyusun, *Panduan Zakat Praktis* (Indonesia: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2013), 24.

¹¹ Gus Arifin, *Keutamaan Zakat, Infak, Sedekah: Dalil-Dalil Dan Keutamaannya* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), 15–19.

Artinya: “Agama Islam dibangun di atas lima perkara, bersyahadat bahwasanya tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah dan Nabi Muhammad itu utusan Allah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan, dan berhaji ke Baitullah” (HR. Bukhari No. 8 dan Muslim No. 16).

Dalam Al-Qur’an Allah berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشْعُونَ ﴿٢﴾
وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾

Artinya: “Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya. Orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna. Orang-orang yang menunaikan zakat” (QS. al-Mu’minun/23: 1-4).

b. Penyempurna agama Islam

Zakat merupakan jembatan agar Islam kita menjadi sempurna sebagaimana hadis berikut:

Artinya: “Sesungguhnya bagian dari kesempurnaan Islam Anda semua adalah agar Anda mengeluarkan zakat dan harta-harta Anda” (Mu’jam al-Kabir, Hadits dari Alqamah bin Nâjiyah bin Al-Hârits Abu Kultsum).

c. Pembuka Pintu Rezeki

Dalam kitab *Tanbihul Ghafilin* pada halaman 163, mengenai *fadhilah* atau manfaat bersedekah ataupun berzakat disebutkan dalam hadis berikut:

Artinya: “Tidak ada sesuatu kaum yang menyalahi janji, melainkan Allah ta’ala menguji mereka dengan pembunuhan di antara mereka; tidak ada sesuatu perbuatan zina yang nyata di tengah-tengah suatu kaum, melainkan Allah menguji mereka dengan banyak kematian; dan tidak ada

sesuatu kaum yang menahan (tidak mengeluarkan) zakat, melainkan Allah menahan hujan (tidak menurunkan hujan) untuk mereka” (Abu Ya’la dalam musnanya, Ruyani, Hakim, Nasa’i, Sa’id ibn Mansur dalam sunannya dari Abdullah bin Buraidah dari ayahnya).

Berdasarkan penjelasan di atas zakat mempunyai kedudukan penting bagi *muzakkî* untuk menjadikannya bisa menjadi tuan terhadap hartanya dan bukannya menjadi budaknya harta.

2. Tujuan Zakat

Yusuf al-Qaradhawi memaknai zakat yang berasal dari kata bahasa Arab yaitu *al-zakât* dengan dua makna di dalamnya, yaitu kesucian dan pembersihan juga makna pengembangan dan pertambahan. Berdasarkan QS. *at-Taubah/9*: 103 Allah menegaskan bahwa tujuan zakat itu adalah untuk dan mensucikan mereka (*muzakkî*). Pembersihan dan pensucian ini meliputi material, yaitu harta dan spritual, yaitu jiwa. Berzakat berarti membersihkan harta dari segala keburukannya, dan memeliharanya dari berbagai kemungkinan bencana yang mungkin terjadi. Sementara itu di sisi lain, zakat sangat penting artinya bagi *muzakkî*, untuk mensucikan jiwanya dari sifat kikir, melatih diri untuk memberi dan berakhlak dengan akhlak Allah, melatih diri untuk selalu bersyukur atas segala pemberian Allah, melatih diri untuk tidak terlalu mencintai dunia, melatih diri untuk mengutamakan kekayaan batin, membangun hubungan batin dan rasa cinta sesama.¹² Berdasarkan dari kedua makna tersebut zakat mempunyai tujuan sebagai berikut:¹³

¹² Isnawati Rais, “Muzakki dan Kriterianya dalam Tinjauan Fikih Zakat,” *Al-Iqtishad: Jurnal Ilmu Ekonomi Syariah* 1, no. 1 (January 7, 2009), accessed March 25, 2022, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/iqtishad/article/view/2456>.

¹³ Neneng Hasanah Hamzah, dan Abdurrahman Misno, *Pemberdayaan Zakat Dan Wakaf Mewujudkan Masyarakat Mandiri*, (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2021), 66–67

- a. Mensucikan jiwa orang yang kaya hartanya dari sifat kekikiran dan amarah.
- b. Mensucikan jiwa orang yang fakir dari perasaan iri dan dengki.
- c. Mensucikan harta
- d. Sebagai pengembangan juga penambahan bagi kepribadian dan eksistensi maknawi orang kaya.
- e. Zakat merupakan pengembangan bagi kepribadian orang yang fakir.

Secara essensial zakat mengandung makna pemberdayaan diri terhadap seorang yang lemah. Karena itu, zakat harus menjadi kekuatan yang mendorong, memperbaiki dan meningkatkan keadaan bagi penerimanya. Zakat adalah ibadah dalam bidang harta yang mengandung hikmah dan manfaat yang demikian besar dan mulia, baik yang berkaitan dengan orang yang berzakat (*muzakkî*), penerima harta zakat (*mustahiq*), maupun bagi masyarakat keseluruhan.

Menurut Yusuf Qardhawi, secara umum terdapat dua tujuan dan ajaran zakat, yaitu untuk kehidupan individu dan untuk kehidupan sosial kemasyarakatan.

Tujuan yang *pertama* meliputi pensucian jiwa dari sifat kikir, mengembangkan sifat suka berinfaq atau memberi, mengembangkan sifat akhlak seperti akhlak Allah, mengobati hati dari cinta dunia, mengembangkan kekayaan batin dan menumbuhkan rasa simpati dan cinta sesama manusia. Dengan ungkapan lain, essensi dari semua tujuan ini adalah pendidikan yang bertujuan untuk memperkaya jiwa manusia dengan nilai-nilai spiritual yang dapat meninggikan harkat dan martabat manusia melebihi martabat benda, dan menghilangkan sifat materialisme dalam diri manusia.

Tujuan *kedua* memiliki dampak pada kehidupan kemasyarakatan secara luas. Dari segi kehidupan masyara-

kat, zakat merupakan suatu bagian dari sistem jaminan sosial dalam Islam. Kehidupan masyarakat sering terganggu oleh problema kesenjangan, gelandangan, problema kematian dalam keluarga dan hilangnya perlindungan, bencana alam, dan sebagainya.¹⁴

D. Ruang Lingkup dan Macam-Macam Zakât

1. Ruang Lingkup Zakat

Agama Islam sangat istimewa karena menjadikan segala perbuatan dan kegiatan manusia sebagai ibadah, apabila diniatkan dengan penuh keikhlasan hanya mengharap ridha Allah SWT. termasuk juga dengan ibadah zakat.

Sebagai insan ciptaan Allah, manusia harusnya menyadari bahwa segala apa yang dilakukannya merupakan tuntunan dari Allah SWT. karenanya, apa yang diperintahkan oleh Allah wajib hukumnya untuk dipatuhi. Begitu pula dengan zakat. Zakat merupakan salah satu dari lima rukun Islam. Ia diterapkan secara efektif saat tahun kedua hijriyah, pada saat Nabi Muhammad SAW. telah mengemban dua fungsi, yaitu sebagai Rasul Allah dan pemimpin umat.¹⁵

Zakat sebagai suatu kewajiban dan merupakan bagian dari rukun Islam. tidak diragukan lagi karena telah terdapat berbagai dalil dari Al-Qur'an, as-sunnah (hadis), dan ijma' (kesepakatan ulama). Perintah zakat ini berulang kali disampaikan dalam Al-Qur'an di berbagai ayat hingga tiga puluh dua kali (32 kali).¹⁶

¹⁴ Moh. Khasan, "Zakat dan Sistem...", 152-153

¹⁵ Ah. Fathonih, *The Zakat Way: Strategi Dan Langkah-Langkah Optimasi Fungsi Zakat Dalam Menyejahterakan Fakir-Miskin Di Indonesia*, (Bandung: Ihyaa'at Tauhiid, 2019), 2.

¹⁶ Muhammad Abduh Tuasikal, *Panduan Zakat Minimal 2,5%*, (Yogyakarta: Rumaysho, 2020), 3.

Pada masa awal Islam, zakat merupakan salah satu sumber pendanaan negara dan mempunyai fungsi yang sangat efektif untuk memberdayakan serta membangun kesejahteraan umat. Sehingga pada masa Rasulullah SAW., juga pemimpin Islam setelahnya tidak menyerahkan urusan zakat hanya semata-mata orang tersebut rela saja, tetapi juga karena mengerti akan tanggung jawabnya, baik saat proses pemungutan ataupun pendistribusian.¹⁷

Terdapat tiga hal yang menjadi unsur-unsur pada zakat, yaitu:¹⁸

a. *Muzakkî*

Dalam pengertian yang sederhana, *muzakkî* merupakan sebutan bagi orang yang wajib untuk mengeluarkan zakat. Para ulama menyepakati bahwa kewajiban mengeluarkan zakat tersebut dibebankan kepada orang yang mempunyai syarat sebagai berikut:

- 1) Islam
- 2) Baligh,
- 3) Berakal,
- 4) Merdeka, dan
- 5) Pemilik harta yang wajib dikeluarkan hartanya.

Sedangkan *mafhum mukhâlafah* yang ada dari ketentuan di atas adalah:

- 1) Non-muslim,
- 2) Anak-anak,
- 3) Orang yang tidak berakal, dan
- 4) Budak.

¹⁷ Ah. Fathonih, *The Zakat Way: Strategi...*, 2-3.

¹⁸ Ah. Fathonih, *The Zakat Way: Strategi...*, 92-96

b. Penerima Zakat (*mustahiq al-zakât*)

Mustahiq al-Zakat merupakan orang-orang ataupun suatu lembaga yang berhak menerima zakat. Ketentuan mengenai orang yang berhak menerima zakat ada delapan *ashnaf* (golongan) telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, yaitu:

﴿ إِنَّمَا الصَّدَقَتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَمِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَرَمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٦٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya zakat itu hanyalah untuk orang-orang fakir, orang-orang miskin, para amil zakat, orang-orang yang dilunakkan hatinya (*mualaf*), untuk (*memerdekakan*) para hamba sahaya, untuk (*membebaskan*) orang-orang yang berutang, untuk jalan Allah dan untuk orang-orang yang sedang dalam perjalanan (*yang memerlukan pertolongan*), sebagai kewajiban dari Allah. Allah Maha-mengetahui lagi Mahabijaksana” (QS. at-Taubah/9: 60).

Delapan *ashnaf* tersebut telah dijadikan ketentuan yang mutlak (*qath'i al-dalâlah*) yang mana keputusan tersebut tidak dapat diubah lagi. Namun, hikmah yang dapat diambil dari ditentukannya kedelapan *ashnaf* tersebut ialah bahwasanya yang menerima zakat tersebut adalah sebagai keadilan distribusi yang dapat dijadikan pelajaran supaya harta yang diberikan tidak dibagikan hanya kepada orang-orang yang sudah mampu dan sanak keluarga saja, tetapi juga para *ashnaf* yang berhak untuk mendapatkannya.¹⁹

¹⁹ Hamzah, Hasanah, and Misno, *Pemberdayaan Zakat Dan Wakaf Mewujudkan Masyarakat Mandiri*, 65–66.

c. Harta yang Wajib Dizakatkan

Yusuf Qardhawi melakukan penelitian hingga ditemukan terdapat 3 ayat yang secara spesifik menyebutkan harta-harta yang wajib untuk dikeluarkan zakatnya, yaitu:

1) QS. *al-Taubah*/9: 34:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ وَالرُّهْبَانِ لَيَأْكُلُونَ
أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ
الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ
أَلِيمٍ ۝١٣٤﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya banyak dari para rabi dan rahib benar-benar memakan harta manusia dengan batil serta memalingkan (manusia) dari jalan Allah. Orang-orang yang menyimpan emas dan perak, tetapi tidak menginfakkannya di jalan Allah, berikanlah kabar ‘gembira’ kepada mereka (bahwa mereka akan mendapat) azab yang pedih” (QS. *al-Taubah*/9: 34).

2) QS. *al-An’âm*/6: 141:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّتٍ مَّعْرُوشَةٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَةٍ وَالنَّخْلَ
وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَالرَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ
كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ
لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۝١٤١﴾

Artinya: “Dialah yang menumbuhkan tanaman-tanaman yang merambat dan yang tidak merambat, pohon kurma, tanaman yang beraneka ragam rasanya, serta zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak serupa (rasanya). Makanlah buahnya apabila ia berbuah

dan berikanlah haknya (zakatnya) pada waktu memetik hasilnya. Akan tetapi, janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (QS. al-An’âm/6: 141).

3) QS. al-Baqarah/2: 267:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ
مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِأَخِيذِهِ إِلَّا
أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿٢٦٧﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untukmu. Janganlah kamu memilih yang buruk untuk kamu infakkan, padahal kamu tidak mau mengambilnya, kecuali dengan memicingkan mata (enggan) terhadapnya. Ketahuilah bahwa Allah Mahakaya lagi Mahaterpuji” (QS. al-Baqarah/2: 267).

Ayat-ayat Al-Qur’an di atas menerangkan bahwasanya zakat itu meliputi zakat emas dan perak, zakat tanaman dan buah-buahan, hasil usaha perdagangan, dan hasil bumi berupa barang tambang dan lainnya. Empat macam harta tersebut, jika dirinci adalah sebagai berikut: 1). Emas dan perak; 2). Hasil pertanian (tanaman dan buah-buahan); 3). Harta perdagangan; 4). Hewan ternak, 5). Barang temuan dan barang tambang; dan 6). Madu.

2. Macam-Macam Zakat

Secara umum, zakat terbagi menjadi dua jenis, yaitu zakat fitrah yang wajib dibayarkan pada bulan Ramadhan sampai sebelum *shalât ‘Id Fithri* dan zakat maal yang wajib

dibayarkan ketika ketentuannya terpenuhi.²⁰ Selain itu ada juga zakat yang disebut dengan zakat kepemilikan.²¹ Berikut penjelasannya:

a. Zakat Fitrah

Zakat fitrah, yaitu zakat yang wajib ditunaikan oleh setiap muslim atas nama dirinya dan yang di bawah tanggung jawabnya. Zakat fitrah bertujuan membersihkan jiwa muslim dalam setiap tahunnya. Disebut zakat jiwa sebab setiap jiwa atau orang yang beragama Islam harus memberikan harta berupa makanan pokok daerah setempat dengan ukuran satu *sha'* (2.4 kg) kepada yang berhak menerimanya, dan dikeluarkan pada Ramadhan sampai sebelum shalat Idul Fitri pada tanggal 1 Syawal. Zakat Fitrah merupakan kewajiban semua orang Islam, baik yang baru lahir sampai yang sakaratul maut. Menurut *jumhur ulama*, zakat fitrah wajib untuk ditunaikan, sedangkan menurut para pengikut Malik di periode akhir, juga ulama Irak, hukumnya sunah.²²

Menurut mazhab Syafi'i, menunaikan zakat fitrah dengan uang seharga makanan tidaklah boleh, karena dalam hadis disebutkan pemberian zakat fitrah adalah sesuatu yang mengenyangkan. Sedangkan menurut mazhab Hanafi hal tersebut diperbolehkan, karena fitrah itu merupakan hak milik orang miskin untuk menutup hajat mereka baik berupa makanan ataupun uang yang dianggap senilai.²³ Zakat ini lebih kuat keterkaitannya

²⁰ Fitri Kurniawati, *Filosofi Zakat dalam Filantropi Islam*, Jurnal Adzkiya, Hukum dan Ekonomi Syariah, Vol. 05 Nomor 2 September 2017.

²¹ Aden Rosadi, *Zakat dan Wakaf: Konsepsi, Regulasi, Dan Implementasi*, Cetakan pertama, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2019), 23–36.

²² Aden Rosadi, *Zakat dan Wakaf...*, 24-25

²³ Tika Widiastuti et al., *Handbook Zakat*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2019), 37.

dengan diri si pembayar zakat daripada keterkaitannya dengan harta, zakat ini sebut juga zakat diri (*zakat al-abdân*).

b. Zakat *Mâl*

Zakat *mâl* atau *zakat al-amwâl* atau zakat harta merupakan zakat yang harus dibayarkan untuk mensucikan harta. Akan tetapi, zakat ini hanya dibebankan kepada orang yang telah mampu atau nisabnya telah tercapai serta telah ditentukan dan waktu kepemilikannya sudah mencapai *haul* (satu tahun). Hukum wajib atas orang-orang yang cukup syarat-syaratnya.²⁴ Zakat harta terbagi menjadi beberapa jenis, di antaranya yaitu dua jenis logam (emas dan perak yang bukan untuk perhiasan), zakat *zirâ'ah* (hasil bumi), zakat *ma'âdin* (barang galian), zakat *rikaz* (barang temuan), zakat binatang ternak, zakat *tijârah* (perniagaan).²⁵

Seorang muslim wajib untuk membayar zakat jikalau ia sudah mempunyai harta satu nishab, bebas dari hutang, bisa mencukupi kebutuhan primer seperti tempat tinggal, pendidikan untuk keluarganya, perkakas rumah tangga, juga fasilitas dana untuk berjuang di jalan Allah.²⁶ Syarat wajib dari zakat harta yaitu muslim, *milku tam* (kepemilikan sempurna), cukup *nisâb* (sampai usia satu tahun) dan harta yang berkembang.²⁷

²⁴ Udin Wahyudin, dkk. *Fiqih untuk kelas IV/MI*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2008) h. 3-7

²⁵ Aden Rosadi, *Zakat dan Wakaf...*, 25-31

²⁶ Nurjannah, "Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah," *Istinbath: Jurnal Hukum Islam* 17, no. 1 (2018), 182.

²⁷ Moh. Jurianto dan dkk., *Buku Panduan Ibadah Zakat Serial Buku Saku Buku Saku VI* (Banten: Yayasan Pengkajian Hadis el-Bukhari, n.d.), 42.

c. Zakat Kepemilikan

Tentang zakat kepemilikan, terdapat beberapa masalah yang kerap ditemui pada masyarakat, di antaranya:²⁸

- 1) Zakat yang hilang, sebagian ulama mempunyai pendapat bahwa zakat ini merupakan yang wajib dikeluarkan apabila zakat yang pertama tidak sampai ke tangan penerima (hilang).
- 2) Zakat yang binasa, merupakan zakat dari harta yang tersisa dari yang telah musnah sebelum dizakati.
- 3) Orang yang telah meninggal namun masih mempunyai tanggungan zakat (dari harta benda yang ditinggalkan ataupun wasiat).
- 4) Pembayar zakat hasil panen yang dijual.

E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis Zakât

1. Nilai Filosofis Zakat

Aspek menurut bahasa berarti segi pandangan tentang suatu hal,²⁹ filosofis yang berarti bersifat filosofi, buah pikiran yang dikemukakannya sangat filosofis dan dalam. Zakat menurut bahasa berarti tumbuh, berkembang.³⁰ Sedangkan zakat menurut istilah adalah jumlah yang dikeluarkan untuk diberikan kepada golongan-golongan yang telah ditetapkan agama.³¹

Dalam Al-Qur'an Allah menerangkan zakat beriringan dengan menerangkan salat. Pada delapan puluh dua (82) tempat Allah menyebut zakat beriringan dengan urusan salat. Ini menunjukkan bahwa antara zakat dan shalat mempunyai

²⁸ Aden Rosadi, *Zakat dan Wakaf...*, 31-32

²⁹ Badudu Zain, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Bandung: Pustaka Sinar Harapan, 1996), 86.

³⁰ Ahmad Warson Munawwir, Al-Munawwir: *Kamus Arab Indonesia*, 615.

³¹ Hasbi Ash-Shiddiqie, *Kuliah Ibadah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1954), 168.

perhubungan yang rapat sekali dalam hal keutamaannya. Salat dipandang seutama-utama ibadah badaniyah dan zakat dipandang seutama-utama ibadah *mâliyah*. Zakat itu wajib atas segala umat Islam, sama dengan wajib salat. Allah memfardukan zakat atas hamba-hambanya, sama juga dengan salat. Di antaranya firman Allah dalam QS. *al-Muzammil/73:20* yang menjelaskan bahwa siapa yang mengingkari kewajiban zakat, maka ia menjadi kafir. Orang yang mengakui kewajibannya tapi tidak mau memberi, boleh didesak dan diambil secara paksa. Tetapi jika mereka berjumlah banyak maka mereka diperangi sebagaimana yang telah dilakukan oleh Abu Bakar.³²

Al-Qur'an telah membuat ibarat tentang tujuan zakat yang dihubungkan dengan orang-orang kaya yang diambil dari padanya zakat, yaitu disimpulkan pada dua kalimat yang terdiri dari beberapa huruf, Dua kalimat tersebut adalah *tathhir*/membersihkan dan *tazkiyah*/mensucikan, yang keduanya terdapat firman Allah "*Ambillah olehmu dari harta mereka sedekah yang membersihkan dan mensucikan mereka.*" Keduanya meliputi segala bentuk pembersihan dan pensucian, baik material maupun spiritual bagi pribadi orang kaya dan jiwanya atau bagi harta dan kekayaannya.

Menurut Badruzaman nilai filosofis zakat adalah mensucikan jiwa dan sifat kikir, cara mendidik berinfak dan memberi, berakhlak dengan akhlak Allah, zakat sendiri juga merupakan manifestasi syukur atas nikmat Allah, mengobati hati dari cinta dunia, mengembangkan kekayaan batin, menarik rasa simpati atau cinta, mensucikan harta yang halal, tidak mensucikan harta yang haram, dan mengembangkan harta.³³ Adapun menurut Ninasapti Triaswati, filosofi

³² Hasbi Ash-Shiddiqie, *Kuliah Ibadah...*, 170.

³³ Badruzaman, "Aspek-Aspek Filosofis Zakat dalam Al-Qur'an dan Al-Sunnah," *ASAS: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah* 8, no. 1 (2016): 35–36, <https://doi.org/10.24042/asas.v8i1.1221>.

mengenai kesejahteraan bersama dalam zakat yaitu keadilan (*justice*).³⁴

2. Spiritual Zakat

Zakat adalah salah satu tangga spiritual seseorang untuk melepaskan kecintaannya yang berlebihan terhadap dunia yang dapat menyebabkan seseorang menjadi gelap mata hatinya. Dalam istilah tasawuf, zakat dapat membentuk diri menjadi seorang *zahid* yaitu orang yang memiliki sifat atau karakter zuhud (tidak terikat hatinya oleh harta benda dunia). Zuhud merupakan keniscayaan bagi seorang mukmin yang ingin lebih dekat dengan Tuhan-Nya karena dengan zuhud seorang mukmin tidak lagi sayang yang berlebihan terhadap harta benda yang dimilikinya, sehingga ia mudah terketuk hatinya untuk memberikan sebagian harta yang dimilikinya kepada orang lain yang membutuhkannya.

Nilai spiritual dalam zakat secara spiritual zakat merupakan perwujudan iman seseorang kepada Allah SWT., mensyukuri nikmatnya, menumbuhkan akhlak mulia dengan memiliki rasa kemanusiaan yang tinggi, menghilangkan sifat kikir dan rakus, menumbuhkan ketenangan hati, menghilangkan sifat kikir dan rakus, hal ini karena zakat merupakan salah satu neraca untuk menimbang kekuatan iman seseorang serta menimbang sedalam apa kecintaannya yang tulus kepada Allah SWT., karena secara tabiat atau kecenderungan manusia itu sangat cinta terhadap harta benda sehingga tuhan mencantumkan sistem zakat untuk menambah cinta baik itu kepada sesama maupun kepada tuhan.³⁵

Nilai Spiritual bagi *muzakkî* yaitu membersihkan dan menyuburkan harta. Zakat ditinjau dari sisi bahasa berarti

³⁴ Aden Rosadi, *Zakat Dan Wakaf...*, 16–17.

³⁵ Abdul Karim, "Dimensi Sosial dan Spiritual Ibadah Zakat" *Jurnal Zakat dan Wakaf* 2, no. 1 (2015): 19.

adalah suci, tumbuh, berkah, dan terpuji. Semua makna tersebut digunakan di dalam Al-Qur'an dan Hadis. Tetapi yang terkuat menurut Abu Hasan al-Wahidi, kata dasar *zaka* berarti bertambah dan tumbuh, sehingga bisa dikatakan tanaman itu *zaka*, berarti tanaman itu tumbuh, sedangkan tiap sesuatu yang bertambah disebut *zaka* artinya bertambah. Islam menganjurkan membayar zakat kepada setiap muslim, karena dengan membayar zakat, harta dan dirinya menjadi bersih dari kotoran dan dosa yang menyertainya yang disebabkan oleh harta yang dimilikinya. Zakat mensucikan harta dan memperbaikinya, serta menyuburkannya.³⁶

Zakat merupakan amal yang dapat menjadi bekal untuk kehidupan akhirat. Harta yang saat ini mereka miliki akan menjadi sia-sia jika tidak digunakan untuk beramal. Membagikan rejeki melalui ibadah zakat merupakan sebuah bentuk amal untuk dunia. Ketika usia semakin bertambah, maka seseorang akan cenderung lebih memperbanyak ibadah kepada Allah SWT. Tabungan amal untuk akhirat dalam hal ini biasa dilakukan dengan menunaikan zakat.³⁷

3. Nilai Sosiologis Zakat

Zakat adalah rukun Islam ketiga setelah shalat, ia terletak di tengah-tengah di antara lima rukun Islam. Jika semua rukun Islam lebih kental nuansa amalan ta'abbudiyahnya kepada Allah (*hablun min Allâh*), akan tetapi berbeda dengan zakat, ia lebih kental nuansa sosial kemanusiaan (*hablun min an-nâs*). Zakat merupakan rukun Islam yang langsung menyentuh persoalan ekonomi umat Islam.

³⁶ Rani Dian Sari, Bustami Rahman dan Luna Febriani, *Makna spiritual Zakat bagi Muzaki dan Mustahik di Kelurahan Tuatunu Indah, Kota Pangkalpinang*, Scripta: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Vol. 2 Nomor 1, April 2020

³⁷ Yusuf al-Qardhawi, *Hukum Zakat*, (Jakarta: Pustaka Litera Antar Nusa, 2006) h. 848-866

Nilai sosiologis dalam zakat menurut Aji secara singkatnya adalah untuk menyeimbangkan ekonomi dalam masyarakat, baik itu dalam peningkatan kualitas hidup orang-orang yang membutuhkan, peningkatan sumber daya masyarakat, dan pemberdayaan ekonomi, selain itu juga untuk menghindari ekonomi riba, yang mana ia menguntungkan sebagian pihak sedangkan pihak yang lainnya dirugikan, dalam hal ini zakat berperan penting untuk menjaga keseimbangan, dalam artian ia tidak berat sebelah, meskipun terlihat orang yang berzakat rugi karena mengeluarkan hartanya, tetapi bisa jadi ia untung dalam hal lain.³⁸

Sebenarnya zakat memiliki pesan-pesan sosial yang sangat jelas, namun selama ini umat Islam belum memanifestasikan zakat sebagai sarana untuk mengentaskan kemiskinan dan sebagai solusi untuk kebutuhan sarana umum yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan bersama. Artinya masyarakat masih terjebak dalam paradigma lama yang tertumpu kepada pandangan dogmatis ritualis, sehingga zakat justru menjadi a-sosial dan teraliansi dari fungsi dasar yang dibawanya. Masyarakat Islam masih sekedar menganggap bahwa zakat adalah perintah Tuhan yang harus dijalankan, tanpa tahu makna dan pesan dari perintah zakat itu sendiri. Dalam praktiknya secara umum zakat hanya merupakan santunan yang bersentuhan dengan kebutuhan perseorangan dalam skala yang masih sangat terbatas. Walaupun dalam satu komunitas tertentu kewajiban zakat ditunaikan dengan intensitas yang tinggi, akan tetapi realitas sosial yang timpang dalam komunitas tersebut tetap saja menjadi kendala perubahan sosial ekonomi, artinya yang miskin tetap miskin.³⁹

³⁸ Aji Damanuri, "Pemberdayaan Zakat," *Dialogia* 8, no. 1 (2010): 2, <https://doi.org/10.21154/dialogia.v8i1.1292>.

³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Zakat Kajian Berbagai Mazhab*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), 19-20.

Zakat hendaknya dipahami sebagai konsep keagamaan yang berpangkal kepada komitmen kerohanian, bukan sebagai konsep administratif kelembagaan yang berarti berkapasitas duniawi (profan). Zakat memiliki pesan sosial ekonomi yang sangat gamblang yang berkaitan dengan kepedulian terhadap kaum *fuqarâ* dan *masâkîn*.⁴⁰

Allah memberikan kabar gembira dan janji kebaikan bagi orang-orang yang berzakat taat dan ikhlas dengan melipatgandakan pahala (*reward*) (QS. *al-Baqarah*/2:261). Zakat, infaq dan sedekah tidak akan membuat miskin, bahkan Allah akan membalasnya dengan berlipat ganda. Allah juga mengistimewakan kepada para *muzakkî* untuk menerima karunia-Nya. (QS. *al-A'raf*:156).

Allah mengistimewakan para *muzakkî* (pembayar zakat) di antaranya karena tiga alasan, yaitu:

- a. Orang yang berzakat sesungguhnya memberikan kehidupan baru kepada manusia lain ketika mereka membutuhkan bantuan dan pertolongan.
- b. Orang yang berzakat berarti telah menyucikan batinnya dari kotoran-kotoran rohani. Dengan hati yang bersih ia menghadap Allah SWT. dan memberikan senyuman yang ramah terhadap sesama manusia.
- c. Dia telah membersihkan hartanya dari kotoran dan noda sehingga membawa berkah bagi dirinya dan keluarganya.⁴¹

Orang-orang yang membangkang zakat, al-Qur'an menjelaskan beragam siksaan yang akan mereka alami dengan gambaran yang jelas dan terperinci (QS. *at-Taubah*/

⁴⁰ Wahbah Az-Zuhaily, *Zakat Kajian Berbagai Mazhab*, 27-28.

⁴¹ Yusnari Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah, Mengerti Kedalaman dan Keindahan Spiritual Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji*, (Jakarta: Zaman, 2012), 329.

9:34-35). Sementara orang-orang yang menunaikan zakat akan menerima balasan kebaikan (*reward*). Ini mengandung hikmah bahwa para pembangkang dan orang yang lalai membayar zakat adalah orang yang cara berfikirnya dan tingkat kesadarannya masih sangat rendah sehingga harus dihardik dengan gambaran siksa yang terperinci dan jelas, seperti mereka akan disetrika dengan bara api neraka. Sebaliknya orang yang taat dan ikhlas menunaikan zakat tidak perlu diberi gambaran yang terperinci mengenai balasan kebaikan yang akan mereka terima, karena cara berfikir dan tingkat kesadaran mereka lebih tinggi. Mereka tidak terlalu memikirkan balasan baik yang mereka akan terima, bagi mereka yang terpenting adalah melaksanakan kewajiban zakat dengan ikhlas yaitu memberi kehidupan dan kegembiraan kepada saudara-saudaranya yang membutuhkan. Mereka yakin sepenuhnya bahwa Allah SWT. pasti akan memberikan balasan kepada mereka dengan balasan yang lebih baik dan lebih banyak baik di dunia maupun di akhirat.⁴²

F. Aspek-Aspek Psikologis Zakât

Sebagai ibadah, zakat merupakan kewajiban, namun pada sisi lain zakat mengandung aspek psikologis dan memberikan pengaruh pada kesehatan mental. Pada pendidikan zakat, manusia diajarkan tentang penyucian harta dan diri. Menyerahkan harta bukan dipandang sebagai suatu pengurangan melainkan sebagai penyucian harta itu sendiri. Penyucian diri dapat dipahami sebagai penyucian dari sifat dengki, kikir dan pelit serta merasa berkuasa terhadap harta. Dengan zakat sifat buruk berganti dengan sifat saling menghargai, empati, saling menghormati serta persaudaraan

⁴² Yusniril Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*, 393-394.

yang tinggi. Artinya secara psikologis zakat menjadi rasa antara *mutaqqi* dan *mustahid*.⁴³

Zakat berpusat pada ekonomi dan keagamaan, tetapi pada psikologi zakat secara singkatnya memiliki aspek dalam cakupan dampak zakat secara psikologi, pembentukannya, dan lain sebagainya. Zakat itu dasarnya memiliki beberapa faedah keagamaan, akhlak dan sosial, yang ke semua itu dapat berdampak secara tidak langsung bagi psikologis seseorang pemberi zakat. Di antaranya adalah:

1. Aspek ritual bagi seorang yang beriman. Orang yang telah mengeluarkan zakat maka ia telah menegakkan satu rukun dari rukun-rukun islam yang menjadi sentral kebahagiaan hamba di dunia dan di akhirat.
2. Zakat dapat mendekatkan hamba kepada Tuhannya dan menambah keimanannya, seperti ketaatan-ketaatan yang lain.
3. Memotivasi seseorang terus berzakat, karena dalam ibadah zakat akan memperoleh pahala yang besar dari Allah,⁴⁴

Adapun secara pembentukan diri (*self development*), seseorang yang mengeluarkan zakat akan membentuk akhlak terpuji di antaranya adalah:

1. Memasukkan *muzakkî* ke dalam barisan orang-orang dermawan yang pemurah.
2. Zakat mengharuskan *muzakkî* memiliki sifat penyayang kepada saudara- saudaranya yang tidak punya, dan para penyayang itu di sayang Allah.

⁴³ Ahmad Syarifin, "Aspek Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Aqidah dan Ibadah Peserta Didik" *Nuansa* 11, no. 1 (June 10, 2018): 6, <https://doi.org/10.29300/nuansa.v11i1.1346>.

⁴⁴ Safrihsyah, *Psikologi ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Nasa dan Ar-Raniry Press, 2013), 116–24.

3. Terbukti bahwa ketika jiwa memberikan kontribusinya secara *financial* bagi kepentingan kaum muslimin, akan menjadikan dada terasa lapang dan jiwa terasa lega, dan mengharuskan seseorang menjadi dicintai karena telah memberikan manfaat bagi saudaranya.
4. Bahwa zakat itu dapat mensucikan akhlak pelakunya dari sifat kikir dan pelit.

Manfaat psikologis yang kita rasakan dengan berzakat adalah mengingatkan diri kepada Allah SWT. Sang Maha Pemberi Rezeki, menjauhkan diri dari sifat serakah, kikir dan sombong, dan menghilangkan jurang pemisah antara si kaya dan si miskin. Tuntutan hidup yang semakin besar, kompetisi dengan sesama untuk dapat tetap bertahan, meningkatnya individualisme, jarak yang semakin besar antara si kaya dan miskin, dan melemahnya dukungan sosial, semua itu berkontribusi pada terjadinya berbagai masalah sosial yang bersifat patologis.

Sering kita temui adalah meningkatnya penderita gangguan mental (*mental disorder*), koruptor, pelaku kejahatan, dan pengguna narkoba yang semua itu dilatarbelakangi oleh ketidaktenangan jiwa karena adanya penyakit dalam hati mereka. Iri hati pada orang lain, serakah dan kikir atas harta yang dimiliki orang lain, cinta dunia, tidak bersyukur, tidak ikhlas dan tidak sabar menghadapi cobaan hidup, dan berbagai masalah hati lainnya, semuanya melatarbelakangi terjadinya mental yang sakit. Solusi dari masalah itu ialah dengan berzakat.

G. Terapi *Zakât* terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Dalam perspektif konseling terapi, mengeluarkan zakat untuk orang-orang yang membutuhkan merupakan suatu

latihan untuk para muslim agar bisa bersikap baik dan saling membantu. Zakat juga dapat memperkuat persatuan kedua belah pihak, memunculkan tanggung jawab untuk membantu orang yang memerlukan, memotivasi agar kerja keras, belajar mencintai sesama, serta melepaskan sikap-sikap yang buruk.⁴⁵

Sebagai suatu ilmu, Psikoterapi Islam telah mempunyai metode, dengan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. artinya ilmu ini dapat memberikan manfaat bagi umat manusia dan dijamin kebenarannya karena berasal dari kebenaran Ilahiyah serta ilmiah karena dapat dengan mudah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dari kebaikan ilmu ini.⁴⁶

Adapun metode metode yang dipakai dalam Psikoterapi Islam adalah:⁴⁷

1. Metode ilmiah, yaitu metode yang biasa digunakan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa maka diperlukan pengetahuan secara empiris dilapangan.
2. Metode keyakinan, yaitu metode berdasarkan suatu keyakinan kuat yang dimiliki seseorang peneliti. Keyakinan itu dapat diraih melalui *ilm al-yaqîn* secara teoritis, *ain al-yaqîn*/pengamatan mata secara langsung, *haqq al-yaqîn*/pengamatan dan penghayatan pengalaman, dan *kamal al-yaqîn* sempurna dan lengkap.

⁴⁵ Nurjannah, "Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah," *Istinbath: Jurnal Hukum Islam* 17, no. 1 (2018): 183.

⁴⁶ Sri Astuti, *Psikotrapi Islam, Penanganan Ketergantungan Narkoba*, (Yogyakarta: Pital. 2012), 64.

⁴⁷ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta, Fajar Pusaka Baru, 2006), 254

3. Metode otoritas adalah suatu metode yang menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti atau psikoterapis berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif.
4. Metode intuisi atau ilham, adalah metode yang bersifat wahyu yang datangnya dari Allah SWT. Metode ini banyak digunakan oleh para sufi yang memiliki pandangan batin yang tajam (*bashîrah*).

Zakat merupakan metodologi membersihkan diri dengan cara mengeluarkan dan memberikan harta kepada orang yang berhak menerimanya. Melalui metode zakat kita dapat melakukan perawatan rohani Islam yang kita lakukan dengan menyandarkannya pada kemutlakan tuhan dan upaya maksimal manusia dengan menggunakan metode-metode yang membantu dalam sisi terapi spiritualitas dan psikis manusia.

Zakat membuat seseorang mencintai orang lain, terhindar dari sifat egois, kikir dan lain sebagainya. Kemampuan seseorang untuk mencintai orang lain, berbuat baik pada mereka dan berusaha membuat mereka bahagia, akan memperkuat perasaan keanggotaan kelompoknya, dan membuatnya merasa berperan aktif, berguna dalam masyarakat, sehingga membuatnya merasa puas terhadap dirinya sendiri. Perasaan demikian sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa seseorang.⁴⁸

Sebuah artikel yang ditulis oleh seorang dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengenai Zakat dan sedekah. Pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memerintahkan umat muslim untuk berzakat terkandung hal yaitu membersihkan, menyucikan, mendoakan, dan ketenteraman jiwa. Kesediaan seseorang menunaikan zakat dan sedekah bukan merupakan

⁴⁸ Muhammad Usman, *Al-Qur'an dan Psikolog*, (Jakarta: TB Asnawai Syihabuddin, 205AD), 239.

keputusan yang sederhana tetapi melibatkan proses psikologis spiritual yang sangat dalam. Pembahasan tentang zakat dan sedekah berkaitan dengan psikologi spiritual individu, sebab zakat dan sedekah sebagai salah satu sarana menciptakan kesejahteraan sosial dan kesejahteraan atau ketenteraman hati.⁴⁹

Berikut merupakan fungsi zakat sebagai terapi:

1. Perawatan rohani melalui metode zakat meliputi:
 - a) mendatangkan kebahagiaan batin
 - b) implementasi kepada peningkatan spiritual, kesehatan mental dan kepribadian qur'ani secara realistis.
 - c) Mampu menghapus sifat bakhil yang ditukar dengan sifat dermawan
 - d) Mensyukuri nikmat Allah sehingga dapat menyucikan diri dan mengembangkan kepribadiannya.⁵⁰
2. Zakat mempunyai makna dan tujuan secara vital, terutama sebagai cobaan dari kecintaan kepada Allah selaku pemilik dan penguasa harta kekayaan dan nikmat yang telah dianugerahkan kepada *muzakkî*. Zakat adalah metodologi dalam membersihkan diri dari sifat bakhil dan melahirkan rasa syukur yang dalam terhadap limpahan anugerah dan rahmat oleh Allah. Sangat wajar Allah memerintahkan agar umat Islam menunaikan kewajiban zakat, sebagai cobaan dan bukti kecintaan seorang muslim terhadap sesama dan Tuhannya.
3. Hikmah zakat sangat signifikan terhadap *muzakkî* dan *mustahik* yaitu:

⁴⁹ Ratna Wulan, "Model-Model Terapi Mental dalam Islam," 18, no. 1 (2021): 20–21.

⁵⁰ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), 102–3.

- a) Melatih diri dalam berbalas kasih di antara sesama muslim
- b) Menanamkan rasa solidaritas yang tinggi, bertoleransi dan tolong menolong
- c) Memperkuat perasaan partisipasi intuitif dengan kaum *dhu'afa* dan *masâkîn* pada diri seorang muslim
- d) Membangkitkan perasaan tanggung jawab pada diri mereka
- e) Zakat mengajarkan untuk mencintai orang lain dan membebaskannya dari egoisme, cinta diri, bakhil, dan ketamakan.
- f) Mensyukuri karunia Ilahi, menumbuhkan subur harta dan pahala serta membersihkan diri dari sifat-sifat bakhil, dengki dan iri
- g) Melindungi masyarakat dari bahaya kemiskinan dan akibat kemelaratan
- h) Mewujudkan solidaritas dan kasih sayang antar sesama manusia
- i) Manifestasi hidup saling tolong menolong dalam kebaikan dan taqwa
- j) Mengurangi kefakiran yang merupakan masalah sosial
- k) Membina dan mengembangkan kestabilan sosial.
- l) Salah satu jalan menuju keadilan.

H. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Muzakkî*

1. Pengertian Kepribadian *Muzakkî*

Muzakkî adalah orang yang telah membayar zakat. Kepribadian *muzakkî* adalah kepribadian individu yang didapat setelah membayar zakat dengan penuh keikhlasan, sehingga ia mendapatkan hikmah dari apa yang dilakukan. Pengertian ini didasarkan pada asumsi bahwa orang yang

membayar zakat memiliki kepribadian yang pandai bergaul, dermawan, terbuka, berani berkorban, tidak arogan, memiliki rasa empati dan kepekaan sosial serta mudah menyesuaikan diri dengan orang lain, sekalipun dengan orang yang berbeda statusnya.

Perilaku membayar zakat adalah salah satu bentuk kepatuhan terhadap perintah Allah. Zakat adalah salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan bagi mereka yang telah memenuhi syarat. *Muzakkî* atau orang yang berzakat memiliki kesadaran diri yang tinggi. Mereka menyadari secara penuh bahwa dalam harta mereka terdapat hak-hak orang lain yang harus ditunaikan. Kekayaan atau harta yang mereka miliki adalah harta orang lain yang membutuhkan yang Allah titipkan lewat tangan mereka.⁵¹

2. Kerangka Dasar Kepribadian *Muzakkî*

Salah satu fitrah manusia adalah berkelompok. Ia tidak dapat hidup tanpa berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Dalam kelompok itu tentu terdapat yang lemah dan ada yang kuat, ada yang miskin dan ada yang kaya, ada yang sakit dan ada yang sehat begitu seterusnya. Sekalipun status dan strata sosialnya berbeda, setiap individu pada prinsipnya saling membutuhkan. Zakat selain pembersihan harta juga sebagai media interaksi antara kaum yang kuat dengan yang lemah yang nantinya beimplikasi pada kehidupan yang seimbang, merata dan sejahtera dalam kehidupan masyarakat.

Harta adalah amanah yang harus difungsikan sebagaimana yang diperintahkan oleh yang memberinya. Dengan zakat, infak dan sadaqah, sebagian amanah itu telah dilaksanakan dengan baik oleh pemiliknya. *Muzakkî* adalah

⁵¹ Nursaban, Hasan Aedy dan Gamsir, "Studi Perilaku Muzakki dalam Membayar Zakat di Kota Kendari", *Jurnal JPEP* 3, no. 2 (2018): 3.

sosok yang memiliki hati yang lapang dan senang berkorban dengan harta bendanya. Tanpa landasan iman yang kuat, individu akan menganggap “rugi” jika dipungut zakatnya, sebab sebagian jerih payahnya diambil atau diberikan kepada orang lain.⁵²

3. Pola dan Bentuk Kepribadian *Muzakkî*

Secara psikologis, orang berzakat atau *muzakkî* akan memperoleh ketenteraman hati dan kebahagiaan karena mereka dapat menyaksikan orang yang membutuhkan tersenyum bahagia atas rezeki yang diterimanya. Ketenteraman jiwa adalah kondisi yang sangat mahal bahkan tidak ternilai dengan harta zakat yang dikeluarkan oleh para *muzakkî*. Efek dari zakat membuat kepribadian seseorang menjadi pribadi yang syukur karena mereka telah dititipkan harta yang cukup untuk menjalani kehidupan. Zakat juga salah satu ibadah yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah karena dengan berzakat seseorang akan ingat bagaimana seharusnya mereka berperilaku sebagai hamba yang mengabdikan kepada Tuhannya.⁵³

Berdasarkan jenis-jenis zakat, infak dan sedekah, pola kepribadian *muzakkî* dibedakan atas:

- a. Wajib, seperti zakat fitrah, zakat harta benda, zakat hasil peternakan, zakat hasil pertanian, zakat logam mulia, zakat perdagangan dan zakat profesi
- b. Sunnah, seperti zakat yang bukan kategor wajib.

⁵² Indi Tri Asti, “Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim dalam Lingkup Individu dan Sosial,” *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam* 6, no. 1 (August 1, 2019): 91, <https://doi.org/10.37064/jki.v6i1.5520>.

⁵³ Ulfiyani Andiyansyuri, “Analisis Pengaruh Pengeluaran ZIS Terhadap Kesejahteraan Muzakki” *Jurnal IJLEG* 2, no. 1 (2016), 43.

Baik yang wajib maupun yang sunnah, keduanya dapat membentuk kepribadian *muzakkî* sebagai berikut:

a. Kepribadian yang suci

Kepribadian yang suci dan menjadikan *muzakkî* pada citra awalnya yang tanpa dosa. Kesucian diperoleh setelah *muzakkî* mengeluarkan sebagian hartanya yang bukan miliknya, karena penggunaan harta orang lain mengakibatkan kekotoran. Kesucian disini bersifat: material (*ma'âdiyyah*), karena harta bendanya tidak tercampur dengan hak milik orang lain, dan ritual (*ma'nâwiyah*), karena jiwanya terampuni dari perilaku dosa, seperti pelit, materialisme, hedonis, menumpuk harta dan membangganya.

b. Kepribadian yang seimbang

Kepribadian yang seimbang yaitu kemampuan individu menyelaraskan aktivitas yang berdimensi vertikal dan horizontal. Dalam Al-Qur'an kata zakat mengikuti kata shalat sebanyak 27 kali. Shalat simbolis dari aktivitas vertikal-kebutuhan (*hablun min Allâh*) sedang zakat simbolis dari aktivitas horizontal-kemanusiaan (*hablun min al-nâs*). Orang yang salat seharusnya berimplikasi pada karakter dermawan, pemurah dan membantu yang lemah. Sebaliknya, orang yang zakat seharusnya berimplikasi terhadap kedekatan dengan Tuhannya sebagai rasa syukur atas pemberian-Nya.

c. Kepribadian yang penuh empati

Kepribadian yang penuh empati terhadap penderitaan pribadi lain, sehingga mengakibatkan kepekaan sosial. Empati merupakan realisasi dan pengertian terhadap perasaan, kebutuhan dan penderitaan pribadi lain. Jiwa *muzakkî* merasakan betapa resahnya orang yang hidup serba kekurangan, betapa bingungnya orang yang tidak

memiliki uang ketika membutuhkan sesuatu, dan betapa sakitnya orang yang hidup termarginalkan. Zakat merupakan bentuk empati yang paling realistis dibandingkan dengan upaya-upaya lain.

d. Kepribadian yang selamat

Kepribadian yang selamat dari petaka dan hikmah, sebab zakat, infak dan sedekah dapat menolak bala.

e. Kepribadian yang kreatif dan produktif

Kepribadian yang kreatif dan produktif untuk memperoleh harta benda yang halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula⁵⁴ □

⁵⁴ Indi Tri Asti, "Paradigma Psikologi Komunikasi..." 92-93, <https://doi.org/10.37064/jki.v6i1.5520>.

Bab VII

PSIKOLOGI HAJJI

A. Pengantar

Islam menjadikan penghambaan (ibadah) kepada Allah sebagai kewajiban pertama yang dituntut dari seorang muslim. Seluruh ibadah yang telah disyariatkan Allah sungguh telah memberi kebaikan dan kebahagiaan bagi orang yang melakukannya. Dalam syariat Islam tujuan akhir dari semua aktivitas hidup manusia adalah pengabdian, penyerahan diri yang total terhadap ketentuan Allah, sehingga terwujud sikap dan perilaku yang terlahir dari rasa yakin atas pengabdianya kepada Allah.

Ibadah haji merupakan rukun Islam kelima yang wajib dilaksanakan oleh setiap orang Islam yang memenuhi syarat *istithâ'ah* (kemampuan), baik secara finansial, fisik, maupun mental. Ibadah haji diwajibkan bagi setiap muslim dan muslimah yang mampu dalam sekali seumur hidup. Sebagaimana ibadah lainnya, haji dalam pengamalannya melewati suatu proses yang dimulai dengan pengetahuan mengenai haji, pelaksanaan haji, dan berakhir pada berfungsinya nilai-nilai haji, baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat secara fisik dan psikhis

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Hajji

1. Pengertian Hajji (Haji)

Secara bahasa kata haji berasal dari bahasa Arab yaitu *hajja-yuhajju-hajjan* berarti berziarah, mengunjungi,

menyengaja. Dalam penggunaannya para ulama telah sepakat bahwa kata haji digunakan dalam pengertian untuk mengunjungi Ka'bah untuk menyelesaikan manasik haji.¹ Haji juga berasal dari kata *hajj* atau *hijj*, yang berarti menuju atau mengunjungi tempat yang agung. Dalam pengertian agama, haji adalah perjalanan menuju Mekkah untuk melaksanakan ibadah *thawâf*, *sa'î*, *wukuf* di Arafah, dan seluruh rangkaian manasik ibadah haji sebagai bentuk pelaksanaan perintah Allah dan dalam kerangka mencari ridha-Nya.² Imam al-Syarbini dalam kitabnya "*Mughnî al-Muhtâj*" memberikan definisi haji menurut bahasa ialah *al-qasd* atau berkehendak. Menurut al-Khalil berniat untuk sesuatu yang dimuliakan.

Menurut istilah haji adalah menyengaja mengunjungi Ka'bah untuk beribadah. Adapun Imam Ibn Qudamah mendefinisikan haji dengan pergi menuju Baitullah, rumah Allah untuk menunaikan rangkaian ritual yang sesuai dengan ketentuan syariat yang ditetapkan. Menurut M. Fachruddin bahwa: Ibadah haji adalah "menziarahi Baitullah (Ka'bah) di Mekkah dan mengerjakan ibadah menurut cara-cara yang telah ditentukan".³ Menurut Barmawie Umarie bahwa haji artinya menyengaja mengunjungi Ka'bah untuk beribadah dengan syarat-syarat serta beberapa kewajiban yang dikerjakan pada waktu tertentu.⁴ Menurut jumbuh ulama haji ialah berkehendak untuk melakukan sesuatu yang dimuliakan.

Pengertian haji menurut istilah syara', di kalangan ulama terdapat beberapa pendapat yang pada intinya sama. Di antaranya, menurut Sayyid Sabiq, "*Menyengaja (mengun-*

¹ M Fachrudin, *Ensiklopedia Al Qur'an*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993). 388.

² Nazia Nuril Faudia, "Peran Psikologi Massa Bagi Pembimbing Ibadah Haji," *Jurnal Balai Diklat Keagamaan*, Jakarta, Vol. 1 No. 1, 2020, 23

³ M Fachrudin, *Ensiklopedia Al Qur'an*, 388

⁴ Barnawi Umarie, *Ilmu Fiqh Ibadat, Mu'amalah, Munakahat*, (Jakarta: Ramadhani, 1991), 56.

jung) Makkah untuk menunaikan ibadah *thawâf*, *sa'î wukuf* di Arafah dan seluruh rangkaian ibadah (haji) dalam rangka memenuhi perintah Allah dan mengharapkan ridha-Nya.⁵ Haji ialah niat mengunjungi tempat tertentu (*Bait al-Allâh al-Harâm* dan Arafah) pada waktu yang tertentu (pada bulan-bulan Syawal) untuk melaksanakan segala amalan yang tertentu yaitu *wuquf* di Arafah, *tawâf*, *sa'î* dengan syarat tertentu.⁶ Dalam terminologi Fiqh, haji didefinisikan sebagai perjalanan mengunjungi Ka'bah untuk melakukan ibadah tertentu. Atau berpergian ke Ka'bah pada bulan-bulan tertentu untuk melakukan ibadah *tawâf*, *sa'î*, *wukuf*, dan manasik-manasik lain untuk memenuhi panggilan Allah SWT. serta mengharapkan keridhaan-Nya.⁷

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud haji adalah suatu kegiatan mengunjungi Makkah yang dilakukan pada waktu tertentu untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan khusus berupa *thawâf*, *sa'î*, *wukuf* di Arafah dan seluruh rangkaian ibadah haji dalam rangka memenuhi perintah Allah dan mengharapkan ridha-Nya.

2. Hakikat Haji

Pada hakikatnya ibadah haji merupakan suatu tindak *mujâhadah* (upaya jiwa yang sungguh-sungguh) untuk memperoleh kesadaran *musyâhadah* (penyaksian), yakni proses kegigihan seorang hamba mengunjungi Baitullah sebagai sarana dan upaya bertemu (*liqâ'*) dengan Tuhan.

⁵ Tohari, *aspek-aspek psikologis dalam ibadah haji telaah terhadap pemikiran M. Quraish Shihab*. (Yogyakarta: MSI 2015),

⁶ Muhammad Nuri, "Pragmatisme Penyelenggaraan Ibadah Haji di Indonesia," *Jurnal Filsafat dan Budaya Hukum*, 145.

⁷ Agus Romdlon Saputra, "Motif dan Makna Sosial Ibadah Haji Menurut Jama'ah Masjid Darussalam Wisma Tropodo Waru Sidoarjo," No. 1, Vol. 10 (2016,): 95.

Mujâhadah sebagai sarana penghubung seorang hamba untuk bertemu dengan Allah. Berpakaian *ihram*, *thawâf*, *sa'î* dan melempar jamrah adalah sarana yang mengantarkan seorang hamba menuju Tuhannya. Sedang *musyâhadah* sebagai titik orientasi dari segala prosesi tersebut, yakni tercapainya kondisi percintaan (*hubb*) antara hamba dengan Sang khaliknya. Ketika *musyâhadah* tercapai, maka yang terlihat di segala penjuru hanya “wajah” Allah. Dalam perspektif sufi kekuatan keakuan akan lebur dalam ke Mahahadiran Tuhan. Simbol-simbol tidak lagi menjadi penting dan puji-pujian manusia tidak lagi bermakna.⁸

3. Dalil Haji

Dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat tentang perintah berhaji, antara lain:

وَاتَّبِعُوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ
وَلَا تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ
مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِنْ صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ
فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ
فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةً إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ
عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ذَلِكَ لِمَنْ لَمْ يَكُنْ أَهْلَهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿١٦٦﴾

Artinya: “Sempurnakanlah ibadah haji dan umrah karena Allah. Tetapi jika kamu terkepung (oleh musuh), maka (sembelihlah) hadyu yang mudah didapat, dan jangan

⁸ Istianah, *Prosesi Haji dan Maknanya*, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, Vol. 2 No. 1, 2016, 42-43.

mencukur (rambut) kepalamu, sebelum hadyu sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antara kamu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu dia bercukur), dia wajib berfidyah, yaitu berpuasa, bersedekah atau berkurban. Apabila kamu dalam keadaan aman, siapa mengerjakan umrah sebelum haji, dia (wajib menyembelih) hadyu yang mudah didapat. Akan tetapi jika dia tidak mendapatkannya, maka dia (wajib) berpuasa tiga hari dalam (masa) haji dan tujuh (hari) setelah kamu kembali. Itulah sepuluh hari yang sempurna. Ketentuan itu berlaku bagi orang yang keluarganya tidak menetap di sekitar Masjidilharam. Bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras hukuman-Nya” (QS. al-Baqarah/2: 196).

Allah berfirman:

فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ ۚ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا ۗ وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حُجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿١٧٧﴾

Artinya: “Di dalamnya terdapat tanda-tanda yang jelas, (di antaranya) Maqam Ibrahim. Siapa yang memasukinya (Baitullah), maka amanlah dia. (Di antara) kewajiban manusia terhadap Allah adalah melaksanakan ibadah haji ke Baitullah, (yaitu bagi) orang yang mampu mengadakan perjalanan ke sana. Siapa yang mengingkari (kewajiban haji), maka sesungguhnya Allah Mahakaya (tidak memerlukan sesuatuapun) dari seluruh alam” (QS. ‘Ali Imrân/3: 97).

Firman Allah:

وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿١٧٧﴾

Artinya: “Wahai Ibrahim, serulah manusia untuk (mengerjakan) haji, niscaya mereka akan datang kepadamu dengan berjalan kaki dan mengendarai setiap unta yang kurus yang datang dari segenap penjuru yang jauh” (QS. al-Hajj/22: 27).

Ada beberapa dalil haji dari hadis. Berikut adalah beberapa dalilnya yang perlu ketahui:

Rasulullah SAW. bersabda:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

Artinya: “Islam itu didirikan atas lima perkara. Yaitu, bersaksi bahwa tidak ada tuhan yang berhak disembah melainkan Allah dan Muhammad adalah Rasul-Nya, mendirikan salat, menunaikan zakat, puasa pada bulan Ramadan, menunaikan ibadah haji ke Baitullah bagi yang mampu melakukannya” (Muttafaqun alaih).

Rasulullah bersabda:

مَنْ مَلَكَ زَادًا وَرَاحِلَةً فَلَمْ يَحْجَّ فَلَا عَلَيْهِ أَنْ يَمُوتَ يَهُودِيًّا أَوْ نَصْرَانِيًّا

Artinya: “Barangsiapa yang telah memiliki bekal dan kendaraan lalu dia tidak berhaji, hendaklah ia mati dalam keadaan menjadi orang Yahudi atau Nasrani” (HR. At-Tirmidzi dari Ali).

Di dalam hadis lain Rasulullah bersabda:

تَعَجَّلُوا الْحَجَّ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي مَا يَعْرِضُ لَهُ

“Hendaklah kalian bersegera mengerjakan haji karena sesungguhnya seseorang tidak akan menyadari halangan yang akan merintanginya” (HR. Ahmad).

Itulah beberapa dalil haji dari Al-Qur’an dan hadis. Dengan mengetahuinya, maka umat Islam memiliki alasan yang kuat pentingnya menjalankan ibadah haji sesuai syarat-syarat yang telah ditentukan.

C. Sejarah Ibadah Haji

Ibadah haji tergolong istimewa, sebab hanya bisa dilaksanakan pada bulan Zulhijjah di Tanah Suci Mekkah. Setiap tahun, jutaan umat Muslim dari seluruh dunia datang ke Mekkah dengan tujuan untuk beribadah haji. Ibadah haji pertama kali diperintahkan oleh Allah kepada Nabi Ibrahim. Nabi Ibrahim pula yang dipercaya oleh Allah untuk membangun Ka’bah bersama putranya Nabi Ismail di Mekkah.

Ka’bah adalah rumah ibadah pertama sekaligus arah kiblat bagi umat Muslim yang terletak tepatnya di tengah-tengah Masjidil Haram di Mekkah. Setelah selesai membangun Ka’bah, Allah memerintahkan Nabi Ibrahim untuk menyeru kepada manusia untuk melaksanakan ibadah haji. Nabi Ibrahim naik ke bukit Jabal Qubays di Selatan Ka’bah, seraya menyerukan perintah ibadah haji dari Allah. Setelah itu, Malaikat Jibril mengajak Nabi Ibrahim dan menunjukkan Bukit Shafa, Marwah, sampai perbatasan Tanah Haram, untuk diletakkan batu-batu. Sejak saat itu, Nabi Ibrahim selalu melaksanakan ibadah haji sesuai tata cara yang diajarkan kepadanya. Ritual ibadah haji terus dilanjutkan oleh putranya, Nabi Ismail.

Sepeninggal Nabi Ibrahim dan Nabi Ismail, tata cara dan tujuan ibadah haji banyak diubah oleh bangsa Arab. Mereka menyekutukan Allah dengan berhala yang ditempatkan di sekitar Ka'bah. Bahkan, ketika waktu haji, suasana Ka'bah lebih menyerupai sirkus. Syiar-syiar haji berubah menjadi tepuk tangan, suara orang bersiul, dan riuh suara trompet. Tidak hanya itu, pada ritual kurban, darah hasil penyembelihan hewan kurban disiramkan ke Ka'bah. Tradisi yang jauh menyimpang dari ajaran Nabi Ibrahim dan Nabi Isa ini berlangsung selama lebih dari 2.000 tahun. Tradisi ini baru berubah setelah datangnya Nabi Muhammad, nabi terakhir yang diutus Allah.

Pada masa kenabian Muhammad, Ka'bah dikembalikan sebagai tempat suci hamba Allah. Berhala-berhala di Ka'bah dihancurkan dan ritual haji yang benar pada masa Nabi Ibrahim dikembalikan. Semua ritual pra-Islam yang menyimpang dihapus dan tujuan haji yang sebenarnya yakni menegakkan tauhid agar senantiasa tunduk dan patuh kepada Allah, kembali ditekankan.

Sebagian ahli menyebut bahwa ibadah haji diwajibkan pada tahun 6 Hijriah atau sekitar 627 Masehi. Sedangkan Nabi Muhammad melaksanakan ibadah haji untuk pertama kalinya pada 9 Hijriah. Sebenarnya, Nabi Muhammad telah berangkat haji pada 6 Hijriah, tetapi gagal melaksanakannya karena terhalang kaum kafir Quraisy. Akhirnya, setelah dilakukan Perjanjian Hudaibiyah, Nabi dapat melaksanakan umrah pada 7 Hijriah dan ibadah haji pada 9 Hijriah. Semasa hidupnya, Nabi Muhammad naik haji sebanyak satu kali dan umrah empat kali.

Sejak saat itu, setiap bulan Zulhijjah, umat Muslim berbondong-bondong menuju Baitullah untuk melaksanakan ibadah haji. Seiring perkembangan zaman dan penambahan jumlah jemaah haji, berbagai fasilitas terus dibangun dan

pemerintah Arab mengorganisir calon jemaah haji dari berbagai negara.⁹

D. Kedudukan dan Tujuan Haji

1. Kedudukan Haji

Haji merupakan salah satu rukun Islam kelima. Kedudukan haji dalam Islam adalah wajib satu kali seumur seumur hidup bagi seorang muslim yang merdeka, baligh, berakal, dan mampu.¹⁰ Sesuai dengan QS. 'Alī Imrân/3:97.

Kewajiban haji ditujukan kepada orang-orang Islam yang memiliki kemampuan atau kesanggupan (*istithâ'ah*) karena tugas itu berat dan memerlukan biaya yang tidak murah. Makna *istithâ'ah* yang berarti sehat jasmani dan rohani, mampu melaksanakan perjalanan, memiliki perbekalan yang cukup, aman di perjalanan, serta khususnya aman pula di tanah suci, namun *istithâ'ah* itu berbeda sesuai kondisi masing-masing orang, dan Tuhan tetap sayang kepada orang tidak mampu untuk mengadakan perjalanan ke Baitullah.¹¹

Menurut al-Atsari bagi orang yang memiliki kemampuan, yang mencakup tiga perkara: sehat jasmani, bekal yang cukup untuk pergi dan pulang, bagi dirinya maupun bagi keluarganya yang ditinggalkan, dan keamanan perjalanan menuju tanah suci. Perjalanan haji merupakan perjalanan spiritual manusia. Imam al-Ghazali menyatakan: Allah menjadikan perjalanan haji sebagai contoh bagi perjalanan ke akhirat. Maka pada setiap amal dalam perjalanan haji

⁹ Halik Lubis, *Tuntunan Lengkap Wajib dan Sunah: Haji dan Umrah*, (Tangerang: Ilmu Cemerlang Group, 2019).

¹⁰ Abdul Hamid dan Beni Ahmad Saebani, *Fiqh Ibadah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009).

¹¹ Muhammad Abduh, *Rasionalitas Tafsir Muhammad Abduh, Kajian Masalah Aqidah dan Ibadat*, (Jakarta: Paramadina, 2002).

hendaknya merenungkan suatu urusan akhirat yang menyerupainya.¹²

Pada sebagian masyarakat muslim tertentu, ibadah haji merupakan salah satu ibadah yang menempati kedudukan istimewa dalam kehidupan keagamaannya. Hal demikian dapat dibuktikan melalui kenyataan akan besarnya minat masyarakat untuk melaksanakan ibadah haji pada setiap tahunnya.¹³

2. Tujuan Haji

Tujuan dari ibadah haji adalah untuk menegakkan tauhid agar senantiasa tunduk dan patuh kepada Allah, melaksanakan rukun Islam kelima sesuai dengan perintah Allah. Dengan demikian maka tujuan ibadah haji adalah semata-mata menunaikan ibadah yang diperintahkan oleh Allah serta untuk menyempurnakan pengamalan ajaran agama Islam.¹⁴ Beberapa tujuan khusus ibadah haji adalah sebagai berikut:

- a. Menampakkan kerendahan dan ketundukan kepada Allah, karena orang yang beribadah haji meninggalkan semua perhiasan dan sarana yang mewah.
- b. Mensyukuri nikmat dalam ibadah haji bisa dilihat dari dua sisi: pertama, mensyukuri nikmat harta kekayaan. Kedua, mensyukuri nikmat kesehatan anggota tubuh. Keduanya merupakan puncak kenikmatan seorang manusia ketika berada di dunia.
- c. Mukhtamar Umat Islam. Umat Islam dari seluruh penjuru dunia berkumpul dalam ibadah haji. Terjadilah proses

¹² Nadhifatuz Zulfa, "Nilai-nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam dalam Hadis Shahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam)," *Jurnal Religia*, Vol. 20 No. 2, 2017,129.

¹³ M. Zainuddin, *Haji dan Status Sosial Studi Tentang Simbol Agama di Kalangan Masyarakat Muslim*, *Jurnal el Harakah*, Vol. 15 No.2, 2013,170.

¹⁴ Fachrudin, *Ensiklopedia Al Qur'an*.

- saling mengenal dan keakraban antara satu dengan yang lainnya. Semua perbedaan antara yang kaya dan yang miskin, antara yang berkulit putih dan yang berkulit hitam, serta perbedaan bahasa dan lain-lainnya mencair saat haji.
- d. Mengingat akan hari kiamat. Ketika dia memakai pakaian ihram, kemudian wukuf di Arafah bersama jutaan orang dengan pakaian putih menyerupai kain kafan. Pemandangan ini mengingatkan masa setelah, sehingga seseorang akan sungguh-sungguh menyiapkan bekal amal shaleh sebelum dia bertemu dengan Allah.
 - e. Merefleksikan pengesaan Allah melalui ibadah lisan dan perbuatan.¹⁵

E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis Haji

Haji merupakan bentuk perwujudan ragam peribadatan yang kompleks. Hal ini disebabkan dalam menjalankan ibadah haji, dibutuhkan modal fisik, lisan maupun finansial yang besar. Haji juga merupakan bentuk ibadah yang tidak membedakan kedudukan dan status sosial manusia. Nilai kesetaraan sosial tersebut dapat dilihat dari berbagai prosesi dalam praktik ibadah haji. Oleh sebab itu, menjadi hal penting dipahami dan disadari bahwa faedah di balik ibadah haji lebih besar dari segala pengorbanan tersebut.

1. Nilai Filosofis Haji

a. Ihrâm

Ibadah haji dimulai dengan mengenakan pakaian *ihrâm*. Pakaian *ihrâm* berwarna putih (khusus laki-laki tanpa berjahit) berarti melepaskan pakaian sehari-hari dan

¹⁵ Febrina Niadasari Darwin, "Nilai-nilai Religius Ibadah Haji dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual," (Lampung: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017), 21-23.

membuang semua sifat-sifat keangkuhan, kebanggaan dan semua atribut serta simbol-simbol yang melekat yang biasa menghiasi diri. Dengan memakai pakaian ihram berarti menanggalkan semua perbedaan serta menghapus segala keangkuhan yang ditimbulkan dari status sosial. Dalam keadaan demikianlah seorang hamba menghadap Tuhan pada saat kematiannya. Sebab ibadah haji adalah simbol dari kematian. Haji adalah simbol kepulangan manusia menuju Zat Yang Maha Mutlak yang tidak memiliki keterbatasan. Pada saat kematian tiba, tidak ada yang bisa dibanggakan sebagai bekal menuju Tuhan, kecuali iman dan amal shaleh.

b. Wukuf

Wukuf artinya berhenti, diam tanpa bergerak. Makna istilahnya ialah berkumpulnya semua jamaah haji di Padang Arafah pada tanggal 9 Dzulhijah. Jika dikaitkan dengan tawaf, maka setelah kehidupan diwarnai dengan gerakan, maka pada suatu saat gerakan itu akan berhenti. Begitu juga manusia, pada saatnya akan berada dalam pemberhentian. Barang siapa yang mencari *maqam* spiritual, maka dia harus meninggalkan hubungan lazimnya dan mengucapkan perpisahan dengan kesenangan, dan tidak memikirkan selain Allah SWT., dan bermusyâhadah/ penglihatan spiritual Ilahi. *Musyâhadah* adalah buah dari iman yang sempurna, dan cinta yang menggairahkan, karena seseorang mencapai puncak di mana seluruh wujudnya terserap dalam pemikiran Kekasihnya dan dia tidak melihat yang lainnya.¹⁶

¹⁶ Ibnu Usman al-Hujwiri, *Menyelami Samudra Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003).

c. Thawâf

Thâwaf artinya keliling. *Thâwaf* merupakan gerakan melingkar yang dapat memunculkan energi Ilahiah lewat kedekatan dan interaksi memutari ka'bah, yang dapat menghasilkan gelombang elektromagnetik yang sangat besar, bersifat positif, dan mampu mengobati berbagai ketidakseimbangan energi dalam jiwa maupun tubuh manusia.¹⁷

d. Sa'î

Artinya usaha, yang bisa pula dikembangkan artinya berusaha dalam hidup, baik pribadi, keluarga maupun masyarakat. Selain itu, sifat optimis serta usaha yang keras serta penuh kesabaran dan tawakkal kepada Allah SWT. Selain itu, *sa'î* merupakan pemantapan keimanan seseorang. Seakan-akan Allah SWT. mengingatkan kepada kita betapa luar biasanya ketaatan Nabi Ibrahim AS. yang tega mengorbankan anaknya dalam menjalankan perintah-Nya.

e. Tahallul

Adalah penegasan dan realisasi akan selesainya masa *ihrâm*. Sedangkan perintah untuk mencukur rambut adalah agar kotoran yang melekat pada diri seseorang menjadi hilang, karena rambut kepala memiliki fungsi untuk menjaga otak dari berbagai penyakit, karena otak yang sehat akan membuahakan pemikiran yang sehat pula, juga menghasilkan pemikiran yang positif.

f. *Mabit* di Muzdalifah

Bagai pasukan tentara yang sedang menyiapkan senjata dan senjata di malam hari dalam rangka perang

¹⁷ Agus Mustofa, *Pusaran Energi Ka'bah*, (Surabaya: Press, 2008).

melawan musuh laten manusia, yaitu syetan yang terkutuk yang tidak pernah mati dan habis sampai hari kiamat, kemudian di pagi hari bergerak menyerang musuh.

g. Melontar *Jamrah*

Melontar *jamrah* dimaksudkan selain sebagai lambang lemparan terhadap iblis yang dilaknat oleh Allah SWT., juga merupakan lemparan nafsu negatif dari syetan yang menguji pada diri kita. *Jamrah* itupun ada tiga, *jamrah al-aqâbah*, *jamrah al-wusthâ*, dan *jamrah al-shughrâ*. Bahasa Arab pada umumnya memberikan nama *jamrah* dengan nama: Iblis kabir, Iblis Wustha dan Iblis shaghir. Bangsa Arab sebelum Islam melempar *jamrah* itu dengan mempersonifikasikan iblis dilaknat Allah SWT.. Sesudah Islam datang, perbuatan itu dipertahankan. Hikmah melontar *jamrah* adalah untuk mengikuti jejak Nabi Ibrahim AS. pada kisah penyembelihan anaknya karena perintah Allah SWT. yang diganggu oleh iblis-iblis yang kemudian iblis tersebut dilontari batu pada tempat yang sekarang digunakan sebagai tempat pelontaran *jamarat*.

h. *Mabit* di Mina

Kawasan Mina pada hari biasa terlihat sempit, akan tetapi dapat menampung seluruh jamaah haji, hal ini sesuai ucapan Rasulullah SAW.,

عن أبي الدرداء - رضي الله عنه- قال: قلنا: يا رسول الله!
إن أمر مني لعجب هي ضيقة فإذا نزلها الناس اتسعت!
فقال ﷺ: «إنما مثل مني كالرحم هي ضيقة فإذا حملت
وسعها الله.

“Daripada Abu al-Darda’ RA berkata: Kami berkata:
Wahai Rasulullah! Sesungguhnya Mina sangat ajaib. Ia

sempit, namun apabila manusia turun kepadanya ia menjadi luas! Lalu Rasulullah SAW. bersabda: "Sesungguhnya Mina itu seperti rahim, ia sempit namun apabila ia mengandung, ia menjadi luas" (Riwayat al-Tabarani dalam al-Mu'jam al-Awsat).

Ibadah haji adalah suatu ibadah yang memerlukan ketahanan fisik dan pengorbanan materi. Nilai filosofis dalam ibadah haji telah mengajarkan kepada kaum muslimin tentang semangat persaudaraan (*ukhuwwah Islâmiyyah*). Sehingga tidak ada kesenjangan antara si kaya dan si miskin, antara raja atau kepala negara dengan rakyat jelata, antara yang pandai dengan yang bodoh. Ibadah haji mendidik si kaya agar timbul perasaan iba kepada si miskin untuk menolongnya. Si raja timbul rasa tanggungjawab untuk memperbaiki nasib hidup rakyatnya yang menderita. Si pandai mencerahkan dan mencerdaskan yang bodoh.

Pada waktu musim haji, diharamkan kaum muslimin untuk menumpahkan darah. Tidak diperkenankan melukai hati dengan kata-kata kasar, bahkan menyembunyikan keburukan di dalam hatinya. Setiap jamaah haji adalah tamu Allah, karenanya wajib dihormati dan dimuliakan.

Pergerakan haji yang datang dari segala penjuru dunia menjadi muktamar akbar, tonggak kekuatan umat Islam dalam menggalang persatuan, bukan semata ritual tahunan saja.

Melempar batu saat jamrah di Mina adalah simbol melempar batu terhadap setan yang menggoda. Filosofinya adalah bahwa setan adalah musuh manusia yang paling nyata. Oleh sebab itu jangan sampai tergoda dengan bujuk dan rayuan setan yang ingin menjerumuskan manusia, tergelincir, berkubang dalam lumpur dosa.

Untuk itulah setiap jamaah haji senantiasa berdoa, agar sekembalinya di tanah air, memperoleh haji yang

mabrur, haji yang baik akhlak dan kepribadiannya, haji yang yang mencerahkan dan menjadi teladan bagi masyarakatnya.

2. Nilai Spiritual Haji

Implikasi spiritual ibadah haji antara lain, ibadah haji sebagai medium penyucian jiwa secara kontinu bersama orang-orang saleh dengan berzikir kepada Allah dan ibadah haji juga merupakan medium evaluasi untuk memilah orang taat dari orang munafik. Muhaemin menegaskan bahwa berbagai mekanisme dalam prosesi ibadah haji bukan hanya sekedar pemenuhan legalitas fikih, melainkan ada makna di balik berbagai rangkaian rukun dalam ibadah haji. Muhaimin menambahkan bahwa terdapat nilai-nilai pembentukan kepribadian dan etika yang terdapat dalam berbagai pelaksanaan rukun haji. Hal inilah yang kemudian diharapkan dapat berkontribusi besar dalam pembentukan karakter sosial jamaah haji pasca kembali ke daerahnya masing-masing.

a. Ihram

Ihram memiliki makna *tajarrud* yang artinya totalitas, melepaskan semua pakaian dan atribut duniawi dan mengganti dengan pakaian takwa. Ihram berarti melepaskan segala kebanggaan terhadap atribut duniawi yang sering melupakan diri dari Allah SWT. dan akhirat, menjadikan sombong diri. Padahal, pakaian dan atribut duniawi tidak ada artinya apa-apa jika tidak membawa kepada keridhaan Allah, sedangkan jika untuk mencari ridha Allah tidak boleh dijadikan kebanggaan.

Sesuatu yang tidak secara esensial melekat dalam diri kita pasti akan kita lepaskan karena memang bukan milik kita, seperti pakaian. Pakaian itu hanya melekat sementara, maka ia bukan kepemilikan sejati kita.¹⁸ Dengan memakai pakaian ihram berarti menanggalkan semua perbedaan

serta menghapus segala keangkuhan yang ditimbulkan dari status sosial. Dalam keadaan demikianlah seorang hamba menghadap Tuhan pada saat kematiannya. Haji adalah simbol kepulangan manusia menuju Zat Yang Maha Mutlak yang tidak memiliki keterbatasan.

Pakaian ihram yang berwarna putih (bersih) adalah mengajarkan kepada umat manusia untuk mengubur pandangan yang mengukur keunggulan manusia dari kedudukan, pangkat, status sosial, dan keturunan. Pakaian ihram adalah simbol bahwa manusia tidak dipandang dari pangkat, kedudukan dan superioritas lainnya, melainkan dilihat dari tingkat ketakwaannya. Dengan memakai pakaian ihram yang berwarna putih yang berarti suci, maka harus berniat dengan sungguh-sungguh untuk memakai pakaian kejujuran, kerendahan hati, kesucian jiwa, dan keikhlasan hanya karena Allah.

Setelah memakai pakaian ihram, maka sejumlah larangan harus ditinggalkan, yaitu tidak menyakiti binatang, membunuh, menumpakan darah, dan mencabut pepohonan. Dengan demikian, manusia harus berfungsi untuk memelihara makhluk-makhluk Tuhan. Dilarang juga memakai wangi-wangian, bercumbu, menikah dan berhias, karena manusia bukan materi semata-mata. Dan hiasan yang dinilai Tuhan adalah hiasan Ruhani. Dalam keadaan demikianlah sambil mengucapkan *talbiyah* “*Labbaika Allâhumma labbaika, labbaika lâ syarîka labbaika, innal hamda wan ni’mata laka wal mulku, lâ syarîkalahu.*”

b. *Talbiyah*

Talbiyah merupakan satu dari inti ibadah haji, *talbiyah* dengan lisan, hati maupun perbuatan. Dalam *talbiyah*,

¹⁸ Nurcholish Madjid, Dkk., *Kehampaan Spiritual Masyarakat Modern*, (Jakarta: Mediacita, 2000), 427.

seorang muslim berjanji dan bertekad bahwa segala pujian, nikmat, dan kerajaan hanya milik Allah semata, tidak ada sekutu bagi-Nya. Maka dalam ibadah, hanya ia niatkan kepada Allah, bukan untuk mencari pujian manusia. Demikianlah talbiyah mengajarkan keikhlasan dalam ibadah, syukur atas segala nikmat, dan perjuangan menegakkan hukum Allah SWT. dalam segala level kehidupan. Dan talbiyah ini yang menjiwai haji dari awal sampai akhir ibadah.

c. *Thâwaf*

Thâwaf mengandung makna bahwa manusia harus menjadikannya titik orientasinya semata-mata hanya kepada Allah dalam setiap gerak dan langkahnya. Sebagaimana bumi berputar pada porosnya. Ketika *thâwaf* harus ada dalam kesadaran, bahwa kita bagian dari seluruh jagad raya yang selalu tunduk dan patuh kepada Allah. Sekaligus gambaran akan larut dan leburnya manusia dalam hadirat Ilahi. Ketika melakukan *thâwaf*, pandanglah keindahan non materiil Tuhan di tempat-Nya yang suci.¹⁹ *Thâwaf* memberikan pelajaran bahwa hendaklah seorang beriman ber*thâwaf* dengan hati mengikuti ridha Allah, sebagaimana seluruh alam berkeliling mengelilingi orbit yang telah ditentukan Allah. *Thâwaf* mengajarkan bahwa Allahlah sebagai tujuan hidup, ridha, dan cinta-Nya. Dambaan hamba dalam segala langkahnya dengan menyerahkan jiwa dan raga di jalan dakwah dan jihad.²⁰

¹⁹ M. Quraish Sihab, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), 336.

²⁰ Muh. Mu'inudinillah Bashri & Elly Damaiwati, Muh. Mu'inudinillah Bashri & Elly Damaiwati, *Ketuk Pintu Rumahmu Ya Allah: Bekal Untuk Meraih Haji Mabruur Dan Menjaga Kemabruuran Haji*, (Surakarta: Indiva Pustaka, 2009), 24-25.

d. *Sa'î*

Perjalanan *sa'î* sebanyak tujuh kali yang diawali dari bukit Shafa dan diakhiri di bukit Marwah melambangkan bahwa manusia dalam mencapai kehidupan harus melalui usaha dengan penuh kesucian dan ketegaran. Hasil usaha manusia yang diperoleh dengan baik melalui usaha dan anugerah Allah, sebagaimana yang dialami Hajar bersama puteranya Ismail. Hajar adalah teladan bagi manusia, kepasrahan dan kepatuhannya yang sangat teguh yang disandarkan kepada cinta. *Sa'î* yang merupakan simbol perjuangan yaitu sikap optimis dan dinamis dalam hidup. Kemudian berakhir di Marwah yang berarti idealnya manusia harus bersikap menghargai, bermurah hati dan saling memaafkan.²¹

e. *Wukuf*

Wukuf di Arafah itu bermakna pengakuan dan pengenalan. Ketika di Arafah seorang hamba seharusnya menemukan *ma'rifah* pengetahuan sejati tentang jati dirinya, akhir perjalanannya, menyadari keagungan Tuhan, menyadari kesalahan-kesalahannya, dan bertekad untuk tidak mengulangnya. Kesadaran itulah yang mengantarkan untuk menjadi arif (sadar) dan mengetahui. Kesadaran yang demikian, oleh Ibnu Sina akan membentuk manusia yang arif. Yakni manusia yang mampu memberikan kesejukan, kecintaan, kebenaran dan keadilan kepada umat manusia. Kualitas individu yang demikian, akan mampu melihat dan mempersepsikan bahwa yang baik sebagai kebaikan, yang benar sebagai kebenaran, yang jelek sebagai kejelekan dan yang salah sebagai kesalahan. Hatinya selalu gembira, dan semua

²¹ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2007), 216.

makhluk dipandangNya sama. Sama-sama membutuhkan-Nya.

f. *Al-halqu wa at-Taqshîr*

Al-halqu wa at-Taqshîr adalah mencukur rambut. Waktu mencukur rambut, cukurlah aib-aibmu lahir batin. Setelah selesai ritual inilah, manusia dituntut untuk menutup (mencukur) aib-aib masa lalunya dengan membuka lembaran kehidupan baru yang lebih baik sesuai dengan tuntunan Allah.

g. *Mabit* di Muzdalifah

Muzdalifah adalah tempat untuk meniadakan semua hawa nafsu. Akuilah segala kesalahan dan dekatkan diri kepada Allah.

h. Bermalam di Mina

Mina adalah tempat untuk mengubur keinginan dan hawa nafsu tercela. Saat di Mina lemparkan semua yang tercela. Di Mina manusia harus dapat membebaskan dirinya dari setiap perbudakan, membuang ketamakan, dan mengalahkan sifat kebinatangan. Mina dalam bahasa Arab berarti cita-cita. Artinya, untuk menggapai cita-cita luhur dan derajat yang tinggi di sisi-Nya, manusia harus mampu mengendalikan hawa nafsunya agar tunduk dan patuh hanya kepada Allah.

i. Melontar *Jamrah*

Melontar *jamrah* merupakan simbol melepaskan diri dari segala sifat-sifat yang buruk, dan permusuhan abadi dengan setan, serta siap menolak segala godaan setan dan bisikan setan dalam menjalani tugas dari Allah SWT.

3. Nilai Sosiologis Haji

Zaenuddin menuturkan ibadah haji dalam konteks sosial sering dipahami sebagai simbol keagamaan yang berkaitan erat dengan nilai-nilai justifikasi sosial dan kultural dibanding ibadah yang mengandung nilai-nilai humanisme universal, seperti, egalitarianisme, toleransi, persaudaraan, persatuan, tanggung jawab, kesopanan dan sabar. Nilai-nilai humanisme tersebut tercermin dalam berbagai prosesi ibadah haji, seperti ihram, tawâf, sai, wukuf, dan lain sebagainya. Atas dasar inilah Nurkholish Majid mengingatkan bahwa keberhasilan seorang muslim dalam menjalankan ibadah haji bukanlah pada pemenuhan aspek keabsahan legal formal fikih semata (baik syarat maupun rukun haji), melainkan sejauhmana nilai-nilai spiritual (tasawuf) dan sosial ibadah haji dapat termanifestasikan dalam kehidupan sosial ke masyarakat.²²

Dari segi sosial kemasyarakatan makna ibadah haji antara lain:

a. Ibadah haji dengan *ihrâm* dari *mîqât*

Ketika memulai ibadah haji dengan *ihrâm* dari *mîqât*, seseorang harus menanggalkan pakaian biasa dan mengenakan pakaian *ihrâm*. Pakaian yang berfungsi sebagai lambang kesatuan dan persamaan, sehingga hilanglah perbedaan status sosial yang ada, semua menjadi satu sebagai hamba-hamba Allah yang merindukan keridhaan-Nya.

b. Kesamaan hak dan saling kenal

Ibadah haji dapat membawa orang-orang yang berbeda suku, bangsa, dan warna kulit menjadi saling kenal mengenal antara satu sama lain. Ketika itu terjadilah

²² Athoillah Islamy, "Haji Mabruur Dalam Paradigma Fikih Sosial Sufistik," Jurnal Al-Qalam, Vol. 26 No.1, 2020, 110-112.

pertukaran pemikiran yang bermanfaat bagi pengembangan negara masing-masing baik yang berhubungan dengan pendidikan, ekonomi, maupun kebudayaan.

c. Mempererat tali *Ukhuwwah al-Islâmiyyah*.

Mempererat tali persaudaraan antara umat Islam dari berbagai penjuru dunia.

d. Mendorong seseorang untuk lebih giat dan bersemangat berusaha.

Mendorong seseorang untuk lebih giat dan bersemangat berusaha untuk mencari bekal yang dapat mengantarkan ke Mekah untuk haji. Semangat bekerja tersebut dapat pula memperbaiki keadaan ekonominya yang pada gilirannya bermanfaat untuk orang fakir dan miskin.

e. Ibadah haji merupakan ibadah badaniyah

Ibadah haji merupakan ibadah badaniyah yang memerlukan ketangguhan fisik dan ketahanan mental. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah haji dapat memperkuat kesabaran dan ketahanan fisik seseorang.²³

Ibadah haji merupakan usaha untuk mewujudkan persaudaraan yang sungguh-sungguh sesama kaum muslimin. Kebersamaan itu harus dipupuk untuk menumbuhkan rasa persaudaraan sesama muslim. Haji adalah momen penting untuk rapat akbar bagi kaum muslimin untuk membicarakan nasib dan keadaannya di berbagai belahan dunia. Kebersamaan dalam persaudaraan itu dapat dirasakan di mana saja, seperti ketika ngantri di kamar mandi, makan makanan katering bersama, *thâwaf* atau lempar

²³ Departemen Agama RI, *Hikmah Ibadah Haji*, (Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji dan Umrah, 2008).

jamrah bersama dan lain sebagainya. Tidak jarang setelah pulang haji, terbentuk keakraban dengan sesama jamaah di mana sebelumnya belum pernah terjadi.

Adapun makna kemanusiaan dan pengamalan nilai-nilainya adalah persamaan yang mencakup seperangkat nilai-nilai luhur yang seharusnya menghiasi jiwa pemiliknya. Kemanusiaan menjadikan seseorang bermoral, mampu memimpin makhluk lain dalam mencapai tujuan penciptaan, Makna-makna tersebut dipraktikkan di dalam pelaksanaan ibadah haji yang mencakup berbagai amalannya.

Menurut kenyataan pakaian merupakan pembeda antara seseorang dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut dapat membawa antara lain kepada perbedaan status sosial, ekonomi atau profesi. Pakaian juga dapat memberi pengaruh kepada pemakainya. Dengan demikian pengaruh-pengaruh psikologis yang negatif dari pakaian pun harus ditinggalkan sehingga semua merasa satu dalam kesatuan dan persamaan.²⁴

Seseorang yang melaksanakan ibadah haji tanpa disertai perkataan jorok, perbuatan fasik dan berdebat, maka Allah akan hapuskan dosa-dosanya seperti bayi yang baru dilahirkan oleh ibunya. Sabda Rasulullah SAW.:

عن أبي هريرة رضي الله عنه : مَنْ حَجَّ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ
رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ. صحيح - متفق عليه.

Abu Hurairah RA. meriwayatkan secara marfû':
"Siapa yang melakukan ibadah haji tanpa berbuat keji dan kefasikan, maka ia kembali (tanpa dosa) sebagaimana waktu ia dilahirkan oleh ibunya."

²⁴ Sholihin Fanani, *Modul Kuliah Aik 2 (Ibadah, Akhlak Dan Muamalah)*, (PPAIK: Surabaya, 2020),109.

Seseorang yang telah meminta ampun kepada Allah saat wukuf di Arafah dengan pakaian ihram tidak selayaknya memelihara sifat angkuh dan sombong terhadap sesama manusia, tidak sepatutnya hanyut dalam arus budaya materialisme, individualisme dan hedonisme, apalagi melakukan korupsi, terlibat suap dan kolusi. Ketaatan seorang muslim dalam melaksanakan ibadah yang bersifat ritual, seharusnya seiring dengan ketaatan untuk memenuhi kewajiban sosial dalam hubungan antar-manusia. Seluruh rangkaian ibadah yang dilakukan di tanah suci pada intinya mengandung pesan moral untuk membina keshalehan sosial.

Seorang muslim yang memahami dan menghayati makna ibadah haji akan selalu menjaga hati dari sifat-sifat tercela, termasuk sifat yang dikategorikan sebagai sifat asosial. Sejatinya umat Islam yang sudah haji menjadi manusia yang bermutu daripada sebelumnya. Pakaian ihram yang dikenakan oleh jamaah haji membawa pesan bahwa semua muslim adalah sama di mata Allah. *Tawâf* di Ka'bah, *sa'î*, dan melontar *jamrah* sebanyak tujuh kali memberi nilai pendidikan bahwa umat Islam merupakan umat yang dinamis dan wajib memiliki sifat jujur. Bayangkan, tidak ada orang yang tahu persis bahwa seseorang telah genap hitungan *tawâf*, *sa'î*-nya tujuh kali atau melontar *jamrah* sesuai jumlah yang ditentukan, kecuali hanya dirinya sendiri dan Allah. Haji memberi pendidikan tentang karakter kejujuran yang luar biasa.

Seorang ulama dan cendekiawan dunia Islam Khursid Ahmad menyatakan, "Islam bukanlah agama dalam pengertian umum yang sering disalah-pahami orang. Islam bukanlah agama yang hanya menyangkut kehidupan pribadi manusia. Tetapi, Islam adalah cara hidup total yang menyangkut seluruh bidang kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat, baik materiil maupun moral, baik ekonomi

maupun politik, baik hukum maupun budaya, baik nasional maupun internasional.”

F. Aspek-Aspek Psikologis Haji

Psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam individu seseorang dan unsur-unsur psikologis meliputi motivasi, persepsi, pembelajaran, kepribadian, memori, emosi, kepercayaan dan sikap atau segala hal yang berkenaan dengan kejiwaan. Hikmah ibadah haji yang lain adalah untuk memperoleh ketenangan batin. Kita mengenal beberapa orang yang selalu stress, emosional atau tidak stabil jiwanya, ketika menuaikan ibadah haji menjadi tenang. Siapa pun, apabila berada di dekat orang yang dikasihinya atau melindunginya akan merasa tenang. Rukun pertama ibadah haji adalah ihram sekaligus meniatkan diri memasuki rangkaian ibadah haji. Dengan niat itu, ihram dianggap sah dalam rangka syariat Islam. Ketika seseorang menjalankan ritual haji sampai pada tempat yang ditentukan oleh nabi untuk memulai ihram (*mîqât makâni*), dia harus segera meniatkan dalam hati akan menjalankan haji. Hikmahnya adalah upaya pelaku ibadah haji berada dalam puncak ketundukan dan kerendahan di hadapan Allah SWT. Dengan hanya berbalutkan kain tak berjahit, seorang hamba akan merasa seperti bayi yang baru dilahirkan. Pada saat itulah, kita menyadari bahwa kita tidak memiliki apa-apa yang bisa kita banggakan sebagai bekal di hadapan Allah SWT, kecuali iman dan amal shaleh.

Dalam haji kita tahu banyak rintangan, cobaan dan ujian baik masalah fisik maupun hati. Kesemuanya itu akan melatih kita untuk pandai menguasai diri dan mengendalikan emosi. Selain itu, ibadah haji menjadikan kita pandai melakukan muhasabah atau proses intropeksi diri.

Terdapat beberapa aspek dari psikologi haji, yaitu:

- a. Aspek mengontrol dorongan untuk mementingkan kehidupan yang materialistik.

Saat memulai rangkaian manasik haji, setiap jemaah wajib mengenakan pakaian ihram. Pakaian ihra tanpa jahitan dan berwarna putih polos. Dengan pakaian yang sederhana ini, menyimbolkan agar seseorang melepaskan diri dari hal-hal yang bersifat duniawi dan segala perhiasannya. Pakaian ihram mengisyaratkan bahwa saat lahir ke dunia ataupun saat mati nanti tidak membawa apapun. Hal ini akan menginspirasi manusia untuk tidak terganggu oleh tuntutan kebutuhan, kesenangan atau kenikmatan fisik yang bersifat materi. Hal ini mengindikasikan bahwa manusia tidak terlalu boleh mengejar dunia sehingga bisa merugikan orang lain.

- b. Aspek melatih dorongan libido seksual.

Hal ini mengacu pada teori Sigmund Freud. Dalam kehidupan nyata, baik berdasarkan pada nilai moral atau agama, ada aturan tertentu dalam menyalurkan dorongan libido seksual demi mempertahankan hak dan martabat manusia. Agar pelampiasan dorongan libido seksual itu sesuai aturan yang berlaku maka diperlukan kemampuan mengontrol dorongan libido tersebut. Ada beberapa aturan dan larangan terkait rukun dan syarat haji, yaitu tidak melakukan hubungan suami-istri dan segala perbuatan yang mendorong kearah tersebut seperti: berciuman, meraba, berpelukan, dan lain-lain. Jika dilanggar maka batal. Dengan melalui ihram, mengisyaratkan pada manusia agar dapat mengontro libidonya dan menyalurkannya secara sesuai norma dan nilai-nilai ajaran agama yang dianutnya.

- c. Aspek membantu manusia menemukan jati diri sejati.

Padang Arafah merupakan gurun pasir sahara yang tandus, merupakan tempat yang asing bagi sebagian jemaah haji. Kondisi “asing” ini mengingatkan awal kelahiran manusia di bumi yang secara psikologi sangat asing dibandingkan saat dirahim ibu. Kondisi asing ini juga akan dialami saat manusia mengalami kematian, yaitu perpindahan ke ‘*alam barzah*. Dengan gambaran Arafah sebagai suatu tempat kelahiran dan kematian tanpa manusia harus pindah secara ruang dan waktu, ini mengisyaratkan bahwa selama *wukuf* di Arafah itulah sesungguhnya umur kehidupan setiap manusia di dunia ini. Padang Arafah juga lamang miniatur dari padang Mahsyar yang dahsyat dan menakutkan sebagai tempat pengadilan yang sesungguhnya. Dengan perenungan dan simbol padang Arafah itu akan mendorong manusia untuk menemukan dan menjawab pertanyaan seperti “siapa dirinya, darimana asalnya, dan kemana khir hidupnya”.²⁵

G. Terapi Haji Terhadap Fisik dan Psikis

1. Terapi Haji Terhadap Fisik

Terdapat penelitian yang diungkap para ilmuwan *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), bahwa yang menghancurkan manusia adalah banyaknya kecemasan dan masalah-masalah yang dihadapi dalam hidupnya. Cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangan bagi manusia adalah mengosongkan muatan-muatan negatif yang bertumpuk dalam diri dengan menyikapi peristiwa yang dialaminya. Proses pengosongan ini penting dan perlu, agar manusia dapat hidup lebih baik dan menginvestasikan energinya menjadi lebih baik pula.

²⁵ M. Quraish Syihab dan Amanullah Halim, *Haji dan Umrah Uraian Manasik, Hukum, Hikmah, & Panduan Meraih Haji Mabruur*, (Tangerang: Lentera Hati, 2018).

Ternyata ibadah haji maupun umrah adalah cara terbaik untuk merealisasikan hal ini.

Tidak ada jalan yang lebih baik selain kembali kepada Al-Qur'an dan Sunnah, haji dan umrah merupakan ibadah yang diperintahkan oleh Allah dan diajarkan para rasul, orang-orang yang mengerjakan ibadah haji merupakan tamu-tamu Allah, dan lewat ibadah ini Allah memberikan banyak manfaat bagi mereka, Allah memberikan apa yang mereka minta, dan Allah mengabulkan doa-doa mereka. Adapun manfaat haji secara fisik adalah sebagai berikut:

a. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Perjalanan ibadah haji merupakan aktifitas olahraga yang terbaik, karena selama melaksanakan ibadah haji, seorang muslim melakukan olahraga berjalan, bermeditasi, dan berkonsentrasi. Semua kegiatan ini berguna bagi tubuh, beberapa kajian Islam menegaskan bahwa perjalanan ibadah haji meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan lebih banyak memberikan kekuatan dan kesehatan.

b. Mencegah berbagai penyakit

Haji adalah ibadah gerak. Pada saat kita mengenakan *ihrâm*, kita sudah mulai bergerak dan gerakan tersebut semakin massif (padat) setelah wukuf di Arafah, ketika melontar jamrah atau *thâwaf ifâdah* kemudian *sa'î* haji dan sebagainya. Keseluruhannya menuntut kesiapan fisik yang prima, itu artinya kita harus siap segalanya terutama memiliki kondisi sehat ketika haji.

Ritual haji seperti berlari kecil (*sa'î*) dan berjalan ketika *thâwaf* bisa menjadi terapi untuk menyembuhkan penyakit jantung, mencegah penyakit stroke, mengontrol berat badan, dan mencegah diabetes. Hal ini dibuktikan oleh para ilmuwan yang mengatakan bahwa berjalan santai dan berjalan cepat

atau jogging merupakan pekerjaan paling penting dalam mencegah penyakit. Maka jika kita renungkan kegiatan ibadah haji ini, kita akan mendapatkan bahwa ibadah haji sarat dengan manfaat medis.

2. Terapi Haji Terhadap Psikhis

Setiap ibadah yang tercantum dalam rukun Islam memungkinkan kita untuk menerapi diri dan menghilangkan penyakit dari lubuk hati. Ibadah haji adalah pertemuan internasional individu-individu yang menghargai perbedaan tapi meleburkan diri menjadi satu untuk menuju Allah SWT. dalam sebuah persamaan, sama-sama hamba Allah yang tidak perlu saling menjatuhkan melainkan menebar kasih sayang terhadap sesama. Semua dari Allah, semua akan kembali kepada Allah. Ini sebuah siklus kehidupan yang tidak ada tandingannya. Bagi orang yang menghayati siklus model seperti ini pastilah psikisnya sehat.²⁶

a. Hati menjadi tenang

Terapi mental dengan haji dianjurkan bagi mereka yang mampu. Dalam rukun Islam yang kelima naik haji ke Baitullah merupakan salah satu kewajiban bagi mereka yang mampu. Pelaksanaan haji merupakan sebuah perjalanan sekaligus pelaksanaan ibadah. Dengan berhaji maka hati akan terasa tenang, aman dan bahagia. Dengan haji pula akan menguatkan persaudaraan antara sesama kaum muslimin dengan berbagai bentuk, jenis, suku, yang kemudian memberikan kesempatan saling mengenal dan saling menguatkan persaudaraan. Waktu ihram kaum muslimin tidak diperkenankan untuk bertengkar, mencela, berdebat dan lainnya yang dapat menimbulkan berkata jorok. *Rihlah* (perjalanan) haji sebagai bentuk terapi men-

²⁶ Agung Sasongko, "Haji Sebagai Terapi," *ihram.co.id*, 8 Februari 2017.

tal sangat cocok dan disarankan bagi mereka orang-orang yang memiliki *financial* lebih (kaya) ketika telah mengidap gangguan mental.²⁷

b. Melahirkan sifat-sifat terpuji

Psikoterapi melalui ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat *talbiyah*. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seseorang akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepada-Nya, melakukan salat dengan penuh kekhusukan, dan memotong hewan kurban bagi yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh-jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena melalui ibadah haji dosa dan kesalahan dapat diampuni.²⁸

Selain itu Utsman Najati menambahkan:

- a. Media pelatihan dalam menghadapi kesulitan dan dalam merendahkan diri di hadapan Allah
- b. Sarana pengendalian nafsu dan dorongan seksual
- c. Pengontrol perkataan yang tidak bermanfaat, bertengkar, mencela
- d. Terapi atas perasaan bersalah dan berdosa
- e. Memperkuat hubungan cinta kasih sesama manusia.²⁹

²⁷ Ratna Wulan, *Model-model Terapi Mental Dalam Islam*, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Vol. 18 No. 01, 2021, 21-22.

²⁸ Lahmuddin, *Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, Miqot, Vol. 36 No. 2, Juli-Desember 2012, 402.

²⁹ Syaiful Rahmat, "Haji dalam Refleksi," No. 1, Vol. 1 (23 November 2010).

H. Bentuk-Bentuk Kepribadian Haji

Pasca haji seorang muslim dituntut berubah menjadi lebih baik dengan menjadi agen perubahan di lingkungannya (ان يكون أحسن من قبل وأن يكون قدوة أهل بلده). Kecintaan kepada Islam, ketaatan beribadah, kualitas kerja, mencari rezeki yang halal, kejujuran, kerendahan hati, kepekaan sosial, kedermawanan serta perilaku utama lainnya harus tercermin dalam karakter seorang yang sudah menunaikan haji.

Kepribadian haji dapat dibentuk melalui dua pola:

Pertama, pola umum yaitu pola yang diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an serta hadis-hadis Nabi SAW. yang membahas tentang haji. Pola ini bersifat umum yang lazimnya membahas mengenai motivasi dan balasan bagi orang yang melakukan ibadah haji.

Kedua, pola khusus yaitu pola yang diambil dari hikmah dalam melaksanakan rukun, wajib dan sunnah haji. Masing-masing bagian haji tersebut memiliki hikmah dalam kehidupan manusia, karena hal itu menjadi miniatur perilaku manusia dari masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. Bentuk-bentuk kepribadian haji dari pola umum di antaranya adalah:³⁰

1. Kepribadian *Tauhîdi*

Kepribadian *Tauhîdi* yaitu kepribadian yang utuh dalam memenuhi panggilan Allah SWT. yang diwujudkan dalam bacaan *talbiyah* dan menyengaja menuju ke Ka'bah. Bacaan *talbiyah* (*labbaika Allâhumma labbaika*) merupakan ungkapan ketundukan dan ketaatan kepada Sang Khalik dengan penuh kesadaran dan kekhusyuan, bukan tunduk dan patuh pada aturan selain-Nya.

³⁰ Abdul Mujib, *Teori-Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2019), 276-277.

2. Kepribadian *Mujâhid*,

Kepribadian *Mujâhid*, yaitu orang yang berjihad dengan cara berperang dan berkorban secara sungguh-sungguh demi mendapatkan ridha Allah SWT. Bentuk jihadnya adalah mengeluarkan harta benda untuk biaya haji; meninggalkan tanah air, keluarga, status dan jabatan; menguras tenaga fisik dan psikis dalam menjalankan ibadah yang penuh risiko; dan melawan hawa nafsu dan setan. Sabda Nabi Saw. “*Sebaik-baik jihad adalah haji*” (HR. al-Bukhari dan Muslim dari Aisyah).

3. Kepribadian yang suci dan *fitri*.

Kepribadian yang suci dan *fitri* karena dalam ibadah tersebut menghapus *nuktah* (titik hitam) dalam jiwanya. Dalam haji dilarang berbicara yang kotor dan kasar, berdebat, marah, egois, dan sombong. Semua perilaku batin yang buruk tersebut mengakibatkan hilangnya kesucian jiwa manusia. Haji merupakan wahana untuk pembersihan semua kotoran jiwa tersebut.

4. Kepribadian yang sukses.

Kepribadian yang sukses karena telah melewati segala rintangan, tantangan dan risiko yang berat dalam mensyiarkan agama Allah. Kesuksesan dalam haji karena dilandasi oleh ketakwaan hati yang utuh.

Mereka yang sukses dalam haji diberi predikat *mabrûr* yang berarti *maqbul* (hajinya diterima) dan diberi imbalan yang istimewa, yakni surga. Sabda Nabi SAW.: “*Tiada imbalan yang pantas bagi haji mabrûr kecuali surga*” (HR al-Turmudzi dari Ibn Mas’ud).

Bentuk-bentuk kepribadian haji dari pola khusus, yang bersumber dari rukun, wajib, dan sunnah haji, diantaranya:

1. Kepribadian *Muhrîm*

Kepribadian *muhrîm* yaitu kepribadian yang mengharamkan atau menahan diri terhadap perilaku yang dilarang, demi persatuan dan kesamaan derajat antar sesama manusia dan merendahkan diri di hadapan Allah. Dalam kepribadian *muhrim* menghendaki adanya kesamaan derajat tanpa menonjolkan perbedaan status, jabatan, etnis dan golongan.

2. Kepribadian *Thawâf*

Kepribadian *thawâf* yaitu kepribadian yang hanya menuju kepada Allah SWT. dengan cara berputar tujuh kali. Dalam *thawâf* selalu melihat Ka'bah yang merupakan wujud keutuhan orientasi hidup semua umat Islam menuju satu tujuan, yakni Allah. Menghadap ke Ka'bah sama artinya mengagungkan simbol ketauhidan dalam Islam, sambil mengucapkan zikir dan doa kepada-Nya.

3. Kepribadian *Waqif*

Kepribadian *Waqif* (yang *wuquf*), yaitu kepribadian yang menghentikan seluruh kegiatan duniawi dalam waktu sesaat, kecuali hanya menunaikan salat, berzikir dan berdoa kepada Allah, dengan harapan agar mereka terbebas dari belenggu hawa nafsu dan materi. Kepribadian ini menjadi suci karena dosa-dosanya diampuni dan dibebaskan dari api neraka.

4. Kepribadian *Sa'î*

Kepribadian *sa'î* (yang *sa'î*) yaitu kepribadian yang selalu bekerja keras, dengan lari-lari kecil, dalam mencapai suatu tujuan, seperti bekerja mencari nafkah (mencari air zamzam untuk diminum di musim kemarau) dalam menghidupi diri dan keluarga tanpa merasakan kelelahan. Kepribadian ini mengingatkan akan kasih sayang seorang

ibu (Siti Hajar istri Nabi Ibrahim) dalam merawat dan memelihara anaknya (Ismail), sekalipun ia ditinggal berdakwah oleh suaminya.

5. Kepribadian *mutahallil*

Kepribadian *mutahallil* (yang *tahallul*), yaitu kepribadian yang tidak melakukan sesuatu kecuali yang dihalalkan melakukannya. Untuk mencapai kehalalan diperlukan adanya pengorbanan dengan mencukur beberapa helai rambut, sebab rambut merupakan mahkota seseorang. Tanpa pengorbanan baik berupa harta, pikiran bahkan jabatan sesuatu tidak memiliki nilai lebih.

6. Kepribadian mandiri

Kepribadian mandiri dan siap susah dengan cara *mabit* (bermalam), baik di Muzdalifah maupun di Mina. Pada *mabit* ini seseorang ditempah pada tempat, keadaan, sarana dan peralatan seadanya. Cuaca terasa sangat dingin, kekuatan fisik melemah bahkan tempat tidur dan makan seadanya. Bagi mereka yang terbiasa hidup enak dan dilayani, *mabit* merupakan bagian haji yang tersulit.

7. Kepribadian yang memerangi setan

Kepribadian yang selalu membuang dan memerangi setan, baik syetan yang ada dalam dirinya (hawa nafsu) maupun syetan melalui melempar jamrah. Setan ada yang berbentuk wujud rohani yang buruk dan ada pula merupakan sifat atau perilaku yang buruk. Baik wujud maupun perilaku syaithaniyah, keduanya harus dijauhi manusia, karena syetan adalah musuh manusia yang mengajak ke jalan kesesatan. Dengan melontar jamrah, diharapkan perilaku buruk hilang dalam diri seseorang dan dapat digantikan dengan perilaku yang baik.

8. Kepribadian yang sadar akan kesalahannya

Kepribadian yang sadar akan kesalahannya dengan cara menebusnya dengan mengalirkan darah (*dam*) kambing, unta atau sapi di tanah haram, dalam rangka memenuhi ketentuan haji. Kepribadian yang baik bukanlah kepribadian yang sama sekali tidak melakukan kesalahan, tetapi kepribadian yang baik adalah jika khilaf dan melakukan kesalahan, maka segera sadar dan menebusnya dengan pengorbanan harta benda yang dimiliki.

9. Kepribadian yang berziârah pada tempat-tempat suci

Kepribadian yang mengingat dan berkunjung (*ziârah*) pada tempat-tempat suci, yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tempat-tempat yang ditentukan dalam haji dan juga tempat-tempat bersejarah lain seperti: Masjid Nabawi, Jabal Nur, Gua Hira, Jabal Tsur, Jabal Rahmah, Masjid Jin, Makam Rasul, Raudhah, Makam Baqi', Masjid Quba, Jabal Uhud, Masjid Qiblatain, dan Masjid Khamsah.³¹ □

³¹ Abdul Mujib, *Teori-Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2019), 277-283.

Bab VIII

PSIKOLOGI BERHARI SUCI

A. Pengantar

Dalam Islam terdapat dua hari suci yang besar, yakni Hari Raya Idul Fitri dan Hari Raya Idul Adha. Lebaran atau hari raya Idul Fitri adalah hari besar yang dinanti-nantikan oleh umat Islam di dunia, karena di hari itu adalah hari kemenangan bagi umat Islam setelah sebulan berpuasa di bulan Ramadhan. Sedangkan Hari Raya Idul Adha sendiri erat kaitannya dengan pelaksanaan ibadah kurban dan ibadah haji. Dalam rangkaian ibadah tersebut erat kaitannya dengan Nabi Ibrahim AS. Nabi Ibrahim merupakan seorang nabi yang memiliki posisi mulia dalam agama Samawi. Qurban yang disyariat pada umat Nabi Muhammad SAW. Hal demikian guna mengingatkan kembali nikmat Allah SWT. kepada Nabi Ibrahim AS., karena taat dan patuhnya kepada Allah untuk ber-*taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah. Yang kemudian perintah tersebut dilaksanakan oleh Rasulullah SAW. dan beliau selalu berqurban selama sepuluh tahun, hingga beliau meninggal dunia.

Hari raya Idul Fitri dan hari raya Idul Adha merupakan sesuatu yang dinantikan oleh umat Islam dunia, selain menghadirkan kegembiraan ketika menyambutnya, dua hari suci ini pula ternyata mengandung nilai filosofis, nilai spiritual, nilai sosial, serta melahirkan manfaat baik terhadap fisik maupun psikis. Begitu juga aspek psikologis dari berhari suci,

berhari suci sebagai terapi, dan pembentukan kepribadian fitrah.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Hari Suci

1. Pengertian Berhari Suci

Dalam agama Islam dikenal ada dua hari raya hari (hari besar), yaitu *'idul fithrî* dan *'idul adhâ*. Titik hari raya *'idul fithrî* didahului dengan puasa *Ramadhân* sedangkan *'idul adhâ* diawali dengan 10 hari pertama Dzulhijjah dengan berbagai keutamaan dan anjuran untuk memperbanyak ibadah pada siang harinya.¹

'Îd al-Fithrî (idul fitri) secara etimologi berasal dari 2 kata yaitu *'id* dan *al-fithrî* atau fitrah, yang masing-masing memiliki akar kata yang cukup beragam. *'Îd* berakar pada kata *'âda-ya'ûdu* yang memiliki arti dasar menengok atau menjenguk. Kata ini juga memiliki makna kembali.² Jika disetarakan dengan kata *'âda* berarti mengulang (mengoreksi ulang). Sehingga pemaknaannya menjadi terkait erat dengan bentuk *muannats 'îdat ('îdah)* yang berarti adat kebiasaan atau kelaziman. Makna ini juga bisa diterima, karena idul fitri telah menjadi suatu adat yang mengakar pada budaya masyarakat. Kata *'id* juga sering diartikan setara dengan akar kata *'adda-ya'uddu* yang berarti membilang, menghitung atau bilangan-bilangan atau juga yang berulang-ulang, siklus atau putaran. ini terjadi karena hari raya idul fitri selalu terulang setiap tahunnya. Jika ditelusuri lebih lanjut memang kata *al-'îd* merupakan *musyîq* dari *mashdar al-'ûd* yakni yang selalu kembali setiap tahun. Ini juga memiliki arti kembalinya

¹ Udji Aisyah, *"Dakwah Cerdas: Ramadhan Idulfitri, Walimatul Hajj dan Idul adha"*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), 143

² Muis Sad Iman, *Pendidikan partisipatif: Menimbang Konsep Fitrah dan Progresivisme John Dewey*, (Yogyakarta: Safiria Insani Press, 2004), 17.

kebahagiaan setiap tahun. Dalam hal inilah Nuchalish Madjid menjelaskan bahwa lebaran merupakan siklus yang setiap masa tertentu datang.³

Hari raya idul fitri juga diartikan dengan arti keseluruhan yaitu kembali pada hati, jiwa dan pikiran yang suci sehingga bisa mencapai puncaknya dengan kambali lagi pada hati dan jiwa yang asli, layaknya seorang bayi yang baru lahir di dunia.⁴

Al-fithrî memiliki tiga makna, yaitu: agama yang benar, kesucian dan asal kejadian. Pengertian lain menyatakan bahwa makna kata "*fitri*" bukan suci. Dalam bahasa Arab kita mengenal dua kata yang nyaris mirip tetapi tidak sama, yaitu *fitrah* (فطرة) dan *fithr* (فطر). Kata *fithr* (فطر) bermakna makan atau makanan dan bukan suci ataupun keislaman. Bentukan dari kata dasar ini bisa menjadi makan pagi, yaitu *futhûr* (فطور), dan juga bisa bermakna berbuka puasa, yaitu *ifthâr* (إفطار). Kata "*idul fithrî*" itu artinya adalah hari raya makanan, dan hari raya "*idul adhâ*" maknanya bukan kembali kepada *adhâ*, tetapi artinya adalah hari raya qurban (hewan sembelihan).

Jadi pada hari itu umat Islam diwajibkan untuk makan dan haram untuk berpuasa. Berpuasa pada tanggal 1 *Syawwâl* justru haram dan berdosa bisa dilakukan, sunnahnya, makan yang menjadi ritual itu dilakukan sebelum kita melaksanakan salat Idul fitri. Itu pula sebabnya syariat Islam mewajibkan memberi *zakât al-fithr*, yang maknanya adalah zakat dalam bentuk makanan. Tujuannya sudah jelas, agar tidak ada yang tersisa dari orang miskin yang berpuasa hari itu dengan alasan tidak punya makanan. Dengan adanya

³ Nurcholish Majid, *Tiga Puluh Sajian Ruhani: Renungan di Bulan Ramadhan*, (Bandung: Mizan, 1999), 272.

⁴ Cyril Glase, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 1999), 158.

zakat al-fitrah, maka semua orang bisa makan di hari itu. Hari raya umat Islam disebut dengan idul fitri, yang secara harfiah bermakna hari raya untuk makan.⁵

Jadi idul fitri juga berarti hari raya berbuka, di mana umat Islam diperbolehkan kembali untuk berbuka, dimana umat Islam diperbolehkan kembali untuk berbuka bebas makan minum dan lain-lainnya yang dilakukan pada waktu siang hari, setelah umat Islam berpuasa dalam waktu sebulan penuh. Maka di hari itu umat Islam tidak diperbolehkan untuk berpuasa.

Kedua pendapat di atas bukan untuk dipertentangkan, tetapi justru saling memperkaya pemahaman kita tentang idul fitri.

Hari raya idul fitri juga diartikan dengan arti keseluruhan yaitu kembali pada hati, jiwa dan pikiran yang suci sehingga bisa mencapai puncaknya dengan kembali lagi pada hati dan jiwa yang asli, layaknya seorang bayi yang baru lahir di dunia.⁶

Dalam memaknai idul fitri terdapat dua golongan besar yang sangat berbeda: *Pertama*, kaum muslim yang *muttaqîn*, yaitu kategori golongan yang beruntung. Bagi kaum muslimin yang *muttaqîn* tentu memahami betul makna idul fitri. Mereka akan memanfaatkan momen tersebut dengan menata niat, sikap dan perilaku yang diajarkan oleh *Ramadhân* yang di antaranya menebarkan kasih sayang sebagaimana makna sepuluh hari pertama di bulan *Ramadhân*; menebarkan pintu saling memaafkan sebagaimana makna sepuluh hari kedua; serta menebarkan perilaku yang santun supaya tidak terjerumus kepada perilaku yang menyesatkan sebagaimana makna sepuluh hari ketiga. Ketiga makna ini diterjemahkan

⁵ Ahmad Fauzi. HG., <https://tangerangonline.id/2016/07/07/meluruskan-makna-iedul-fitri/>

⁶ Cyril Glase, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 1999), 158.

dan diaplikasikan secara terus menerus yang motivasinya ditemukan dan dimulai dalam idul fitri. Sehingga hati, sikap dan perilaku sudah mantap dalam menjalani sebelas bulan berikutnya yang pada akhirnya akan berjalan guna menyongsong bulan Ramadan tahun berikutnya. Inilah para *muttaqîn* yang selalu siap dan berharap bahwa seluruh bulan dalam satu tahun adalah bulan Ramadhîn atau paling tidak makna dan manfaatnya sama dengan bulan Ramadan.

Kedua, kaum muslim yang *khâsirîn*, yaitu kategori golongan yang merugi. Paradigma dan pemahaman sebagian masyarakat muslim terhadap idul fitri di atas sudah bergeser menjadi momen untuk meluapkan kegembiraan yang berlebihan. Inilah ciri orang muslim yang *khâsirîn*, yang merugi. Mereka memaknai idul fitri sebagai tempat dan sarana serta alasan untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan makna 'kembali kepada kesucian'. Mereka bahkan menodai dengan perbuatan yang dilarang oleh agama. Inilah cerminan dari hadis Nabi Muhammad SAW. yaitu "berapa banyak orang yang berpuasa namun mereka tidak mendapatkan pahala puasa melainkan lapar dan dahaga".⁷

Fitrah bentuk jamaknya *fithr* berarti perangai, tabiat asal, kejadian asli atau juga agama asal. Bila dikaitkan dengan akar kata *fathara* (*mudzakkar*) berarti membuka, memerah, memecah, atau membelah. Jika huruf *tha'* dimatikan menjadi *fithr* artinya pecah atau belah. Berbuka puasa disebut *fithr* dalam Fiqh.

2. Hakikat Berhari Suci

Fitrah manusia dapat dimaknai sebagai kondisi asli dan sifat bawaan manusia. Kondisi asli dan sifat bawaan manusia adalah fitrah, suci dan kecenderungan menerima kebenaran.

⁷ Ahmad Muradi, Idul fitri Dan Masyarakat Muslim, 2019. <https://www.researchgate.net/publication/341117873>.

Maka hakikat manusia itu tidak terkotori oleh ucapan hina dan perilaku kaji. Sebab, setiap manusia itu memiliki kondisi bawaan suci, bersih, dan tanpa dosa. Hanya saja ketika manusia lahir dan bergelut dengan kehidupan dunia, terjadi pertarungan antara nafsu dan akal. Kadang nafsu yang menang, akal yang kalah. Kadang nafsu yang kalah, akal yang menang. Sekali-kali manusia laksana kehidupan malaikat, kadang laksana kehidupan binatang. Keberadaan fitrah pun bukan diperoleh dengan meminta dan mengusahakan. Namun fitrah merupakan pemberian Allah SWT. kepada manusia sejak dalam alam ruh hingga lahir ke dunia.⁸

Fitri bila diartikan sebagai agama yang benar, maka idul fitri seharusnya menjadi momentum bagi setiap muslim untuk menyadari, bahwa setiap manusia bisa melakukan kesalahan. Dari kesadaran itu, ia harus bersedia memberi dan menerima maaf. Makna kedua kata fitri berarti kesucian. Makna ini gabungan tiga unsur, yaitu: benar, baik dan indah, itulah sebabnya idul fitri menjadi momentum bagi setiap muslim untuk berbuat benar, baik dan indah sebagai bentuk kembali kepada kesuciannya. Dengan kesucian jiwa, seseorang dapat memandang segalanya dengan penglihatan positif dan bisa menutup mata dari kesalahan, kejelekan dan keburukan orang lain. Kalaupun keburukan itu terlihat, ia berusaha mencari nilai positif dari sikap negatif tersebut. Kalau tidak ditemukan, ia akan memberi maaf bahkan akan berbuat baik terhadap orang yang melakukan kesalahan.⁹ Maaf memaafkan dan silaturahmi sangat sesuai dengan hakikat idul fitri.¹⁰

⁸ Adnan, Menjaga Fitrah Manusia, 2018. <https://aceh.tribunnews.com/2018/06/13/menjaga-fitrah-manusia>.

⁹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Jakarta: Mizan, 2013),

¹⁰ Muhammad Syakie NF., <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/hakikat-idul-fitri-menurut-prof-quraish-shihab-fRnb8>

3. Dalil Hari Suci

Dalam Islam, hari raya besar itu ada dua, yaitu hari raya idul fitri (1 *Syawwâl*) dan Idul adha (10 Dzulhijjah).

Anas RA. Berkata:

قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الْمَدِينَةَ وَلِأَهْلِ الْمَدِينَةِ
يَوْمَانِ يَلْعَبُونَ فِيهِمَا فَقَالَ - قَدِمْتُ عَلَيْكُمْ وَلَكُمْ يَوْمَانِ
تَلْعَبُونَ فِيهِمَا فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ أَبَدَلَكُمْ يَوْمَيْنِ خَيْرًا مِنْهُمَا يَوْمَ
الْفِطْرِ وَيَوْمَ النَّحْرِ

Artinya: “Ketika Nabi SAW. datang ke Madinah, penduduk Madinah memiliki dua hari raya untuk bersenang-senang dan bermain-main di masa jahiliyah. Maka beliau berkata, “Aku datang kepada kalian dan kalian mempunyai dua hari raya di masa Jahiliyah yang kalian isi dengan bermain-main. Allah telah mengganti keduanya dengan yang lebih baik bagi kalian, yaitu hari raya Idul Fithri dan Idul adha (hari Nahr)” (HR. an-Nasai no. 1556 dan Ahmad 3: 178).

Selain itu ada sebuah hadis Nabi yang menjelaskan bahwa orang yang berpuasa Ramadan karena iman dan mengharap pahala Allah. maka diampuni dosanya yang telah lalu.

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya: “Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan dengan keimanan dan mengharap pahala dari Allah, maka akan terampuni dosa-dosanya yang telah lalu” (HR. Bukhari no. 38 dan Muslim no. 760).

C. Sejarah dan Macam-Macam Hari Suci

1. Sejarah Berhari Suci

Sejarah hari raya idul fitri berkaitan erat dengan dua peristiwa dalam sejarah Islam, yaitu Perang Badar dan Hari Raya masyarakat Jahiliyah. Perayaan idul fitri pertama kali digelar pada tahun ke-2 Hijriah, yaitu bertepatan dengan kemenangan kaum muslimin pada Perang Badar. Usai perang, secara tidak langsung umat muslim merayakan kemenangan dengan penuh rasa syukur dan gembira. Bukan hanya kemenangan dalam perang, tetapi juga kemenangan karena berhasil berpuasa selama satu bulan di saat itu. Kemudian, ini mulai menjadi tradisi dan ibadah yang dilakukan umat muslim hingga saat ini.

Sebelum itu, tepatnya sebelum agama Islam datang, kaum Arab Jahiliyah merayakan dua hari raya yang sangat meriah. Disebutkan dalam hadis bahwa Idul fitri yang kini dirayakan setiap tahun, tak lepas dari sejarah tradisi masyarakat Jahiliyah yang memiliki kebiasaan khusus bermain dalam dua hari.

Kita biasa mengucapkan satu kalimat "*min al-‘âidîn wa al- fâidzîn*" Arti dari kalimat tersebut sebenarnya adalah "*semoga kita termasuk orang-orang yang kembali dan orang-orang yang menang*". Ucapan tersebut merupakan doa dan harapan setelah kita menjalankan ibadah puasa sebulan lamanya agar kita semua termasuk golongan orang yang kembali suci.

Para sahabat saat bertemu dengan yang lainnya di hari raya Idul fitri biasanya mengucapkan kalimat "*taqabbal Allâhu minnâ wa minkum*" (semoga Allah menerima (amal ibadah *Ramadhân*) kami dan kamu). "Telah sampai kepada kami riwayat dengan sanad yang hasan dari Jubai bin Nufair, ia berkata: "Jika para sahabat Rasulullah saling bertemu di

hari raya, sebagiannya mengucapkan kepada sebagian lainnya: *"taqabbal Allâhu minnâ wa minkum."*¹¹

Ucapan *"taqabbal Allâhu minnâ wa minkum"* bila diucapkan secara lengkap yaitu *"taqabbal yâ karîm, wa ja'alnâ Allâhu wa iyyâkum minal 'âidîn wa al-fâizîn"*. Atau ditambah juga dengan *"wa al-maqbûlîn kullu îmîn wa antum bi khair"*. Jika digabungkan, kalimat ini akan membentuk rangkaian ucapan sebagai berikut:

"taqabbal Allâhu minnâ wa minkum taqabbal yâ karîm, wa ja'alnâ Allâhu wa iyyâkum minal 'âidîn wa al-fâizîn wa al-maqbûlîn kullu îmîn wa antum bi khair".

Artinya: "Semoga Allah menerima (amal ibadah Ramadan) kami dan kamu. Wahai Allah Yang Maha Mulia, terimalah! Dan semoga Allah menjadikan kami dan kamu termasuk orang-orang yang kembali dan orang-orang yang menang serta diterima (amal ibadah). Setiap tahun semoga kamu senantiasa dalam kebaikan."

Jika kita mengucapkan kalimat di atas, apa jawaban yang tepat untuk diberikan?

Menurut kitab *Fathul Bâri bi Syarh Shahîh al-Bukhâri* karya Al-Hafidh Ibnu Hajar al-Asqalani, dikatakan jika para sahabat Rasulullah mengucapkan kalimat yang sama.

Idul adha berarti kembali melakukan penyembelihan hewan qurban atau kerap disebut istilah hari raya qurban. Idul adha juga dikenal sebagai 'lebaran haji'. Sebab, di saat yang sama, umat Islam dari pelbagai penjuru dunia juga tengah menunaikan ibadah haji di tanah suci.

Idul adha atau hari raya qurban ini ditandai dengan penyembelihan hewan qurban di seluruh dunia sebagai sarana

¹¹ Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Bâri bi Syarh Shahh al-Bukhâri*, juz II, 446.

mendekatkan diri kepada Allah. Daging qurban itu kemudian disalurkan kepada masyarakat umum.

Sebagaimana penuturan Al-Hasan bin Ali yang artinya:

“Rasulullah SAW memerintahkan kami dalam idain (Idul fitri dan Idul adha) agar memakai pakaian terbagus yang kami miliki, memakai minyak wangi terbaik yang kami miliki, dan berqurban pada hari raya Idul adha dengan binatang qurban termahal dari apa yang kami miliki” (HR. Al-Hakim).

Perintah berqurban berkaitan erat dengan kisah ketulusan dan totalitas dalam berqurban di dalam mengarungi kehidupan oleh Nabi Ibrahim AS. dan putranya, Nabi Ismail AS. Nabi Ibrahim AS. diperintahkan oleh Allah untuk menyembelih putranya, Ismail. Ketika itu, Ibrahim AS. telah berusia senja dan Ismail mencapai usia remaja. Dikisahkan, Nabi Ibrahim AS. mendapat mimpi bahwa ia harus menyembelih Ismail. Mimpi tersebut merupakan bagian dari wahyu Allah. Ketika terbangun, Ibrahim AS. merasakan kesedihan yang mendalam. Sebab, setelah sekian lama terpisah dengan sang buah hati, dia harus mengorbankan anaknya.

Allah hendak menguji sejauh mana ketaatan Nabi Ibrahim AS. Sebagai seorang hamba yang beriman dan taat kepada Allah SWT., dia harus melaksanakan perintah Allah. Ibrahim kemudian mendatangi Nabi Ismail dan meminta pendapatnya.

Rupanya, jawaban dari Nabi Ismail sungguh luar biasa. Nabi Ismail justru meminta ayahnya untuk melaksanakan apa yang diperintahkan Allah kepadanya. Ismail berkata seperti diabadikan dalam Al-Qur'an:

فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يُبَيِّئُ لِيَّ اَرَى فِي الْمَنَامِ اَنِّي اَذْبَحُكَ

فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا بَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي اِنْ شَاءَ اللّٰهُ
مِنَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٠٦﴾

Artinya: “Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar” (QS. ash-Shiffat/37: 102).

Nabi Ibrahim lantas menangis haru mendengar penurunan anaknya. Ibrahim pun dengan ikhlas dan sungguh-sungguh melaksanakan apa yang Allah perintahkan. Namun ketika hendak dilaksanakan, Allah membolehkannya menggantinya dengan binatang domba. Dengan demikian, Ibrahim dan Ismail telah berhasil melewati ujian keimanan tersebut. Domba yang menjadi pengganti Nabi Ismail untuk disembelih itu menjadi asal mula melakukan ibadah qurban pada Idul adha.

Hari Raya idul adha untuk pertama kalinya dilaksanakan atau dirayakan oleh Rasulullah SAW. bersama sahabat dan umatnya di Madinah pada tanggal 10 Zulhijjah tahun keenam hijrah. Idul adha disebut juga idul qurban atau hari raya qurban dan idul haji atau hari raya haji.

Kemudian, setelah Rasulullah mendapat perintah untuk menyebarkan Islam dan jalan kebenaran yang berasal dari Allah, tradisi tersebut berubah. Dalam hal ini, Rasulullah mengganti hari raya masyarakat jahiliyah dahulu menjadi perayaan yang lebih baik, yaitu idul fitri dan idul adha.

“Dari Anas bin Malik, Rasulullah bersabda yang artinya: “Kaum jahiliyah dalam setiap tahunnya memiliki dua hari yang digunakan untuk bermain, ketika Nabi

Muhammad datang ke Madinah, Rasulullah bersabda: kalian memiliki dua hari yang biasa digunakan bermain, sesungguhnya Allah telah mengganti dua hari itu dengan hari yang lebih baik, yaitu Idul fitri dan Idul adha" (HR. Abu Dawud dan an-Nasa'i).

Sebelumnya, dua hari tersebut, diisi oleh perayaan pesta pora, dengan tradisi mabuk-mabukan dan menari. Konon, ini merupakan pengaruh budaya dari orang Persia kuno. Kemudian setelah turun kewajiban puasa Ramadan, Rasulullah mengganti perayaan tersebut menjadi hari raya idul fitri dan idul adha yang diperingati setiap tahun sampai sekarang.

2. Macam-Macam Hari Suci.

Hari suci di sini yang dimaksudkan adalah hari besar Islam yang dimaksud diantaranya, perayaan tahun baru Islam yang ada di bulan Muharram, peringatan *maulîd* nama Muhammad SAW. yang jatuh pada bulan Rabiul Awal, *isrâ mi'râj* yang jatuh pada bulan Rajab, *nuzul al-Qur'ân* jatuh pada tanggal 17 Ramadhan, selain itu ada '*idul fithrî* pada tanggal 1 *Syarwâl* dan dan '*idul adhâ* pada tanggal 10 Zulhijjah.

a. Perayaan Tahun Baru Islam

Tahun baru Islam adalah pergantian tahun dalam Islam menggunakan perhitungan bulan. Tahun baru Islam dihitung sejak Nabi Muhammad SAW. hijrah dari Mekah menuju Madinah sehingga penanggalan dalam Islam dinamakan *hijriah*. Berbeda dengan penanggalan nasional dan dunia pada umumnya menggunakan perhitungan Masehi dengan sistem matahari dan dimulai pada zaman Nabi Isa AS.¹²

¹² M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, (Jakarta: Lentera Hati, 2000), Cet. ke-1, Vol.2, 540.

b. *Maulîd* Nabi Muhammad SAW.

Maulîd Nabi adalah hari kelahiran Nabi Muhammad. Perayaannya jatuh pada setiap tanggal 12 Rabiul Awal Tahun Hijriah. Sebenarnya, peringatan tentang hari lahirnya Nabi Muhammad ini disponsori oleh seorang pahlawan Islam yang bernama Shalahuddin al-Ayyubi. Sekarang peringatan *maulîd* Nabi sudah membudaya dan dirayakan di mana-mana. Bahkan bagi orang Islam Jawa perayaan ini ditambah dengan tradisi *Muludan*, dengan membuat kue-kue tertentu, dan sebagainya.

c. Perayaan *Isrâ Mi'râj*

Isrâ' mi'râj adalah hari raya untuk memperingati peristiwa yang konon menjadi titik tolak diwajibkannya shalat lima waktu bagi umat Islam. Kewajiban tersebut diterima oleh Nabi Muhammad setelah menempuh perjalanan rohani yang amat intens, dari Masjid al-Haram ke Masjid al-Aqsha, lalu dilanjutkan ke Sidratul Muntaha. Di situlah perintah salat itu diterima. Mulanya salat yang diwajibkan lima puluh kali dalam satu hari satu malam. Namun berkat negosiasi Nabi atas saran nabi sebelumnya, maka akhirnya tinggal hanya lima kali dalam satu hari satu malam.

d. Peringatan malam *Nuzul al-Qur'ân*

Hari *Nuzul al-Qur'ân* adalah hari untuk memperingati turunnya Wahyu Al-Qur'an yang pertama kali, sebanyak lima ayat (QS. al-*Alaq* ayat 1-5). Wahyu yang pertama kali turun itu jatuh pada tanggal 17 Ramadan. Kemudian wahyu itu senantiasa turun seiring dengan persoalan-persoalan yang dihadapi oleh Nabi Muhammad. Solusi atas persoalan-persoalan yang muncul itu dinyatakan oleh ayat-ayat yang turun tersebut.

e. Hari raya idul fitri

Yang dimaksud dua hari raya ialah salat hari raya fitri dan salat hari raya adha. Salat hari raya fitri dilaksanakan pada setiap tanggal 1 *Syawwâl*, seusai umat muslim menunaikan ibadah puasa Ramadhan sebulan penuh pada setiap tahun. sedangkan salat hari raya adha dilaksanakan pada setiap tanggal 10 Dzulhijjah pada setiap tahun.

Diberi nama *'îd* (hari raya) karena Allah SWT. pada hari *'îd* itu memberikan berbagai *ihsîn* (kebaikan) kepada hamba-hamba-Nya pada setiap tahun, di antaranya, dibolehkannya makan di siang hari setelah dilarang untuk makan di siang hari selama bulan Ramadhîn, dan diperintahkan untuk menunaikan zakat fitrah. karena biasanya, hari raya itu penuh dengan kebahagiaan, kesenangan dan berbagai aktivitas. Sementara keceriaannya kebanyakan terjadi karena sebab itu. Asal makna kata *'îd* sendiri secara bahasa adalah kembali, yaitu kembali dan berulangnya kebahagiaan setiap tahun.¹³

f. Hari raya Idul adha

Idul adha merupakan hari raya Islam yang jatuh pada tanggal 10 Zulhijjah penanggalan *hijriyah*. Pada hari itu semua umat Islam sangat disunnahkan untuk berkorban sebagai wujud pengikhlasan atas sebagian harta dan materi yang dimiliki oleh umat Islam untuk kegiatan sosial dalam bentuk menyembelih hewan kurban.

¹³ Abdul Manan bin H. Muhammad Sabari, *Rahasia Shalat Sunnat*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006), cet ke-2, 105.

D. Kedudukan dan Tujuan Berhari Suci

1. Kedudukan Hari Raya Idul Fitri dan Idul Adha

a. Kedudukan hari raya idul fitri

Idul fitri adalah hari kembalinya umat Islam kepada fitrahnya sebagai hamba Allah yang *ahsani taqwim* atau mahluk yang terbaik, dan *khairu ummah* atau umat yang terbaik, yang ditandai oleh iman yang kuat, ibadah yang taat, ahlak yang mulia, amal yang saleh dan ketakwaan yang tinggi. Idul fitri adalah merupakan momentum umat Islam dalam menjalin dan menyambung tali silaturahmi, memperkokoh *ukhuwwah Islamiyyah* dan *musâwah* atau kebersamaan, persaudaraan, persatuan dan kesatuan.

Idul fitri merupakan hari kesiapan umat Islam untuk melaksanakan dan mengaktualisasikan nilai-nilai pendidikan yang telah diperoleh dalam melaksanakan ibadah puasa Ramadhîn yang berdimensi vertikal atau *hablun min Allâh* (hubungan terhadap Allah), maupun berdimensi horizontal *hablun min an-nâs* (hubungan terhadap sesama manusia), menuju hari esok dan masa depan yang lebih baik, maju dan sejahtera dengan melakukan *silâh al-rahîm* (silaturahmi) saling memaafkan kesalahan dan mendo'akan keselamatan dan kesejahteraan, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama yang lazim disebut *halâl bi al-halâl* (halal bihalal).

Puncak berhari suci bagi seorang hamba yang telah sukses menjalani dan melalui segala rangkaianannya menjadikan hari suci sebagai momen perjumpaan hamba yang suci dengan Allah yang Maha Suci.

b. Kedudukan Hari Raya Idul Adha

Idul Adha adalah merupakan hari raya terbesar dalam agama Islam yang kedudukannya atau posisinya sangat mulia karena terkait dengan dua peristiwa besar dan agung yaitu:

1) Pengorbanan Nabi Ibrahim AS.

Peristiwa untuk mengenang pengorbanan Nabi Ibrahim AS. dengan menyembelih putranya Ismail AS. sebagai bukti kesalehan dan ketakwaan keduanya kepada Allah SWT. Peristiwa tersebut menjadi dasar syariat ibadah qurban dalam agama Islam, sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam rangka meraih *mardhîti Allâh* (keridhaan Allah).

2) Ibadah haji

Peristiwa ibadah haji yang merupakan puncak dari pelaksanaan rukun Islam bagi setiap muslim terhadap Allah. Di mana peristiwa wukuf di Padang Arafah merupakan miniatur dari dihimpun seluruh manusia di Padang Mahsyar guna dihisab amalnya masing-masing.

Idul adha dirayakan selama empat hari berturut-turut pada tanggal 10, 11, 12 dan 13 Zulhijjah dengan menyembelih hewan qurban berupa kambing atau domba, sapi atau kerbau bagi mereka yang mampu dan membagikan dagingnya kepada kaum duafa dan fakir miskin. Sebagai inti dari hari raya idul adha adalah untuk membangkitkan semangat takwa kaum muslimin yang ditandai dengan pelaksanaan ibadah kurban.

2. Tujuan Berhari Suci Idul Fitri dan Idul Adha

a. Tujuan berhari suci idul fitri

Setelah menyelesaikan ibadah puasa sebulan penuh, umat Islam melaksanakan zakat fitrah dan melaksanakan salat Idul fitri dengan tujuan kembali mensucikan diri masing-masing. Berhari suci bertujuan utama untuk kembali fitrah atau suci. Setiap orang muslim percaya bahwa dengan berhari hari suci mereka kembali bersih dari dosa-dosanya baik kepada Allah maupun terhadap

sesama manusia dengan saling memaafkan. Kembali suci seperti bayi yang baru dilahirkan. Dengan pelaksanaan hari raya diharapkan umat dapat meningkatkan kualitas keimanan dan kualitas ibadahnya pada bulan-bulan berikutnya.

Menoleh kembali ke belakang tentang dosa-dosa yang telah diperbuat untuk kembali disucikan berdasarkan kesucian tabiat awal manusia pada pertama kalinya, seperti bayi yang baru lahir penuh dengan kejujuran. Dalam hadis dari Abu Hurairah Rasulullah SAW. bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

Artinya: “Barangsiapa yang berpuasa Ramadhan dengan keimanan dan mengharap pahala dari Allah, maka akan terampuni dosa-dosanya yang telah lalu” (HR. Bukhari no. 38 dan Muslim no. 760).

Fitrah itu bersangkutan dengan salah satu prinsip ajaran Islam yang amat penting yakni ajaran bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan asal yang suci dan bersih sehingga manusia bersifat *hanîf* (secara alami merindukan dan selalu mencari yang benar dan baik). Ciri kebenaran dan kebaikan adalah alami atau natural, sedangkan kepalsuan atau kejahatan tidak alami, tidak natural berarti juga bertentangan dengan jati diri manusia yang ditetapkan oleh Allah untuk kita.¹⁴

Beberapa tujuan perayaan idul fitri yang dilakukan umat Islam, antara lain:

- 1) Merayakan berakhirnya ibadah puasa Ramadhan selama sebulan penuh.

¹⁴ Muhammad Sholikhin, “Di Balik 7 Hari Besar Islam”, (Yogyakarta: Garudhawaca, 2012), 151-154

- 2) Berterima kasih kepada Allah atas turunnya ayat-ayat Al Quran yang pertama yang diungkapkan menjelang akhir Ramadhan.
- 3) Bersyukur atas kekuatan yang diberikan Allah dengan kemampuan melakukan kontrol diri (mengendalikan diri) selama berpuasa.
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan dan kualitas ibadah
- 5) Kembali fitrah atau suci

Idul fitri merupakan hari raya setelah 30 hari melakukan ibadah puasa yang berat di bulan Ramadan. Idul fitri juga menandakan pencapaian tingkatan spiritual keagamaan yang ditandai dengan pengorbanan, disiplin diri dan amal.

Puasa berarti seorang muslim harus menahan makan dan minum serta hawa nafsu. Ketika berpuasa, orang Islam dilarang menggunakan bahasa kasar atau makian. Praktik melepaskan keinginan duniawi ini membuat seseorang menjadi lebih kuat dengan memupuk kualitas pengendalian diri, pembenaran diri dan disiplin diri.

Bulan Ramadhan adalah bulan pengabdian sejati dan umat Islam belajar bagaimana bahagia dengan hal-hal yang sederhana. Ketika Idul Fitri tiba, pengekangan ketat selama Ramadhan dicabut dan umat Islam merayakannya. Idul Fitri dapat diartikan sebagai berkah yang berlipat ganda. Umat Islam mendapat satu kesempatan lagi untuk berterima kasih kepada Tuhan dan mengingat berkah-Nya. Di bawah tekanan puasa, akan memunculkan kualitas tersembunyi karakter manusia ke permukaan secara jelas.

b. Tujuan berhari suci idul adha

Idul adha merupakan salah satu hari raya besar bagi umat Islam. Hal tersebut karena idul adha memiliki banyak

makna dan tujuan yang patut diteladani. Berikut tujuan perayaan idul adha bagi umat Islam yang antara lain:

1) Memperingati peristiwa kurban.

Sejarah idul adha berawal saat Nabi Ibrahim bersedia mengorbankan putranya Ismail sebagai wujud ketaatan kepada Allah. Detik terakhir sebelum Ibrahim mengikhhlaskan putranya, Allah mengganti Ismail dengan seekor domba. Itulah asal mula ibadah kurban yang ditandai dengan penyembelihan hewan ternak.

Perayaan hari raya idul fitri maupun idul adha dirayakan sesudah umat Islam berhasil mengalahkan godaan setan. Idul fitri dirayakan setelah berhasil menahan diri dari dorongan syahwat. Sedangkan idul adha dirayakan bersamaan dengan ibadah haji dan penyembelihan hewan kurban sebagai simbol pengorbanan manusia untuk Allah”.

2) Merayakan selesainya ibadah haji.

Hari raya idul adha jatuh pada 10 Dzulhijah dan bertepatan dengan waktu pelaksanaan ibadah haji oleh umat muslim di seluruh dunia. Haji merupakan ibadah yang membutuhkan kemampuan materi dan fisik, oleh karena itu dibutuhkan pengorbanan dan kepatuhan yang luar biasa kepada Allah SWT.

Tujuan perayaan idul adha bagi umat Islam pada intinya adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dengan wujud ketaatan menjalankan perintahnya dalam berhaji dan berkorban.

Idul adha adalah hari besar bagi umat Islam di seluruh penjuru dunia titik pada hari tersebut, umat Islam disunahkan menunaikan salat idul adha menyembelih hewan qurban, serta mengumandangkan *tabbîr*, *tahmîd*, dan *tahlîl* dalam rangka memuji kebesaran Al-

lah sebagai pencipta alam semesta dan pencipta umat manusia. Idul adha adalah hari raya Islam sekaligus salah satu syiar Islam yang harus diagungkan oleh kaum muslimin, sebagai salah satu identitas kebesaran agama. Imam al-Qurthubi menjelaskan bahwa syiar adalah identitas atau simbol agama terutama yang berkaitan dengan ibadah. Sedangkan, syiar agama Islam yang paling menonjol adalah 4 rukun Islam (setelah syahadat), yaitu salat, zakat, puasa, dan haji. kemudian, disusul oleh dua syiar lainnya, yaitu hari raya Idul fitri dan hari raya Idul adha. Orang yang mau menjaga syiar agamanya berarti ia telah menjaga identitasnya. Dan orang yang memelihara identitasnya adalah orang yang memiliki pendirian yang kokoh. Sehingga, orang yang tidak mau menjaga syiar serta identitas agamanya berarti sama halnya dengan orang yang tidak memiliki pendirian yang kuat. Tidak tahu arah dan tidak memiliki petunjuk jalan menuju keselamatan. Allah telah memerintahkan kita agar menjaga dan mengagungkan syiar-syiar tersebut sebagai bagian dari bukti ketakwaan kita kepada-Nya.¹⁵ Hal ini dapat dilihat dalam firman Allah:

ذٰلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللّٰهِ فَاتَّهَا مِنْ تَقْوٰى الْقُلُوْبِ ﴿٣٢﴾

Artinya: “Demikianlah (perintah Allah). Siapa yang mengagungkan syiar-syiar Allah Sesungguhnya hal itu termasuk dalam ketakwaan hati.” (Q.S. al-Hajj/22:32).

¹⁵ Abu Abbas Zain Mustofa al-Basuruwani, “*Buku Pintar Puasa Ramadhan, Zakat Fitrah Idul Fitri Idul adha dan Maulid Nabi SAW*”, (Yogyakarta; Laksana, 2019), 199-201

E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosiologis Berhari Suci

1. Nilai Filosofis Berhari Suci

a. Nilai Filosofis Idul Fitri

Suka cita menyambut Idul fitri atau hari suci menurut umat islam tidak hanya berarti dsebagai kembalinya kebebasan kita untuk makan dan minum setelah sebulan penuh berpuasa. Akan tetapi pada hari yang fitri hakikatnya manusia harus kembali pada fitrah awal penciptaanya sebagai manusia. Hal itu berarti harus dipahami dengan benar apa filosofi dan makna hari yang fitri sebenarnya menurut tinjauan syari'at.

Nilai ritual yang terdapat pada hari raya idul fitri yaitu salat idul fitri dan gema takbir, jika gema takbir yang dikumandangkan benar-benar dihayati, maka kita dapat merasakan kekuasaan dan kebesaran Allah. Takbir yang menggema di hari idul fitri sebagai bentuk untuk memperkuat keimanan kita kepada Allah dan menegaskan bahwa Allah yang maha besar.¹⁶

b. Nilai Filosofis Idul Adha

Hari raya idul adha merupakan momentum pengorbanan personal seorang muslim kepada Allah SWT. seperti dicontohkan Nabi Ibrahim AS. terhadap putranya Ismail. Allah SWT. mengabadikan Idul adha dalam QS. *as-Shâffat/* 37: 102-109.

Dalam surat itu, dikisahkan sejarah qurban yakni ketika Ismail berusia remaja, Ibrahim ayahnya menceritakan kepada Ismail bahwa dia telah mendapatkan perintah dari Allah SWT. melalui mimpi untuk menyembelih Ismail. Ibrahim bertanya ke Ismail, "Bagaimana menu-

¹⁶ <https://www.iainlangsa.ac.id/detailpost/tiga-nilai-yang-terkandung-dalam-hari-roya>,

rutmu, wahai Ismail?” Ismail menjawab: “Wahai ayah, laksanakan perintah Allah SWT. Saya sabar dan ikhlas atas perintah Allah,” ujar Ismail. Ibrahim mendapatkan perintah Allah SWT. untuk menyembelih Ismail sebanyak 3 (tiga) kali dalam mimpi. Setelah yakin, Ibrahim dengan ikhlas menyembelih Ismail. Saat penyembelihan Allah SWT. mengganti Ismail menjadi domba.¹⁷

2. Nilai Spiritual Berhari Suci

a. Nilai Spiritual Idul Fitri

Memasuki hari yang fitri bukan hanya memakai pakaian yang baik, memakan makanan yang baik, namun lebih dari pada itu adalah memenuhi segala asas fitrah kemanusiannya dengan cara memenuhi kewajiban syariat yang baik dan benar yaitu semakin dekat dengan Allah. Jika pada waktu Ramadan, umat Islam dilatih untuk kembali pada tuntunan syariat maka pada bulan *Syawwâl* manusia dituntut untuk mengimplementasikan hasil latihan selama sebulan Ramadan, dalam artian hasil implementasi haruslah lebih baik dari pada hasil latihan. Yang dimaksud dengan syariat di sini adalah Islam. Maksudnya manusia harus berislam secara *kâffah* dengan menjalankan rukun Islam yang lima secara totalitas. Inilah amalan bulan *Syawwâl* yang berlaku sampai pasca bulan *Syawwâl* atau tidak terbatas waktu.

Nilai spiritual dalam hari raya idul fitri adalah kembali menjadi suci layaknya seorang bayi, menjalani puasa sebelum tiba hari raya idul fitri merupakan sebuah bentuk ketakwaan atas perintah Allah, agar tercapainya hati, fikiran dan jiwa yang bersih. Di momen lebaran dan silaturahmi dengan niat saling memaafkan satu sama lain. Pada hari raya idul fitri umat muslim akan saling bermaaf-

¹⁷ <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>

maafan atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Idul fitri merupakan kelanjutan dari puasa Ramadhan dan zakat fitrah, yang sama-sama mengandung makna pembersihan jiwa seseorang, menahan godaan hawa nafsu dan membersihkan jiwa dan harta melalui zakat yang telah dikeluarkan. Hari raya idul fitri merupakan bentuk kebersyukuran dan rasa terimakasih yang besar kepada Allah. Hari raya Idul fitri merupakan manifestasi kemenangan atas nafsu, egoisitas, dan individualitas.

b. Nilai Spiritual Idul Adha

Makna spiritual dari kisah yang tertulis dalam surat *ash-Shâffat* pada ayat 102-109 ialah hari raya idul adha merupakan petunjuk dari Allah SWT. bagi umat muslim untuk selalu memiliki keteguhan hati dan keyakinan atas kebenaran perintah Allah. Dalam hal ini umat muslim wajib untuk selalu ikhlas, taat dan menjaga kesabaran. Allah secara jelas memberi peringatan kepada umat Islam agar selalu sanggup mengorbankan diri, keluarga dan harta benda yang disayangnya karena Allah.

Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihyâ' 'Ulûm al-dîn* mengingatkan bahwa setan senantiasa membisiki umat muslim, "Untuk apa beribadah kalau tidak ikhlas, lebih baik tidak usah beribadah".¹⁸

3. Nilai Sosiologis Berhari Suci

a. Nilai Sosiologis Idul Fitri

Idul fitri merupakan perayaan keagamaan yang sarat dengan dimensi ketuhanan dan kemanusiaan bagi muslim yang sukses menyelesaikan ibadah *Ramadhân*. Secara psikologis, Idul fitri bukan sekadar "wisuda kelulusan" pendidikan *Ramadhân*, tetapi merupakan manifestasi

¹⁸ <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>

teologis atas kesucian asal usul jati diri (fitrah) manusia yang bertauhid, mencintai Tuhan, dan mencintai kemanusiaan. Karena itu, sebelum mengakhiri ibadah Ramadhîn dan melaksanakan salat Idul fitri, setiap muslim yang mampu harus membayar zakat fitrah sebagai manifestasi dari kepedulian sosial dan spirit berbagi kebahagiaan kepada fakir miskin. Penunaian zakat fitrah dan zakat harta (*zakât mâl*) bagi yang berpuasa juga merupakan bentuk penyucian diri dari sifat kikir, bakhil, dan asosial serta sterilisasi harta kekayaan dari yang bukan menjadi haknya.

Dalam Islam, harta kekayaan itu adalah titipan Allah (*amânah*) yang sebagiannya merupakan hak bagi para penerima zakat (*mustahîk*). Nilai sosial dalam menjalankan ibadah puasa, Allah telah malatih umat Islam dengan cara menahan lapar, ini membuktikan bahwa ada unsur kepekaan sesama muslim untuk dapat merasakan bagaimana keperihan orang-orang miskin yang dalam kesehariannya merasakan kelaparan, “mulai dari bulan Ramadhîn Allah melatih kita dengan menahan lapar dan mengeluarkan zakat” terangnya.¹⁹

Secara sosial hari raya bersuci atau Idul fitri menjadi salah satu pengikat silaturahmi dan sosial antar individu, Wakil Sekretaris Jendral Majelis Ulama Indonesia (MUI) Amirsyah Tambunan mengajak umat menjadikan Idul fitri momentum merekatkan banyak berselisih akibat kontesti politik. Mengajak kepada seluruh umat Islam di Indonesia untuk menjadikan hari raya idul fitri sebagai momentum menjaga kohensi sosial, memelihara perdamaian, memperkuat dan memperkokoh hubungan sesama warga bangsa²⁰

¹⁹ <https://www.iainlangsa.ac.id/detailpost/tiga-nilai-yang-terkandung-dalam-hari-raya>,

²⁰ <https://nasional.kompas.com> > ...MUI: Idul fitri Momentum Merekatkan Hubungan Sosial - Kompas

Dalam tahap ini hari raya umat Islam bersalam-salaman dan saling memaafkan atas segala dosa dan kekhilafan. Yang muda meminta maaf kepada yang tua, anak meminta maaf kepada orang tua, adik meminta maaf kepada kakaknya, bawahan meminta maaf kepada atasannya, dan seterusnya dan dalam hal ini merupakan bentuk sosial yang dilakukan setiap tahunnya dalam perayaan hari bersuci atau hari raya idul fitri.²¹

b. Nilai Sosiologis Idul Adha

Makna sosial yang terkandung dalam idul qurban ialah memperkuat solidaritas dan bersedekah dalam bentuk saling berbagi antar sesama makhluk ciptaan Tuhan, terutama para fakir miskin.²²

F. Aspek-Aspek Psikologis Berhari Suci

1. Perayaan Idul Fitri

Secara psikologis idul fitri tentu sangat dirindukan umat Islam di seluruh penjuru dunia karena momentum ini sarat makna serta nuansa spiritual dan sosial. Setidaknya terdapat tiga dimensi psikologi Idul fitri, yaitu kemenangan, kebahagiaan, dan kerukunan yang sangat penting dimaknai dan disyukuri dalam rangka meraih derajat ketakwaan dan menjalin silaturahmi keumatan dan kebangsaan.

a. Psikologi Kemenangan

Idul fitri sarat dengan spirit kemenangan dalam mengendalikan hawa nafsu dan memerdekakan diri dari syahwat perut dan di bawah perut, nafsu serakah, godaan setan, dan sebagainya. Menurut Imam al-Ghazali, pendiri

²¹ <https://www.republika.co.id> > m...Hasil webIdul fitri dan Dampak Sosial I Republika Online

²² <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>

dikan *Ramadhân* menjadi proses transformasi muslim dari manusia yang berwatak sebagai budak nafsu (*abdulhawâ*) menjadi hamba Allah (*abdullâh*) yang bertakwa: beriman, berilmu, dan beramal saleh. Kemenangan atas “penjajahan hawa nafsu” ini merupakan modal utama menjadi manusia yang “berlebaran” dalam arti memperoleh ampunan dari Allah atas segala kesalahan dan dosa-dosa masa lalu. “Lebaran” kemenangan atas hawa nafsu dan godaan setan meneguhkan spirit “manusia baru” yang berkomitmen untuk menjadi hamba Tuhan yang lebih bertakwa dan berakhlak mulia.

Psikologi lebaran meniscayakan peleburan aneka karakter kebinatangan untuk ditransformasi menjadi karakter dan nilai ketuhanan dengan meneladani sifat-sifat Allah dalam *asmâ al-husnâ*-Nya. Jika selama *Ramadhân* hamba senantiasa meminta maaf kepada Allah, di hari idul fitri dan seterusnya harus menjadi pemaaf. Jika selama Ramadhan senantiasa memohon rahmat atau kasih sayang Allah, di hari idul fitri dan seterusnya harus berkomitmen menjadi penyayang, bersikap welas asih, bermurah hati, dan sebagainya. Jadi idul fitri idealnya membentuk jiwa pemenang, bukan pecundang, terutama terhadap perjuangan melawan hawa nafsu dan godaan setan yang dihabituasi melalui puasa.

b. Psikologi Kebahagiaan

Psikologi idul fitri sarat dengan nuansa “pulang atau mudik”. Semua siswa ketika mendekati jam pulang sekolah pada umumnya bergembira. Suasana pulang kampung halaman adalah cerminan orang yang merindukan “asal-usul” kelahiran, mendambakan bertemu, bersilaturahmi, dan bercengkerama dengan keluarga. Psikologi idul fitri menjadi magnet sosial untuk melepas rindu, mengenang

asal-usul primordial, meneguhkan spirit berbagi, dan saling mengkohesifkan kebersamaan dan kekeluargaan sosial meskipun harus dilalui dengan perjuangan melelahkan karena kemacetan lalu lintas dan “ongkos finansial” yang tidak sedikit.

c. Psikologi Kerukunan

Psikologi idul fitri menyadarkan pentingnya “mudik sosial kultural” dengan mengintensifkan komunikasi sosial (silaturahmi) dalam bentuk saling mengucapkan selamat, saling memohon maaf, saling berbagi, saling menyayangi, dan saling menghargai. Silaturahmi memang merupakan langkah strategis dan efektif untuk mewujudkan harmoni sosial dan kerukunan nasional. Karena silaturahmi itu idealnya harus dimaknai sebagai transformasi sosial, bukan sekadar bertemu kangen, bersambung rasa, tapi juga harus membuahkkan agenda perubahan dan program-program bersama demi peningkatan dan perbaikan masa depan sesuai dengan nilai-nilai moral yang diwariskan oleh pendidikan Ramadan. Dengan demikian, psikologi Idul fitri harus dimaknai sebagai kerukunan sosial dan nasional dalam rangka memerdekakan diri dari segala penyakit hati yang tercela dan korupsi serta memerdekakan bangsa ini dari segala bentuk mafia, persekongkolan jahat, dan intervensi asing yang sarat dengan kepentingan liberalisme dan kapitalisme global.

Psikologi kerukunan esensinya adalah sikap dan komitmen bersama untuk memerdekakan diri dari segala penyakit hati dan bebas dari segala bentuk intervensi serta hegemoni asing dengan memperkuat ketahanan nasional dalam berbagai bidang. Fakta menunjukkan bahwa melalui budaya mudik dalam rangka idul fitri, transformasi dan distribusi sosial ekonomi menjadi sangat dinamis dan merata

ke seluruh wilayah Nusantara. Karena itu lulusan Ramadan yang telah sukses meraih kemenangan dalam melawan hawa nafsu dan sifat-sifat buruk sudah semestinya mampu berperan konstruktif dan beristiqamah mempertahankan fitrah kemanusiaannya yang suci dan luhur, fitrah yang mencintai dan mewujudkan nilai-nilai kemanusiaan: kejujuran, kebenaran, kedamaian, kebersamaan, kearifan, toleransi, kerukunan dan keadilan sosial bagi semua dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.²³

2. Perayaan Idul Adha

Peristiwa qurban atau berkorban, baik yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim AS., Nabi Muhammad SAW., para sahabat dan pengorbanan yang diperankan oleh pribadi-pribadi muslim di seantero jagat ini, termasuk kaum muslimin di Indonesia dapat dikatakan sebagai momentum pengorbanan personal seorang muslim kepada Allah SWT. dan bentuk pemberdayaan kepribadian manusia (muslim) secara utuh, baik dari aspek daya kesadaran, rasa/resap maupun daya kerja.

Upaya pemberdayaan ini dimaksudkan agar pribadi-pribadi muslim dalam mengkonstruksi diri dapat menjadi mukmin sejati yang mampu mengenali, menganalisis, memahami dan memaknai ajaran agamanya secara *haqq al-yaqîn* (segi kognisi). Chaplin memandang kognisi sebagai suatu konsep umum yang meliputi semua bentuk pengenalan. Termasuk di dalamnya hal mengamati, melihat, berfikir, memperhatikan, memberikan, membayangkan, memperkirakan, mempertimbangkan, menduga dan menilai.²⁴ Sisi kognisi sebagai salah satu aspek kepribadian

²³ <https://nasional.sindonews.com/berita/1216137/18/psikologi-idul-fitri/10>.

²⁴ J.p. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, alih bahasa, Kartini Kartono, Judul, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), 90.

yang menekankan pikiran-pikiran sadar pada manusia. Proses kognisi itu berkembang dalam beberapa tahap; yang dimulai dari sejak bayi hingga dewasa. Oleh karena itu, bila dikaitkan dengan peristiwa qurban, maka segala tindakan yang dilakukan pribadi muslim bermula dari penalaran, cernaan pikiran dan penilaian yang mendalam hingga menemukan kesimpulan bahwa qurban memiliki nilai-nilai yang esensial untuk diimplementasikan sebagai wujud pengamalan ajaran agama.

Dengan pengembangan sisi kesadaran ini, selanjutnya akan membentuk dan menguatkan aspek resap/rasa (segi afektif) yang mendalam, sehingga sejumlah pengetahuan, pemahaman dan pemaknaan mengenai perbuatan qurban tidaklah sia-sia dilakukan, dan bila tidak dilaksanakan akan merasa kurang dalam dirinya.

Dimensi afeksi ini merupakan bagian kepribadian yang berupa perasaan atau emosi pada diri individu. Chaplin menjelaskan afeksi sebagai "satu kelas yang luas dari proses-proses mental, termasuk perasaan, emosi suasana hati, dan temperamen."²⁵ Perkembangan tahapan ranah afeksi ini pada hakikatnya juga dimulai sejak bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia. Oleh karena itu, hasil resapan yang mendalam itu coba diinternalisasikan dan dikaitkan dengan berbagai gambaran ganjaran yang akan diterimanya, akan menenangkan batin dan merasakan gejala mampu dalam dirinya sehingga rela melakukan qurban semata-mata mengharap ridha Ilahi. Dengan begitu, arah kepada konsepsi "*sami'nâ wa ata'nâ*" yang disebutkan dalam Al-Qur'an menjadi karakter yang siap melekat dalam dirinya.²⁶

²⁵ J.p. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, 13.

²⁶ Safuwani, Subhani." Pemberdayaan Kepribadian Muslim Melalui Psikologi Korban" dalam jurnal SUWA Universitas Malikussaleh, Vol. XI, No. 2, Agustus 2013, 7

G. Terapi Berhari Suci terhadap Fisik dan Psikhis

Psikoterapi hadir sebagai respon dari penderitaan manusia. Terapi berarti juga mengobati, yaitu sebuah usaha untuk memperoleh kesembuhan. Dalam terminologi sufi mengobati bisa disebut dengan mensucikan diri, berarti juga membersihkan diri yang lahir dan diri yang batin. Syekh Abdul Qadir al-Jailani menyatakan bahwa penyucian lahir diatur oleh agama dengan cara berwudhu, sedangkan penyucian diri batin dilakukan dengan upaya menyadari bahwa ada dosa di dalam diri.²⁷ Sachiko Murata menyebutkan bahwa tugas manusia adalah mengajak jiwa kearah kebahagiaan, menjauhkannya dari ketercelaan dan berdamai dengan Tuhan. Kebahagiaan manusia mencapai puncaknya ketika jiwa disucikan. Sebaliknya titik penderitaan terletak pada perbuatan jiwa yang bebas selaras dengan sifat alamiahnya. Orang yang beruntung ialah orang yang mensucikan dirinya.²⁸

Perayaan hari suci dalam konteks ini ialah hari raya idul fitri dan idul adha. Keseluruhan kegiatannya adalah ibadah dan terapi. Salah satu tradisi di Indonesia sebelum lebaran ialah mudik. Para perantau yang tinggal di kota-kota besar, kebanyakan dari mereka mengalami alinasi yaitu perasaan asing dengan dirinya sendiri karena kapitalisme telah merampas sebagian besar rasa dan makna kemanusiaan mereka. Mereka memerlukan mekanisme atau terapi psiko-sosial-religius dalam rangka menemukan kembali sisi kemanusiaan mereka yang hilang saat tinggal di perantauan. Mekanisme terapi ini ada pada budaya mudik lebaran, hanya saja daya sembuh dari ritual mudik lebaran terhadap para pelakunya, tergantung bagaimana mereka mampu menemukan makna di dalamnya, selaras

²⁷ Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, *Sirr Al-Asrar* (Ebook: <http://hikmah.sitesled.com>, 2006), tulisan ke-16 Syifa Al-Qub, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual, Naan", UIN Sunan Gunung, Vol. 2, No. 2, (Januari 2018).

²⁸ Sachiko Murata, *The Tao of Islam* (Bandung: Mizan, 2000), 366-368

dengan teori logoterapi (terapi makna) yang di kemukakan oleh Viktor Fankl.²⁹

Logoterapi dari Viktor Emil Frankl ini secara umum dapat digambarkan sebagai corak Psikologi yang mengakui adanya dimensi spiritual pada manusia di samping adanya dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup dan hasrat untuk hidup bermakna merupakan motivasi manusia untuk mendapatkan hidup bermakna yang didambakan, walau begitu spirituality dalam logo terapi tidak mengandung konotasi agama. Ajaran logoterapi bersifat sekuler.³⁰

Makna keruhanian dari perayaan hari raya ialah bersyukur kepada Allah dan berbahagia, kemudian tradisi sungkem untuk minta maaf dan memaafkan. Idul fitri memberi bekal semangat yang baru, keruhanian yang baru kepada masyarakat untuk menempuh hidup selama setahun mendatang.³¹ Pada hari raya idul adha, makna yang dapat kita tanamkan pada diri adalah sebagai media pencerah jiwa, memupuk keikhlasan, kejujuran, kesabaran dan mengikis kekikiran. Selain itu dua hari raya besar ini akan mempererat tali persaudaraan kepada sesama manusia, sikap solidaritas dan keteguhan jiwa. Kesadaran dalam jiwa yang menumbuhkan sikap iman dan takwa perlu diperhatikan dan dikembangkan.³²

²⁹ Muskinul Fuad, "Makna hidup di Balik Tradisi Mudik Lebaran(Studi Fenomenologi atas Pengalaman Pemudik dalam Merayakan Idhul Fitri di Kampung Halaman)", dalam Jurnal Komunika, Vol. 5, No.1, (2011)

³⁰ Ni Ketut Sri Diniari, "Logoterapi sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna", Program Pendidikan Spesialis I Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNUD RSUP Sanglah Denpasar (2017)

³¹ Thyaul Ulumuddin, "Makna Perayaan Hari Raya Idhul Fitri dan Natal (Analisa Perbandingan Agama)", UIN Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 2010)

³² Nana Suyana dan Lusiana Wulansari, "Pembelajaran Karakter melalui Pelaksanaan Idhul Adh'ha pada siswa SMA", dalam Journal of Empowerment Communiyt, Vol. 1, No. 2, (2019)

Secara fitri manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup, makna hidup biasanya dihayati oleh para pejuang dalam bidang apapun, karena pusat perhatian pejuang adalah bagaimana dia bisa menyumbangkan sesuatu untuk kepentingan orang lain. Seorang pejuang biasanya memiliki tingkat dedikasi yang tinggi, untuk apa yang ia perjuangkan, ia sanggup berkorban, meskipun begitu hal ini bukan untuk memuaskan orang lain, kepuasan seorang pejuang ialah apabila ia mampu berpegang teguh kepada prinsip perjuangannya, meskipun boleh jadi perjuangannya itu gagal. Kehidupan jaman sekarang dapat membawa manusia pada gangguan-gangguan mental. Mengikuti tren dan tuntutan sosial yang hal ini belum berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain akan merasa puas tetapi hanya sekejap dan kecewa jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan ia tidak memiliki prinsip sehingga ia di perbudak untuk melayani perubahan. Hubungan antar manusia yang tidak tulus dan hangat menyebabkan manusia merasa kesepian. Tegur sapa hanya basa-basi, pujian sudah terprogram, ia menggunakan topeng untuk tampil di depan orang lain dan ia menganggap orang lain hanya menampilkan toopeng padanya. Terus-menerus terjadi setiap hari akhirnya ia merasa bosan. Orang yang kesepian, dan bosan serta tidak tau mau melakukan apa, sedangkan pondasi dirinya rapuh, maka ia akan mudah di pengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan meski perbuatan itu menyimpang. Berbeda dengan perasaan seorang pejuang yang merasa hidup dalam keramaian perjuangan, meskipun ia sedang duduk sendiri di dalam kamar atau bahkan di dalam sel penjara.³³

Untuk membersihkan hati, para syeikh dalam berbagai *tharîqah* atau tarekat (jalan sufi menuju Allah) sangat

³³ Nur Ahmad, "Konseling Agama, Terapi terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern", STAIN Kudus, Jawa Tengah, Vol. 5, No. 1, (Juni 2014)

menganjurkan agar memperhatikan praktik yang ditetapkan oleh Allah. Mereka berpandangan bahwa sesuai dengan hikmah tak terbatas Zat Yang Maha Bijaksana, semakin manusia tenggelam dalam berbagai urusan duniawi dan sibuk dengan hal-hal materil maka ia semakin beroleh banyak kesulitan dan bertambah kesal.³⁴ Oleh karena itu diperlukan berbagai amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah, dan memalingkan kita dari keduniaan sehingga kita tidak terlalu disibukkan oleh mengurusnya.

H. Manfaat Berhari Suci Terhadap Fisik dan Psikis

Berikut manfaat berhari suci terhadap fisik, yaitu:

1. Menurunkan Berat Badan.

Berat badan sangat dipengaruhi oleh kadar hormon. Semakin tinggi stres yang kita alami maka rasa lapar juga akan semakin besar. Dengan memaafkan ternyata juga berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Karena dengan memaafkan, maka kebutuhan tubuh akan *comfort food* dan nafsu makan juga dapat ditekan.

2. Memperpanjang Umur.

Memaafkan ternyata dapat memperpanjang umur, hal ini disebabkan karena hormon kortisol atau hormon stres berkurang. Hal demikian juga diungkapkan dalam *International Journal of Psychophysiology* yang menyebutkan bahwa dengan memaafkan dan memiliki hati lapang dapat memperpanjang umur.

3. Menurunkan Tingkat Stres.

Berdasarkan jurnal terkini yang dilakukan oleh *The University of California*, memaafkan bisa menghindari diri

³⁴ Mir Valiuddin. Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), 62.

kita dari stres. Selain itu pula, dalam jurnal yang telah dipublikasikan di *Journal of Health Psychology* juga mengungkapkan bahwa memaafkan bisa mengurangi resiko depresi dan kecemasan. Selain itu pula orang yang mudah dendam cenderung mengalami resiko depresi berat dan *post traumatic stress disorder* yang lebih tinggi. Hal ini juga dibuktikan dalam jurnal penelitian terkait Pelatihan Pemaafan Untuk Menurunkan Tingkat Stres Kerja, bahwa berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti menyimpulkan pelatihan pemaafan dapat secara efektif menurunkan stres kerja.³⁵

Terdapat banyak alasan mengapa kita harus memaafkan orang lain, khususnya saat idul fitri. Memaafkan orang lain memberikan manfaat untuk kesehatan mental, seperti mengurangi rasa cemas, depresi, dan resiko mengalami gangguan psikologis lainnya.³⁶

Adapun manfaat berhari suci terhadap psikis, diantaranya:

1. Pemberian infak dan zakat fitri, maupun kebersamaan dalam berbagai kegiatan tanpa memandang status sosial akan memberikan mereka yang kekurangan ini motivasi yang besar.
2. Saat takbir dikumandangkan pada malam hari idul fitri hingga pelaksanaan Salat 'id mendorong individu untuk dengan ikhlas minta maaf dan memaafkan.
3. Momen bermaafan mengandung nilai pengakuan salah, yang berarti juga kejujuran atas kelemahan diri. Selain kejujuran, ada nilai keterbukaan juga. Terbuka dalam

³⁵ Hodgson & Wertheim, "Does Good Emotion Management and Forgiveness Aid Forgiving? Multiple Dimentions of Empathy, emotion management, and forgiveness of Self and Others", dalam *Journal of Social and Personal Relationship*, Vol. 24, No. 6, (2007)

³⁶ <https://www.sehatq.com> > artikelMemanfaatkan Orang Lain Saat Idulfitri, Inilah Manfaat Kesehatan yang Didapat! - SehatQ

mengakui kesalahan dan terbuka dalam menerima permintaan maaf. Kelonggaran hati yang sangat penting dalam mewujudkan pemaafan yang ikhlas.

4. Kesehatan mental yang lebih baik, hal demikian dikarenakan berinteraksi dengan orang lain secara positif juga meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa depresi. Makanya, salah satu cara terbaik meningkatkan mood adalah berkomunikasi dengan orang-orang terdekat.
5. Spiritual individu juga makin meningkat seiring terlatihnya diri untuk senantiasa beribadah saat bulan Ramadan.
6. Fenomena mudik lebaran dapat dilihat dalam perspektif psikologi lintas budaya, mudik lebaran sebagai suatu fenomena sosial dapat dijadikan instrumen untuk menganalisis secara kritis dan menciptakan lingkungan sosial secara baik.
7. Mudik lebaran merupakan ekspresi kegembiraan, untuk kemudian menjalani kehidupan secara lebih baik, bermoral, bermartabat, dan berdasarkan pada spirit Islam dalam kehidupan.
8. Secara psikologis sikap ikhlas, berjabat tangan dan ucapan permohonan maaf, akan membangun persepsi dan emosi positif. Emosi positif ini akan membangun kesejahteraan jiwa dan memberikan kesan positif pada sistem kognitif dan memori individu. Beberapa penelitian tentang hubungan antara pengelolaan emosi dengan memaafkan menunjukkan hubungan yang signifikan positif.
9. Dari kajian psikologi, manusia yang berqurban akan membuka ranah kesadaran bahwa setiap perbuatan baik selalu memiliki ganjaran atau hadiah sehingga daya pikir manusia juga selalu terbuka untuk berbuat kebaikan.

Meningkatkan empati. Dengan memaafkan, berarti telah menaruh empati pada orang tersebut. Kita dapat memaafkan

sebab kita mampu memahami kondisi orang tersebut hingga mengapa ia bisa melakukan sebuah kesalahan. Dilansir dari klikdokter, rasa empati dapat menciptakan dampak baik bagi kehidupan sosial seseorang. Jika kita mampu memaafkan seseorang, berarti kita mampu memahami perasaan orang tersebut.

I. Pembentukan Kepribadian *Fithri*

Manusia secara fitrah memiliki kebebasan dan kemerdekaan dalam mengaktualisasikan potensi dirinya.³⁷ Konsep dasar manusia dalam Islam adalah bersifat fitrah. Secara umum ia mengandung arti penciptaan asli dan dengan fitrah, manusia menjadi dirinya sendiri sebagai manusia sejak awal kejadiannya sampai akhir hayatnya. Fitrah pada manusia bukan hanya memiliki kecenderungan untuk berketuhanan, tapi juga menghadirkan Tuhan dalam segala bentuk tindakan hidupnya. Konsep fitrah manusia adalah sesuatu yang penting, yaitu sebagai upaya untuk memahami konsep, struktur, dan tujuan penciptaan manusia.

Al-Thabari dan Hamka mengartikan fitrah dengan murni atau ikhlas, yaitu ikhlas dalam menjalankan kehidupan atau sebuah rasa asli murni dalam jiwa yang belum dimasuki pengaruh dari yang lainnya, atau kesucian jiwa dan ruhani.³⁸

Psikologi Islam menyakini bahwa tingkah laku manusia bukanlah hanya sebatas keinginan manusia untuk mengaktualisasikan dirinya, tetapi merupakan serangkaian hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan. Fitrah dapat dikelompokkan dalam dua kelompok pemaknaan besar, yaitu pemaknaan yang bersifat religius dan pemaknaan bersifat paradig-

³⁷ Muhimmatul Hasanah, "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam", dalam Jurnal Ummul Qura, Vol. 11, No. 1.

³⁸ Muhammad Faiz Al-Afify, "Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam", dalam Tsaqarah Jurnal Peradapan Islam Vol. 14, No.2.

matik ilmiah yang bermuara pada konsep tauhid. Pada konsep religious kepribadian fitrah yaitu mengakui adanya dorongan untuk mengimani, menyembah, dan mematuhi Allah. Kemudian pada konsep paradigma ilmiah, kepribadian fitrah ada hubungan antara *nafs*, *'aql*, dan *qalb* yang merupakan hubungan dinamis dan saling mempengaruhi. Konsep fitrah di dalam Psikologi Islam menghadirkan keseimbangan sempurna antara sebab-sebab lingkungan eksternal dan sebab-sebab struktural bawaan dari perilaku. Ketika berhubungan dengan alam, manusia melakukan aktualisasi sebagai seorang khalifah yang menjadi dasar eksistensi manusia di bumi. Dengan kata lain, fitrah sebagai paradigma menawarkan prinsip kebersatuan, yaitu kesatuan antara hubungan manusia dengan Tuhan, hubungan manusia dengan sesamanya dan hubungan manusia dengan alam.³⁹

Kepribadian fitri ini mencakup dari segi *mentality* (mental) di mana orang yang memiliki kepribadian fitri akan memiliki takwa yang terus meningkat di dalam hatinya karena individu dengan mental fitri ini menyadari bahwa manusia tidak akan pernah luput dari kesalahan dan khilaf sehingga taubat menjadi pintu gerbang untuk mencapai ketakwaan.

Selain *mentality*, bentuk kepribadian fitri ini juga mencakup aspek *identity* (jati diri) di mana individu dengan kepribadian fitri ini memiliki *identity* yang kuat serta tidak mudah terpengaruh oleh dunia luar (*unity and persistence of personality*), hal tersebutlah yang akan menghasilkan perilaku yang baik (sesuai dengan norma dan nilai agama), serta aktivitas mental yang baik (*ber-husnu zhîn*).

Psikologi manusia bertakwa sejati adalah manusia yang sabar, memaafkan, toleran, selalu bersyukur, berbahagia, dan

³⁹ Muhammad Faiz Al-Afify, "Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam"

hidup penuh kerukunan. Saling memaafkan dan bersilaturahmi adalah kunci kedamaian hati dan kerukunan hidup, berinteraksi dengan orang lain secara positif juga meningkatkan perasaan bahagia. Perasaan bahagia akan meningkatkan kesehatan mental.

Enright menyatakan bahwa pemaafan adalah kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil.⁴⁰

Nasution juga memaparkan tanda ketika kita belum benar-benar memaafkan yaitu sebagai berikut:

1. Masih muncul perasaan negatif

Perasaan negatif yang muncul ketika mengingat kembali kejadian atau perbuatan orang yang telah menyakiti bisa jadi adalah pertanda bahwa kita belum benar-benar memaafkan. Hasilnya, membangun kembali trust masih terasa sulit. Rasa dendam, amarah, benci, dan sakit hati adalah emosi-emosi yang sering muncul.

2. Masih memakai identitas masa lalu

Apabila kita masih memakai identitas masa lalu yang menyakitkan sebagai suatu alasan, berarti kita belum benar-benar memaafkan. Dapat diambil contoh ketika kita masih mengatakan, "Saya begini karena masa lalu yang menyakitkan" atau "Saya begini karena dia", sesungguhnya dengan hal itu kita masih memendam amarah yang belum terselesaikan.

3. Masih mengungkit kesalahan orang lain

Tanda lain ialah ketika kita masih mengungkit kesalahan orang lain yang telah kita maafkan. Ketika kita

⁴⁰ Enright, R.D. 2002. *Forgiveness Is a Choice: AG Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC: American Psychological Association.

sudah memutuskan untuk memaafkan, artinya kita juga harus menutup lisan dan hati untuk tidak mengungkitnya lagi.

Ketiga tanda di atas dapat menjadi indikasi ketika kita hanya memaafkan di lisan saja namun belum benar-benar memaafkan orang lain atau diri sendiri secara utuh. Memaafkan memang bukan hal yang mudah. Oleh karena itu, butuh proses psikologis sehingga kita bisa benar-benar memaafkan.

- Tahapan Memaafkan

Terdapat beberapa proses atau tahapan psikologis yang dilalui seseorang dalam memaafkan. Menurut Robert D. Enright seorang professor sekaligus penulis buku "*Forgiveness Is A Choice*" terdapat empat tahapan dalam proses memaafkan, yakni:

1. Uncovering phase

Pada tahap ini seseorang perlu "berkenalan" dengan situasi yang dialaminya. Kita perlu mencari tahu peristiwa tidak menyenangkan apa yang dialami sehingga kita marah atau kecewa, mengapa hal itu terjadi, dan siapa orang-orang yang terlibat. Dalam tahap ini kita bisa menuliskan poin-poin penting tersebut untuk mempermudah kita mengidentifikasinya.

2. *Decision to forgive phase*

Tahapan ini seseorang mulai memahami mengenai makna memaafkan. Memperdalam alasan mengapa kita harus memaafkan hingga pada akhirnya dapat memutuskan untuk memaafkan atau tidak. Kita bisa menuliskan pro dan kontra ketika kita memaafkan dan tidak memaafkan.

3. *Work phase*

Pada tahapan ini seseorang mulai memahami sisi orang lain yang membuat kesalahan pada dirinya atau dengan kata lain berempati. Dari sini kita dapat mengetahui mengapa seseorang bisa melakukan hal yang menyakiti diri kita. Bukan sebagai persetujuan atas tindakan yang salah namun hal ini untuk menumbuhkan kesadaran akan emosi yang kita rasakan sekalipun emosi tersebut negatif. Cara pandang baru pada seseorang ternyata juga dapat membuat diri kita memiliki emosi positif baik untuk orang lain maupun diri sendiri.

4. *Deepening phase*

Pada tahapan ini seseorang sudah memahami situasi yang terjadi dalam diri sendiri maupun orang yang menyakitinya hingga pada akhirnya rasa marah pun surut. Kita dapat merasakan manfaat dari memaafkan dan makna baru dalam membangun hubungan. Biasanya orang yang melalui proses memaafkan akan lebih kuat secara psikologis dan menjadi lebih dewasa.⁴¹

- Tantangan dalam Proses Memaafkan:

Kedamaian hati dapat dirasakan salah satunya ketika seseorang sudah benar-benar memaafkan, baik memaafkan kesalahan diri sendiri maupun kesalahan orang lain. Dikutip dari penelitian yang dilakukan oleh McCullough, dkk. terdapat beberapa hal yang menjadi tantangan dalam proses memaafkan, yaitu sebagai berikut:

1. Memaafkan membutuhkan keikhlasan

Memaafkan membutuhkan keikhlasan untuk menerima kondisi yang tidak mengenakan. Kondisi

⁴¹ Nasution, A. A., *The Way To Happiness*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008).

yang tidak mengenakkan dapat menjadi hal traumatis yang memicu perasaan negatif atau respon tubuh terhadap trauma. Perasaan ini tentunya mengganggu meskipun kejadiannya telah berlalu. Oleh karena itu, butuh perjuangan untuk membantu diri sendiri memaafkan orang lain.

2. Memaafkan merupakan proses mencintai diri sendiri

Individu yang belum memaafkan maka sejatinya ia sedang memberikan racun pada tubuhnya dimana suatu saat nanti bisa membahayakan diri. Oleh karena itu, hanya mereka yang menyayangi diri lah yang mampu memaafkan orang lain.

3. Memaafkan adalah perang melawan ego

Individu yang telah terluka merasa bahwa kesalahan harus dibayar dengan sanksi atau hukuman dan tidak mungkin untuk dimaafkan atau dilupakan. Akan tetapi, perlu diingat bahwa kita memaafkan orang lain bukan demi kebaikan orang tersebut, namun demi kebaikan diri sendiri.⁴²

Melepaskan diri dari rasa sakit dan luka bisa dilakukan dengan memberi maaf dan berdamai dengan diri serta orang lain. Bisa saja reaksi dari perilaku orang lain merupakan mekanisme pertahanan ego yang dibentuk diri.

- Kekuatan Memaafkan bagi Kesehatan Mental

Menurut Enright proses memaafkan dapat mengurangi kecemasan dan depresi sekaligus juga dapat meningkatkan *self-esteem* dalam diri seseorang.

⁴² McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.

Memaafkan juga merupakan proses yang bermanfaat bagi diri sendiri untuk menuju kedamaian dalam hidup. Memaafkan tidak berarti menerima kesalahan dan membiarkan orang lain berbuat salah, namun memaafkan adalah proses untuk melepaskan rasa sakit untuk dapat hidup kembali secara utuh.⁴³

Menurut Nasution memaafkan adalah sebuah perjuangan. Perjuangan yang tidak bersenjata pedang tapi bersenjatakan kearifan dan kebijaksanaan. Perjuangan ini bukan antara kita dan orang lain, namun antara diri dengan diri sendiri. Kemenangan bagi perjuangan ini juga bukan kemenangan atas orang lain, melainkan kemenangan kita melawan egoisme diri sendiri.

Nah, setelah membaca bagaimana dinamika memaafkan dalam sisi psikologi, kita dapat melakukan evaluasi pada diri sendiri. Apakah selama ini kita sudah benar-benar memaafkan atau hanya mengikuti tradisi lebaran. □

⁴³ Nasution, A. A., *The Way To Happiness*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008).

Bab IX

PSIKOLOGI *TILAWAH AL-QUR'AN*

A. Pengantar

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam yang berisi firman Allah SWT. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW., dengan perantara malaikat Jibril untuk dibaca, dipahami dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia. Umat Islam percaya bahwa al-Quran merupakan puncak dan penutup wahyu Allah yang diperuntukkan bagi manusia, dan bagian dari rukun iman yang disampaikan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui perantara malaikat Jibril. Tujuan utama diturunkan al-Quran adalah untuk menjadikan pedoman manusia dalam menata kehidupan supaya memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Al-Quran adalah kalam Allah Swt. merupakan mukjizat yang diturunkan atau diwahyukan kepada Nabi Muhammad Saw. dari permulaan surah *al-Fâtiḥah* sampai akhir surah *an-Nâs* dan membacanya adalah ibadah. Membaca al-Quran merupakan satu kemuliaan yang diberikan Allah Swt. kepada umat manusia, khususnya umat Islam. Oleh sebab itu, sudah seharusnya seorang muslim mempunyai kewajiban-kewajiban khusus untuk menjaga keutuhan al-Quran, salah satunya yaitu dengan membacanya sesuai dengan tuntunan *ilmu tajwid*.

Maka dari itu *tilâwah Al-Qur'ân* adalah membaca ayat suci al-Quran dengan baik dan benar (tartil, menampakkan

huruf-hurufnya dan berhati-hati melafadzkannya). Oleh karena itu, hal terpenting dalam kegiatan membaca al-Quran adalah rutinitas (keistiqamahan), yakni membacanya secara berkesinambungan dan terus-menerus.

B. Pengertian Hakikat, dan Dalil Tilâwah Al-Qur'ân

1. Pengertian Tilâwah Al-Qur'ân

Secara etimologi kata *tilâwah* merupakan bentuk masdar asal kata تَلَا yang memiliki makna تَلَى. تَلَى. تَلَى yang berarti mengikuti. Kata *tilawah* merupakan bentuk masdar dari تَلَا. تَلَى. تَلَى yang artinya membaca. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *tilâwah* artinya pembacaan (ayat Al-Qur'an) dengan baik dan indah. Sedangkan dalam *Kamus Al-Munawir* kata التلاوة sama القراءة yang artinya bacaan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengertian *tilâwah* menurut bahasa adalah bacaan.

Tilâwah atau *taghanni* bukan hal baru dalam membaca Al-Qur'an. Dalam kamus bahasa Arab, *taghanni* artinya bernyanyi dengan suara merdu. Istilah ini dapat dimaknai dengan mengeraskan dan membaguskan suara bacaan Al-Qur'an dengan khusyuk. Bahkan dalam *Muttafaqun 'alaihi* disebutkan, "Tidaklah Allah mendengarkan sesuatu sebagaimana Dia mendengarkan Nabinya membaguskan bacaan Al-Qur'an dan mengeraskan suaranya".

Para ulama sepakat bahwa membaca Al-Qur'an dengan suara yang indah merupakan amalan yang dianjurkan. Sementara itu, Imam Nawawi berpendapat bahwa cara membaca seperti ini diperbolehkan dalam batas-batas tertentu, seperti tidak mengabaikan tajwid, tidak menambahi atau mengurangi huruf, dan lain-lain. Jika batas ini dilanggar, maka bacaan ini haram hukumnya.

Dari ulasan tersebut dapat kita ketahui bahwa membaca Al-Qur'an dengan menyanyikan tanpa mengabaikan aturan-aturan dalam membaca huruf-hurufnya.

Ziad Khaled Moh. al-Daghameen, menyebutkan bahwa *tilâwah* berarti mengikuti petunjuk dan aturan-aturan kitab suci. Ini berarti keharusan berkesinambungan dalam memahami makna dan kebenarannya dalam hati. *Tilâwah* lebih dikhususkan untuk Al-Qur'an. Menurut Abu Hilal al-'Askari, *al-tilâwah* itu dikhususkan untuk mengikuti kitabullah dengan membaca (*tilâwah*) dan mematuhi (*irtisam*) kandungannya baik perintah, larangan, motivasi atau ancaman. Jadi *al-tilâwah* itu lebih khusus dari *qirâ'ah*, setiap *tilâwah* adalah *qirâ'ah*, tetapi tidak setiap *qirâ'ah* adalah *tilâwah*.

Asyafah menjelaskan pula mengenai kata *tilâwah*. Bahwa *tilâwah* berarti membacakan atau mengikuti (*to follow*). Dan jika dihubungkan dengan Al-Qur'an, maka *tilawâh* artinya membacakan ayat-ayat Al-Qur'an, mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, membaca dengan mengikuti bacaannya "*haqqa tilâwah*" atau menyampaikan informasi dan ilmu yang bersumber dari al-Qur'an.¹

Menurut Al Qattan, kata Al-Qur'an berasal dari kata: قرأ (*qara'a*) yang mempunyai arti mengumpulkan atau menghimpun, dan قرأه (*qira'ah*) menghimpun huruf-huruf dan kata-kata satu dengan yang lain dalam suatu ucapan yang tersusun rapi. Al-Qur'an dan قرأه (*qirâ'ah*) yaitu masdar dari قرأنا - قرأه - يقرأ (*qara'a, yaqrau, qirâ'atan, qur'ânan*) yang berarti bacaan.²

¹ Manna' Khalil al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*, Bogor: PT. Pustaka, 2004), 15-17. Lihat juga: Saepul Anwar, "Konsep Taklim Dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta'lim*, Vol. 11, No. 1, 2013, 18.

² Rosihan Anwar, *Ulumul Qur'an*, 32-36. Lihat juga: Baharuddin & Buyung Ali, *Metode Studi Islam*, (Bandung: Cita Pustaka, 2005), 41-42.

Sebagian ulama menyebutkan bahwa penamaan Al-Qur'an di antara kitab-kitab Allah yang lain adalah karena kitab ini mencakup inti dari kitab-kitab-Nya, bahkan mencakup inti dari semua ilmu. Para ulama menyebutkan definisi Al-Qur'an yang mendekati maknanya dan membedakannya dari yang lain dengan menyebutkan bahwa "Al-Qur'an adalah kalam atau firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang membacanya merupakan ibadah".

Membaca Al-Qur'an kadang dikaitkan dengan seni baca Al-Qur'an, yaitu sebutan untuk yang lebih lazim dikenal di Indonesia. Dalam membaca Al-Qur'an, ada yang dibaca biasa dan ada yang memakai lagu. Dalam melakukan bacaan Al-Qur'an ada istilah khusus yang dipakai yang disebut "*Naghham*"³

Pengertian seni baca Al-Qur'an adalah bacaan-bacaan yang bertajwid yang diperintah oleh irama lagu. Hal ini akan mudah dipahami apabila seorang yang mempelajari seni baca Al-Qur'an telah memahami teori seni bernyanyi dengan baik, memahami ilmu tajwid dan bisa membaca Al-Qur'an dengan *tartil* yang semua itu tidak lepas dari nafas, suara, dan lagu.⁴

Seni baca Al-Qur'an atau dikenal dengan nama *an-naghâm fi Al-Qur'an* maksudnya adalah memperindah suara pada *tilâwah* Al-Qur'an. Sedangkan ilmu *naghham* adalah mempelajari cara atau metode di dalam menyenangkan atau melagukan atau memperindah suara pada *tilâwah al-Qur'an*.

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an

³ Moh. Hikam Rofiqi, *ANTIQ (Aturan Tilawah Al-Qur'an)*, (Kediri: Ponpes Lirboyo, 2011), 1.

⁴ Khodijatus Sholihah, *Perkembangan Tilawah Al-Qur'an dan Qiro'ah Sab'ah*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1983), 7.

adalah mukjizat terbesar. Al-Qur'an menurut bahasa berarti bacaan atau yang dibaca. Menurut istilah Al-Qur'an adalah wahyu Allah SWT. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. melalui malaikat Jibril sebagai petunjuk bagi umat manusia. Al-Qur'an menjadi pegangan bagi mereka yang ingin mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Al-Qur'an hanya diberikan kepada Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an adalah firman Allah SWT. bukan perkataan malaikat Jibril bukan pula sabda Nabi Muhammad Saw. Al-Qur'an merupakan kitab suci yang sangat sempurna. Membacanya adalah suatu ibadah yang sangat mulia karena membaca langsung perkataan Allah.⁵

2. Hakikat Tilawah Al-Qur'an

Tilawah pada hakikatnya merupakan aktivitas manusia agar terjadi hubungan (komunikasi) antara bahasa ucapan dan lambang-lambang tulisan (Al-Qur'an). Dalam konteks lain *tilawah* memiliki makna sebagai usaha berinteraksi dengan Al-Qur'an. Dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an ada beberapa tata cara (*fi kaifiyah talaqqi Al-Qur'an*) yang harus dilakukan yakni *tilawah*, *tafâhum*, *tadâbbur*, *tatbiq*, dan *taqtisy*.⁶ Dari proses

⁵ Suherman, *Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Medan*, Jurnal ANSIRU PAI Vol. 1, No. 2, 2017, 2-3.

⁶ *Tilawah* adalah membaca, pembacaan (ayat al-Quran) dengan baik dan indah. *Tafâhum* adalah memahami yang tersirat dalam hal yang tersurat, melihat pikiran yang terkandung di dalam kata-kata yang tertulis dalam al-Quran serta dapat membacanya dengan benar. *Tadâbbur* berarti merenungkan, menghayati, memikirkan, makna untuk kemudian menjadikannya sebagai sebuah pelajaran. *Tadabbur* diartikan juga memperhatikan, merenungkan sesuatu dibalik suatu perkara ataupun fenomena yang terjadi. *Tatbiq* adalah metodologi belajar dan mengajarkan al-Quran yang menitikberatkan pada praktik dan langsung pada sumbernya al-Quran, yang dibutuhkan umat Islam saat ini. Adapun kata *Tatbiqi* diambil dari kata bahasa arab yang artinya bersifat terapan. *Taqtisy* adalah upaya mensiasati, melihat ulang, memeriksa dengan tidak mengubah yang sudah ada atau disebut juga evaluasi.

interaksi di atas, *tilâwah* berada pada urutan yang pertama, ini memberi penguat dan penjelasan bahwa *tilâwah* pada akhirnya harus mampu mencapai ke tahapan *tatbiq* dan *taqtisy*.⁷

Hakikat *tilâwah* dalam ayat-ayat tersebut adalah *tilâwah* yang sesungguhnya yang mencakup arti *tilâwah* secara keseluruhan, yaitu membaca makna dan lafalnya. *Tilâwah* lafal adalah bagian dari *tilaawah* itu sendiri. Dan maksud dari *tilâwah* ini adalah mengikuti apa yang termaktub. *Tilâwah* hakiki adalah membaca maknanya, mengikuti dan membenarkannya, menunaikan perintah dan menjauhi larangannya, dan patuh kepadanya. Jadi *tilâwah* Al-Qur'an meliputi *tilâwah* lafal dan maknanya. *Tilâwah* makna lebih mulia daripada sekedar *tilâwah* lafal. Orang yang melakukan *tilâwah* makna, adalah ahli Al-Qur'an yang berhak menerima pujian di dunia dan di akhirat. Mereka itulah ahli *tilâwah* dan pengikut Al-Qur'an yang sesungguhnya.

Imam Ibn al-Qayim al-Jauziyah dalam *Miftah Dar as-Sa'adah* menjelaskan bahwa hakikat *tilâwah* adalah bersifat mutlak dan sempurna, yang dituju ialah *tilâwah* hakiki, yaitu membenarkan beritanya, melaksanakan perintahnya, menjauhi larangannya, dan menjadikannya sebagai petunjuk. Menurut Imam Al-Ghazali, untuk mencapai *tilâwah* hakiki itu haruslah melibatkan aktivitas fisik yaitu bibir dan lisan, aktivitas akal dan aktivitas hati secara bersamaan. Bibir dan lisan mengucapkan lafal-lafal Al-Qur'an diiringi oleh akal yang menafsirkan makna dan memahami kandungannya, sementara hati meresapi keagungan-Nya.

Syekh Ibnu Utsaimin dalam kitabnya *Majal as-Syahr Ramadhân* menguraikan cakupan makna *tilawah* dalam dua macam.

⁷ Titin Setiawati, "Hubungan Antara Tilawah AL-Qur'an dengan Kesiapan Belajar Siswa Kelas IX di MTs. Muhammadiyah Wangon Tahun Pelajaran 2016/2017, 2017, 24-25.

- 1) *Tilawah hukmiyyah*, yaitu membenarkan segala informasi Al-Qur'an dan menerapkan segala ketentuan hukumnya dengan cara menunaikan perintah-perintahNya dan menjauhi larangan-laranganNya.
- 2) *Tilawah lafdziyyah*, yaitu membacanya.⁸

Membaca Al-Qur'an merupakan suatu kemuliaan yang diberikan Allah kepada umat manusia, khususnya umat Islam. Oleh karena itu, seorang muslim mempunyai kewajiban-kewajiban khusus untuk menjaga keutuhan Al-Qur'an. Salah satunya yaitu dengan membacanya sesuai dengan tuntunan ilmu tajwid. Makna *tilawah Al-Qur'an* adalah membaca ayat suci Al-Qur'an dengan baik dan benar (tartil, menampakkan huruf-hurufnya dan berhati-hati melafadzkannya) serta memperhatikan adab-adab pada waktu membacanya. Hendaklah semampunya memperhatikan isi ayat yang dibaca, oleh karena itu membaca Al-Qur'an dinamakan seutama-utamanya dzikir, doa yang lebih utama dari segala doa.

Pada dasarnya membaca meliputi beberapa hal yaitu:

- 1) Kegiatan visual yaitu melibatkan mata sebagai indera.
- 2) Kegiatan yang terorganisir dan sistematis.
- 3) Sesuatu yang abstrak atau teoritis, namun bermakna.
- 4) Sesuatu yang berkaitan dengan bahasa dan masyarakat tertentu.⁹

Ibnu Shalah penulis kitab *Al-Muqaddimah*, mengatakan "*membaca Al-Qur'an merupakan suatu kemuliaan yang*

⁸ Otong Surasman, *Metode Insani: Kunci Praktis Membaca Al-Qur'an Baik dan Benar*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), 20.

⁹ Buhari Muslim dkk, "*Pengertian dan Ruang Lingkup Pembelajaran Baca Tulis Qur'an*", dalam https://www.academia.edu/35606041/Pembelajaran_Baca_Tulis_Al_Quran_dan_Ruang_Lingkup, diakses pada 6 Mei 2022.

diberikan Allah kepada manusia. Sesungguhnya para malaikat tidak diberikan kemuliaan itu. Mereka amat merindukan diberikan kemuliaan tersebut agar dapat mendengarkannya". Ungkapan ini menunjukkan bahwa keutamaan membaca Al-Qur'an, paham artinya atau tidak paham, dalam salat atau di luar salat, sendirian atau bersama-sama, di rumah atau di masjid dan sebagainya. Al-Qur'an bagi kaum muslim adalah bacaan nomor satu di kala susah maupun senang.¹⁰

3. Dalil Tilawah Al-Qur'an

Tilawah yang bagus akan memudahkan pembacanya atau orang yang mendengarkannya menghayati Al-Qur'an. Menghayati Al-Qur'an merupakan misi turunnya Al-Qur'an. Allah berfirman dalam Al-Qur'an di antaranya:

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ

Artinya: "(Al-Qur'an ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu (Nabi Muhammad) yang penuh berkah supaya mereka menghayati ayat-ayatnya dan orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran" (QS. Sad/38: 29).

Dalam Surah *al-Isrâ'* Allah berfirman:

قُلْ أَمِنُوا بِهِ أَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَى عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ لِلْآذِقَانِ سُجَّدًا ﴿١٧﴾

Artinya: "Katakanlah (Nabi Muhammad), "Berimanlah kamu kepada nya (Al-Qur'an) atau tidak usah beriman (itu sama saja bagi Allah)! Sesungguhnya orang-orang yang telah diberi pengetahuan sebelumnya, apabila (Al-Qur'an) dibacakan kepada mereka, mereka menyungkurkan wajah (dengan) bersujud" (QS. *al-Isrâ'*/17: 107).

¹⁰ Titin Setiawati, "Hubungan Antara Tilawah Al-Qur'an...,

Rasulullah Saw. bersabda:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

Artinya: “Yang terbaik di antara kalian adalah orang yang mempelajari Al-Qur’an dan mengajarkannya” (HR. Bukhari).¹¹

اقْرءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ

Artinya: “Bacalah oleh kalian Al-Qur’an. Karena ia (Al-Qur’an) akan datang pada Hari Kiamat kelak sebagai pemberi syafa’at bagi orang-orang yang rajin membacanya” (HR. Muslim).

C. Kedudukan dan Aspek-Aspek Tilawah al-Qur’ân

1. Kedudukan Tilawah al-Qur’ân

Membaca Al-Qur’an memiliki kedudukan dan keutama-an yang besar, baik secara umum maupun khusus. Membaca kitab Al-Qur’an sendiri termasuk ibadah paling utama di antara ibadah-ibadah yang lain. Kemudian, orang mukmin yang selalu membaca Al-Qur’an digambarkan dalam hadis Abu Dawud, seperti buah yang wangi dan manis. Kemudian orang mukmin yang tidak suka membaca al-Qur’an digambarkan seperti buah yang rasanya manis namun tidak wangi.

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الْآتْرِجَةِ رِيحُهَا طيبٌ وَطَعْمُهَا طيبٌ وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ

¹¹ Imam Ahmad Ibn Hambal, *Hadis-hadis Imam Ahmad*, (Bandung: PT. Remaja Rosadakarya, 2009), 3.

الْتَمْرَةَ لِأَرْيَحَ لَهَا وَطَعْمَهَا حُلْوٌ وَمَثَلُ الْمُتَنَافِقِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرَّيْحَانَةِ رِيْحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ وَمَثَلُ الْمُتَنَافِقِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحُنْظَلَةِ لَيْسَ لَهَا رِيْحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ. (رواه البخارى ومسلم والنسائي وابن ماجه).

Dari Abu Musa Ra. berkata bahwa Rasulullah SAW. bersabda: “perumpamaan orang mu’min yang membaca Al-Qur’an adalah seperti jeruk manis yang baunya harum dan rasanya manis. Perumpamaan orang mu’min yang tidak membaca Al-Qur’an adalah seperti kurma, tidak berbau harum tetapi rasanya manis. Perumpamaan orang munafik yang membaca Al-Qur’an adalah seperti bunga, baunya harum tetapi rasanya pahit. Dan perumpamaan orang munafik yang tidak membaca Al-Qur’an seumpama buah pare, tidak berbau harum dan rasanya pahit” (HR. Bukhari, Muslim, Nasai, dan Ibnu Majah).

Hadis di atas menunjukkan perbandingan antara sesuatu yang abstrak dengan yang nyata. Sehingga, dapat lebih mudah dibedakan antara orang yang membaca Al-Qur’an dan yang tidak membacanya.

2. Aspek-aspek Tilawah al-Qur’an

Allah memerintahkan kita agar membaca Al-Qur’an dengan perlahan (mengikuti kaidah-kaidah di dalam membaca Al-Quran), supaya pemahaman dan perenungan makna-makna yang terkandung di dalamnya menjadi lebih mudah. Cara inilah yang dipraktikkan oleh Rasulullah SAW. Aisyah RA. menuturkan bahwa Rasulullah membaca Al-Qur’an dengan tartil. Perintah membaca Al-Qur’an dengan perlahan terdapat dalam Al-Qur’an:

﴿١٦﴾ وَقُرْآنًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْثٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا ﴿١٦﴾

Artinya: "Al-Qur'an Kami turunkan berangsur-angsur agar engkau (Nabi Muhammad) membacanya kepada manusia secara perlahan-lahan dan Kami benar-benar menurunkannya secara bertahap" (QS. al-Isrâ'/17: 106).

﴿١٧﴾ لَا تَحْرِكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ ﴿١٧﴾ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ ﴿١٧﴾

Artinya: "Jangan engkau (Nabi Muhammad) gerakan lidahmu (untuk membaca Al-Qur'an) karena hendak tergesa-gesa (menguasai)-nya". "Sesungguhnya tugas Kamilah untuk mengumpulkan (dalam hatimu) dan membacanya" (QS. al-Qiyâmah/75: 16-17).

Di dalam membaca Al-Qur'an terdapat tiga tempo cara membaca Al-Qur'an dengan baik dan lancar sebagai berikut:

a. *Tahsîn*

Tahsîn berasal dari kata *hassana-yuhassinu-tahsînan* yang artinya memperbaiki, membaguskan, menghiasi, mempercantik, membuat lebih baik dari semula.¹²

Dinamakan *tahsîn* berarti suatu jalan atau cara yang dilakukan untuk memperbaiki, memperbaiki, memantapkan bacaan Al-Qur'an agar sesuai hak dan mustahaknya. *Tahsîn* adalah salah satu cara untuk *tilâwâh* Al-Qur'an yang menitikberatkan pada *makhraj* (tempat keluarnya huruf), sifat-sifat huruf dan ilmu tajwid. *Tahsîn* ini melalui *talaqqi* (bertemu langsung) dan *musyâfahah* (pembetulan bibir saat membaca) berhadapan dengan guru yang sanadnya sampai kepada Rasulullah SAW.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *tahsîn* ialah menjadikan bacaan Al-Qur'an menjadi lebih baik yang sesuai

¹² Ahmad Annuri, *Panduan Tahsn Tilawah Al-Qur'an & Ilmu Tajwid*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), 3

dengan kaidah-kaidah hukum ilmu *tajwîd* dan juga memperindah di dalam pelantunan bacaannya.

Berikut ada beberapa unsur-unsur di dalam *tahsîn*.

- 1) *Makhârij al-hurûf*, yaitu tempat keluarnya huruf pada waktu huruf tersebut dibunyikan.
- 2) Sifat-sifat huruf, tujuan mempelajari sifat-sifat huruf yang keluar dari mulut kita semakin sesuai dengan keaslian huruf-huruf Al-Qur'an sendiri.

Menurut para ulama *qurrâ'* (*ahli qirâat*), bahwasanya tingkatan membaca Al-Qur'an ada 4, yaitu:¹³

- 1) *At-Tartil*, bacaan yang perlahan-lahan dan jelas, mengeluarkan setiap huruf dan *makhrajnya* dan menerapkan sifat-sifatnya, serta mentadabburi maknanya.
- 2) *Al-Hadr*, bacaan cepat dengan tetap menjaga hukum tajwidnya.
- 3) *At-Tadwîr*, bacaan yang sedang tidak terlalu cepat atau tidak terlalu lambat, pertengahan antara *al-hadr* dan *at-tartil*.
- 4) *At-Tahqîq*, bacaan seperti tartil tetapi lebih tenang dan perlahan-lahan, atau tempo bacaan yang paling lambat. Cara seperti ini lazim digunakan untuk mengajarkan Al-Qur'an dengan sempurna.

b. Tajwîd

Tajwîd menurut bahasa berarti *al-tahsîn* atau membaguskan. *Tajwîd* merupakan bentuk *masdar*, dari *fi'il mâdhi* "*jawwada*" yang berarti membaguskan, menyempurnakan, memantapkan. *Tajwîd* menurut bahasa adalah yang berarti memberikan dengan baik.

¹³ Ahmad Annuri, *Panduan Tahsn Tilawah...*, 15-30.

Tajwîd menurut istilah adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang huruf, baik haq-haqnya, sifat-sifatnya, panjang pendeknya dan lain sebagainya. Seperti *tarqîq*, *tafkîm*, dan lain-lain. Berdasarkan pengertian di atas ruang lingkup *tajwîd* secara garis besar dapat di bagi menjadi 2, yaitu:

- 1) *Haqq al-harf*, yaitu segala sesuatu yang wajib ada ('*azimah*) pada setiap huruf. Hak huruf meliputi (*shifat al-hurf*) dan tempat keluarnya huruf (*makhârij al-hurf*).
- 2) *Mustahaqq al-hurf*, yaitu hukum-hukum baru ('*aridiah*) yang timbul oleh sebab-sebab tertentu setelah haq-haqnya huruf melekat pada setiap huruf. *Mustahaqq al-hurf* meliputi hukum-hukum bacaan seperti *idzhâr*, *ikhfâ'*, *iqlâb*, *qalqalah*, *tafhîm*, *tarqîq*, *mâd*, *waqâf*, dan lain sebagainya.

Adapun menurut istilah ulama bacaan Al-Qur'an terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) *Tajwîd 'ilmi* (*tajwîd teori*), yaitu mengetahui pedoman-pedoman dan ketentuan-ketentuan yang telah digariskan oleh ulama ahli *tajwîd* dan yang telah dibukukan oleh para *imâm qurrâ'*.
- 2) *Tajwîd amali* (*tajwîd praktik*), yaitu mengukuhkan bacaan huruf-huruf Al-Qur'an dan menguatkan pengucapan, kalimat-kalimatnya, dan sampai dalam memperbagus lafadz-lafadznya dan mendatangi bacaan yang sefasih mungkin dan selaras-larasnya bacaan.¹⁴

c. *Naghâm*

Naghâm berarti bunyi kalimat dan keindahan suara ketika membaca. Menurut ahli bahasa, *naghâm* juga berarti bergetarnya sendi-sendi dengan keras yang menyebabkan

¹⁴ Maftuh Bastul Birri, *Tajwid Jazariyyah*, (Kediri: Madrasah Murottilil Qur'anil Karim, 2012), 43.

tersentuhnya hati. Jika *naghâm* diibaratkan sebuah proses maka keindahan adalah hasilnya, sedangkan objeknya dalam hal ini adalah Al-Qur'an. *Naghâm* bisa disebut juga sebagai lagu atau melodi yang berta'rif sebagai vokal suara indah tunggal tanpa diiringi alat musik, tidak terikat dengan not balok, dan hanya digunakan untuk memperindah bacaan Al-Qur'an. Ber-*naghâm* berbeda dengan bermusik, yang dalam tradisi kebudayaan Islam oleh Ismail R. al-Faruqi sebut *handasah al-shaut* (teknik suara).

Adapun dalam etnomusikologi Arab, ada lebih 50 lagu (*maqâm*) yang tidak hanya dipergunakan untuk mengaulankan ayat-ayat Al-Qur'an saja, tetapi juga syair-syair Arab yang masyhur. Dari sekian banyak lagu, ada 7 lagu yang dianggap sebagai jendela lagu Al-Qur'an yang menjadi rumus yaitu yaitu.¹⁵

1) Lagu *Bayâti*

Bayati merupakan salah satu tujuh macam lagu yang sangat populer di dunia *Tilâwah al-Qur'an*, bayati sebagai sebuah nama standar lagu atau *maqâm* yang oleh para *Qarî'* senior di Mesir dalam tradisi melagukan Al-Qur'an selalu menempatkan *maqâm bayâti* sebagai lagu pertama. *Maqâm* ini biasa dibawakan untuk memulai dan mengakhiri bacaan Al-Qur'an. Lagu ini juga identik dengan makna keindahan, kesenangan dan kebahagiaan.¹⁶ Ada 4 tingkatan tangga nada bayâti, diantaranya: a) *Qarâr*/dasar; b) *Nawâ*/menengah; c) *Jawâb*/tinggi; dan d) *Jawâb al-jawâb*/tertinggi.

¹⁵ Ainatu Masrurin, "Resepsi Al-Qur'an Dalam Tradisi Pesantren Di Indonesia (Studi Kajian Nagham Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Qur'an Ngadiluwih Kediri)" dalam Jurnal Al-Bayan Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 3, No. 2, 2018), 105-107

¹⁶ M. Misbachul Munir, *Pedoman Lagu-Lagu Tilawatil Quran Dilengkapi Tajwid Dan Qasidah*, (Surabaya: Apollo, 1997), 30

2) Lagu *Shabâ*

Lagu ini memiliki karakter halus dan lembut, nuansa penuh kesedihan, sehingga menggugah perasaan emosi jiwa. Yang melantunkan lagu ini, lebih tepat jika memiliki jiwa semangat tinggi lagu ini akan nampak karakternya dan lebih bermakna. Ada 4 tingkatan tangga nada *shaba*, diantaranya: a) *Awal maqâm shabâ*; b) *Asyâran/nawâ*; c) *Ajamî/jawâb*; d) *Qufîlâh bustanjâr*.

3) Lagu *Nahawând*

Lagu *nahawand* ini mempunyai karakteristik sedih, lagu ini sangat sesuai untuk melantunkan syair atau ayat-ayat Al-Qur'an yang bernuansa kesedihan. Nada suara awal lagu *nahawâd* hendaknya dimulai dari nada antara nawa dan jawab. *Nahawând* juga memiliki tingkatan nada untuk maqamnya yaitu: a) *Nawâ*; b) *Jawâb*; c) *Qflâh mahûr*.

4) Lagu *Hijâz*

Sebagian orang mengatakan lagu ini sering dikumandangkan oleh penggembala onta di padang pasir. *Hijâz* ini dipakai setelah *nahawând* maka awal *maqââ hijâz* hendaknya dimulai sama dengan akhir nada *jawâb nahawând* sebelumnya, kalau tidak, maka kemungkinan nada sumbang dapat terjadi. *Hijâz* memiliki 4 tingkatan nada yaitu *awal maqâm*, a) *Hijâz kâr*; b) *Hijâz kâr dan kûr*; c) *Alwân hijâz*.

5) Lagu *Râst*

Lagu ini sedikit lebih cepat daripada lagu *murratal* yang lain sehingga biasanya banyak digunakan ketika mengumandangkan adzan dan digunakan seorang imam ketika mengimami di dalam salat. Lagu *râst* memiliki 4 tingkatan nada yaitu: a) *Awal maqâm râst*; b) *Kuflâh zinjirân*; c) *Syabîâ alarrast*; d. *Alwân râst*.

6) Lagu *Sikâh*

Lagu ini memiliki karakteristik ketimuran, merak-yat, dan dikenali serta familiar. Bagi rakyat Mesir, lagu *sikâh* ini sangat populer. Dia memiliki keistimewaan dan sering dipakai saat melantunkan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Sika memiliki 3 tingkatan nada yaitu: a). *Irâqi* (*nawâ*); b) *Turki* (*jawâb*); c) *Variasi raml*.

7) Lagu *Jiharkah*

Lagu ini memiliki irama *raml* atau minor yang terkesan sangat manis didengar, iramanya menimbulkan perasaan yang dalam. Lagu ini sering dilantunkan pada saat takbiran hari raya idul fitri maupun hari raya idul adha. Tingkatan *jiharkah* hanya memiliki 2 macam, yaitu: a) *Nawâ* dan b). *Jawâb*.

d. Suara

Bagian yang tidak kalah pentingnya dalam seni baca Al-Qur'an adalah masalah suara, sebagaimana diketahui bahwa suara manusia itu banyak perubahan, sejalan dengan bertambahnya usia atau karena masa yang dialaminya, yaitu dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, tua sampai tua renta.

e. Nafas

Nafas adalah satu bagian yang penting dalam seni baca Al-Qur'an. Seorang *Qari* atau *Qari'ah* yang mempunyai nafas yang panjang akan membaca kesempurnaan dalam bacaannya, akan terhindar dari *wakaf* (berhenti) yang bukan tempatnya (*tanaffus*) atau akan terhindar dari akhir bacaan yang terlalu cepat (tergesa-gesa) karena mengejar sampainya nafas.

D. Adab dan Tujuan Tilawah al-Qur'an

1. Adab Adab Tilawah al-Qur'an

Menurut para ulama tafsir, adanya perintah menyimak bacaan Al-Qur'an berarti adanya perintah membaca Al-Qur'an. Jika mendengar saja sudah mengundang rahmat, apalagi membacanya. Kiranya perlu diingatkan bahwa membaca kitab Al-Qur'an hendaknya dilakukan dengan tartil dan memenuhi adab-adabnya, seperti dalam keadaan berwudhu, di tempat yang suci, menghadap kiblat, menghadirkan hati, disertai kekhayusan, kerendahan hati, penghayatan, dan pengagungan terhadap dzat pemilik alam, seakan-akan sedang bertutur sapa dengan-Nya atau sedang dinasihati-Nya. Saking pentingnya memenuhi tartil dan adab membaca Al-Qur'an, Ibnu Abbas pernah berkata: "*Satu surat yang aku baca dengan tartil lebih aku sukai daripada membaca seluruh Al-Qur'an tanpa tartil*". Bahkan Anas ibn Malik juga mengatakan, banyak sekali orang yang membaca Al-Qur'an, namun Al-Qur'an sendiri melaknatnya. Dijelaskan para ulama, membaca Al-Qur'an yang dilaknat oleh Al-Qur'an sendiri adalah membaca yang asal-asalan tanpa adab.¹⁷

Adapun adab membaca Al-Qur'an dalam *Mushaf Tajwid Terlengkap dan Hafalan* terbitan Darus Sunnah Penerbit sebagai berikut:

- a. Mengikhlaskan niat hanya karena Allah SWT. Membersihkan diri dari keinginan hawa nafsu dan motivasi duniawi.
- b. Menutup aurat dan berpenampilan baik.
- c. Menghadap kiblat, yakni menghadapkan wajah dan tubuh ke arah kiblat sebagai bentuk penghormatan.
- d. Tidak menyentuh mushaf Al-Qur'an kecuali dalam keadaan suci. Baik suci dari hadas besar maupun hadas kecil.

¹⁷ Siswandi, *The Guidelines Of Tahsn Tilawah And Tahfiz Al-Qur'an: Theory And Practice*, (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2020), 6-9.

- e. Dalam keadaan bersih dan suci dari najis. Baik itu badan, pakaian, maupun tempat membaca Al-Qur'an harus terbebas dari najis.
- f. Membersihkan mulut dengan menggosok gigi atau bersiwak.
- g. Dengan duduk. Bila membaca Al-Qur'an dengan berdiri atau berbaring tetap mendapatkan pahala, namun hanya yang lebih utama adalah dengan duduk.
- h. Mengawali membaca dengan *ta'awudz*.
- i. Membaca basmalah pada awal setiap surat kecuali Surat *at Taubah*.
- j. Tenang, *tuma'ninah* dan *khusyu'*.
- k. Menghayati dan merenungi makna Al-Qur'an (larangan, perintah, ibrah, janji, ancaman, dan lain-lain).
- l. Merasakan diri seolah menghadap kepada Allah SWT.
- m. Menghadirkan dalam hati akan keagungan dan kemuliaan Al-Qur'an.
- n. Menghindari tertawa, gaduh, berbicara, makan, mengunyah permen, dan sebagainya di sela-sela *tilâwah*.
- o. Tidak menoleh ke kanan ke kiri atau melihat sesuatu yang bisa memalingkan hati dari men-*tadabburi* kandungan Al-Qur'an.
- p. Tidak bermain-main dengan tangan, menggoyang kepala atau berdendang saat *tilâwah*.
- q. Berusaha membaca dengan suara yang baik sesuai kemampuan.
- r. Memperhatikan tajwid dan *makharijul huruf* (tempat keluarnya huruf)
- s. Memperhatikan *waqf* (tanda berhenti), *washal* (tanda sambung), dan *ibtida'* (permulaan).

- t. Melakukan *sujud tilâwah* bila melewati ayat *Sajadah*. Baik ketika di dalam salat maupun di luar salat. Kecuali seorang makmum maka ia wajib mengikuti imamnya, karena itu, dia tidak boleh melakukan *sujud tilâwah* sendiri sekiranya imam tidak melakukannya.
- u. Menahan bacaan (atau jangan sambil membaca) ketika keluar angin, menguap, bersin, batuk, berdehem, sendawa, dan sebagainya.
- v. Ketika melewati ayat rahmat, berhenti sejenak dan berdoa memohon kepada Allah dan ketika melewati ayat azab maka berhenti sejenak dan berlindung kepada Allah SWT.
- w. Berhenti membaca ayat pada tempatnya guna menjawab salam, menjawab azan, menjawab orang yang bertanya, mendoakan orang yang bersin, dan sebagainya.

2. Tujuan Tilâwah Al-Qur'ân

Khalid bin Abdul Karim Al-Hakim dalam bukunya *Mafatih Tadabbur Al-Qur'an (Kunci-Kunci Tadabbur Al-Qur'an)* menyatakan bahwa ada lima tujuan dalam membaca Al-Qur'an di antaranya:

- a. Menambah Ilmu

Berdasarkan firman Allah dalam Al-Qur'an:

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: “(Al-Qur'an ini adalah) kitab yang Kami turunkan kepadamu (Nabi Muhammad) yang penuh berkah supaya mereka menghayati ayat-ayatnya dan orang-orang yang berakal sehat mendapat pelajaran” (QS. Shad/38: 29).

Abdullan Bin Mas'ud berkata: “Apabila anda menginginkan ilmu maka bacalah Al-Qur'an, karena di dalamnya terkandung ilmu tentang ummat yang terdahulu dan yang akan datang”.

b. Mengamalkan Isinya

Dalam *Tafsir Al-Qurtubi* disebutkan, bahwa Rasulullah SAW. senantiasa membacakan sepuluh ayat kepada para sahabat. mereka tidak pindah kepada sepuluh ayat lainnya sebelum mempelajari pengamalannya. Sehingga kami mempelajari Al-Qur'an dan mengamalkannya sekaligus. Membaca Al-Qur'an dengan tujuan atau niat untuk mengamalkannya dengan memperhatikan kandungan di dalamnya, jika ada perintah maka ia berusaha melaksanakan dan menghiasi dirinya dengan hal itu, dan jika ada larangan maka ia akan berjuang untuk menjauhinya.

c. Ber-munajat (berdialog) dengan Allah

Ibnu Al-Qayyim berkata: *"Apabila engkau ingin mengambil manfaat dari Al-Qur'an maka konsentrasikan hatimu ketika sedang membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Tundukkan pandanganmu dan hadirkan hatimu, maka engkau adalah objek yang diajak bicara oleh Allah."*

d. Mengharap Pahala

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- « مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ
حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ
حَرْفٌ وَلَا مٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ. »

"Abdullah bin Mas'ud RA. berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: *"Siapa yang membaca satu huruf dari Al Quran maka baginya satu kebaikan dengan bacaan tersebut, satu kebaikan dilipatkan menjadi 10 kebaikan semisalnya dan aku tidak mengatakan Çáã satu huruf akan tetapi Alif satu huruf, Lam satu huruf dan Mim*

satu huruf" (HR. Tirmidzi dan dishahihkan di dalam kitab *Shahih al-Jami'*, no. 6469).

e. Sebagai Penyembuh

Membaca Al-Qur'an dengan tujuan untuk memperoleh penyembuhan ruhani ataupun jasmani. Al-Qur'an adalah obat bagi hati dari berbagai penyakit syahwat dan syubhat, yang dapat pula digunakan dalam bentuk *ruqyah* untuk mengobati penyakit-penyakit jasmani. Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Wahai manusia, Sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman" (QS. Yunus/10: 57).¹⁸

E. Keutamaan Tilawah Al-Qur'an

Orang yang membaca Al-Qur'an juga memiliki beberapa keutamaan di antaranya:

1. Keutamaan Mempelajari dan Mengajarkan.

Saat mempelajari dan mengajarkan Al-Qur'an, seseorang akan mendapatkan nilai pahala yang tinggi. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

Artinya: "Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya" (HR. Bukhari).

¹⁸ Imaamul Muslimim, Yakhsyallah Mansur, "Lima Tujuan Membaca Al-Qur'an" 2016. (minanews.net)

2. Keutamaan membaca walaupun Ia Menghafal Al-Qur'an. Nabi bersabda yang artinya:

"Perumpamaan orang yang membaca Al-Qur'an sedang ia hafal dengannya bersama para malaikat yang suci dan mulia, sedang perumpamaan orang yang membaca Al-Qur'an sedang ia senantiasa melakukannya meskipun hal itu sulit baginya maka baginya dua pahala" (Muttafaq 'alaih).

3. Mendapatkan Syafaat dari Al-Qur'an pada hari kiamat. Rasulullah bersabda:

اقْرءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ

Artinya: *"Bacalah Al-Qur'an, sesungguhnya ia akan datang pada hari kiamat memberikan syafaat bagi pembacanya"* (HR. Muslim, dari Abu Umamah Al-Bahili).

أَهْلُ الْقُرْآنِ أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ ..رواه النسائي وابن ماجه
والحاكم بإسناد حسن

Artinya: *"Ahli Al-Qur'an adalah Ahlullah dan merupakan kekhususan baginya"* (HR. An-Nasa'i, Ibnu Majah, Al-Hakim).

4. Diberi Pahala yang Berlimpah. Rasulullah bersabda:

مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَعَمِلَ بِمَا فِيهِ أَلْبَسَ وَالِدَاهُ تَاجًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
ضَوْءُهُ أَحْسَنُ مِنْ ضَوْءِ الشَّمْسِ فِي بُيُوتِ الدُّنْيَا لَوْ كَانَتْ فِيكُمْ
فَمَا ظَنُّكُمْ بِالَّذِي عَمِلَ بِهِذَا فَيَقُولَان: بِمَ أَعْطَيْنَا هَذَا فَيُقَالُ:
بِأَخْذِ وَلَدٍ كَمَا لِلْقُرْآنِ. (رواه أبو داود في الوتر (1456) وأحمد
في مسنده (15218) والحاكم في المستدرک (2086) وقال:

صحيح الاسناد ولم يخرجاه).

Artinya: "Siapa saja membaca Al-Qur'an, mempelajarinya dan mengamalkannya, maka dipakaikan kepada kedua orang tuanya pada hari kiamat mahkota dari cahaya dan sinarnya bagaikan sinar matahari, dan dikenakan pada kedua orang tuanya dua perhiasan yang nilainya tidak tertandingi oleh dunia. Keduanya pun bertanya, 'bagaimana dipakaikan kepada kami semuanya itu?' Dijawab, 'karena anakmu telah membaca Al-Qur'an'" (HR. Al-Hakim).

5. Dapat Menentramkan Hati. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingati Allah hati hati akan tenteram" (QS. ar-Ra'd/13: 28).

6. Memperoleh Kedudukan yang Tinggi di Surga. Rasulullah bersabda:

"Bacalah (Al-Qur'an), naiklah (pada derajat-derajat surga) dan bacalah dengan tartil sebagaimana engkau membacanya dengan tartil di dunia. Sesungguhnya kedudukan drajatmu sehingga kadar akhir ayat yang engkau baca." (HR Ahmad).¹⁹

7. Sakinah (ketenangan) dan Rahmat serta Keutamaan akan Diturunkan kepada Orang-Orang yang Berkumpul untuk Membaca Al-Qur'an. Rasulullah bersabda:

¹⁹ Keutamaan Membaca Al-Qur'an <https://www.orami.co.id/magazine/keutamaan-membaca-Al-Qur'an>, diakses 17 Agustus 2022.

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ
وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ
وَخَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya: "Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah untuk membaca Kitab Allah (Al-Qur'an) dan mereka saling mempelajarinya kecuali sakinah (ketenangan) akan turun kepada mereka, majlis mereka penuh dengan rahmat dan para malaikat akan mengelilingi (majlis) mereka serta Allah akan menyebutkan mereka (orang yang ada dalam majlis tersebut) di hadapan para malaikat yang di sisi-Nya" (HR. Muslim).

8. Membaca Al-Qur'an bagaimanapun akan mendatangkan kebaikan. Rasulullah bersabda:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرِّرَةِ وَالَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ »

Artinya: "Aisyah RA. meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: "Seorang yang lancar membaca Al-Qur'an akan bersama para malaikat yang mulia dan senantiasa selalu taat kepada Allah, adapun yang membaca Al-Qur'an dan terbata-bata di dalamnya dan sulit atasnya bacaan tersebut maka baginya dua pahala" (HR. Muslim).

9. Membaca Al Quran akan mendatangkan syafa'at

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ الْبَاهِلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ « اقْرَأُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ »

Artinya: "Abu Umamah Al Bahili RA. berkata: "Aku telah mendengar Rasulullah SAW. bersabda: "Bacalah Al-Qur'an karena sesungguhnya dia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafa'at kepada orang yang membacanya" (HR. Muslim).

F. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial Tilawah Al-Qur'an

1. Nilai Filosofis Tilawah Al-Qur'an

Untuk menerangkan nilai filosofis membaca Al-Qur'an Allah berfirman:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اقْرَأْ
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾

Artinya: "Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang mencipta-kan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamu-lia, Yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya" (QS. Al-Iqra'/ 96: 1-4).

Perintah membaca menjadi instruksi pertama dalam Islam. Dalam sejarah pewahyuan pertama kalinya, kata ini (*iqra'*) sebanyak tiga kali diucapkan oleh malaikat Jibril saat menyampaikannya kepada Nabi Muhammad Saw., dan dua kali ditemukan dalam QS. *al-'Alaq*. Ternyata makna yang terkandung dalam kata "bacalah" ini sebagai pintu untuk membuka dan mendapatkan berbagai ilmu.

Membaca merupakan cara untuk menyingkap ilmu yang masih tersembunyi, dengan membaca akan membentuk pola dan mendesign cara berpikir kita, dengan membaca apa yang bagi kita jauh bisa menjadi terasa dekat, dengan membaca manusia akan terpolarisasi dari insan yang tidak

tahu menjadi tahu. jadi membaca adalah pintu untuk mendapatkan ilmu.

Dalam Al-Qur'an sendiri terdapat berbagai macam kisah dan perumpamaan yang dapat dijadikan sebagai pembuka pikiran, pengingat dan pengetahuan untuk menjalani lika-liku kehidupan. Kemudian dalam membaca Al-Qur'an kita tidak hanya membacanya, akan tetapi perlu untuk bersungguh-sungguh, menghayati serta mengamalkannya dengan penuh keyakinan.²⁰

Di dalam *tilâwah Al-Qur'an* terdapat juga nilai filosofis terutama pada surah *al-Anfâl* yang berbunyi:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal*” (QS. *al-Anfâl*/8: 2).

Keadaan orang beriman ketika dibacakan kepadanya Al-Qur'an, “dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka” karena mereka menyiapkan pendengaran untuk ayat-ayat yang agung itu, dan mereka juga menghadirkan hati untuk menghayati maknanya, maka tatkala itulah keimanan mereka akan bertambah.²¹

2. Nilai Spiritual *Tilâwah Al-Qur'ân*

Dalam Islam membaca yang diinginkan adalah: *pertama*, dalam membaca harus menyertakan nama Allah, artinya

²⁰ Sholihin, “Filosofi Iqra”, dalam <https://kalbar.kemenag.go.id/id/opini/filosofi-iqra> diakses pada 23 April 2021

²¹ Husain, “Konsep Tilawah Dalam Al-Qur'an”, diakses pada 06 Mei 2022

membaca harus didasari oleh semangat ke ilahi-an yang pengasih, penyayang, penyantun, dan menyadarkan segala apa yang dibaca kepada-Nya. *Kedua*, perintah membaca dikaitkan dengan sifat Allah SWT. yang maha pemurah. Dalam *Tafsir Jalalain* disebutkan, hal ini mengandung makna tidak ada satu makhlukpun yang mampu menandingi kemurahan-Nya. Salah satu kemurahannya adalah mengajarkan berbagai ilmu kepada manusia, dan lagi-lagi pintu untuk membuka ilmu adalah dengan membaca. Membaca yang tersurat maupun tersirat. Membaca ayat-ayat yang termaktub dalam *Al-Qur'an al-Karim* maupun ayat-ayat Allah yang tersebar di alam semesta ini dan juga tentang bagaimana menjiwai, meresapi bacaan itu sendiri, ada emosional dan spiritual yang harus aktif.

Al-Qur'an merupakan pegangan hidup yang dipercaya dapat memberikan ketenangan dan arah petunjuk bagi yang mengamalkannya. Dalam aspek spriritual kita akan berfokus pada kecerdasan spiritual yang memiliki beberapa aspek diantaranya *tazkiyah al-nafs* yang merupakan konsep pembinaan mental spiritual yang pada dasarnya berfungsi sebagai pola pembentukan manusia yang berakhlak baik, beriman dan juga bertakwa kepada Allah. Adapun di antara cerminan orang yang memiliki nilai spiritual terhadap *tilawah Al-Qur'an* yakni dapat merasakan kehadiran Allah. Ketika ia men-*tadaburi* atau mendalami Al-Qur'an, ia dapat merasakan bahwasanya Allah telah mengatur segala bentuk dan aspek dalam kehidupan manusia. Selanjutnya nilai-nilai spiritual yang terdapat dalam Al-Qur'an salah satunya adalah sabar. Di mana dalam membaca dan memahami berbagai hal yang terdapat dalam Al-Qur'an tentunya tidak dapat dilakukan sekaligus melainkan secara bertahap. Nilai spiritual selanjutnya adalah bersifat jujur. Orang yang membaca Al-Qur'an akan terbiasa jujur, sebab ia menyadari bahwasanya apa yang ia baca merupakan kebenaran.

3. Nilai Sosial *Tilâwah Al-Qur'ân*

Al-Quan merupakan kitab suci paling mulia dan paling sempurna. Hukum dan nilai-nilai moral yang dikandungnya menjadi pembeda (*al-furqân*) antara kebenaran dan kebatilan serta kebaikan dan keburukan. Membudayakan tradisi mengaji: membaca, belajar, mengamalkan, dan mengajarkan ayat-ayat Al-Qur'an bagi semua kalangan, tidak hanya generasi muda, menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Al-Qur'an sendiri merupakan kitab yang luar biasa, salah satunya adalah untuk dibaca dan dipahami sebagai referensi dalam berkehidupan sosial seperti memiliki kesadaran akan kewajiban, hak dan tanggungjawab sosial, rasa damai, persaudaraan, toleransi, tolong menolong dan kepedulian. Gerakan literasi atau *qirâ'ah* atau *tilâwah* Al-Qur'an ini sangat diharapkan mampu mewujudkan kehidupan masyarakat yang lebih baik serta senantiasa mengimplementasikan nilai-nilai ihsan yang tertuang di dalamnya.²²

Seseorang yang membaca Al-Qur'an akan membuat seseorang menjadi orang yang terpuji di lingkungan masyarakat, selain itu mereka akan menjadi suri tauladan, serta mereka akan terhindarkan dari pembicaraan-pembicaraan yang tidak-tidak mengenai dirinya.

Membaca al-Quran dengan lagu dan irama yang dibiasakan secara terus-menerus juga dapat menjadikan seseorang memiliki harga diri yang baik yang mana seseorang mampu memahami dan menilai dirinya sendiri lebih dari orang lain, serta mampu hidup rukun dan memiliki hubungan baik yang penuh kasih sayang dengan sesama.²³

²² Muhbib Abdul Wahab, "Al-Qur'an Referensi Keadaban Sosial" dalam <https://m.mediaindonesia.com/opini/236959/Al-Qur'an-referensi-keadaban-sosial> diakses pada 24 April 2021.

²³ Indah Ro'fatul Aini, "Hubungan Antara Pembiasaan Tilawah Al-Qur'an Dengan Kecerdasan Spiritual Siswa di MAN 4 Bantul Yogyakarta", dalam Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2017, 38.

G. Aspek-Aspek Psikologis Tilawah Al-Qur'an

1. Aspek Kognitif Tilawah Al-Qur'an

Al-Qur'an bukan sekadar membacanya saja, akan lebih baik dibaca dengan semangat mempelajari dan menggali nilai pengetahuan di dalamnya, Al-Qur'an harus dibaca dan dipelajari sebagai referensi kehidupan. Maka seseorang yang membaca Al-Qur'an dengan sungguh-sungguh tentunya akan melakukan pemahaman secara mendalam terhadap apa yang dibacanya untuk mengetahui ilmu pengetahuan yang ada serta hal-hal apa saja yang dilarang dan yang dianjurkan oleh Allah. Dengan membaca serta men-*tadabburi* Al-Qur'an akan²⁴ terbentuk pola cara berfikir seseorang untuk menilai mana yang baik dan buruk, mana yang benar an mana yang salah.

2. Aspek Afektif Tilawah Al-Qur'an

Selanjutnya dengan membaca dan men-*tadabburi* Al-Qur'an akan muncul rasa tercerahkan, ketenangan jiwa dan kedamaian hati, serta menjadi teratur dalam kehidupannya. Membaca Al-Qur'an merupakan faktor yang sangat berperan dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan tenteram. Hal itu dibuktikan dalam studi di Universitas Salford, Inggris. Studi itu membuktikan, orang-orang yang membaca dan melantunkan Al-Qur'an menjadi lebih rileks dan tenang dibanding mereka yang membaca buku biasa. Kemudian jika jiwa dalam keadaan tenang, maka ketika dirinya terkena suatu masalah ia akan menyikapinya dengan tenang pula sehingga ia akan mendapatkan jalan keluar yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

²⁴ <https://griyaalquran.id/ternyata-membaca-al-quran-baik-untuk-kesehatan/diakses> 11 Nop. 2022

3. Aspek Psikomotor *Tilâwah* Al-Qur'ân

Allah SWT. memberikan rambu-rambu kehidupan berupa petunjuk (hidayah)-Nya untuk kelangsungan dan keselamatan hidup, baik di dunia maupun di akhirat yang termaktub dalam kitab suci Al-Qur'an dengan berbagai macam bentuk petunjuk seperti melalui kisah, perumpamaan serta perintah/hukum tentang perilaku yang baik dan buruk atau benar dan salah. Maka setelah membaca dan memaknai dengan sungguh-sungguh terhadap Al-Qur'an, seseorang akan menampilkan perilaku atau mengamalkan kegiatan baik personal ataupun sosial dengan berlandaskan apa yang tertuang di dalam Al-Qur'an.

Pembiasaan dan pengkondisian *tilâwah* Al-Qur'an akan melatih, membentuk dan meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang. Pembiasaan membaca Al-Qur'an sebagai stimulus dan kecerdasan spiritual sebagai responnya. Membiasakan membaca Al-Qur'an dengan lagu dan irama (*tilâwah* Al-Qur'an) dan konsisten akan memungkinkan seseorang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi. Bahagia hidupnya, tenteram batin jiwa dan pikiran.

H. Manfaat *Tilâwah* Al-Qur'ân bagi Fisik dan Psikhis

Kebiasaan rutin membaca Al-Qur'an setiap hari tidak hanya mendapatkan pahala, tetapi memberi implikasi besar bagi kesehatan fisik maupun psikhis. Semakin sering dan konsisten diterapkan, semakin besar pula manfaatnya bagi kesehatan. Namun sayang, masih banyak orang Islam yang tidak menyempatkan waktu untuk membaca Al-Qur'an, bahkan banyak yang buta huruf Al-Qur'an, sehingga Al-Qur'an hanya disimpan atau menjadi pajangan saja.

Sebenarnya Islam mengambil pendekatan holistik untuk kesehatan, di mana kesehatan fisik, emosi dan spiritual tidak

dapat dipisahkan. Ketiganya merupakan bagian penting yang mampu membuat seseorang benar-benar sehat. Ketika satu bagian terluka, bagian lainnya akan ikut terluka. Bila kondisi emosional seseorang tidak sehat, sedang stres, cemas dan lain sebagainya, akan sangat memengaruhi kesehatan fisiknya. Di sinilah Al-Qur'an menawarkan solusi untuk kesehatan. Sebab membacanya dapat menentramkan jiwa, merangsang pengaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom, membangkitkan sistem imun yang melemah dan beragam manfaat kesehatan lainnya di antaranya:

1. Menurunkan tingkat stres

Manfaat membaca Al-Qur'an bagi kesehatan yang dapat dirasakan segera ialah ketenangan jiwa. Dalam sebuah studi yang dilakukan di Universitas Salford, Inggris, para ahli menemukan bahwa setelah para peserta yang membaca Al-Qur'an menjadi jauh lebih rileks dan tenang dibandingkan peserta lain yang membaca buku biasa. Bahkan dalam penelitian lain diketahui, hanya dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an, mampu menimbulkan efek terapeutik sekalipun pada orang yang tak mengerti isi ataupun arti dari ayat-ayat Al-Qur'an yang didengarnya. Membaca Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat stres walau berada di bawah tekanan.

2. Menstabilkan tekanan darah dan detak jantung

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk relaksasi yang disebut dengan metode relaksasi transendensi. Metode ini berfokus pada frase yang diucapkan secara berulang dengan ritme teratur disertai dengan kepasrahan diri pada Sang Khaliq. Pengulangan frase tersebut membuat tubuh mengalami proses relaksasi yang merangsang pengaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom (saraf

simpatis dan parasimpatis) sehingga akan menciptakan tekanan darah juga denyut jantung yang stabil.

3. Membantu memusnahkan sel-sel kanker

Seorang dokter spesialis kanker dari rumah sakit Beirut, Lebanon, menyatakan bahwa Al-Qur'an memiliki efek luar biasa terhadap sel-sel tubuh. Irama-irama khas yang keluar dari bacaan ayat suci Al-Qur'an mampu meningkatkan aktivitas sel-sel sehat dan membangkitkan sistem imun yang melemah agar dapat bertempur melawan sel-sel tumor atau kanker yang paling berbahaya sekalipun.

4. Meningkatkan kecerdasan dan fokus/konsentrasi

Seseorang yang khusus membaca Al-Qur'an, akan terlempar jauh ke titik nyaman di mana pikirannya akan menjadi jernih, daya ingat menjadi tajam dan konsentrasi pun akan semakin kuat. Meluangkan waktu setidaknya 15-20 menit sebelum beraktivitas di pagi hari untuk membaca Al-Qur'an sangat dianjurkan agar fokus dan konsentrasi di tempat belajar atau bekerja jauh lebih baik. Membaca Al-Qur'an setelah maghrib dan subuh dapat meningkatkan kecerdasan otak hingga 80 persen, hal ini karena pada waktu tersebut merupakan pergantian dari siang ke malam dan dari malam ke siang hari. Selain itu aktivitas yang dilakukan ada tiga, yaitu membaca, melihat dan mendengar.

5. Nutrisi terbaik bagi otak

Membaca Al-Qur'an menjadi cara terbaik yang dapat diterapkan, agar energi positif dari ayat-ayat Al-Qur'an yang dilantunkan dapat menjadi nutrisi otak yang paling berharga dan bahkan mungkin dapat mencegah dari penyakit yang menyerang saraf otak, seperti Alzheimer dan Demensia.²⁵

²⁵ Honestdocs Editorial Team, <https://www.honestdocs.id/manfaat-membaca-al-quran-bagi-kesehatan>, diakses 19 Agustus 2022.

Bagaimana reaksi tubuh ketika membaca atau mendengar lantunan bacaan Al-Qur'an? Para ilmuwan dari Universiti Teknologi Malaysia meneliti manfaat psikologi dan emosional dari membaca Al-Qur'an dengan menggunakan *Electroencephalogram* (EEG), perangkat yang digunakan untuk menangkap sinyal gelombang otak. Alat tersebut akan membaca sinyal gelombang otak yang terdiri dari lima kategori, yaitu: alfa, beta, gamma, delta dan teta (gelombang alfa berkaitan dengan pikiran yang tenang dan damai). Meski tak terlihat, membaca Al-Qur'an bisa mengurangi frekuensi gelombang otak kita menjadi alfa dan teta yang bermanfaat bagi tubuh. Membaca hanya satu halaman Al-Qur'an saja sudah bisa mengurangi gelombang otak kita menjadi alfa, sehingga membuat pikiran kita lebih tenang. Otak menjadi lebih mudah dalam mempelajari sesuatu. Pikiran yang beroperasi pada gelombang alfa juga berkaitan dengan pemikiran yang kreatif dan lateral (kemampuan melihat masalah dari berbagai sudut. Sementara, penelitian dari Universitas Mohaghegh Ardabili, Iran menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an selama 15 menit sehari bisa meningkatkan ingatan secara signifikan.²⁶

I. Terapi *Tilawah Al-Qur'an*

Psikoterapi Al-Qur'an yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana agar kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Dalam doa-doa, misalnya, intinya adalah memohon agar kehidupan manusia diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat. Pendekatan terapi

²⁶ <https://www.idntimes.com/health/fitness/viktor-yudha/manfaat-kesehatan-membaca-Al-Qur'an?page=all>. Diakses 19 Agustus 2-22.

keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi Al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci.

Di dalam membaca Al-Qur'an terjadi proses fisik dan psikologis. Proses yang bersifat fisik berupa kegiatan mengamati bacaan secara visual. Sedangkan proses psikologis merupakan hasil pengamatan terhadap bacaan yang dilakukan indera visual manusia melalui sistem saraf. Dapat disimpulkan bahwa proses kegiatan membaca Al-Qur'an dapat memberikan manfaat dalam proses berpikir memahami ide atau gagasan berdasarkan teks yang dibaca.

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan sifat penciptaan manusia, jiwa manusia, penyakit jiwa, menerangkan penyebab-penyebab penyakit jiwa serta metode penyembuhan jiwa. Sehingga Al-Qur'an juga digunakan untuk memahami tabiat manusia sekaligus sebagai pengobat atau terapi jiwa. Terapi Qur'ani adalah salah satu sarana dan media yang tepat untuk menciptakan pribadi-pribadi sehat secara mental dan spiritual.²⁷

Allah menyatakan dalam firman-Nya bahwa Al-Qur'an adalah *syifa*, obat, penawar bagi penyakit fisik dan pskhis manusia:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin" (QS. Yunus/10: 57).

Menghadirkan Al-Qur'an sebagai terapi merupakan salah satu upaya mengembangkan konsep Psikologi Islam

²⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001).

sebagai sarana terapi gangguan kejiwaan yang dialami manusia. Al-Qur'an sebagai terapi dapat mengubah kecenderungan dan tingkah laku manusia, memberi petunjuk kepada manusia, mengubah kesehatan dan kebodohan, mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat dan misi dalam kehidupan, nilai-nilai, moral dan ideal kehidupan yang baru. Terapi yang dijelaskan dalam Al-Qur'an tentang penyembuhan penyakit-penyakit merupakan sebuah gambaran bahwa spiritualitas yang terbangun dalam kerangka pembacaan firman-firman Allah SWT. dapat berimplikasi kepada kesembuhan bagi penderitanya.

Allah SWT. telah meletakkan setiap ayat dalam Al-Qur'an sebagai daya penyembuh apabila ayat-ayat yang dimaksud dibaca secara berulang dalam jumlah tertentu diiringi dengan keyakinan akan keberadaan firman-Nya.²⁸

Seseorang yang melakukan hal-hal yang bertolak belakang dari fitrah diri dan cenderung melanggar ajaran agama, seperti ketidakjujuran, kesalahan, dan tindakan buruk, akan mempengaruhi kinerja otak dan sel-sel otak menjadi tegang dan lelah. Kondisi ini membuat sel-sel mengalami beban yang besar, dalam jangka waktu lama kelelahan-kelelahan ini terakumulasi sehingga terjadi kekacauan pada sistem kerja sel yang berakibat pada munculnya penyakit psikis dan penyakit fisik. Oleh karena itu, untuk mengembalikan nutrisi-nutrisi sel itu membaca Al-Qur'an mampu menjadi pembangkit bagi kesucian-kesucian yang bisa terbangun dalam diri setiap pribadi.²⁹

²⁸ Djamaludin Ancok, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islami atas Problem-Problem Psikologi.*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995),

²⁹ Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 8 No. 1, Juni, 2017), 144.

Pembacaan Al-Qur'an merupakan kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran ini adalah apa yang dirasakan dan dipahami setelah percobaan dan pengulangan bacaan, sistem sel-sel otak sesuai fitrah Allah SWT., tersusun secara seimbang, sistem *default* otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan. Perwujudan Al-Qur'an dalam pembacaan setiap orang memberikan implikasi yang cukup bernilai bagi kebahagiaan individualitasnya. Keteguhan atas kenyataan ini sebagaimana Rasulullah saw. memberikan porsi penting terhadap angka tujuh dalam membaca salah satu surat Al-Qur'an.

Surat *al-Fâtiḥah* dalam al-Qur'an juga disebut dengan *Sab'u al-Matsâni* (tujuh yang diulang-ulang). Sebetulnya pembacaan secara berulang-ulang kalimat dan huruf Al-Qur'an memberikan pengaruh dan kekuatan dalam penyembuhan, sebab tubuh manusia itu tersusun dari sel-sel dan sel-sel sendiri dari atom, sedangkan atom sendiri tersusun atas tujuh lapisan. Jadi kemungkinan besar, dengan membaca Al-Qur'an berulang kali mampu menormalkan kembali sistem sel-sel yang ada dalam tubuh.³⁰

Bacaan Al-Quran yang dimaksud adalah *tilâwah tartîla* yaitu membaca Al-Qur'an dengan bacaan yang benar berdasarkan kaidah ilmu tajwid. Menurut penelitian Prof. Dr. Dr. Suzane Moore, Phd, Al-Quran obat penyakit, suara/bacaan yang melayang di udara masuk ke telinga, diserap oleh tubuh masuk ke sel-sel. Suara dengan irama dan frekwensi tertentu mengandung informasi spesifik, bacaan tartil, pengulangan kata, sel-sel yang sakit bisa sembuh. Penelitian

³⁰ M. Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarisi, (Bandung: Pustaka Setia, 2005).

Prof. Dr. dr. Abraham Nicole, Phd, dengan bacaan Al-Quran sel-sel jahat bunuh diri (virus auto imun lenyap). Dikuatkan penelitian Prof. Dr. dr. Viktor Iron Phd menyatakan sel-sel kanker normal kembali.

Penelitian dr. al-Qhodi dari Florida AS menyatakan, mendengarkan Al-Qur'an bagi yang mengerti bahasa Arab atau tidak, sangat berguna untuk menangkal penyakit, penelitian ini dikuatkan oleh penelitian M. Salim yang dipublikasikan di Universitas Boston bahwa suara dari bacaan tersebut minimal harus didengar oleh sipembaca. Dr. Alfred dari Perancis menegaskan bahwa virus dan kuman berhenti bergetar bila dibacakan Al-Qur'an, Sel sehat kembali aktif mengembalikan sel otak membangun program. Penjelasan di atas sesuai dengan QS. *al-Isrâ/17*: 82. Suara yang paling memiliki pengaruh adalah suara sang pemilik tubuh sendiri. QS. *al-A'râf/7*: 55 dan QS. *al-Isrâ/17*: 9-10. Suara salat berjamaah dan membaca doa bisa mengembalikan sistem jaringan tubuh yang rusak. Hasil dari sebuah survey menyatakan bahwa suara hingar bingar membuat tubuh tidak seimbang. *Tilâwah tartila* pagi dan malam membuat sistem tubuh kembali normal kembali.

Membaca dan mentadabburi bacaan Al-Qur'an hingga meresap ke dalam hati dan pikir tubuh akan mampu membersihkan kotoran-kotoran hati dan dapat menenteramkan jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan, dan kedamaian dalam diri seseorang. Al-Qur'an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba.³¹

Terapi membaca Al-Qur'an dapat dilakukan dengan terapi mengaji. Terapi membaca Al-Qur'an pada umumnya sudah dilakukan sebelum menginjak usia remaja atau pada masa ana-anak. Pada zaman modern sekarang ini terapi mengaji

³¹ Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa*, 148.

cenderung kurang diminati oleh para remaja. Namun demikian, tidak semua remaja kurang meminati terapi mengaji. Terapi mengaji merupakan salah satu pengobatan dalam mengobati jiwa seseorang dengan melakukan pendekatan keagamaan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Terapi membaca Al-Qur'an juga membantu psikis manusia dalam kesadaran agama dan pengalaman agama.

Pada para remaja, terapi membaca Al-Qur'an untuk para remaja bertujuan untuk menghidupkan hati, membukakan pikiran manusia yang sedang bermasalah, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena dengan membaca Al-Qur'an, hati menjadi tenang dan Al-Qur'an adalah obat hati. Dalam proses terapi ini dilakukan dengan cara konseling individu. Konseling individu adalah proses pemberian bantuan kepada klien secara tatap muka antara konselor dengan konseli secara individual bertujuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.³²

Dalam sebuah penelitian pada Jurnal Psikologi dijelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam melaksanakan terapi membaca Al-Qur'an tersebut yaitu:

1. Apabila klien sendiri saja, maka ditempatkan di tempat tenang begitu juga dengan kelompok.
2. Klien kemudian diukur tingkat kecemasannya, untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan klien.
3. Kemudian klien diberikan pelatihan membaca Al-Qur'an sesuai dengan kaidah membaca yang baik, benar, dan tepat.
4. Selanjutnya klien diajarkan mengenai makna beberapa ayat Al-Qur'an yang akan dibacakan. Dalam hal ini surah

³² Sofyan S. Willis, *Konseling Individual* (Bandung: Alfabeta, 2011), Hal. 158.

al-Fâtihah menjadi salah satu surah yang mampu menurunkan tingkat kecemasan.

5. Klien kemudian diminta untuk membaca surah *al-Fâtihah* tersebut serta meresapi dan menghayati seluruh bacaan ayat yang ia lantunkan.
6. Terapis kemudian mengukur kembali tingkat kecemasan klien setelah diberikan terapi, dan menunjukkan hasil dimana kecemasan dapat menurun.³³

Tidak hanya membaca Al-Qur'an, bahkan sekedar mendengarnya saja pun dapat melahirkan ketenangan batin serta ketenteraman jiwa pendengarnya. Menurut al-Qadhi dalam bukunya bahwa, pengaruh umum yang dirasakan oleh orang-orang yang menjadi objek penelitiannya., setelah mereka mendengarkan bacaan Al-Qur'an adalah penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, serta menangkal berbagai macam penyakit.³⁴

J. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Tilawah Al-Qur'ân*

1. Pola-Pola Kepribadian manusia dalam Al-Qur'an

Menurut Usman Najati, pola kepribadian manusia berdasarkan Al-Qur'an, dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Kepribadian orang beriman (*mu'minûn*)

Kepribadian orang beriman akan dapat tercapai bila diawali dengan percaya pada rukun iman yang terdiri atas

³³ Very Julianto, Dkk "Pengaruh Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta-" (Jurnal Psikologi, Volume 13 Nomor 2, Desember 2017), 167-168

³⁴ Muflihah, "Terapi Membaca Al-Qur'an Bagi Remaja yang Mengalami Stres (Studi Kasus Di Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kab. Serang – Banten", Thesis UIN Sultan Maulana Hasanuddin, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, 2018, 04.

iman kepada Allah SWT., iman kepada iman kepada pada hari akhir, dan iman kepada ketentuan Allah (*qadha* dan *qadar*). Keimanan yang kuat terhadap rukun iman tersebut akan membentuk nilai-nilai yang melandasi seluruh aktivitasnya. Dengan nilai-nilai itu, setiap individu akan dapat memiliki kepribadian yang lurus dan sehat. Orang yang memiliki kepribadian lurus dan sehat ini memiliki ciri-ciri antara lain: Akan bersikap moderat dalam segala aspek kehidupan, rendah hati di hadapan Allah dan juga terhadap sesama manusia, senang menuntut ilmu, sabar, dan jujur.

b. Kepribadian orang kafir (*kâfirûn*)

Ciri-ciri orang kafir yang diungkapkan dalam Al-Qur'an antara lain: Suka putus asa, tidak menikmati kedamaian dan ketenteraman dalam kehidupannya, sering tidak setia pada janji, bersikap sombong, suka dengki, cenderung memusuhi orang-orang beriman, suka kehidupan hedonis atau kehidupan yang berlandaskan hal-hal bersifat material. Tujuan hidup mereka hanya kesuksesan duniawi, sehingga sering kali berakibat ketidakseimbangan pada kepribadian. Mereka pun tertutup pada pengetahuan dan ketauhidan.

c. Kepribadian orang munafik (*munâfiqûn*)

Munafik adalah segolongan orang yang berkepribadian sangat lemah dan bimbang. Di antara sifat atau watak orang munafik yang tergambar dalam Al-Qur'an antara lain: Mereka "lupa" dan menuhankan sesuatu atau seseorang selain Allah SWT. Dalam berbicara mereka suka berdusta, Mereka menutup pendengaran, penglihatan, dan perasaannya dari kebenaran. Orang-orang munafik ialah kelompok manusia dengan kepribadian yang lemah, peragu, dan tidak mempunyai sikap yang tegas dalam

masalah keimanan. Mereka bersifat hipokrit, yakni sombong, angkuh. dan cepat berputus asa.³⁵

2. Dimensi-Dimensi Kepribadian Qur'ani

Kepribadian Qur'ani dijabarkan dalam beberapa cabang dimensi. Adapun dimensi kepribadian Qur'ani menurut Abdul Mujib meliputi:³⁶

a. Menjaga agama

Suatu kepribadian Qur'ani yang mampu menjaga eksistensi agamanya. Bentuk praktis kepribadiannya meliputi: melaksanakan ajaran agama secara konsisten, mengembangkan, meramaikan, mendakwahkan dan menyiarkan ajaran agama Islam.

b. Menjaga akal pikiran

Merupakan satu kepribadian Qur'ani yang menggunakan akal pikirannya untuk memahami tanda-tanda kebesaran Allah dan menghindari perbuatan yang merusak akalnya. Akal pikiran senantiasa digunakan untuk memahami kebesaran Allah SWT. dan hukum-hukumnya.

c. Menjaga keturunan

Suatu kepribadian Qur'ani yang mampu menjaga dan melestarikan generasi muslim yang tangguh dan berkualitas serta menghindari perilaku seks menyimpang.

d. Menjaga Kehormatan dan Harta Benda

Suatu kepribadian Qur'ani yang mewajibkan mencari rezeki dari sumber yang halal. Sikap mampu menjaga diri dari perbuatan zalim.

³⁵ Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Perspektif Al-Qur'an" dalam Jurnal Humanika Vol 8, No 1, 2008, 71-72.

³⁶ Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qurani*, (Jakarta: AMZAH, 2011), 226.

e. Menjaga jiwa

Suatu kepribadian Qur'ani yang memenuhi hak dan kelangsungan hidup diri sendiri dan masing-masing anggota masyarakat. Dalam menjaga jiwa harus melekat warna jiwa yang islami.

3. Bentuk-Bentuk Kepribadian Qur'ani

Kepribadian Qur'ani merupakan kepribadian yang tersusun dari sifat-sifat yang sengaja diambil dari nilai-nilai yang diajarkan Allah dalam Al-Qur'an, sehingga strukturnya terbangun dari elemen-elemen ajaran Al-Qur'an. Elemen-elemen yang dimaksud adalah elemen yang terdapat dalam sifat-sifat utama kepribadian menurut psikologi, dilengkapi dengan sifat-sifat yang diidealkan dalam Al-Qur'an. Bila ditambah dengan penerapan nilai-nilai atau sifat-sifat yang diajarkan Al-Qur'an tentulah semakin lengkap. Nilai-nilai Al-Qur'an yang dimaksud benar-benar ditekankan untuk diaplikasikan dalam kehidupan nyata, bukan hanya sekedar diteorikan. Bentuk kepribadian Qur'ani diantaranya adalah:

a. Jiwa yang beriman

Manusia dikatakan memiliki jiwa yang beriman apabila hati individu yang bersangkutan telah dimasuki hal-hal yang berhubungan dengan dimensi keimanan kepada Allah, malaikat, para Nabi, kitab-kitab-Nya, dan hari akhir. Kalau semuanya belum masuk ke dalam hati, maka manusia bersangkutan belum beriman.

b. Jiwa yang tenang

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang dimiliki orang-orang yang beriman kepada Allah dengan sebenar-benar iman, yang banyak mengerjakan amal saleh dengan ikhlas dan yakin serta optimis bahwa Tuhan pasti akan membalasi amal-amalnya di alam akhirat.

c. Jiwa yang rela

Jiwa ini merupakan jiwa yang puas dalam menerima segala pembagian dan pemberian Allah, sehingga orang yang memilikinya merasa kaya, puas dan berbahagia. Jiwa yang puas merupakan pangkal kebahagiaan individu, dan modal bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

d. Jiwa yang sabar

Jiwa yang bersifat sabar adalah jiwa yang tekun dan bersungguh-sungguh dalam mencapai cita-cita, sebab tiada keberhasilan yang luar biasa selain suatu cita-cita yang diraih dengan kesabaran. Sesungguhnya Allah akan selalu menyertai orang-orang yang sabar.

e. Jiwa yang tawakkal

Jiwa individu yang setiap kali melakukan dan memperjuangkan sesuatu perbuatan, kemudian mempasrahkan perbuatan itu kepada Allah, dan penuh optimisme kepada-Nya bahwa amal-perbuatannya akan mendapatkan balasan dari pada-Nya. Tawakkal merupakan ajaran Al-Qur'an yang bagus bagi jiwa manusia, sebab ia menanamkan optimisme kepada Allah.

f. Jiwa yang jujur

Jiwa yang mendorong tercetusnya penuturan atau perbuatan secara jujur, sesuai kata hati, tidak terbesit untuk berkata atau berbuat secara curang sehingga orang lain tidak dirugikan.

g. Jiwa yang amanah

Jiwa yang tidak hanya jujur, tetapi juga teguh untuk mengemban kepercayaan yang diberikan kepada individu, serta menyadari bahwa amanah yang diterimanya itu berasal dari Allah.

h. Jiwa yang syukur

Jiwa yang menjadi sumber pendorong untuk mengelola dan mentasarufkan segala yang dianugerahkan Tuhan sesuai tuntutanNya demi memperoleh keridhaan-Nya.

i. Jiwa yang cerdas

Jiwa manusia yang menjadi inspirator lahirnya tindakan-tindakan yang tepat untuk menyayangi dan mengasihi pihak/orang lain, serta menghindari impuls yang meledak-ledak.

j. Jiwa yang berani

Jiwa yang mendorong sifat keberanian dan tidak diliputi oleh rasa takut, sehingga tindakan hidup individu dinamis, penuh rasa percaya diri dan sukses serta dengan rasa aman.

k. Jiwa yang optimistis

Jiwa orang yang melihat kehidupan ini penuh peluang dan harapan, sehingga melahirkan sikap jiwa yang besar dan pikiran positif terhadap ke Maha Kuasaan Tuhan yang selalu menjamin kebutuhan-kebutuhan hamba-Nya.

l. Jiwa yang pemurah

Jiwa yang mendorong untuk suka memberi, menolong, dan membantu orang lain yang tidak lagi dikuasai sifat pelit yang merupakan suatu penyakit jiwa yang tidak baik untuk kepentingan pergaulan hidup bersama.

m. Jiwa yang tobat

Jiwa yang secara kuat mendorong pemiliknya melakukan upaya konkrit untuk segera berada kembali di jalan Tuhan dengan ketaatan yang sebenar-benarnya dan dengan kesadaran yang penuh untuk tidak lagi berada di jalur berbuat maksiat dan dosa.

n. Jiwa yang takwa

Jiwa individu yang dalam kehidupan ini berkomitmen untuk secara sungguh-sungguh menjauhkan diri dari perbuatan buruk yang dilarang Tuhan, dan melengkapinya dengan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan-Nya.

o. Jiwa yang ihsan

Jiwa yang senantiasa mendorong peningkatan amal-amal lebih baik ketimbang sebelumnya dan setiap amal dikerjakan seolah-olah Allah menyaksikan kinerja yang dilakukan. Orientasi utamanya adalah peningkatan amal lebih berkualitas dan bagus, seraya Tuhan diyakini menyaksikan perbuatannya itu.

p. Jiwa yang istiqamah

Jiwa yang selalu merasa sadar untuk taat asas dan berpegang teguh pada apa yang diyakini, serta berpegang pada pedoman yang ada. Jika kebenaran agama yang diyakini, maka agamalah yang dijadikan rujukannya. Jika Tuhan yang diyakini sebagai sumber ajaran, maka tuntunan-Nyalah yang diutamakannya.

q. Jiwa yang bahagia

Jiwa yang merasakan suasana baik dan menyenangkan, serta menggembirakan, di mana segala yang terjadi dan dirasakan dalam kehidupan sesuai dengan keinginan yang ada.³⁷ Dan lain-lain. □

³⁷ <https://muzzam.wordpress.com/2010/01/20/resume-kepribadian-qur%E2%80%99ani/>, diakses 18 Agustus 2022.

Bab X

PSIKOLOGI *DZIKIR*

A. Pengantar

Dzikir maknanya umumnya adalah ingat, selanjutnya mempunyai pengertian untuk memerintahkan kepada akal, pikiran dan hati untuk mengingat hasil pikir yang dilakukan tadi, jadi saling ketergantungan antara akal, pikiran dan hati untuk mengingat sesuatu agar dapat lebih baik. Secara khusus zikir yang dimaksud dengan makalah ini mengingat Tuhan Sang Maha Pencipta, yaitu Allah SWT.

Dzikhullâh sebagai salah satu cara untuk rasa tenang dan tenteram, *dzikhullâh* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti *tasbîh*, *tahmîd*, *tahlîl*, *tabkîr*, *hauqalah*, *shalawât*, *shalât*, *tilâwah Al-Qur'ân*, *do'â*, juga melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan. *Dzikhullah* telah diamalkan para Nabi dan Rasul sampai Rasul terakhir yaitu Nabi Muhammad SAW. Dzikir merupakan kebutuhan rohani yang sangat besar pengaruhnya terhadap ketenangan, rohani diperintahkan untuk berzikir.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil *Dzikir*

1. Pengertian *Dzikir*

Makna zikir sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an sangat beragam. Namun di masyarakat kebanyakan orang memahami zikir secara sempit, yaitu wirid dan doa, atau zikir

dalam makna lisan dan hati saja. Zikir dan merenungkan kebesaran Allah dan ciptaan-Nya sangat dianjurkan Allah. Banyak ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan hal tersebut dalam berbagai bentuk, baik mengingat Allah secara langsung, atau melalui kitab-kitab-Nya, hari-hari Allah, sejarah para tokoh yang baik maupun yang buruk, termasuk juga diri manusia serta semua ciptaan Allah yang dapat mengantarkan untuk mengingatkan-Nya.

Pengertian zikir, secara etimologis berasal dari asal kata: *dzakara-yadzakuru-dzikran*, yang berarti menyebut atau mengingat.¹ Ensiklopedi Islam menjelaskan bahwa zikir bermakna antara lain: menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik.² Zikir yang berasal dari kata bahasa Arab *dzakara*, lebih jauh diartikan mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Jadi zikir artinya mensucikan dan memuliakan, disebutkan, mengucapkan nama-nama Allah.³ Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, zikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang.⁴

Menurut Subandi, zikir secara literal adalah suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan sang Pencipta.⁵

Pengertian zikir dalam bentuk mengingat Allah sebaiknya dilakukan setiap waktu, baik secara lisan maupun

¹ Mahmud Yunus, M., *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1989), 134.

² Hanafiah Dasuki, D. (1995). *Dzikir*, (Jakarta: Ihtiar Baru van Houve, 1995), Jld. 5, 235.

³ Hazri Adlany, *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470.

⁴ Pusat Pembinaan, dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka, 1990) Cet III, 180

⁵ MA. Subandi, *Psikologi Zikir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 33.

di dalam hati. Sedangkan zikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin biasanya disebut wirid. Amalan ini termasuk ibadah *mahdhah*, yaitu ibadah langsung kepada Allah SWT. Sebagai ibadah *mahdhah*, maka zikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah, yaitu harus *ma'tsur*. Biasanya perilaku zikir ini diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca bacaan-bacaan tertentu. Zikir dalam pengertian ini sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau *'amal qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.⁶ Zikir adalah upaya manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan mengingat Allah serta mengingat kebesaran-Nya. Dengan mengucapkan zikir berarti memuji Allah SWT.⁷

Definisi zikir secara terminologis sangat beragam. Mulai definisi yang bersifat umum, hingga definisi yang bernuansa sufistik. Dalam *Ensiklopedi Nasional Indonesia* dijelaskan bahwa zikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, kemahasucian-Nya kemahaterpuji-Nya dan kemahabesaran-Nya.⁸ Aboe Bakar Atjeh dalam Buku *Pengantar Ilmu Tarekat* pada Uraian tentang Mistik, menjelaskan bahwa zikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah, atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁹

⁶ Samsul Munir Amin dan Haryanto, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: Amzah, 2008), 11

⁷ Zainuddin dan Muhammad Jamhari, *Al-Islam, Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta:PT. Rineka Cipta, 1987), 187.

⁸ Setiawan dkk. (n.d.), *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, (Jakarta: Cipta Adi Pustaka, 1989), jilid. 4, 436.

⁹ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Solo: Ramadhani, 1992), Cet 7, 262.

Hasbi Ash Shiddieqi dalam bukunya *Pedoman zikir dan Doa*, menjelaskan zikir adalah menyebut Allah dengan membaca *tasbîh* (*subhâna Allâh*), membaca *tahlîl* (*lâ ilâha illâ Allâh*). membaca *tahmîd* (*alhamdu li Allâh*). membaca *taqdîs* (*quddûsun*), membaca takbir (*Allâhu Akbar*), membaca *hauqalah* (*lâ hawla wa lâ quwwata illâ bi Allâh*), membaca *hasbalah* (*hasbi ya Allâh*), membaca *basmalah* (*bismi Allâh al-Rahmân al-Rahîm*), membaca Al-Qur'an, dan membaca doa-doa yang *ma 'tsûr*, yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi SAW.¹⁰

Zikir secara syariat Islam dalam Al-Qur'an adalah menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Jadi, semua bentuk aktivitas yang bertujuan untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah disebut zikir. Arti zikir memang secara singkat dapat dikatakan mengingat Allah, tapi jika dikatakan dalam sudut pandang dalam bentuk amalan, maka tidak dibatasi dengan hanya mengingat Allah saja, tetapi ini zikir tingkat yang paling ringan.

Berzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya. Berzikir dilakukan dengan lidah dan hati inilah yang *afdhâl*/utama. Bila zikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat terhadap suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan zikir yang sebenarnya kalau seseorang hatinya masih lalai atau tidak fokus kepada sang khaliq.¹¹

Psikologi Zikir adalah suatu pemahaman tentang zikir yang ditinjau dengan pendekatan Psikologi. Pemahaman tentang zikir merupakan usaha seorang hamba untuk

¹⁰ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1997), 262.

¹¹ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: Sri Gunting, 2008), 1-2.

melakukan dan perubahan dalam dirinya. Di mana hubungan dengan Allah dan dengan sesama manusia merupakan satu kesatuan yang saling menyempurnakan kehidupan dengan melahirkan perubahan perilaku. Dalam pandangan Psikologi, zikir merupakan meditasi tertinggi yang mendapat penghargaan tertinggi yang diberikan kepada kaum muslimin.

Psikologi zikir dapat diartikan bahwa orang yang senantiasa berdzikir dengan niat yang ikhlas, sungguh-sungguh, serta dilakukan secara istiqamah atau terus-menerus, hal itu menyebabkan bacaan zikirnya bisa sampai meresap ke dalam jiwa orang tersebut, sehingga akan mempengaruhi output yang dihasilkan seperti akhlak yang mulia.

2. Hakikat Dzikir

Zikir diartikan sebagai perbuatan yang menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti dan suatu perbuatan yang baik. Zikir juga dapat diartikan sebagai ucapan lisan, gerakan hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan dalam agama Islam dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan sebagai upaya menyingkirkan keadaan lupa atau lalai kepada-Nya. Dalam kaitannya zikir berarti mengingat dan menyebut asma Allah SWT., mengingat adalah gerak hati, sedangkan menyebut adalah gerakan lisan.

Pada hakikatnya, orang yang melantunkan zikir adalah orang yang berhubungan dengan Allah. Mereka yang secara terus-menerus mengajak orang lain atau dirinya sendiri untuk kembali kepada Allah akan membutuhkan dan melakukan lebih banyak untuk berzikir, karena pada dasarnya, ia ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati, akan tetapi jika ia tidak menghidupkan hatinya lebih dulu, keinginan atau kehendaknya untuk menghidupkan hati yang lain tidak akan mampu dilakukan. Menurut Nawawi memberikan pengertian tentang zikir sebagai berikut, zikir secara lisan

seperti menyebut nama Allah berulang-ulang, dan satu tingkat di atas zikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu. Hanya zikir (*bi dhammi*) yang dapat diartikan sebagai kerja hati dan lisan, sedangkan zikir (*bi al-kasri*) dapat diartikan sebagai kerja khusus lisan. Di sisi lain, secara terminologi, Zikir tidak jauh dari makna aslinya, Bahkan dalam Kamus Modern seperti al-Munawir dan al-Munjid, definisi istilah seperti adzdhikr telah digunakan untuk mengartikan kemuliaan, serta mengagungkan Allah.¹²

Menurut Al-Ghazali, secara bahasa zikir merupakan mengingat, sedangkan secara istilah yaitu ikhtiar (sungguh-sungguh), pikiran dan perhatian manusia menuju kepada Allah SWT dan akhirat. Zikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali.¹³

Zikir merupakan suatu pujian untuk selalu ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati. akan tetapi zikir yang dimaksud adalah ingat akan Zat, Sifat dan Perbuatannya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepadanya, sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.

Secara umum zikir meliputi doa, membaca asma al-Husna, membaca Al-Qur'an, tahlil, tasbih, tahmid, takbir, istigfar dan hawqalah.

¹² Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *Berdzikir Kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*, (Yogyakarta:Sajadah Press, 2007), 1.

¹³ Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer*, alih Bahasa Uzair Fauzan, *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali* (Bandung: Arasy Mizan, 2005), 79

3. Dalil Dzikir

Kata zikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam Al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu bermakna mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah untuk menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut itu. Secara umum zikir dapat dikatakan bahwa kata itu digunakan dalam arti memelihara sesuatu, karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpelihara dalam benak dan pikirannya. Secara istilah zikir adalah ingatan sebagai suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan sambil membayangkan kemaha kuasa-Nya. Di antara ayat-ayat yang menyuruh kita untuk berzikir kepada Allah adalah:

Allah meminta manusia untuk zikir kepada-Nya. Dengan dzikir kepada Allah, hati kita akan tenteram:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "Orang-orang yang beriman, hati mereka tenang dengan dzikir kepada Allah. Ketahuilah bahwa dengan dzikir kepada Allah, hati akan menjadi tenang" (QS. Al-Ra'd/13: 28).

Jika ditelusuri kembali membaca Al-Qur'an adalah termasuk zikir seperti dinyatakan Allah dalam firman-Nya:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur’an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya*” (QS. Al-Hijr/15: 9).

Zikir dapat dipraktikkan dalam kehidupan misalkan saja ketika ingin makan teringat untuk berzikir. Maka, secara langsung ketika menyantap makanan akan berpikir cara yang Allah ridhai, maka ahli zikir akan mengalami perubahan pada perilakunya walaupun ketika melakukan hal kecil. Dan salat dengan benar sesuai tuntunan yang diajarkan Rasulullah SAW. juga termasuk zikir kepada Allah sebagaimana hal ini selaras dengan isyarat dalam Al-Qur’an:

﴿١٤﴾ اِنِّى اَنَا اللّٰهُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنَا فَاعْبُدْنِىْ وَاَقِمِ الصَّلٰوةَ لِذِكْرِىْ

Artinya: “*Sesungguhnya Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku dan tegakkanlah salat untuk mengingat-Ku*” (QS. Thâha/20: 14).

Allah memerintahkan kita untuk berzikir pagi dan petang dalam firman-Nya:

﴿٢٥﴾ وَاذْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَّاَصِيْلًا

Artinya: “*... dan sebutlah Tuhanmu (waktu) pagi dan petang.*” (QS. Al-Insân/76: 25).

Selain itu Allah menuruh kita untuk banyak-banyak berzikir kepada-Nya dalam firman:

﴿٤١﴾ يَاۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا

Artinya: “*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah sebanyak-banyaknya*” (QS. Al-Ahzâb/33: 41).

C. Kedudukan dan Tujuan Dzikir

1. Kedudukan Zikir

Kedudukan zikir adalah seperti keadaan hati yang tenang. Terdapat istilah, seseorang yang sedang menempuh *thariqah ilâ Allâh*, peran zikir seperti terbang cepat menuju *ma'rifat Allâh*, sedangkan seseorang yang tidak zikir menempuhnya ibarat orang yang lumpuh.

Kedudukan zikir memiliki hubungan yang kuat dengan keimanan seseorang. Orang mukmin yang benar beriman kepada Allah SWT. dan menginginkan perolehan kesempurnaan iman, maka ia tidak akan melupakan dan melengahkan zikir.¹⁴

Dalam Al-Qur'an, Allah mengingatkan kepada manusia tentang pentingnya senantiasa berzikir kepadanya. Allah menyertakan dalam Al-Qur'an 268 ayat yang di dalamnya terdapat kata zikir. Begitu juga dalam hadis Rasulullah, zikir dikatakan dapat meningkatkan kedekatan spiritualitas hamba dengan Tuhannya dan zikir memiliki begitu banyak keistimewaan dan manfaat bagi yang mengamalkannya baik di mata Allah maupun makhluk-Nya.¹⁵

Demikian juga dalam hadis, Rasulullah SAW. telah menjelaskan secara gamblang arti penting dan kedudukan zikir bagi diri seorang muslim, diantaranya: Dari Abu Musa, ia berkata: Telah bersabda Nabi SAW.: *"Permisalan orang yang berzikir kepada Allah dan yang tidak berzikir, (ialah) seperti orang yang hidup dan mati."* Dari Abu Hurairah, Beliau berkata, *"Al-mufarridûn telah mendahului," mereka bertanya, "Siapakah al-mufarridûn, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Laki-laki dan perempuan yang banyak berzikir."*

¹⁴ Warni, *"Dzikir dan Kesehatan Mental"*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017, hlm 6.

¹⁵ Ms. Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Mataram: Sanabil, 2021), 5

Oleh karena itu zikir-zikir yang telah diajarkan Rasulullah (*adzkar nabawiyah*) memiliki kedudukan dan arti penting yang tinggi bagi seorang muslim; sehingga banyak ditulis kitab dan karya tulis yang beraneka ragam tentang permasalahan ini. Namun seorang muslim diperintahkan untuk berzikir kepada Allah dengan zikir yang telah disyariatkannya; karena zikir merupakan bagian dari ibadah. Dan ibadah hanyalah dibangun di atas dasar *tauqifiyah* (berdasar kepada dalil wahyu) dan *ittiba'* (mencontoh Rasulullah), tidak menuruti hawa nafsu dan kehendak hati semata.

2. Tujuan Zikir

Zikir merupakan kunci latihan untuk selalu mengenal diri kepada Allah sehingga bila seseorang semakin mengenal Allah (*ma'rifat*) maka akan semakin kuat keimanan dan kecintaannya kepada Allah.

Menurut M. Zain Abdullah, dzikir bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah, agar selalu mengingat-Nya dan untuk memperoleh keridhaan-Nya.¹⁶

Menurut Achyar Zein, tujuan dalam berzikir adalah “kepuasan Allah” bukan kepuasan manusia yang melantunkan zikir, sehingga tidak ada jalan lain kecuali melakukan zikir sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. Berzikir akan memunculkan kemampuan pada diri seseorang untuk menangkap sifat-sifat Allah SWT. sehingga kehadiran-Nya sangat dekat di dalam diri. Dalam kondisi seperti inilah zikir dapat memberikan rasa ketenteraman dalam jiwa pelaku juga sebagai benteng dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik.¹⁷

¹⁶ M.Zain Abdullah, *Zikir dan Tasawuf*, (Qaula Smart Media, Surakarta, cet. 1, 2007), 87

¹⁷ Achyar Zein, Makna Dzikir Perspektif Mufassir Modern di Indonesia, *Jurnal Studi Keislaman*, Vol.9, No. 2, 2015, hal 510.

Di antara tujuan berzikir adalah membuahkkan ketenangan batin, kemantapan jiwa, dan dapat memberi semangat untuk selalu berkarya (amal Shaleh), menimbulkan ketenangan, kemantapan dan semangat.¹⁸ Tujuan tersebut sebagaimana disebutkan dalam firman Allah surat *Ar-Ra'ad*/13: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (QS. *Ar-Ra'd*/13: 28).

Berzikir juga bertujuan untuk mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangunkan nurani. Tujuan dari kegiatan berzikir adalah untuk menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk sama-sama merasakan rahmat dari Allah serta untuk membina kejujuran, kesabaran, cinta sesama, penyantunan dan mempertajam kepekaan sosial.¹⁹ Tujuan utama melakukan zikir adalah mendekatkan diri kepada Allah SWT. sehingga pengamal zikir hanya akan merasakan kehadiran Tuhan dalam hatinya.²⁰

D. Macam-Macam dan Keutamaan Dzikir

1. Macam-Macam Zikir

Ada dua macam zikir atau mengingat kepada Allah, pertama, *dzikir bi al-lisân*, yaitu mengucap sejumlah lafal yang

¹⁸ Syamsuddin Noor, *Doa, Wirid dan Dzikir*, (Citra Harta Prima, Jakarta: 2006), 18

¹⁹ Hilman Afif, “Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Kegiatan Dzikir Syaikh Abdul Qodir Jailani Di Majelis Dzikir Pondok Pesantren Al-Ishlah Cikarang Utara Bekasi”, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta: 2009. Hlm 45.

²⁰ Mulyadi, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Erlangga, 2006), hal 253.

dapat menggerakkan hati untuk mengingat kepada Allah. Zikir dengan pola ini dapat dilakukan pada saat-saat tertentu dan tempat tertentu pula, misalnya, berzikir di masjid sehabis salat wajib. Kedua, *dzikir bi al-qalb*, yaitu keterjagaan hati untuk selalu mengingat Allah. Zikir ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, tidak ada batasan ruang dan waktu. Pelaku sufi lebih mengistimewakan *dzikir bi al-qalb* ini karena pengaplikasiannya yang hakiki. Meskipun demikian, sang *dzakir* (orang yang berzikir) dapat mencapai kesempurnaan apabila ia mampu berzikir dengan lisan sekaligus dengan hatinya.

Meskipun secara umum ada dua kutub zikir, kenyataannya dalam praktik-praktik kesufian ada tujuh jenis zikir, antara lain;

- a. *Dzikir bi al-lisân* (yang dituturkan dan bersuara),
- b. *Dzikir an-nafs* (tanpa suara dan terdiri atas gerak dan rasa di dalam hati),
- c. *Dzikir al-qalb* (perenungan hati),
- d. *Dzikir ar-rûh* (tembus cahaya dan sifat-sifat ilahiyah),
- e. *Dzikir as-sirr* (penyingkapan rahasia ilahi),
- f. *Dzikir al-khûfi* (penglihatan cahaya keindahan), dan
- g. *Dzikir akhfâ al-khâfi* (penglihatan realitas kebenaran yang mutlak).

Al-Ghazali membagi zikir menjadi dua macam, pertama, zikir murni (*dzikir al- khâlîsh*) yaitu zikir yang disertai kecocokan hati saat berhenti memandang kepada selain Allah. Kedua, dzikir jernih (*dzikir shâf*), yang terjadi saat pupusnya keinginan berzikir. Rasullulah SAW. bersabda, seperti dikutip Al-Ghazali: "Tidak terhingga pujian kepada-Mu. Engkau adalah sebagaimana Engkau puji atas diri-Mu".

Menurut Al-Ghazali, zikir itu memiliki tiga kerja spiritual (*wazhîfah*), yaitu, pertama, zikir lahir dengan gerakan

lidah. Ini dianjurkan di dalam bacaan beberapa bentuk ibadah. Kedua *dzikr sîr* (rahasia), yang memiliki kedudukan paling tinggi di antara berbagai ibadah dan sedekah. Ketiga yaitu *dzikr qalb*, *dzikir qalb* ini muncul atas ketidakbutuhan terhadap alam dan kesibukan dengan kekasih (Allah). Inilah pemahaman dari firman Allah SWT.: “Aku mengingat orang yang mengingat-Ku, menjadi teman duduk bagi orang yang bersyukur kepada-Ku dan kekasih bagi orang yang mencintai-Ku. Barang siapa yang mengingat-ku di tengah keramaian kaumnya, Aku pun mengingatnya di tengah keramaian para malaikat-Ku”.

Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi zikir atas tiga bagian: *dzikr jâli* (dzikir jelas, nyata), *dzikr khâfi* (dzikir samar-samar) dan *dzikr haqîqî* (dzikir sebenar-benarnya).

Dzikr Jâli ialah suatu perbuatan mengingat Allah SWT. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu. *Dzikr Khâfi* adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT. kapan dan di mana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah SWT. Artinya, benda itu bukanlah Allah, tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya

melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu. *Dzikir Haqîqî* yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah. Untuk mencapai tingkatan *zikr haqîqî* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat *zikr jâli* dan *zikr khâfi*.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa pada dasarnya zikir mempunyai dua macam dalam penerapannya yaitu dengan cara mengucap dengan lisan atau dengan hati. Namun di antara kedua penerapan zikir tersebut ada keutamaan seseorang yang melakukan zikir untuk dapat mencapai kesempurnaan dalam berzikir yaitu apabila ia mampu untuk melakukan zikir dengan lisan sekaligus hatinya.²¹

Selain itu, M. Amin Syukur menjelaskan klasifikasi zikir yang agak berbeda. Menurutnya ada tiga klasifikasi zikir yaitu zikir dengan lisan; yaitu mengucapkan *tasbîh, tahmîd, tahlîl* dan sebagainya. Intinya zikir lisan ini adalah berzikir dengan menyebut nama Allah dan sifat-Nya pada pagi dan petang. (QS. *al-Insan*/76:25). Zikir dengan lisan merupakan zikir pada taraf elementer. Ucapan lisan akan membimbing hati, agar selalu ingat kepada-Nya. Setelah dia terbiasa dengan zikir, maka dengan sendirinya hati yang bersangkutan menjadi ingat. Ingat Tuhan dalam hati itu merupakan sikap ingat, tanpa menyebut atau mengucapkan sesuatu. Zikir seperti ini juga diperintahkan oleh Allah. Dan, dalam posisi ini seseorang secara kontinyu selalu ingat kepada-Nya. (QS. *al-Ahzab*/33: 41). Adapun bentuk zikir yang ketiga ialah

²¹ Al-Ghazali and Minhaj Al-Arifin, *Majmu' „Ar-Rasa il* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-„ilmiyah, 1994).

dengan aktifitas sosial, yakni berzikir dengan menginfakkan sebagian harta untuk kepentingan sosial, melakukan hal-hal yang berguna bagi pembangunan bangsa dan negara serta agama. Zikir ini merupakan refleksi dari zikir lisan dan zikir hati, yang manfaatnya lebih terlihat daripada bentuk zikir pertama dan kedua. Jika zikir pertama dan kedua hanya bersifat individual, maka zikir ketiga ini lebih bersifat sosial; mempunyai kepedulian dan kepekaan sosial kemasyarakatan. Dan, model zikir ini yang paling banyak disinggung dalam Al-Qur'an.

Beberapa ahli memberikan penjelasan tentang bentuk-bentuk zikir yang diterapkan dalam kehidupan tasawuf, para ahli tersebut di antaranya, Sukamto dalam Afif Anshori membagi zikir ke dalam empat jenis yaitu sebagai berikut:

- a. Zikir membangkitkan daya ingat,
- b. Zikir kepada hukum Ilahi,
- c. Zikir mengambil pelajaran atau peringatan,
- d. Zikir meneliti proses alam.²²

2. Keutamaan Zikir

Zikir dan doa adalah sebaik-baik amalan yang dapat mendekatkan diri seorang muslim kepada *Rabb*-nya. Ia merupakan kunci semua kebaikan yang diinginkan seorang hamba di dunia dan akhirat. Kapan saja Allah SWT. memberikan kunci ini kepada seorang hamba, maka Allah SWT. menginginkan ia membukanya. Dan jika Allah menyatakannya, maka pintu kebaikan terasa jauh darinya, sehingga hatinya gundah gulana, bingung, pikiran kalut, depresi, lemah semangat dan keinginannya. Apabila ia menjaga zikir dan doa serta terus berlindung kepada Allah, maka hatinya akan tenang. Dan ia akan mendapat keutamaan serta faidah

²² Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 18

yang sangat banyak di dunia dan akhirat.²³ Allah menjelaskan arti penting dan kedudukan zikir dalam banyak ayatnya, di antaranya adalah Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar sebagaimana firman-Nya:

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا لِمُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا ﴿١٦٦﴾

Artinya: "Tidaklah pantas bagi mukmin dan mukminat, apabila Allah dan Rasul-Nya telah menetapkan suatu ketentuan, akan ada pilihan (yang lain) bagi mereka tentang urusan mereka. Siapa yang mendurhakai Allah dan Rasul-Nya, sungguh dia telah tersesat dengan kesesatan yang nyata" (QS. Al-Ahzâb/33: 35).

Begitu mulia orang yang berzikir kepada Allah, sebab Allah akan selalu mengingatkannya, sebagaimana Allah SWT. berfirman dalam hadis Qudsi yang artinya:

"Aku seperti yang disangkakan hamba-Ku, dan Aku bersama mereka jika mereka mengingatkanku. Jika hamba-Ku mengingat-Ku di dalam dirinya, Aku akan mengingat mereka di dalam diri-Ku, dan jika hamba-Ku menyebut-Ku dalam sebuah majelis, Aku akan menyebut mereka dalam majelis yang lebih baik dari majelisnya. Jika dia mendekati-Ku, Aku akan mendekatinya sehasta; Jika dia mendekati-Ku sehasta, Aku akan mendekatinya sedepa; jika dia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan datang kepadanya dengan berlari" (HR. Syaikhani dan Tirmid zi dari Abu Hurairah).

Menurut syaikh Hakim Muinuddin Chisti, zikir/pengingatan dalam satu hal hanya dapat diartikan sebagai

²³ Abdurrazaq bin Abdulmuhsin Alibadr, *Fiqhul Ad'iyah Wal Adzkar*, (Dar Ibnu Affaan, Al Khubaar, KSA: Tahun 1999 M-1419 H). 5-6

semacam proses pemikiran formal terhadap Allah atau atribut-atribut-Nya. Sebab Nabi Muhammad SAW. Menyatakan dalam sabdanya, bahwa “*Lâ ilâha illâ Allâh* adalah bentuk zikir/pengingatan yang paling utama kepada Allah Yang Mahakuasa”.²⁴

Dalam QS. *al-Ahzab* Allah menyatakan:

هُوَ الَّذِي يُصَيِّبُ عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

Artinya: *Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan para malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman. (QS. al-Ahzab/33: 43).*

Dari ayat tersebut Allah menegaskan tentang perlakuan khusus Allah dan para malaikat kepada orang-orang yang banyak berzikir. Allah akan memberikan rahmat-Nya dan para malaikat akan memohonkan ampunan atas dosa-dosa, mengeluarkan dari kegelapan hidup kepada cahaya (nur) Allah. Itulah kekhususan ibadah zikir dibandingkan ibadah lainnya.

Dalam sebuah hadis Rasulullah menjelaskan tentang amal yang baik, beliau bersabda yang artinya:

“Maukah kamu aku beritahu tentang amal yang baik, paling mulia dan paling suci di sisi Allah, dan paling tinggi derajatnya, lebih berharga dari menginfakkan emas dan perak, dan bila bertemu musuh maka kalian memenggal lehernya,” para sahabat bertanya, ‘apa itu ya Rasulullah?’ ‘zikir kepada Allah”. (HR. Ahmad, Tirmidzi dan Ibnu Majah).

²⁴ Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jogyakarta:Media Pressindo, 1985), 214.

Dalam hadis yang lain dijelaskan bahwa zikir kepada Allah dapat menyelamatkan seseorang dari siksa kubur. Rasulullah bersabda yang artinya:

“Tidak amal yang dapat dilakukan oleh anak Adam (manusia) untuk menyelamatkannya dari siksa kubur, kecuali berzikir kepada Allah” (HR. Ibn Abi Syaibah dan Thabrani dengan sanad hasan).

Dengan zikir hati menjadi bersih dari segala kotoran (dosa), nabi bersabda:

“Sesungguhnya bagi segala sesuatu ada pengkilap (sikat/pembersih). Dan sesungguhnya pembersih kalbu adalah dzikrullah...” (HR. Ibn Abi Syaibah dan Thabrani dengan sanad hasan).

Dengan demikian, berzikir kepada Allah dengan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, salat, membaca Al-Qur’an, berdoa yang mengiringi aktivitas hidupnya, Allah akan mengingatkannya, Allah akan membanggakan orang teraebut di hadapan malaikat-Nya, Allah akan menurunkan rahmat kepadanya, memberinya magfirah atas dosa-dosanya dan diberi ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya dari dunia sampai akhirat.

E. Adab dalam Berzikir

Dzikir merupakan salah satu akvittas mulia yang disebutkan dalam Al-Qur’an. Bahkan Allah menggariskan bagi kita adab dan cara berzikir atau mengingat-Nya dalam Al-Qur’an. QS. *al-A’raf*/7: 205 dan tafsirnya menerangkan adab berdzikir.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْعُدْوِ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: “Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah” (QS. Al-A’râf/7: 205).

Tafsir Kementerian Agama menerangkan, dalam ayat ini Allah memerintahkan Rasul beserta umatnya untuk menyebut nama Allah atau berzikir kepada-Nya. Baik zikir itu dengan membaca Al-Qur’an, tasbih, tahlil, doa, ataupun pujian lain-lainnya menurut tuntunan agama, dengan *tadharru* dan suara lembut pada setiap waktu terutama pagi dan sore, agar kita tidak tergolong orang yang lalai. Di antara adab berzikir adalah *Pertama*, zikir itu yang paling baik dilakukan dengan suara lembut, karena hal ini lebih mudah mengantar untuk tafakur yang baik.

Diriwayatkan bahwa dalam suatu perjalanan. Nabi Muhammad mendengar orang berdoa dengan suara yang keras, berkatalah beliau kepada mereka itu: “*Hai manusia kasihanilah dirimu, sesungguhnya kamu tidak menyeru kepada yang tuli atau yang jauh dari padamu. Sesungguhnya yang kamu seru itu adalah Allah Maha Mendengar dan Maha Dekat. Dia lebih dekat kepadamu dari leher (unta) kendaraanmu*” (Riwayat Ibnu Majah).

Zikir itu dapat dilakukan dalam hati atau dengan lisan, karena zikir dalam hati menunjukkan keikhlasan, jauh dari riya. Zikir dengan lisan, lisan mengucapkan dan hati mengikutinya. Zikir dapat pula dilakukan secara berjamaah, dengan tujuan untuk mendidik umat agar terbiasa melakukan zikir.

Zikir merupakan salah satu amalan yang mulia. Sebelum berzikir, sebaiknya untuk mengetahui adabnya terlebih dahulu. Mengutip Imam Malik, Imam Nawawi dalam bukunya *Adab di Atas Ilmu* menjelaskan pentingnya

mempelajari adab. “Pelajarilah adab sebelum mempelajari ilmu,” tulis Imam Nawawi.

Berikut adab dzikir yang perlu diketahui umat Islam

1. Memulai dengan bertaubat dari segala kemaksiatan, membersihkan diri dari sikap pertentangan, menyimpan kekhusyukan dalam hati, lalu tenang dan tunduk.
2. Hendaknya ikhlas, penuh harap, cemas, tunduk, khusyu’.
3. Memohon dengan kemauan keras dan kesungguhan.
4. Menguatkan harapan pada Tuhan dan tidak berputus asa dari rahmat Allah Ta’ala sekalipun pengabulannya ditunda.
5. Memulainya dengan mengesakan Allah SWT.
6. Berada pada posisi yang paling sempurna. Jika dalam posisi duduk di suatu tempat, hendaknya menghadap kiblat dan duduk dengan merendahkan diri.
7. Tempat yang digunakan untuk berzikir harus bersih dari hal yang menimbulkan gangguan.
8. Hendaknya mulut dalam keadaan bersih.
9. Jika ada yang mengucapkan salam, maka harus menjawab salam tersebut lalu melanjutkan berzikir kembali.
10. Zikir itu sangat baik dalam segala kondisi, kecuali beberapa kondisi yang dikecualikan oleh syariat. Di antaranya makruh berzikir dalam posisi duduk ketika sedang buang hajat, sedang berjima’, ketika khutbah bagi orang yang mendengarkan suara khatib, dan ketika berdiri untuk menunaikan salat.²⁵

Dalam dunia tariqat terdapat adab pada waktu sebelum berzikir, saat berzikir dan sesudah berzikir.

Adab sebelum berzikir ada lima, yaitu:

²⁵ Sa’id bin Ali bin Wahf Al-Qaththani, *Syarah Do’a dan Dzikir Hishnul Muslim*, Penerjemah: Asmuni, (Jakarta: Darul Falah, 2007),

1. Taubat, yang hakekatnya adalah meninggalkan semua perkara yang tidak berfaedah bagi dirinya, baik yang berupa ucapan, perbuatan, atau keinginan.
2. Mandi dan atau wudhu.
3. Diam dan tenang. Hal ini dilakukan agar di dalam zikir nanti dia dapat memperoleh *shidq*. Artinya hatinya terpusat kepada Allah yang kemudian dibarengi dengan lisannya yang mengucapkan *Lâ ilâha illâ Allâh*.
4. Menyaksikan dengan hatinya ketika sedang melaksanakan zikir terhadap himmah syaikh atau guru mursyidnya.
5. Meyakini bahwa zikir *tharîqah* yang didapat dari syeikhnya adalah zikir yang didapat dari Rasulullah SAW.

Adab saat melakukan zikir ada dua belas, yaitu:

1. Duduk di tempat yang suci seperti duduknya di dalam salat.
2. Meletakkan kedua telapak tangan di atas kedua paha.
3. Mengharumkan tempatnya untuk berzikir dengan wewangian, demikian pula dengan pakaian di badannya.
4. Memakai pakaian yang halal dan suci.
5. Memilih tempat yang gelap dan sepi jika memungkinkan.
6. Memejamkan kedua mata yang dapat menutup jalan indra dzahir, karena dengan tertutupnya indra dzahir akan menjadi penyebab terbukanya indra hati/bathin.
7. Membayangkan pribadi guru *mursyîd*-nya di antara kedua matanya. Ini menurut ulama *tharîqah* merupakan adab yang sangat penting.
8. Jujur dalam berzikir. Artinya hendaknya seseorang yang berzikir memiliki perasaan yang sama, baik dalam keadaan sepi/sendiri atau ramai/berjamaah.

9. Ikhlas, yaitu membersihkan amal dari segala ketercampuran. Dengan keikhlasan ini seorang yang berzikir akan sampai derajat *ash-Shidiqiyah* dengan syarat dia mau mengungkapkan segala yang terbesit di dalam hatinya (berupa kebaikan dan keburukan) kepada syekhnya.
10. Memilih *shighat* zikir bacaan "*Lâ ilâha illâ Allâh*", karena bacaan ini memiliki keistimewaan yang tidak didapati pada bacaan-bacaan zikir syar'i lainnya.
11. Menghadirkan makna zikir di dalam hatinya.
12. Mengosongkan hati dari segala apapun selain Allah dengan "*Lâ ilâha illâ Allâh*", agar pengaruh kata "*illâ Allâh*" terhujam di dalam hati dan menjalar ke seluruh anggota tubuh.

Adab setelah berzikir ada tiga, yaitu:

1. Bersikap tenang ketika telah diam (dari zikirnya), khusyu' dan menghadirkan hati untuk menunggu *wârid adz-dzikir*. Para ulama *tharîqah* berkata bahwa bisa jadi *wâridudz-dzikir* datang dan sejenak memakmurkan hati itu pengaruhnya lebih besar dari pada apa yang dihasilkan oleh *riyâdlah dan mujahâdah* tiga puluh tahun.
2. Mengulang-ulang pernafasan, cara ini menurut ulama *tharîqah* lebih cepat menyinarkan *bashîrah*, menyingkapkan hijab-hijab dan memutus bisikan-bisikan hawa nafsu dan setan.
3. Menahan minum air, sebab zikir dapat menimbulkan *hararah* (rasa hangat di hati orang yang melakukannya, yang disebabkan oleh *syauq* (rindu) dan *tahyij* (gairah) kepada *al-Madzkûr* (Allah Ta'ala) yang merupakan tujuan utama dari zikir, sedang meminum air setelah berzikir akan memadamkan rasa tersebut.²⁶

²⁶ <https://kalam.sindonews.com/berita/1503220/70/inilah-adab-berzikir-yang-jarang-diketahui-orang>

F. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial Zikir

1. Nilai Filosofis zikir

M. Quraish Shihab menjelaskan zikir yang dikaitkan dengan akal pikiran dalam arti mengingat atau dalam arti sesuatu yang mengantar akal untuk meraih apa yang belum diraihnya dan inilah yang bermakna peringatan. Bisa juga dengan menghadirkan ke dalam benak apa yang tadinya terlupakan dan inilah yang berarti mengingat. Inilah makna relasional *dzikir*.

Zikir yang berarti menyebut-nyebut terdapat dalam 57 konteks ayat, pelakunya adalah orang lain yakni menyebut kebaikan dan keistimewaan siapa yang diturunkan kepadanya dan untuknya wahyu itu. Dari sini kata *dzikir* dipahami dalam arti kemuliaan. Kedua makna di atas dicakup oleh kata *dzikir*, yaitu Al-Qur'an adalah kemuliaan sekaligus peringatan.²⁷

Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Kalau kata "menyebut" dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya. Pada sisi lain, bila nama sesuatu terucapkan, maka pemilik nama itu diingat atau disebut sifat, perbuatan, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini kata *dzikrullah* dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan menyangkut sifat-sifat atau perbuatan-perbuatan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya,

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati. 2006), Vol 12, Cet. V, 571-572.

perintah atau larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya, bahkan segala yang dikaitkan dengan-Nya.

Mengingat adalah satu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung dari objek yang diingat. Sungguh besar nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesedihan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju kepada hal-hal yang diperintahkan Allah untuk diingat.

Orang-orang yang ahli *bashirah* (dibukakan hatinya), menganggap zikir sebagai amal perbuatan yang paling utama. Zikir mempunyai tiga lapisan kulit yang saling berdekatan dengan lubuk hati. Lapisan tersebut memiliki keutamaan yang berfungsi sebagai metode menuju zikir. Lapisan teratas adalah zikir lisan. Lapisan kedua adalah zikir hati. Hati harus selaras dengan zikir, agar hati selalu berzikir. Lapisan ketiga adalah zikir harus bisa menempati dan menguasai hati, sehingga tidak melirik pada yang lainnya.

Seperti pada lapisan kedua, di mana hati berfungsi secara proporsional dalam zikir. Lapisan keempat ialah isi (lubuk hati), yaitu apa yang menjadi obyek dizikirkan (Allah) betul-betul mengakar dan bersemi dalam hati. Pada tahap ini seorang yang berzikir, telah sirna dan tersembunyi dari zikir itu sendiri. Inilah yang dimaksud tujuan dari lubuk hati. Yaitu, orang yang berzikir tidak berpaling pada zikir dan hatinya. Tetapi, tenggelam pada universalitas Allah yang diingatnya.²⁸

²⁸ As-Syangari, Purnama Sufi: Filosofi dzikir, <http://nurulhisyam91.blogspot.com/2011/03/filosofidzikir.html?m=1> (diakses pada 11 April 2020, pukul 18.28) 9 Olivia Dwi Kumala,dkk. Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmiah Psikologi* Juni 2017, Vol. 4, No.1, Hal: 55 – 66.

2. Nilai Spiritual Zikir

Zikir dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut-nyebut nama dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Zikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali Allah. jadi selama proses zikir manusia melupakan semua hal tentang urusan duniawi dan hanya berfokus pada Allah. Zikir pada umumnya dilakukan dengan menyadari kebesaran Allah dan merasa diawasi oleh Allah, sehingga zikir dilakukan seraya menyebut nama kebesaran Allah.

Para ulama yang berkecimpung dalam bidang olah Jiwa mengingatkan bahwa zikir kepada Allah, secara garis besar dapat dipahami dalam pengertian sempit dan dapat juga dalam pengertian luas. Yang dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan dengan lidah saja. Zikir dengan lidah ini adalah menyebut-nyebut Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan *tasbîh*, *tahmîd*, *tahlîl*, *takbîr*, *hauqalah*, *shalawât*, dan lain-lain. Bisa juga pengucapan lidah disertai dengan kehadiran kalbu, yakni membaca kalimat-kalimat tersebut disertai dengan kesadaran hati tentang kebesaran Allah yang dilukiskan oleh kandungan makna kata yang disebut-sebut itu.

Zikir juga dapat dijadikan sebagai alat penyeimbang (*equilibrium*) untuk jiwa dan rohani manusia. Di dalam ibadah zikir terdapat unsur spiritual, pikiran yang difokuskan hanya terhadap sang pencipta menimbulkan perasaan berserah diri yang pada akhirnya muncul suatu harapan, ketenangan, sehingga membentuk kondisi tubuh yang *homeostasis* sehingga kekebalan tubuh meningkat. Kondisi ini tidak terlepas dari sistem kerja yang mengatur irama kehidupan manusia yaitu hormon.²⁹

²⁹ Ms. Udin, *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, (Mataram: Sanabil, 2021), 18-20.

Sebagian ilmuwan menyatakan bahwa otak manusia normal dapat menyimpan sepuluh billion satuan informasi sedang komputer teranggih hanya sekitar empat juta. Seandainya manusia bermaksud mencatat segala sesuatu yang diketahuinya selama dua puluh empat jam, maka dia membutuhkan waktu ratusan tahun. Zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk; kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apa pun di alam raya ini serta bantuan dan pembe- laan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya, bahkan hidup bersama-Nya.

3. Nilai Sosiologis Zikir

Zikir dapat meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Kata-kata pujian kepada Allah yang terkandung dalam bacaan zikir dapat mewujudkan persatuan di kalangan masyarakat dan mempererat tali persaudaraan dengan tata cara Islam karena dengan dzikir dapat mewujudkan persatuan dengan sesama anggota majelis zikir, serta dapat meningkatkan hubungan persaudaraan dengan semua lapisan masyarakat.

Zikir menumbuhkan energi akhlak. Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media. Pada saat seperti ini zikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Zikir tidak hanya zikir substansial, namun zikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (zikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif,

karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.³⁰

Peranan zikir dalam kehidupan umat beragama Islam sangat penting. Berzikir dimaksudkan sebagai sarana berkomunikasi dengan Allah SWT. Berzikir harus menghayati apa yang kita ucapkan. Menurut al Hafizh dalam *Fathul Bari*, zikir itu ialah segala lafal (ucapan) yang disukai kita banyak membacanya untuk mengingat dan mengenang Allah SWT.³¹ Ini dikarenakan manusia hidup di dunia tidak lepas dari campur tangan Allah dan sangat tergantung kepada Allah. Ia tidak mungkin bisa berbuat apa-apa tanpa mendapatkan izin dan ridha-Nya, maka sangat penting kita mempunyai kendaraan yang bisa mengantarkan menghadap langsung kepada Allah, kendaraan itu adalah zikir kepada Allah dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah.³² Zikir merupakan latihan yang bernilai ibadah untuk mendapatkan keberkahan sejati dari Allah. Di samping itu juga merupakan suatu cara untuk menyebut dan mensucikan sifat-sifat Allah³³

Zikir sebagai latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara berulang-ulang. Kemudian dengan berzikir dapat menimbulkan atau menumbuhkan nilai-nilai pendidikan sosial dari sebuah nilai sosial atau kejadian sosial,

³⁰ Ayu Efitia Sari, Skripsi: *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, 21-23.

³¹ Teungku Muhammad Hasbi AshShiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002),hal 4.

³² R.W.J. Austin, dkk, *Shalat dan Perenungan (Dasar-dasar Kehidupan Ruhani Menurut Ibnu Arabi)*. (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2001), hal 36-37.

³³ Muhammad Yusuf Asri, *Profil Paham Dan Gerakan Keagamaan*, 1 (Jakarta: Puslitbang Kehidupan Keagamaan, 2009).

dengan zikir kebersamaan dapat dibangun dan lebih menampakkan persatuan umat Islam dibandingkan sendiri-sendiri.

G. Dimensi-Dimensi Psikologis Zikir

1. Psikologis Zikir

Kisaran tahun 1950-1960 banyak ahli Psikologi Barat yang meneliti tentang *tafakkur* yang mereka sebut dengan meditasi transendental (*trancendental meditation*) atau yang disingkat TM, yaitu suatu kegiatan merenung (*tawâjuh*) yang disertai dengan zikir yang mereka sebut dengan mantra-mantra suci.

Kegiatan berzikir bertujuan untuk mencari kesejatan diri atau makna hakikat dari kehidupan kita, di mana manusia harus memahami bahwa satu-satunya pembimbing sejati adalah Allah SWT. yang memerintahkan manusia untuk mengenal dirinya sendiri. Dalam sebuah ungkapan yang seorang ulama sufi Yahya bin Muadz ar-Razi menyatakan: "*Man 'arafa nafsahû faqad 'arafa Rabbahû*" (*Siapa mengenal dirinya, dia mengenal Tuhannya*).

Meditasi bukanlah zikir, orang yang berzikir dalam tinjauan Psikologi sama dengan meditasi. Di mana dalam berzikir melibatkan unsur psikologis dan konsentrasi. Meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa ketenangan dan kebahagiaan. Stimulus yang didapatkan dapat mengontrol kesadaran yang menyebabkan fisik menjadi santai, menghilangkan letih dan gangguan secara fisik dan psikhis, efek ini sama berlaku pada zikir.

Gambaran meditasi dalam memusatkan konsentrasi adalah diam, hening, tidak bergerak, mata terpejam, tidak ada ambisi, tetapi tidak tidur. Dalam kesadaran tingkat tinggi, meditasi merupakan proses memasukkan energi terbaik yang

membuat tata syaraf yang diatur pusat syaraf sadar maupun syaraf otonom membentuk harmoni yang membuat kesegaran fisik dan psikhis jauh lebih baik dari yang dihasil oleh proses tidur.

Dalam meditasi menggunakan pernapasan paling halus (pernapasan sutra). Penarikan dan pengeluaran napas dilakukan melalui hidung, karena hidung memiliki filter yang dapat mencegah partikel-partikel yang tidak seharusnya masuk ke sistem pernapasan. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa manusia yang bernafas 16-20 kali/menit dengan menggunakan alat EEG menunjukkan gelombang otak yang mudah stres, tersinggung, marah dan reaksi negatif lainnya. Secara fisik mudah terserang penyakit disfungsi seperti HB darah rendah, maag, jantung, diabetes, sesak napas dan alergi. Sedangkan orang yang bernapas 4 kali/menit, pada alat EEG menunjukkan teraturnya gelombang otak yang disebut "otak pada gelombang alpha". Secara mental orang ini menunjukkan sifat sabar, tidak mudah stres dan tidak gampang terserang penyakit. Begitu pula dengan berzikir dalam duduk dan membaca puji-pujian kepada Allah sehabis salat, atau zikir tarekat dengan dengan berbagai teknik, seperti mengatur napas secara halus dan perlahan atau juga teknik menahan napas sambil berzikir di dalam hati dapat menyeimbangkan fisik dan psikhis yang membuat ketenangan jiwa.

Selama menahan napas ketika berzikir terjadi *hipoxic anerobic*, yaitu terlatihnya sel-sel tubuh agar tetap tegar dan berfungsi normal, walau dengan kekurangan oksigen. Oleh sebab itu, fungsi sel tubuh akan lebih baik bila oksigen diperoleh dalam jumlah normal dan yang bersangkutan akan lebih sehat. Itulah sebabnya mengapa orang berzikir tidak merasa lelah, tetapi justru menjadi lebih segar.

Zikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dilakukan dengan ketulusan dan

keikhlasan hati maka dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien.

Secara psikologis mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah. Berzikir dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan.

2. Dimensi-Dimensi Psikologi Zikir

Tujuan pokok dari berzikir adalah untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta mendekatkan diri kepada Allah. Dengan amaliah zikir yang rutin dilakukan seseorang akan mencapai kedudukan yang tinggi di sisi Allah, mendapatkan berkah dan kenikmatan, kenikmatan dalam beribadah, kesembuhan dari penyakit dan diberi jalan keluar dari masalah kehidupan. Adapun beberapa klasifikasi dimensi psikologis yang diperoleh bagi yang mengamalkan zikir secara konsisten, yaitu:

a. Pemecahan masalah

Ketika seseorang menghadapi problem tentu membuatnya bersedih, tetapi setelah mereka merutinkan zikir dan ibadah lainnya, problem yang berat terasa ringan. Mereka dapat mengembalikannya kepada Allah, Menyerahkan semua urusan kepada-Nya, sabar dan bertawakkal. Sehingga dapat menemukan jalan keluar dari persoalan yang dihadapi.

b. Katarsis

Dengan berzikir seseorang dapat melepaskan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarsis ini sangat penting terutama bagi mereka yang mengalami masalah berat. Dalam berzikir seseorang sering merasakan terbuka pintu hatinya untuk mengungkapkannya langsung kepada Allah melalui kata-kata atau lewat ekspresi tangisan,

kesadaran dan kesabaran, Setelah itu biasanya orang akan merasa lega, lapang dan lepas dari tekanan persoalannya.

c. Menghadapi kecemasan

Zikir menawarkan cara untuk mengatasi atau mengendalikan kecemasan dengan mengingat Allah, sebab dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.

d. Kontrol diri

Kontrol diri harus berkembang dengan baik agar tercapai kedewasaan. Seseorang yang melazimkan zikir dapat membantunya untuk mencapai kemampuan mengontrol diri dari keinginan nafsu yang bergejolak.

e. Pemahaman

Pemahaman atau kesadaran (*insight*) seseorang tentang sesuatu secara tiba-tiba, baik tentang dirinya ataupun persoalan yang dihadapinya. Terkadang orang menggunakan mekanisme pertahanan diri (*defens mechanism*) dari bahaya yang mengancam harga dirinya dengan berbagai cara merasionalisasi, agar terhindar dari perasaan bersalah, menolak, merepresi (menekan ke alam bawah sadar), agresi, marah dan menyang. Sebelum berzikir biasanya masih ada pikiran kotor yang dapat mengganggu berpikir jernih. Ketika berzikir, pikiran menjadi jernih hingga muncul ide-ide baru dalam memahami masalah yang dihadapi.

f. Individuasi

Proses seseorang menemukan dirinya yang sejati (*self*) yang menyangkut alam ketidaksadaran seseorang (*unconsciousness*) yang lebih dalam. Untuk itu seseorang harus memahami unsur-unsur ketidaksadaran daalm dirinya berupa keinginan, harapan, dorongan hawa nafsu. Dalam proses individuasi, unsur-unsur ketidaksadaran itu

harus berada pada kontrol kesadaran seseorang yang dipadukan secara harmonis dengan realitas dan harus bisa melampaui rasa keakuan (egoisme). Untuk itu perlu perjuangan dengan melakukan disiplin spiritual secara terus menerus. Setelah berhasil baru orang dapat memahami dan menemukan dirinya yang sejati dan bertemu dengan tuhan.

Konsep ini alam ketidaksadaran ini ditemukan dalam hati manusia. Maka pada orang berzikir memuji Allah, seseorang tengah memerangi nafsu dan keakuannya untuk mengenal dirinya dan mengenal tuhan.

g. Pemahaman hidup

Insight merupakan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba, baik tentang sesuatu dalam diri berupa problem yang tengah dihadapi atau berkaitan dengan pemahaman intelektual. Cara ini cukup sulit dan berproses, karena ada orang yang tidak sadar terlanjur membentuk pertahanan diri (*defens mechanism*) dengan berbagai cara, seperti merasionalisasi, penolakan, represi, agresi, marah.

Insight yang berhubungan dengan pemecahan masalah dengan menggunakan pengamalan zikir, membuat seseorang dapat masuk ke dalam suasana indah zikir, sehingga masalah-masalahnya yang dihadapinya dapat dipahaminya sendiri.

h. Individuasi

Carl Gustav Jung mengemukakan bahwa konsep individuasi digunakan untuk menggambarkan proses seseorang menemukan "dirinya yang sejati" (*self*). Untuk mencapai taraf individuasi, seseorang harus menyadari unsur-unsur ketidaksadaran (*unconsciousness*) yang ada dalam dirinya berupa keinginan, harapan, dorongan hawa

nafsu. Dalam proses individuasi itu, unsur-unsur ketidak-sadaran itu harus berada di bawah kontrol kesadaran seseorang dan dipadukan secara harmonis dan realistis. Seseorang harus mengendalikan rasa keakuan (egoisme), sekalipun harus mengalami penderitaan, kesepian dan mungkin terpisah dari orang-orang lain. Bila seseorang berhasil mengatasi permasalahannya, maka seseorang akan dapat menemukan dirinya yang sejati. Bahkan, menurut Jung orang yang dapat menemukan hakikat dirinya ia akan dapat bertemu dengan Tuhannya.

Konsep alam ketidak-sadaran ini dalam psikologi tidak alin adalah alam yang ada di dalam hati (*Qalbu*). Pada waktu seseorang berzikir memuji Allah. Seseorang menafikan dirinya, nafsunya dan keakuannya yang dapat menghalangi untuk mencapai dirinya yang sejati dan mencapai Allah.

i. Makna hidup

Makna hidup banyak dibahas dalam Psikologi Eksistensial. Menurut Viktor Frankl, pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya bermakna. Kehidupan tidak bermakna akan mengalami kehampaan eksistensial yang dapat membuatnya frustrasi eksistensial.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menimbulkan dampak positif dan negatif bagi manusia. Salah satu dampak negatifnya adalah banyaknya orang yang berpangkat tinggi dengan materi berlimpah yang mengalami kehampaan spiritual dan mengalami penyakit *Mr/Mrs. Excecutive Desease* (penyakit Bapak/Ibu kaum eksekutif, kaum pekerja profesional yang menemukan kompensasi dengan membenamkan diri pekerjaan atau menggunakan napza, seks, judi dan lain-lain. Untuk mengatasi masalah tersebut adalah *zkrullah*. Mengisi dan

memenuhi jiwa dengan selalu berzikir kepada Allah, membuat jiwa tidak lagi merasakan kehampaan batin.³⁴

H. Terapi Dzikir Terhadap Fisik dan Psikhis

Terapi zikir merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah atau gangguan yang dihadapinya. Terapi zikir terbagi menjadi dua tahapan, yakni tahapan umum dan tahapan khusus.

1. Tahapan Umum

Tahap umum adalah merupakan tahapan yang selalu dilakukan dalam proses penyelenggaraan konseling, adapun tahapan umum yang dilakukan berupa:

- a. Klien harus menyadari bahwa hidup ini terdiri dari sukses dan gagal sebagai garis kehidupan yang silih berganti;
- b. Mengarahkan klien untuk mengenali diri sendiri;
- c. Meningkatkan motivasi yang luhur;
- d. Menanamkan sikap sabar dan syukur.

2. Tahapan Khusus

Tahapan khusus yaitu penerapan zikir pada tahapan khusus dilakukan melalui dua cara, yaitu:

- a. *Zikr bi al-Jamâ'ah*
- b. *Zikr bi al-nafs*.³⁵

Hati yang merintih, gelisah, sedih, dan penuh kemunafikan adalah hati yang tidak tenang. Hati yang tidak tenang

³⁴ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008), 51-65

³⁵ Massuhartono and Mulyanti, "Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa," *JIGC 2*, no. 2 (2018): 7-8.

disebabkan oleh *ghafalah* (lalai mengingat Allah). Jika keadaan itu terus dibiasakan bisa menimbulkan keburukan atau penyakit dalam tubuh manusia itu sendiri. Salah satu obat penangkal penyakit jasmani atau ruhani adalah melalui zikir. Zikir yang dapat mengantarkan kepada ketenangan hati atau ketenteraman jiwa bukan zikir yang sekedar ucapan lisan semata tapi harus dimaksudkan untuk mendorong kesadaran tentang kebesaran serta kekuasaan Allah. Zikir ini akan melahirkan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwa yang amat berpengaruh terhadap percepatan proses penyembuhan. Zikir mempunyai kemiripan dengan berbagai teknik meditasi pada tradisi agama-agama lain, baik pada tekniknya maupun pada efek yang ditimbulkannya.

Beberapa penelitian empiris telah membuktikan bahwa zikir berpengaruh pula terhadap dimensi fisik. Misalnya, dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi psikopatologi seperti stres, kecemasan dan depresi. Dari sudut pandang kesehatan jiwa zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau keruhanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*self confident*) dan optimis merupakan dua hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.

Menurut para ahli spiritual dan pengobatan menyatakan, sejak zaman Nabi sampai saat ini, zikir merupakan satu kesatuan yang mengandung kekuatan yang mampu memberikan keyakinan dalam semangat hidup dan memulihkan kesehatan seseorang. Keyakinan ini sangat diperlukan oleh siapapun terlebih lagi untuk orang yang menderita sakit, terutama penyakit yang dideritanya tergolong sulit untuk disembuhkan. Bisa jadi menurut ilmu kedokteran suatu penyakit yang sangat parah tidak dapat

disembuhkan, namun tiada hal yang mustahil di dunia ini apabila Allah menghendaki sesuatu. Selain berobat ke ahli medis, pengobatan dengan zikir juga diperlukan, di samping permohonan kepada Allah zikir juga berdampak positif terhadap tubuh dan psikologis penderita.

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Newberg A.B menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengalaman spiritual dan kesehatan. Salah satu contoh, misalnya mereka yang rajin secara teratur menjalani meditasi, berdo'a dan berzikir memiliki taraf kesehatan fisik dan mental yang lebih tinggi daripada mereka tidak mengamalkan meditasi, berdo'a dan berzikir. Dikemukakan bahwa pengalaman meditasi, berdo'a dan berzikir itu dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, oleh karenanya resiko penyakit jantung dan stroke dapat dihindari demikian pula mereka yang mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi dapat dibantu dengan meditasi, berdo'a dan berzikir.

Langkah-langkah zikir sebagai terapi, pada penelitian "Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia", yaitu terapi zikir dalam penelitian ini terdiri dari empat pertemuan. Pertemuan pertama, yaitu pemberian materi mengenai makna zikir, bacaan zikir beserta artinya, pelaksanaan zikir, dan manfaat zikir. Pertemuan kedua, ketiga, dan keempat yaitu praktik zikir bersama. Pada praktik zikir, subjek dipandu untuk mengucapkan zikir, subjek diberi pemahaman mengenai arti bacaan zikir yang diucapkan. Subjek juga diberi tugas untuk melakukan zikir setiap selesai salat dan sebelum tidur.

Praktik zikir terdiri dari empat tahap yang merupakan modifikasi tahapan zikir dari Subandi yang disesuaikan subjek penelitian yaitu lansia. Keempat tahapan tersebut yaitu tahap sebelum, awal, inti, dan akhir zikir.

Tahap sebelum zikir, peserta dipandu untuk meluruskan niat hanya kepada Allah SWT. Tahap awal yaitu mengucapkan syahadat dan shalawat. Pada tahap inti yaitu mengucapkan nama Allah (*ism-ul-dzât*) dan *asmâul husnâ*, fasilitator menjelaskan arti dari setiap *asmâul husnâ* yang akan diucapkan sehingga peserta memahami setiap *asmâul husnâ* yang diajarkan. *Asmâul husnâ* yang diajarkan dalam terapi hanya 15 dari total 99 nama sebab subjek penelitian adalah lansia. Lima belas nama Allah SWT. yang termasuk *asmâul husnâ* dipilih sesuai tujuan terapi zikir yaitu menurunkan kecemasan sehingga dipilih nama-nama Allah SWT. yang bersifat menenangkan seperti *Yâ Rahmân* (Yang Maha Pengasih), *Yâ Rahîm* (Yang Maha Penyayang), dan *Yâ Mujîb* (Yang Maha Mengabulkan). Tahap akhir yaitu menarik nafas kemudian mengeluarkan nafas sambil mengucap *alhamdu li Allâh*.³⁶

Kemudian salah satu penelitian dalam jurnal yang berjudul “Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa”, oleh Massuhartono dan Mulyanti, pada hasil penelitiannya pengamatan peneliti, manfaat zikir pada pasien gangguan jiwa dapat dilihat dengan adanya perubahan baik tingkah laku maupun ucapan. Ketika pertama kali pasien dirawat pasien terlihat selalu menyendiri, tidak mau diatur, berdiam diri dalam waktu yang lama, dan berbicara kotor. Setelah menjalankan terapi ini pasien lebih disiplin, mudah diatur, bertanggung jawab dengan barang-barang pribadi, aktif bergerak dan bersosialisasi. Manfaat terapi zikir pada pasien gangguan jiwa tentunya berbeda dengan penderita gangguan jiwa lainnya seperti stres ataupun depresi. Jika penderita stres dan depresi akan mendapatkan

³⁶ Tria Widyastuti, dkk, “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia”, pada Gadjah Mada *Journal Of Professional Psychology*, Volume 5, No. 2, 2019, 149-150

ketenangan, kekuatan iman, dan ketebalan hati pada saat melaksanakan terapi ini. Dan pelaksanaan terapi yang tidak terlalu sulit bagi penderita gangguan jiwa, sebagaimana yang dilakukan di rumah sakit jiwa dalam penelitian ini. Pelaksanaan terapi religi melalui zikir, dilaksanakan pada setiap hari Selasa untuk metode kelompok dan dilaksanakan setiap hari dengan metode langsung, pelaksanaan terapi zikir dilakukan sebagai bentuk untuk membantu rehabilitasi kembali ke masyarakat dalam hal ini rehabilitasi yang mengikuti terapi hanya rehabilitasi yang memiliki tingkat kesembuhan di atas 50% dikatakan sembuh.

Terapi zikir dapat dilakukan pada jenis gangguan mental tingkat rendah yang dikarenakan terganggu pikiran dan perasaannya maka dengan terapi zikir dapat membawa pada ketenangan dan ketenteraman pada pikiran serta perasaan seseorang.

Zikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami manusia, sebab pada hakekatnya banyak penyakit psikis yang muncul karena tidak tenangnya hati. Zikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami goncangan dan menetralkan pikiran seseorang yang sedang merasakan kepenatan.³⁷

Terapi religi melalui zikir telah membuktikan kepada kita bahwa keyakinan terhadap pertolongan Tuhan itu nyata sebagaimana contoh dapat kita lihat dari hasil terapi religi melalui zikir.³⁸

³⁷ Tamama Rofiqah, "Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir", dalam *Jurnal Dimensi*, Vol: 4, No: 3, 2015, 13-14.

³⁸ Massuhartono dan Mulyanti, "Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa", pada *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, Desember 2018, h. 211-213

I. Manfaat Dzikir Terhadap Fisik dan Psikhis

Dalam Al-Qur'an surah *al-Anbiyâ*/21: 83 dan surah *Shâd*/38: 41-44, Allah menerangkan kisah Nabi Syu'aib AS. yang pernah menderita penyakit lepra, penyakit ini bisa merusak dan menghancurkan jaringan tubuh dan saraf, namun sakit nyeri yang hebat mereda dengan zikir beliau kepada Allah.

Penelitian ilmuan Larson, dkk (1989) terhadap pasien yang menderita hipetensi/darah tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak memiliki gejala hipertensi menjelaskan bahwa kometmen agama kelompok kontrol lebih baik. Artinya kegiatan agama seperti doa, zikir mencegah seseorang dari hipertensi. Penelitian Levin dan Vanderpool (1989), terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah menemukan bahwa kegiatan keagamaan akan memperkecil resiko seseorang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler).³⁹

Membiasakan amalan ibadah zikir disertai maknanya, maka pencapaian manfaat akan dirasakan, juga karakter baik yaitu selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah dapat dicapai dan dibentuk.

Berdasarkan kajian ilmu Tajwid, kalimat *Lâ ilâha illâ Allâh* dan *Astagfiru al-Allâh* mengandung rahasia yang luar biasa. Dalam kalimat *Lâ ilâha illâ Allâh* terdapat huruf *jahr* yang diulang 7 kali, yaitu hurup *lâm*. Dalam *Astagfiru al-Allâh* terdapat huruf *ghayn, râ*, dan 2 hurup *lâm*, sehingga ada 4 hurup *jahr*. Ini lebih banyak dibanding dengan lafaz zikir lainnya. Di mana *Subhâna Allâh* dengan 2 hurup *jahr*, *Alhamdulillah* demgam 2 hurup *jahr* dan *Allâhu akbar* dengan 3 hurup *jahr*. Menzikirkan kalimat yang lebih banyak huruf *jahr*nya akan lebih banyak mengeluarkan CO₂ saat udara dihembuskan keluar mulut.

³⁹ Arman Yurisdaldi saleh, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, (Jakarta: Zaman, 2010), 36.

Ketika seseorang berzikir secara intens dan khusuk serta memahami maknanya, akan membuat CO₂ yang keluar dari pernapasan lebih banyak, terutama ketika melafalkan huruf jahr, kadar CO₂ di dalam otak mengalami penurunan yang secara kimiawi mengakibatkan diameter dinding pembuluh darah mengecil sesaat, keadaan ini menurunkan jumlah aliran darah pada otak, sehingga tubuh menunjukkan kemampuan refleks kompensasi.

Diameter pembuluh darah di otak dapat berubah karena CO₂ yang dikeluarkan tubuh, bila pengeluarannya kacau, pembuluh darah di otak akan melebar berlebihan yang ditandai dengan irama pernapasan melambat. Ketika emosi seseorang meledak-ledak, diameter pembuluh darah yang tidak beraturan mengalami perubahan. Semakin tinggi emosi, suplai darah ke otak semakin kacau dan terganggu, tubuh akan merespon dengan menarik napas lebih cepat, pendek-pendek dan semakin banyak bahkan tidak teratur. Kesedihan dan ketegangan emosi merangsang saraf simpatis. Bila teraktivasi berlebihan, pembuluh darah terus mengecil tanpa relaksasi. Keadaan ini dapat merusak jaringan otak dan jaringan tubuh lainnya. Di sinilah zikir diperlukan untuk mengendalikan emosi, membuat jiwa lebih nyaman dan rileks. Zikir kepada Allah akan melenturkan otot-otot dinding pembuluh darah di dalam otak, baik yang berukuran besar atau yang sangat halus. Sehingga pengamal zikir dapat memperoleh manfaat berupa kesembuhan dari penyakit kelumpuhan akibat stroke, depresi pascastroke, gangguan memori dan gangguan emosi, gangguan tidur gangguan tidur dan gangguan seksual. Bahkan berzikir untuk menghilangkan nyeri, menumbuhkan ketenangan dan kesehatan serta kesetabilan saraf.⁴⁰

Dalam psiko-sufistik, terdapat konsep *lathâif* yang dikembangkan sebagai metode berzikir dalam hati. *Lathâif*

⁴⁰ Arman Yurisdaldi saleh, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, 67-103.

adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam kalbu manusia. Agar kalbu tetap dalam fitrah asalnya (suci dan bersih), maka diperlukan pemeliharaan melalui zikir dan perjuangan spiritual (*mujâhadah*).⁴¹

Zikir kepada Allah bisa menjadi energi di hati, dan dapat juga mewujudkan kesehatan mental. *Dzikhullâh* akan mendatangkan manfaat, seperti menentramkan jiwa, mendatangkan kebahagiaan, bisa menyembuhkan beberapa penyakit hati seperti rasa iri hati, dengki dan dendam.

Beberapa manfaat zikir antara lain:

- a. Zikir dapat membentuk pribadi yang baik dan terhindar dari dosa.

Ketika seseorang sering berzikir, karakter atau kepribadiannya akan baik dalam kehidupannya dan selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Ketika seseorang melakukan zikir, maka Allah akan menghindarkannya dari melakukan dosa, hal itu membantunya dalam membentuk kepribadian yang baik, dan Allah akan menjaga hamba-Nya yang senantiasa berzikir. Tidak ada penolong terbaik selain Allah. Ketika kepribadian baik telah terbentuk maka pergaulannya pun dapat dijaga dengan baik.

- b. Menghilangkan Kecemasan.

Zikir mampu menghilangkan kecemasan, hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien yang akan mengalami operasi yang menyatakan bahwa kegelisahan pasien setelah melakukan zikir dalam bentuk *istighfar*, *takbir*, *tahmid*, dan *tahlil* sebagian besar pasien tidak mengalami kecemasan dan sebagian lagi mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan

⁴¹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), 265.

bahwa kebiasaan melakukan zikir dengan benar dapat mengakibatkan kedamaian hati, walau keadaan emosi manusia sedang mengalami kecemasan. Tentu tidak mudah menenangkan keadaan diri dengan suatu stimulus, tetapi dengan adanya penelitian tersebut semakin memperkuat bahwa zikir dapat menjadi terapi yang cepat dan efektif ketika mengalami kecemasan.

b. Menghilangkan Fantasi Seksual

Dengan berzikir dan memaknai zikir, maka pikiran atau kognitif akan bersih dari hal-hal yang negatif yang dapat mengakibatkan dosa. Hal ini selaras dengan pendapat Safaria dan Saputra yang menyatakan bahwa zikir dengan sepenuh hati kepada Tuhan, akan menguatkan kognitif, afektif dan konatif. Sehingga ketika berzikir dengan konsentrasi penuh akan menghambat munculnya pemikiran buruk seperti fantasi seksual, karena pengaruh zikir dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih fokus untuk pemikiran yang positif. Karena manusia cenderung hanya fokus pada satu hal saja, maka kata kunci dari hal ini adalah memfokuskan diri pada satu hal atau sebagai pengalihan, tentu pengalihan di sini harus sesuatu yang positif yaitu zikir, sehingga selain stimulus, pengalihan dapat juga berfungsi membersihkan dari hal yang buruk.⁴²

c. Zikir akan mendatangkan berbagai manfaat

Manfaat dari berzikir antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati,⁴³ seperti sombong, ria, ujub, dan suka menipu serta

⁴² Aliasan, "Pengaruh Zikir Terhadap Psikologis," *Yönetim* 2, no. 1 (2019): 84.

⁴³ Ayu Efitasari, Skripsi: *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, (IAIN Tulunagung: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, 2015), 19-20.

memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.

e. Zikir mampu melunakkan hati,

Dalam sebuah hadis sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Hakim Abu Muhammad at-Turmudzi Rasulullah bersabda: "*Zikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari zikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada Allah.*"

f. Zikir dapat memantapkan iman.

Zikir merupakan amalan yang bisa meningkatkan keimanan, orang yang senang berzikir atau mengingat Allah dialah wali-wali Allah atau kekasih Allah. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu *istiqâmah* dalam berzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari zikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia.

g. Zikir dapat menghindarkan dari bahaya.

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus berdoa: *lâ ilâha illâ anta subhânaka innî kuntu minadh zhâlimîn (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zhalim)* (*al-Anbiyâ/21: 87*). Dengan doa dan zikir itu Yunus dapat keluar dari perut ikan.⁴⁴

Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Bacaan yang

⁴⁴ Ayu Efitasari, Skripsi: *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek*, 20-23.

pertama yaitu *Lâ ilâha illâ Allâh* memiliki arti tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah. Adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan Tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (kecemasan), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat. Bacaan *Allâhu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah, besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya.⁴⁵

Zikir (mengingat Allah) mempunyai dampak positif yang luar biasa bagi manusia. Dapat memunculkan ketenangan bagi pelaku zikir yang melakukannya, menentramkan jiwa, mendatangkan kebahagiaan, bisa menyembuhkan beberapa penyakit hati seperti rasa iri hati, dengki dan dendam. Selain itu, wajah orang yang suka berdzikir memancarkan aura yang cerah dan damai.⁴⁶

⁴⁵ Widuri Nur Anggraeni, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6 No. 1, Juni 2014, hlm. 86-87

⁴⁶ Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Naskah Aceh (NASA) & Ar-Raniry Press, 2013), 158-161. Lihat juga Wawan Susetya, *Menguak Rahasia Dzikirullah Metode Taqarrub Ilallah yang Paling Ampuh*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2007), 79-80.

Ibn Athaillah as-Sakandari menyebutkan ada 63 manfaat zikir, Safrilsyah mengutip 12 manfaat secara psikologis, yaitu:

- a. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- b. Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelakunya.
- c. Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqamah dalam setiap urusan.
- d. Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu kalbu manusia menjadi hidup seperti hidupnya tanaman karena hujan. Zikir adalah makanan ruhani sebagaimana nutrisi bagi tubuh manusia, zikir juga merupakan perangkat yang membuat kalbu bersih dari karat yang berupa lalai dan mengikuti hawa nafsu.
- e. Penyebab turunnya *sakînah* (ketenangan), penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka ata seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat dan itulah nikmat yang paling besar bagi seorang hamba.
- f. Menghalangi lisan seorang hamba melakukan *ghibah*, berkata dusta, dan melakukan perbuatan buruk lainnya.
- g. Diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, dari kesalahan, dari setan dan tentaranya. selain itu kalbunya akan didekatkan pada akhirat dan dijauhkan dari dunia.
- h. Membuat tenteram dan bahagia.
- i. Zikir merupakan obat baginya. Ada ungkapan: “jika kami sakit, kami berobat dengan zikir. Namun kadangkala kami lalai hingga iapun kambuh lagi”.
- j. Memudahkan pelaksanaan amal saleh, serta meringankan kesulitan.

- k. Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
- l. Menghilangkan rasa dahaga di saat kematian tiba sekaligus memberi rasa aman dari segala kecemasan.⁴⁷

I. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Mudzakkir*

Di antara semua jenis pekerjaan duniawi, zikir terus-menerus dengan hati *tawadhu'* adalah yang paling utama dan paling bermanfaat. Jika hati kita serta lalai pada saat berzikir kepada-Nya dengan lidah, maka pahala yang kita raih pun juga tidak berarti. Apabila hati kita tidak ada perhatian saat berzikir, maka akan sangat kecil manfaatnya. Akan tetapi, nilai zikir yang dilakukan dengan penuh perhatian dan sepenuh hati setiap saat nilainya berada di atas ibadah-ibadah lainnya. Ingat dan mengingati Allah adalah tujuan dari setiap ibadah yang kita kerjakan.⁴⁸

Imam Ja'far Ash Shadiq menyebutkan perubahan hati itu ada empat:

1. Hati yang tinggi. Tingginya hati ketika zikir kepada Allah SWT.
2. Hati yang terbuka. Hati yang diperoleh apabila kita ridha kepada Allah SWT.
3. Hati yang rendah. Ketika kita disibukkan oleh hal-hal yang selain Allah SWT.
4. Hati yang mati atau hati yang berhenti. Hati yang melupakan Allah SWT.

⁴⁷ In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz. Haryono* (Semarang: Syifa press, 2006, 22-26.

⁴⁸ Rahmad Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali," *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* Vol. 8, no. 1 (2017), 99-100

Setiap orang hendaklah memperhatikan kebutuhan hatinya, yaitu berzikir kepada Allah, supaya hatinya terus hidup, dan kekuatan batinnya tetap kokoh, sehingga perilaku dhahirnyapun akan ikut memancarkan cahaya keimanan. Bila hati sudah merasa dekat kepada Allah, maka hati itu menjadi ganderung untuk terus menerus berada dikenikmatan dan kerinduan kecuali hanya dengan beribadah kepada Allah dan mendekat kepada-Nya. Namun semua itu hanya mungkin bila ia mendapat rahmat dan inayah dari Allah karena tak ada yang akan berhasil tanpa kehendak dan pertolongan-Nya.⁴⁹

Zikir mempunyai makna yang dalam bagi pembangunan pribadi. Artinya bahwa pembangunan pribadi menyumbangkan kemantapan psikologis yang lebih besar dalam kesehatan psikologis.

Zikir dapat membentuk pribadi yang baik. Ketika seseorang sering berzikir, karakter atau kepribadiannya akan baik dalam kehidupannya dan selalu menghindari perbuatan dosa yang dilarang oleh Allah. Ketika seseorang melakukan zikir, maka Allah akan menghindarkannya dari melakukan dosa, hal itu membantunya dalam membentuk kepribadian yang baik, dan Allah akan menjaga hamba-Nya yang senantiasa berzikir. Tidak ada penolong terbaik selain Allah. Ketika kepribadian baik telah terbentuk maka pergaulannya pun dapat dijaga dengan baik.

Rutinitas berzikir akan membuat jiwa menjadi suci, bersih hati serta terbangun nuraninya. Kegiatan berzikir dapat membantu untuk menyikap sisi dalam kehidupan manusia untuk sama-sama merasakan rahmat dari Allah serta untuk membina kejujuran, kesabaran, cinta sesama, penyantunan dan mempertajam kepekaan sosial.

⁴⁹ M. Mulyo, <http://digilib.uinsby.ac.id/6590/7/Bab%204.pdf>, diakses pada 17 Mei 2022

Dengan demikian, muzakir adalah orang yang berani, cerdas, dan pekerja keras. Orang ini juga dapat menjadi seorang teman yang setia, teman yang dapat memberikan banyak nasehat yang baik kepada kita. etika terlibat dalam suatu hubungan ia cenderung memberikan segalanya. Orang yang berkepribadian *mudzakir* juga seseorang yang selalu **peduli sesama, dermawan, tidak mementingkan diri sendiri, patuh terhadap kewajiban, ekspresi kreatif.**□

Bab XI

PSIKOLOGI SHALAWAT

A. Pengantar

Islam adalah agama *rahmatan li al-â'lamîn*, agama ini dibawa oleh Rasulullah SAW. Nabi Muhammad sendiri adalah *uswatun hasanah* bagi umatnya. Agama Islam sangat memperhatikan sisi psikologis manusia, sehingga praktik ibadah umat Islam sendiri merupakan jalan untuk menuju pribadi yang baik dan jauh dari gangguan psikologis. Salah satu contoh kegiatan yang merupakan ibadah dalam Islam antara lain adalah bershalawat.

Allah SWT. memerintahkan makhluk-Nya untuk membaca salawat kepada Rasulullah SAW. sebagaimana Allah SWT. dan para malaikat juga juga salawat kepada beliau. Salawat merupakan pujian atau suatu kemuliaan kepada Nabi Muhammad SAW., yang seperti halnya doa atau zikir kepada Allah SWT. Sehingga kita sebagai kaum yang beriman diwajibkan untuk bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai bentuk rasa syukur sebagai Nabi pencerah bagi seluruh manusia dan rahmat bagi seluruh alam.

Bersalawat merupakan ibadah yang bertujuan untuk zikrullah, mencari syafaat di hari kiamat, barakah dan tawasul, ungkapan cinta Rasul, penenteram jiwa, penghormatan kepada Nabi dan teladan moral.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil *Shalawât*

1. Pengertian *Shalawât*

Menurut Mahmud Yunus dalam kamus Arab Indonesia yang dikutip oleh Adrika Fithrotul Aini, menyatakan bahwa; '*Shalawât* berasal dari kata *shalât* dan bentuk jama'nya menjadi *shâlawat* yang berarti doa untuk mengingat Allah secara terus-menerus."¹ Dalam bukunya *Spiritualitas Salawat*, Wildana Wargadinata menyatakan bahwa pengertian salawat menurut arti bahasa adalah doa, sedangkan menurut istilah salawat adalah:

- a. Salawat Allah kepada Rasulullah, berupa rahmat dan kemuliaan (*rahmat ta'dzhim*).
- b. Salawat dari malaikat kepada Nabi (berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah) untuk Nabi Muhammad.
- c. Salawat dari selain Nabi berupa permohonan rahmat dan ampunan.
- d. Salawat orang-orang beriman (manusia dan jin) adalah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Nabi.²

Salawat adalah jaminan hembusan Rasulullah SAW. kepada Allah SWT. dan rasa terima kasih kita kepada Rasulullah SAW. Semakin banyak kita bersalawat maka akan semakin bertambah cinta kita kepada Rasulullah, dan Allah SWT. pun akan turut mencintai kita. Salawat adalah bentuk rasa terima kasih kita kepada Rasulullah atas segala jasa dan pengorbanannya yang telah menuntun kita ke jalan yang

¹ Adrika Aini, "Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa (Ar-Rainiry)," *Internasional Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2014): 222.

² Wildana Wargadinata, *Spiritual Salawat*, (Malang; UIN –Maliki Press, 2010), 55-56

benar. Di hari akhir nanti seluruh manusia akan menghadap kepada Rasulullah SAW dengan mengucapkan 'Dengan Kemuliaanmu Muhammad Selamatkan aku dari Siksa-Nya'. Saat itu hanya syafaat dari Rasulullah SAW. yang dapat menyelamatkan kita dari siksa-Nya. Syafaat yang merupakan bantuan dari Rasulullah Muhammad SAW. dengan izin Allah SWT. yang dapat meringankan bahkan menghapus semua dosa kita.³

Dengan demikian, salawat merupakan pujian atau kemuliaan kepada Nabi Muhammad SAW. seperti halnya doa atau zikir kepada Allah SWT. Salawat jika datangnya dari Allah kepada-Nya, bermakna rahmat dan keridhaan. Jika dari para malaikat, berarti permohonan ampun. Dan bila dari umatnya, bermakna sanjungan dan pengharapan, agar rahmat dan keridhaan Tuhan dikekalkan.

2. Hakikat Shalawât

Umat Islam yang sudah menguasai ilmu syariat, hakikat, tarekat dan ma'rifat juga bersalawat dan mengucapkan salam kepada Nabi Muhammad, tetapi mereka bersalawat bukan ditujukan kepada Nabi Muhammad bin Abdullah, juga tidak ditujukan kepada para keluarga dan para sahabat Nabi, tapi ditujukan khusus kepada "Nabi Muhammad selaku hakikat Rasul Allah SWT., sebagai makhluk yang pertama kali diciptakan, makhluk yang tercinta dan termulia sesudah Allah, sebagai Rasul awal dan akhir yang diberi rahmat untuk semesta alam. Dalam Al-Qur'an Allah SWT telah berfirman:

مَا كَانَ مُحَمَّدٌ أَبَا أَحَدٍ مِّن رِّجَالِكُمْ وَلَكِن رَّسُولَ اللَّهِ وَخَاتَمَ
النَّبِيِّينَ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٤٠﴾

³ Abdullah Asegaf dan Indriya R. Rani, "Mukjizat Shalawat", Jakarta Selatan: Qultum Media, 2019, 6-7.

Artinya: “Muhammad itu bukanlah bapak dari seseorang di antara kamu, melainkan dia adalah utusan Allah dan penutup para nabi. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (QS. *al-Ahzâb*/33: 40).

Salawat memiliki dua makna, yaitu: yang pertama, mendoakan Nabi sebagai wujud cinta kita terhadap Nabi Muhammad SAW., dan pada saat yang sama pula kita sadar akan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT. kedua, salawat bermakna *shilâh* (menghubungkan atau hubungan). Ketika kita bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. pada hakikatnya adalah sedang menghubungkan diri kepada Nabi Muhammad SAW. yaitu merajut silaturrahim kepada Nabi melalui alam rohani.

Salawat merupakan pengantar dikabulkannya doa. Jika seseorang memiliki kebutuhan terhadap Allah SWT., maka mulailah dengan bersalawat atas Nabi-Nya dan keluarganya, kemudian mintalah kebutuhanmu, karena Allah terlalu mulia untuk menerima satu dari dua permintaan yang diajukan kepada-Nya dan menolak permintaan yang satunya. Jadi, salawat selalu diterima, dan meminta doa kedua pasti akan diterima setelah menerima doa yang pertama.⁴

Allah SWT. memerintahkan makhluk-Nya untuk membaca salawat kepada Rasulullah SAW. dan melakukan hal yang sama yaitu mendoakan orang-orang yang membaca salawat. Salawat merupakan pujian atau suatu kemuliaan kepada Nabi Muhammad SAW., yang seperti halnya doa atau zikir kepada Allah SWT. Sehingga kita sebagai kaum yang beriman diwajibkan untuk bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. sebagai bentuk rasa syukur sebagai Nabi pencerah bagi seluruh manusia dan rahmat bagi seluruh alam.

⁴ Muadilah Hs. Bunganegara, “Pemaknaan Shalawat: Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin”, *Jurnal Tahdis*, Vol. 9, No. 2, 2018, 190-192.

3. Dalil Shalawât

Salawat memiliki landasan yang kuat sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, bershawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya*” (Q.S. *al-Ahzâb*; 56).

Disebutkan di dalam Hadis dari Abu Hurairah RA Rasulullah bersabda:

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرَ صَلَوَاتٍ وَحُطَّتْ عَنْهُ عَشْرُ خَطِيئَاتٍ وَرُفِعَتْ لَهُ عَشْرُ دَرَجَاتٍ

Artinya: “*Dari Abu Hurairah radhiallahu a’nhu, Nabi Muhammad bersabda: Barang siapa membaca shalawat satu kali kepadaku, Allah merahmatinya sepuluh kali lipat*” (HR. Muslim).

Di hadis yang lain Rasulullah bersabda:

وقال صلى الله عليه وسلم: مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا وَمَنْ صَلَّى عَلَيَّ بِهَا عَشْرًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا مِائَةً وَمَنْ صَلَّى عَلَيَّ بِهَا مِائَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا أَلْفًا وَمَنْ صَلَّى عَلَيَّ أَلْفًا لَمْ تَمْسَهُ النَّارُ

Artinya: *Nabi saw. bersabda, “Siapa yang membaca shalawat atasku sekali, maka Allah akan bershawat*

untuknya sepuluh kali, siapa yang membaca shalawat atasku sepuluh kali, maka Allah akan bershalawat atasnya seratus kali, siapa yang bershalawat atasku seratus kali, Maka Allah akan bershalawat untuknya seribu kali, dan siapa yang shalawat atasku seribu kali, maka api neraka tidak akan menyentuhnya”.

C. Kedudukan dan Tujuan Ber-Shalawât

1. Kedudukan Shalawât

Pertama, salawat sebagai amalan yang dilaksanakan oleh manusia. Salawat langsung dicontohkan oleh Allah dan perintah dari-Nya untuk bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Sesuai firman Allah dalam surah *al-Ahzâb/33: 56* di atas.

Kedua, salawat masuk dalam urutan tatacara salat jenazah, dalam bacaan salat jenazah hanya ada empat bacaan dalam takbir. Salawat menempati urutan kedua setelah membaca surah *al-Fatihah*.

Ketiga, membaca salawat adalah bagian dari rukun khutbah Jumat. Rukun khutbah ada lima yaitu memuji Allah SWT. Bersalawat kepada Rasulullah, membaca ayat Al-Qur'an, berwasiat akan ketakwaan, dan mendoakan kaum muslimin.

Bersalawat kepada Nabi termasuk ibadah, maka sudah selayaknya ibadah tersebut terkait dengan riwayat dari Sunnah Nabi SAW. Ibnu Abbas berkata, “*Yushallûna* (mereka bershalawat) maksudnya, *yubarrikûna* (memohonkan keberkahan)”. Abul Aliyah berkata, “*Salawat Allah kepada beliau adalah pujian-Nya kepada beliau di sisi para malaikat. Sedangkan salawat malaikat adalah doa*” (HR. Bukhari). Al-Hafizh Ibnu Katsir berkata, “Maksudnya adalah bahwa Allah mengabarkan kepada hamba-hamba-Nya tentang kedudukan hamba sekaligus NabiNya di sisi-Nya di *Mala*

al-a'la. Yaitu bahwa Allah memuji beliau di sisi para malaikat yang didekatkan kepada Allah. Dan Allah pun mengabarkan bahwa para malaikat bersalawat kepada beliau, sehingga terkumpullah untuk beliau pujian dua penduduk alam; alam bawah (bumi) dan alam atas (langit)".⁵

2. Tujuan Ber-Shalawât

Salawat Nabi atau membaca salawat untuk Nabi Muhammad menjadi salah satu keutamaan bagi setiap muslim. Salawat Nabi bisa dibaca kapan saja untuk setiap muslim.⁶ Adapun tujuan salawat adalah bentuk syukur atau terima kasih kita kepada sang pencipta, sebagai ciptaan Allah terhadap Nabi Muhammad SAW. dan sebagai asal penciptaan alam semesta. Selain itu tujuan shalawat adalah untuk permohonan rahmat kepada Allah SWT. dan Rasulullah SAW. serta untuk mendoakan dan memohon keberkahan dari Allah SWT. dan Rasulullah SAW.⁷

Tujuan bershalawat ialah untuk mengungkapkan rasa cinta kepada Rasulullah. Karena semakin sering bershalawat maka akan semakin cinta. Sebagaimana Hasan Musawa, dalam *muqaddimah* bukunya mengatakan: "Ungkapan salawat kepada Nabi Muhammad. Dan keluarganya merupakan cerminan dari hubungan hamba dengan tuannya, tuan yang memiliki karunia dan hidayah Ilahi, yang mengisyaratkan bahwa mereka adalah sebab penciptaan dan sebagai

⁵ Syaikh Muhammad bin Jamil Zainu, Keajaiban Shalawat (Fadlush Shalaah;alan Nabi), 130.

⁶ DeskJabar,, Manfaat Sholawat Nabi Bisa Membuat Bahagia, dalam <https://deskjabar.pikiran-rakyat.com/ragam/pr-1133838431/ini-manfaat-sholawat-nabi-nomor-2-bisa-membuat-kamu-bahagia..>

⁷ Hilman Afif, "Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Kegiatan Dzikir Syaikh Abdul Qodir Jailani Di Majelis Dzikir Pondok Pesantren Al-Ishlah Cikarang Utara Bekasi", Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta: 2009. Hlm 45.

awal penciptaan, ciptaan paling *afdal*, dan sebagai perantara limpahan anugerah Allah".⁸ Sehingga, bersalawat merupakan salah satu sistem ajaran Islam yang sudah menjadi tradisi atau kebiasaan pada masyarakat Islam pada umumnya dari dulu hingga sekarang. Jadi tujuan bersalawat itu adalah:

- a. Bersalawat sebagai bentuk mengagungkan Rasulullah
- b. Bersalawat sebagai bukti pengaplikasian cinta kepada Rasulullah
- c. Bersalawat menjadi do'a, rahmat dan ampunan bagi pembacanya
- d. Salawat sebagai legalisasi do'a seseorang kepada Allah, sehingga tujuan salawat ialah kembali kepada yang bersalawat, bahwa ketika engkau bersalawat kepada Rasulullah maka Allah akan bersalawat kepadamu, agar yang bersalawat tersebut tetap mendapatkan ridha dan ampunan dari Allah.⁹

D. Macam-Macam dan Lafaz-Lafadz *Shalawât*

1. Macam-Macam *Shalawât*

Salawat adalah doa keselamatan dan salam penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Salawat ada dua macam, yaitu:

a. *Shalawât ma'tsûrah*

Shalawât Ma'tsûrah yaitu salawat yang dibuat oleh Rasulullah sendiri, baik kalimahnyanya, cara membacanya, waktu-waktunya serta fadhilah atau keutamaannya. Contohnya: *Allâhumma shalli 'alâ muhammadin nabiyyi al-umiyyi wa 'alâ âlihî wa as-sallim* atau *Allâhumma shalli 'alâ muhammadin 'abdika wa rasûlika nabiyyi al-ummiyyi*.

⁸ Musawa, Hasan, *1000 Shalawat 10000 Manfaat*, (Jakarta: Citra, 2016), 15.

⁹ Muadilah Hs. Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin", dalam *Jurnal Tahdis Volume 9 Nomor*, 2018, 195

b. *Shalawât ghairu ma'tsûrah*

Shalawât ghairu ma'tsûrah, yaitu salawat yang dibuat oleh selain Nabi Muhammad (sahabat, tabi'in atau para ulama') seperti *Shalawât Munjiyât* yang disusun oleh Syekh Abdul Qadir Jailani, *Shalawât Fatîh* oleh Syaikh Ahmad at-Tijani, *Shalawât Badr*, *Shalawât Nariyah* dan yang lainnya. Yang utamanya tak lain adalah sanjungan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagai rasa wujud cinta dan syukur terhadap Allah SWT. yang telah menciptakan Rasullullah SAW., sebagai makhluk pilihan dan penerang bagi dunia serta suri teladannya.¹⁰

2. Beberapa Lafadz *Shalawât*

Beberapa lafadz salawat Kepada Nabi Muhammad SAW. di antaranya sebagai berikut:

1) *Shalawât Jibril*

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

"Shallallâhu 'alâ sayyidinâ Muhammad"

Artinya: "Ya Allah) berikanlah tambahan rahmat-Mu kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad."

2) *Shalawât Ma'tsurat*

جَزَى اللهُ عَنَّا سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَا هُوَ أَهْلُهُ

Jazallâhu annâ sayyidanâ Muhammadan shallalâhu alaihi wasallam bimâ huwa ahluh.

Artinya: "Semoga Allah memberikan balasan kebaikan kepada pemimpin kita Nabi Muhammad shallallahu alaihi

¹⁰ Abdul Mustaqim, *Hidup Berkah Matipun Indah: Manajemen Bejo Dunia Akhirat* (Yogyakarta: Komarona Semesta Pustaka, 2013).

wa sallam atas jasa-jasa beliau kepada kita dengan balasan yang pantas beliau terima”.

3) *Shalawât Ibrahîmiyah*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ
وعلى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Allâhumma shalli ‘alâ sayyidinâ muhammad wa ‘alâ âli sayyidinâ muhammadin kamâ shallaita ‘alâ sayyidinâ ibrahîma wa ‘alâ âli sayyidinâ ibrahîma wa bârik ‘alâ âli sayyidinâ muhammadin kamâ bârakta ‘alâ sayyidinâ ibrahîma wa ‘alâ âli sayyidinâ ibrahîma, fi al- âlamîna innaka hamîdun majîdun.

Artinya: “Ya Allah, berilah kasih sayang kepada junjungan kita nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberi kasih sayangMu kepada junjungan kita Nabi Ibrahim dan keluarganya. Dan berkatilah kepada junjungan kita nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberkati junjungan kita nabi Ibrahim dan keluarganya di antara makhluk-makhlukmu, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Mulia”.

4) *Shalawât Ta’dzîm al-Qiyâm*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَالْهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

“Allâhumma shalî ‘alâ sayyidinâ muhammadin wa alâ âlihî wa shahbihî wa sallim”

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah salawat kepada Nabi Muhammad, kepada segenap keluarganya, dan para sahabatnya”.

5) *Shalawât Qad Dhaqat*

الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَيْكَ يَا سَيِّدِي يَا رَسُولَ اللَّهِ خُذْ بِيَدِي
قَلْتُ حِيلَتِي أَدْرِكْنِي

“Ash-shalâtu wassalâmu’alaika yâ sayyidî yâ rasûlullâhi khuz bi yadî qallat hîlati adriknî”.

Artinya: “Rahmat dan keselamatan semoga tetap atas engkau penghulu kami, ya Rasulullah. Habis daya upaya-ku, semoga engkau berkenan menolongku”.

6) *Shalawât al-Fatih*

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الْفَاتِحِ لِمَا أُغْلِقُ
وَالْحَاتِمِ لِمَا سَبَقَ وَالنَّاصِرِ الْحَقَّ بِالْحَقِّ وَالْهَادِيَ إِلَى صِرَاطِكَ
الْمُسْتَقِيمِ. صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ حَقَّ قَدْرِهِ
وَمُقَدَّارِهِ الْعَظِيمِ

“Allâhumma shalli wa sallim wa bârik ‘alâ sayyidinâ muhammadin fâtihi limâ ughliqa, wa al-khâtimi limâ sabaqa wa an-nâshiri al-haqqi bi al-haqqi, wa al-hâdi ilâ shirâtika al-mustaqîmi, shallallâhu ‘alaihi wa ‘alâ âlihi wa ash-hâbihi haqqa qadrihi wa miqdârihi al-adzîm”.

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah shalawat, salam, dan keberkahan kepada junjungan kami, Nabi Muhammad SAW, pembuka apa yang terkunci, penutup apa yang telah lalu, pembela yang hak dengan yang hak, dan petunjuk kepada jalan yang lurus. Semoga Allah melimpahkan salawat kepadanya, keluarga dan para sahabatnya dengan hak derajat dan kedudukannya yang agung”.

7) Shalawât Nariyah

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي
تَنَحَّلَ بِهِ الْعَقْدُ وَتَنَفَّرَ بِهِ الْكُرْبُ وَتَقَضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتَنَالَ بِهِ
الرَّغَائِبُ وَحَسُنُ الْخَوَاتِمِ وَبُسْتَسْقَى الْغَمَامَ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى
آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمَحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

“Allâhumma shalli shalâtan kâmilatan wa sallim salâman tâmmân ‘alâ sayyidinâ Muhammadin al-ladzî tanhallu bihi al-uqadu wa tanfariju bihi al-kurabu wa tuqdhâ bihi al-hawâiju wa tunâlu bihi al-raghâibu wa husnu al-khawâtimi wa yustasqa al-ghamâmu bi wajhihi al-karîmi wa ‘alâ âlihî wa shahbihî fî kulli lamhatin wa nafasin bi adadi kulli ma’lûmi laka”.

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah shalawat yang sempurna dan curahkanlah salam kesejahteraan yang penuh kepada junjungan kami Nabi Muhammad, yang dengan sebab beliau semua kesulitan dapat terpecahkan, semua kesusahannya dapat dilenyapkan, semua keperluan dapat terpenuhi, dan semua yang didambakan serta husnul khatimah dapat diraih, dan berkat dirinya yang mulia hujanpun turun, dan semoga terlimpahkan kepada keluarganya serta para sahabatnya, di setiap detik dan hembusan nafas sebanyak bilangan semua yang diketahui oleh Engkau”.

8) Shalawât Kâmilah

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي
تَنَحَّلَ بِهِ الْعَقْدُ وَتَنَفَّرَ بِهِ الْكُرْبُ وَتَقَضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتَنَالَ بِهِ
الرَّغَائِبُ وَحَسُنُ الْخَوَاتِمِ وَبُسْتَسْقَى الْغَمَامَ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى
آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمَحَةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

Allâhumma shalli shallâtan kâmilatan wa sallim salâman tâmman 'alâ sayyidinâ Muhammadin al-adzî tanhallu bihi al-'uqadu wa tanfariju bihi al-kurabu. Wa tuqdhâbihi al-hawâiju wa tunalu bihi ar-raghâ 'ibu wa husnu al-khawâtimi wa yustasqâ al-ghamâmu bi wajhihi al-karîm wa 'alâ âlihi wa shasbihi fî kulli lamhatin wa nafasin bi'adadi kulli ma'lûmin laka. (Teks Arab sama dengan Shalawat Nariyah? sedang artinya berbeda).

Artinya: "Ya Allah Tuhan Kami, limpahkanlah kesejahteraan dan keselamatan yang sempurna atas junjungan kami Nabi Muhammad SAW. Semoga terurai dengan berkahnya segala macam buhulan dilepaskan dari segala kesusahahan, ditunaikan segala macam hajat, tercapai segala keinginan dan khusnul khotimah, dicurahkan rahmat dengan berkah pribadinya yang mulia. Kesejahteraan dan keselamatan yang sempurna itu semoga Engkau limpahkan juga kepada para keluarga dan sahabatnya setiap kedipan mata dan hembusan nafas, bahkan sebanyak pengetahuan Engkau, Ya Tuhan semesta alam."

9) *ShalawâtMunjiyât*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تُنَجِّنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَهْوَالِ
وَالْأَفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ
السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى
الْغَايَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ

Allâhumma shalli 'alâ sayyidinâ Muhammadin shalâtan tunjînâ bihâ min jamî'i al-ahwâli wa alâfâti wa taqdhî lanâ bihâ jamî'il-hâjâti wa tuthahirunâ bihâ min jamâ'issayyi'âti wa tarfa'unâ bihâ 'indaka a'la ad-darajâti wa tuballigunâ biha aqshal-gâyâti min jamî'il-khairâti al-hayâti wa ba'da al-mamâti.

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad Saw yang melaluinya Engkau akan menyelamatkan kami dari semua keadaan yang menakutkan dan membahayakan, dengan rahmat itu Engkau akan mendatangkan semua hajat kami dan membersihkan semua keburukan kami, mengangkat kami pada derajat tertinggi, menyampaikan kami pada puncak tujuan, dari semua kebaikan di waktu hidup dan sesudah mati”.

10) *Shalawât Nûr al-Anwâr*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نُورِ الْأَنْوَارِ وَسِرِّ الْأَسْرَارِ وَتَرْيَاقِ الْأَغْيَارِ
وَمِفْتَاحِ بَابِ الْيَسَارِ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ نَالِ الْمُخْتَارِ وَالِهِ الْأَظْهَرِ
وَأَصْحَابِهِ الْأَخْيَارِ عَدَدَ نِعَمِ اللَّهِ وَافْضَالِهِ

Allâhumma shalli ‘alâ nûr al-anwâri wa sirri al-asrâri, wa tiryâqi al-aghyâri wa miftâhi bâbi al-yaşari, sayyidinâ wa maulâna Muhammadin al-muhtâri wa âlihi al-athhaâi wa ashhâbihi al-ahyâri adada niami Allâhi wa ifdâlih.

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada cahaya dari segala cahaya, belakang layar dari segenap rahasia, penawar sedih dan kebingungan, pembuka pintu kemudahan, yakni junjungan kami, Nabi Muhammad saw. yang terpilih, keluarganya yang suci, dan para sahabatnya yang mulia sebanyak hitungan nikmat Yang Mahakuasa dan karunia-Nya.”

11). *Shalawât Asyghil*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَأَشْغِلِ الظَّالِمِينَ بِالظَّالِمِينَ
وَأَخْرِجْنَا مِنْ بَيْنِهِمْ سَالِمِينَ وَعَلَى إِلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

Allâhumma shalli 'alâ Sayyidinâ Muhammad wa asyghili azh-zhâlimîn bi adz-zhâlimîn wa akhrijnâ min batnihim sâlimîn wa 'alâ alihî wa shahbihî ajma'în.

Artinya: “Ya Allah, berikanlah selawat kepada pemimpin kami Nabi Muhammad, dan sibukkanlah orang-orang zalim dengan orang zalim lainnya. Selamatkanlah kami dari kejahatan mereka. Dan limpahkanlah selawat kepada seluruh keluarga dan para sahabat beliau”.

12). *Shalawât Syifâ (thibbi al-Qulûb)*

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ
الْأَبْدَانِ وَشَفَائِهَا وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
وَسَلِّمْ

Allâhumma shalli 'alâ sayyidinâ Muhammadin thibbi al-qulûbi wa dawwâ-ihâ wa 'âfiyati al-abdâni wa syifâiha wa nûri al-abshâri wa dhiyâ-ihâ wa 'alâ âlihî wa shahbihî wa sallim.

Artinya: “Ya Allah, curahkanlah rahmat kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya dan sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahayanya. Semoga shalawat dan salam tercurahkan pula kepada keluarga serta para sahabat-sahabatnya”.

E. Adab dan Keutamaan (Manfaat) Membaca Shalawât

1. Adab membaca Shalawât

Kamaluddin dalam bukunya mengenai Adab-Adab Membaca Shalawat, memaparkan beberapa adab membaca salawat antara lain sebagai berikut:

- a. Niat ikhlas beribadah kepada Allah SWT. tanpa pamrih.
- b. *Taqzhim* (hormat) dan memunculkan *mahabbah* (cinta) kepada Rasulullah SAW.
- c. Hatinya *hudhur* (hadir) kepada Allah SWT. dan merasa dirinya berada dihadapan Allah.
- d. Senantiasa *tawadhu'* (Merendahkan diri), dan merasa membutuhkan atas pertolongan Allah SWT. dan mengharapkan serta membutuhkan syafaat dari Rasulullah SAW.¹¹

2. Keutamaan (Manfaat) Membaca *Shalawât*

Salawat sebagai sarana untuk menambah keimanan kita kepada Allah dan cinta kita kepada Nabi Muhammad serta mengetahui tentang sunnah-sunnah Nabi Muhammad SAW., agar seseorang dapat mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad kepada umatnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Salawat memiliki banyak sekali ragamnya, hal tersebut disesuaikan dengan hajat dan kebutuhan masing-masing orang.

Berbagai keberkahan akan diperoleh umat Islam yang selalu mengamalkan salawat nabi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai manfaat serta keutamaan yang akan didapat oleh penggiat salawat nabi adalah sebagai berikut:

Ibnu Qayyim menyebutkan manfaat shalawat diantaranya adalah:

- a. Melaksanakan perintah Allah SWT.
- b. Mendapatkan sepuluh salawat dari Allah bagi yang membaca salawat satu kali.
- c. Ditulis baginya sepuluh kebaikan dan dihapus baginya sepuluh kejahatan.
- d. Diangkat baginya sepuluh derajat.

¹¹ Kamaluddin, Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta. 2016), 32.

- e. Kemungkinan doanya terkabul bila ia mendahului dengan salawat, dan doanya akan naik menuju Tuhan semesta alam.
- f. Penyebab mendapatkan syafaat bila diiringi oleh permintaan wasilah untuknya atau tanpa diiringi olehnya.
- g. Penyebab mendapat pengampunan dosa.
- h. Dicumai oleh Allah apa yang diinginkan
- i. Mendekatkan hamba dengan nabi pada hari kiamat.
- j. Allah dan malaikat-Nya bersalawat untuk orang yang bersalawat.
- k. Nabi menjawab salawat dan salam oleh orang yang bersalawat kepadanya.
- l. Mengharumkan majelis dan agar ia tidak kembali kepada keluarganya dalam keadaan menyesal pada hari kiamat.
- m. Menghilangkan kefakiran.
- n. Menghapus predikat "kikir" dari seorang hamba jika ia bersalawat untuk nabi ketika namanya disebut.
- o. Orang yang bersalawat akan mendapatkan pujian yang baik dari Allah di antara penghuni langit dan bumi, karena orang yang bersalawat, memohon kepada Allah agar memuji, menghormati dan memuliakan rasul-Nya, maka balasan untuknya sama dengan yang ia mohonkan, maka hasilnya sama dengan apa yang diperoleh oleh rasul-Nya.
- p. Akan mendapatkan berkah pada dirinya, pekerjaannya, umurnya dan kemaslahatannya, karena orang yang bersalawat itu memohon kepada Tuhannya agar memberkati nabi-Nya dan keluarganya, dan doa ini terkabul dan balasannya sama dengan permohonannya.
- q. Nama orang bersalawat akan diingat di sisi Rasul.
- r. Memberi pertolongan pada hari kiamat.
- s. Akan senantiasa mendapatkan cinta Rasulullah SAW.

t. Akan mendapatkan petunjuk dan hati yang hidup.¹²

Dalam buku *Shalawat untuk jiwa*, Rima Olivia menyatakan bahwa terdapat manfaat ketika kita bersalawat baik manfaat secara lahir maupun manfaat secara batin. Bagi pelaku salawat yang melakukan secara rutin dapat merasakan manfaatnya secara nyata. Seperti halnya saat seseorang dalam kondisi stres dapat diatasi dengan bersalawat yang dapat memberikan ketenangan bagi pelaku salawat. Ketika kita bersalawat pusatkan perhatian pada suatu hal yang positif, maka akan timbul rasa rileks dalam diri seseorang. bersalawat juga tidak hanya berhubungan dengan aktivitas mental yang memusatkan pikiran yang berulang saja, melainkan juga mengakses segenap *folder* yang tersimpan dalam gudang ingatan manusia tentang apa dan bagaimana Rasulullah SAW. Salawat akan memberikan efek vibrasi dengan gelombang pemusatan pikiran dari miliaran manusia.¹³

Selain itu, salawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, perilaku dan perasaan kita.¹⁴ Salah satunya shalawat akan membawa efek perubahan *mood* (perasaan) seseorang. Pengulangan yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang kita alami sehingga kita tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Dalam mood yang lebih mampu dikendalikan, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik.¹⁵

Salawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bersalawat akan mengalami kondisi

¹² 99 Keutamaan Shalawat Untuk Nabi, terj. Sholaludin Abdul Rohman (penerbit Darul Qosim,2007) Islam house.com/

¹³ Rima Olivia, Bagaimana Terapi Shalawat Menghilangkan Kesedihan, dalam <https://www.kompasiana.com/rimaolivia/bagaimana-terapi-shalawat-menghilangkan-kesedihan/>

¹⁴ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta: Transmedia Pusaka, 2016), 9

¹⁵ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, 24.

medium trance, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Salawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan salawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyesuaian emosi negatif.¹⁶

Aktivitas bershalawat dengan berpikir dan berkata baik membuat *mindset* lama mulai tersingkir dari tubuh, seperti halnya pikiran-pikiran negatif dengan mendapatkan efek dari shalawat itu sendiri yaitu sebagai berikut:

- a. Tubuh seperti sangat ringan ketika melakukan peribadatan maupun yang lainnya.
- b. Menjadi pribadi yang lebih penurut kepada kedua orangtua.
- c. Menjadi pribadi yang lebih sopan.
- d. Merasakan kasih sayang kepada semua makhluk ciptaan Allah SWT.
- e. Memiliki mindset bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, jadi lebih bisaberpikir positif.
- f. Lebih bisa bersikap ramah kepada orang lain dan memiliki sikap pemaaf.
- g. Semakin melakukan kebaikan seperti suri teladan Nabi Muhammad Saw.¹⁷

¹⁶ Rima Olivia, Shalawat Untuk Jiwa, 43

¹⁷ Raihana Zahra, Shalawat Untuk Jiwa by Rima Olivia, Psi, September 2016, <http://raihanazahraa.blogspot.com/2016/09/shalawat-untuk-jiwa.htm>

Selain itu, Al-Hafizh As-Shakhawi menambahkan tentang manfaat bersalawat antara lain sebagai berikut:

- a. Mendapatkan rahmat Allah.
- b. Mendapatkan penghapusan kesalahan-kesalahannya.
- c. Mendapatkan pahala dan ganjaran tiada batas.
- d. Menjadi zakat dan penyucian baginya.
- e. Merupakan amal yang dicintai Allah SWT.
- f. Membuat seseorang bersikap optimis dalam menemukan kebaikan.
- g. Cahaya yang membantu seseorang menuju kepada Allah dan Nabinya.
- h. Membersihkan hati seseorang dari kemunafikan.
- i. Mencegah orang lain dari perkataan-perkataan yang kurang baik.¹⁸

Dari pemaparan beberapa ahli tentang manfaat salawat, dapat disimpulkan bahwa manfaat salawat bagi seseorang yang menjalankannya antara lain meliputi, mendapatkan rahmat dari Allah, mendapatkan penghapusan kesalahan-kesalahan, mendapatkan kelipatan pahala, menjadikan lantaran penyucian jiwa manusia, shalawat menjadikan manusia optimis untuk selalu melakukan kebaikan, salawat sebagai cahaya yang dapat membantu seseorang menuju kepada Allah dan Nabi, salawat dapat membersihkan hati seseorang dari sikap munafik, dan salawat juga mencegah seseorang dari perkataan yang dianggap kurang baik.

¹⁸ Zainul Muttaqin, 32

F. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosialogis Shalawât

1. Nilai Filosofis Shalawât

Salawat adalah bentuk pujian dan cara umat Islam bersilatullah kepada Nabi Muhammad SAW. Selain itu, salawat juga mempunyai makna sebagai bentuk kepedulian sosial. Hal ini menunjukkan betapa Islam sangat *rahmat lil âlamîn* karena mengajarkan tidak egois dan senantiasa memberikan berkah bagi semua umat. Nama yang paling sering disebut setiap hari ialah Nabi Muhammad Saw. Penyebutan nama Nabi lebih banyak dilakukan dalam bentuk sholawat. Salawat atau selawat adalah ungkapan rasa cinta dan kerinduan kepada Nabi Muhammad dengan mengucapkan lafaz-lafaz salawat. Bersalawat kepada Nabi merupakan seruan Allah. Sikap spiritual shalawat yaitu menjalankan ibadah tepat waktu, memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Allah SWT., bersyukur atas nikmat dan karunia Allah SWT., memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, berserah diri (tawakkal) kepada Allah setelah berikhtiar atau melakukan usaha, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri, menghormati orang lain.¹⁹

2. Nilai Spiritual Shalawât

Spiritualitas seseorang sangat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Misalnya orang yang sering bersalawat akan berbeda cara bertutur katanya dengan orang yang tidak sering bersalawat, cara mereka berperilaku dan pemikiran mereka juga pasti akan jauh berbeda dengan orang yang tidak bersalawat. Maka dari itu, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa alangkah besar manfaat dan peran

¹⁹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2008), 211.

salawat terhadap spiritualitas untuk menciptakan kehidupan dan lingkungan yang baik.

Nilai filosofis itu dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Ungkapan rasa terimakasih kepada Nabi Muhammad.
- b. Sebagai bentuk rasa cinta dan penghargaan kepada Rasulullah, sebagai nabi yang mulia.
- c. Salawat merupakan bentuk pujian kepada Rasulullah sebagai kekasih/utusan Allah.
- d. Bersalawat juga merupakan cara kita untuk selalu mengingat Rasulullah dan berusaha untuk mencontoh beliau karena ini adalah salah satu bentuk kecintaan yang mendalam bagi umat beliau.²⁰
- e. Rahmat bagi orang yang selalu bersalawat kepada Nabi
- f. Salawat dapat meninggikan derajat seseorang
- g. Menjadi rahmat bagi orang yang membacanya dan orang mendengarnya.

3. Nilai Sosiologis *Shalawât*

- a. Orang yang senantiasa bershalawat, maka akan merasakan keistimewaan keistimewaan pada dirinya, baik itu dilakukan sendiri atau dilakukan secara berjamaah. Keistimewaan tersebut ialah menjadikan pribadi merasa lebih dekat kepada, menciptakan kelembutan hati sebagaimana lembutnya hati Rasulullah. Dengan kelembutan hati ini ia juga akan dinilai orang sekitar sebagai pribadi yang ramah.
- b. Orang yang senantiasa bershalawat dan memahami maknanya maka ia adalah orang yang mengikuti perilaku Rasulullah tanpa paksaan, dan pastinya menambah

²⁰ Muadilah Hs. Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat: Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yakin" dalam Jurnal Tahdis Volume 9 Nomor 2 Tahun 2018, 180-198.

kecintaan kepada suri tauladan yang mulia. Sehingga, dalam kehidupan sehari-harinya tak terlepas dari bentuk-bentuk kepribadian Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam, sehingga dia akan dinilai sebagai orang yang berbudi pekerti baik oleh keluarga, teman, dan juga masyarakat sekitar.²¹

G. Aspek-Aspek Psikologis Shalawât

Salawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, perilaku dan perasaan kita. Salah satunya salawat akan membawa efek perubahan mood (Perasaan) seseorang. Pengulangan yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang kita alami sehingga kita tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Dalam mood yang lebih mampu dikendalikan, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik. Salawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bersalawat akan mengalami kondisi medium trance, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Salawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan.

Salawat dapat membahagian diri sendiri, Salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan adalah banyak mengingat Allah, sebab dengan mengingat Allah, hati akan tenang, pikiran menjadi lapang serta jiwa dan perasaan seseorang akan terasa bahagia. Salah satu cara mengingat Allah adalah bersalawat kepada Nabi. Kebahagiaan itu sendiri tidak dapat dipisahkan dari masalah hati, sebab Allah meletakkan iman atau keyakinan di dalam hati manusia. Melalui hati, manusia diberikan taufik, hidayah dan ilmu serta kebijaksanaan. Dengan hati, manusia dapat membedakan mana yang baik, kurang baik

²¹ Muadilah Hs. Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat; 180-198

dan buruk serta dapat merasakan senang dan bahagia. Dengan hati pula manusia merasakan susah, nestapa dan kecewa. Seseorang akan bahagia, apabila ia mempunyai hati yang bersih, hati yang mampu menerima kebenaran dan taufik serta hidayah dari Allah SWT., sehingga dalam jiwanya memancar perilaku Rabbani, suatu perilaku yang senantiasa dalam bimbingan Allah SWT.²²

Sementara itu pengulangan dalam ucapan salawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyalarsan emosi negatif.²³

H. Shalawât sebagai Terapi

Terapi adalah suatu bentuk usaha seseorang (Terapis) untuk membantu menyembuhkan atau menyelesaikan suatu keadaan fisik maupun psikis orang lain dengan menggunakan cara kebatinan atau menggunakan teknik-teknik tertentu, sehingga hal tersebut bisa mengatasi permasalahan yang dialami oleh orang lain.

Terapi salawat adalah suatu terapi berdasarkan salawat atas Nabi yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh seseorang agar dapat memperbaiki perilaku yang menyimpang dari norma masyarakat. Hal tersebut dibantu oleh orang yang berkompentensi dibidangnya. Dan shalawat yang digunakan adalah shalawat pada umumnya diketahui oleh masyarakat.

²² Wildana Wargadinata, *Spiritual Salawat* (Malang: UIN –MALIKI Press, 2010), 54.

²³ Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta: Transmedia Pusaka, 2016), 9

Salawat sebagai bentuk doa atau pengagungan terhadap baginda Nabi Muhammad SAW. Salawat juga bisa dijadikan sebagai terapi atas gangguan jiwa atau psikologis yang dialami seseorang. Di mana salawat mampu untuk mengubah pemikiran-pemikiran irasional pada diri seseorang, menjadi rasional. Terapi salawat adalah terapi yang ditujukan terhadap Allah SWT. dan Nabi Muhammad SAW. yang diamalkan untuk membantu manusia dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapinya agar dapat memperbaiki perilakunya yang menyimpang dalam bermasyarakat

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rusdy Afarizi disebutkan mengenai pemberian *treatment* atau terapi terhadap konseli. *Treatment* tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli.
2. Menasehati konseli sesuai perkara yang sedang dialaminya.
3. Memahamkan mengenai salawat dan fadhilahnya, agar konseli lebih antusias mengikuti proses terapi.
4. Mengajarkan bacaan maupun ketukan dari salawat yang akan digunakan.
5. Bila konseli sudah hafal dan menikmati salawat yang diajarkan. Kemudian konselor menjelaskan makna salawat tersebut.
6. Selanjutnya konselor memberikan nasehat kembali, dengan berpatokan kepada salawat yang digunakan.
7. Selanjutnya konselor memberikan tugas yang bisa dilakukan konseli secara sukarela terkait dengan permasalahan yang dialami konseli.²⁴

²⁴ Rusdy Alfarizi, *Konseling Islam...Melalui Teknik Reframing Dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 10), 68-70

Salawat sebagai terapi berdasarkan hadis Nabi yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang agar ia dapat memperbaiki perilaku yang menyimpang dari norma masyarakat. Salawat yang digunakan adalah salawat pada umumnya diketahui oleh masyarakat.

Pada dasarnya, bacaan salawat atas Nabi itu harus diucapkan (dibaca/didzikirkan) oleh setiap muslim dan mukmin di mana saja dan dalam keadaan bagaimanapun. Rasulullah SAW pernah bersabda: *"Bahwasannya doa itu terhenti (tertahan) antara langit dan bumi, tiada naik barang sedikitpun darinya, sehingga engkau bershalawat kepada Nabimu."* (HR. Tirmidzi dari Umar bin Khathab).

Aneka bacaan salawat dan khasiatnya adalah merupakan bentuk ajaran dan tuntunan bacaan salawat yang bersumber dari Rasulullah SAW., para Ulama dan Waliyullah yang memiliki kesamaan dan perbedaan manfaat yang sebesar-besarnya untuk memperoleh satu tujuan, yaitu mendapatkan keridhoan atau kemuliaan dari Allah SWT dan syafaat dari Rasulullah SAW.

Ada beberapa macam terapi salawat dalam pengobatan, berikut ini ada beberapa macam terapi diantaranya:

1. Shalawât Nabi

Mengingat bacaan salawat yang bersumber dari Rasulullah SAW. itu sangat banyak ragamnya, khasiat shalawat Nabi tersebut ialah memperoleh rahmat dari Allah SWT., memperoleh syafaat Nabi Muhammad SAW., menghapus dosa-dosa, meninggikan derajat, dapat menutupi kebutuhan dunia dan akhirat dan menjadi sebab terkabulnya segala macam wujud doa.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami, Nabi Muhammad SAW dan kepada keluarganya.”

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Artinya: “Semoga Allah melimpahkan shalawat atas Muhammad.”

Cara mengamalkan salawat Nabi:

- Membaca bacaan salawat Nabi sebanyak-banyaknya pada setiap selesai salat fardlu secara istiqomah. Sebelum membaca shalawat tersebut, sebaiknya diawali dengan shalat hajat dua rakaat.
- Pada rakaat pertama, setelah membaca surat al-Fatihah membaca surat Al-Ikhlas 10 kali.
- Pada rakaat kedua, setelah membaca surat Al-Fatihah membaca surat Al-Ikhlas 20 kali.
- Setelah salam membaca istighfar 100 kali, kemudian membaca shalawat tersebut sebanyak-banyaknya.

2. Shalawât Ghazali

Shalawat Ghazali adalah bacaan shalawat yang diyakini dapat memberikan manfaat sebagai sarana untuk menentramkan hati, menjernihkan pikiran, tercapainya keinginan yang sangat besar bagi orang yang berkenan menzikirkannya secara istiqamah. *Shalawât Ghazali* berbunyi:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً
دَائِمَةً مُسْتَمِرَّةً تَدْوُمُ بِدَوَامِكَ وَتَبْقَى بِبَقَائِكَ وَتَخْلُدُ
بِخُلُودِكَ وَلَا غَايَةَ لَهَا دُونَ مَرْضَاتِكَ وَلَا جَزَاءَ لِقَائِهَا
وَمُصَلِّيَهَا غَيْرَ جَنَّتِكَ وَالنَّظَرَ إِلَى وَجْهِكَ الْكَرِيمِ

Artinya: "Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan penyayang. Ya Allah limpahkan lah rahmat pada junjungan kami Nabi Muhammad saw dan kepala keluarga junjungan kami Nabi Muhammad saw rahmat yang kekal dan terus menerus. ia kekal karena kekekalan-Mu. ia tetap karena ketetapanmu. Ia langgeng karena kelanggenganmu Tidak ada ujung baginya tanpa keridhaan-Mu. Tidak ada balasan bagi pembacanya dan yang memintakan rahmat selain surga-Mu dan melihat kepada wajah-Mu yang maha mulia."

Cara mengamalkan *Shalawât Ghazali*:

Barang siapa yang hati dan pikirannya sering gelisah, resah dan bingung, ingin terang, padang, tenteram, jernih dan cerdas, maka hendaklah membaca *Shalawât Ghazali* sebanyak 113 kali selama tujuh hari dengan perincian sebagai berikut:

- a. Hari pertama membaca sebanyak 16 kali.
- b. Hari kedua membaca sebanyak 16 kali.
- c. Hari ketiga membaca sebanyak 16 kali.
- d. Hari keempat membaca sebanyak 16 kali.
- e. Hari kelima membaca sebanyak 16 kali.
- f. Hari keenam membaca sebanyak 16 kali.
- g. Hari ketujuh membaca sebanyak 17 kali.

Dengan cara ini, insya Allah akan membawa dan mendapatkan hasil yang positif. Membuat pikiran menjadi terang, jernih dan cerdas.

3. *Shalawât Ibrâhimiyyah*

Shalawât Ibrâhimiyyah adalah suatu bacaan salawat yang diyakini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya sebagai sarana untuk mendapatkan segala macam kebutuhan dunia dan akhirat. Memperoleh kewibawaan yang

sangat besar terhadap orang lain. *Shalawât Ibrâhimiyyah* itu berbunyi:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ
عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Artinya: “Ya Allah, berilah kasih sayang kepada junjungan kita nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberi kasih sayangmu kepada junjungan kita Nabi Ibrahim dan keluarganya. Dan berkatilah kepada junjungan kita nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberkati junjungan kita nabi Ibrahim dan keluarganya diantara makhluk-makhlukmu, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Mulia”.

Cara mengamalkan *Shalawât Ibrâhimiyyah* adalah sebagai berikut:

Barang siapa yang ingin oleh Allah SWT. dicukupi segala kebutuhan hidupnya di dunia dan di akhirat, diberi rahmat dan keselamatan dunia dan akhirat, diberi kewibawaan yang sangat besar terhadap orang lain dan masyarakat, diperluas dan tambah rejekinya dengan sebanyak-banyaknya dan dikabulkan segala macam hajat dan cita-citanya, maka hendaknya membaca *Shalawât Ibrâhimiyyah* ini sebanyak-banyaknya minimal 1000 kali pada setiap selesai salat Maghrib dan salat Subuh secara istiqamah.²⁵

²⁵ Marni, “Penerapan Terapi Shalawat Nabi Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi di Pondok salaf Al-Aziz Kampung Bayur Desa Cibitok Kecamatan Gunung Kaler Kabupaten Tangerang-Banten), Thesis, (UIN SMH Banten, 2020), 26-32.

I. Bentuk-Bentuk Kepribadian orang Ber-shâlawat

Membaca salawat merupakan bagian cinta Rasulullah SAW. yang paling dalam dan ibadah zikir paling berpahala besar, sehingga Rasulullah banyak memberi motivasi dan dorongan agar memperbanyak membaca salawat dengan berbagai macam faedah. Dengan membaca shalawat, akan mengeluarkan seseorang dari sifat kasar dan keras kepala. Membaca shalawat juga akan meraih rahmat dari Allah SWT. dan menjadi jalan menuju syurga.²⁶

Membaca salawat dapat membantu para pelakunya mengikuti perilaku atau sunnah Rasulullah SAW., tanpa adanya paksaan. Ada kelembutan hati yang mengiringi kerelaan. Membangkitkan kecintaan untuk yang dengan suka cita mengikuti jejak beliau. Dengan demikian, membaca salawat dengan ikhlas akan lebih mengenal, sehingga membantu seseorang untuk membentuk karakter seperti karakter pribadi Rasulullah SAW.

Dari Sayyid Ahmad ibn 'Ajibah Al Hasani, bahwa sesungguhnya manusia itu terbagi menjadi tiga kelompok ketika bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. berikut ini:

1. Orang yang bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. dengan menghadirkan, menggambarkan, membayangkan sosok wujud (jasmani) Rasulullah SAW. di hatinya. Maka ketika sudah terbiasa seperti itu, insyaallah sosok Nabi Muhammad SAW. akan tertanam di hatinya hingga orang tersebut bisa atau sering bermimpi Nabi Muhammad SAW. bahkan bisa sampai pada tingkatan bertemu secara jaga dengan Nabi SAW. (*yaqadzah*) mereka ini adalah orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah SWT.

²⁶ Zainal Abidin, *40 Keajaiban Shalawat* (Jakarta: Pustaka Imam Bonjol, 2018).

2. Orang yang bersalawat dengan menggambarkan sosok cahaya (ruhaniyah) Nabi Muhammad SAW. karena Rasul SAW. adalah cahaya di atas cahaya. Mereka ini bisa menyaksikan Nabi SAW. di kebanyakan waktunya. Bisa diartikan kapanpun orang tersebut bersalawat dan ingin Nabi hadir dihadapnya maka hadirilah Nabi Muhammad SAW. Mereka ini adalah orang-orang yang diberi mata hati oleh Allah SWT.
3. Orang yang bersalawat kepada Nabi Muhammad SAW. dengan menggambarkan sosok cahaya Rasul SAW. yang pertama kali diciptakan oleh Allah SWT. Cahaya Nabi Muhammad SAW. adalah rahasia di atas rahasia. Maka orang seperti ini sekejap mata pun Rasul SAW. tidak pernah hilang dari pandangannya. Ini adalah orang-orang yang sudah kokoh keimanannya, tertinggi derajatnya dari kalangan orang-orang yang beriman, kelompok *shiddiqîn, auliyâ, sholihîn para salâf* terdahulu.²⁷

Orang yang selalu bersalawat kepada baginda Nabi menunjukkan bahwa dia mencintai Nabi SAW. Indikator cinta kepada Rasulullah adalah dengan memahami *sîrah Rasûl*, meneladani akhlak Rasulullah, mengikuti dan mentaati Rasulullah, menyesuaikan dengan cintanya, memuliakan Rasulullah, bersalawat untuk Rasulullah, rindu bertemu dengan Rasulullah, serta melanjutkan dakwah Rasulullah.

Ada sebagian orang yang mengatakan cinta kepada Rasulullah adalah cinta amal kerja bukan cinta tabiat. Buah dari kecintaan (mahabbah) pada Allah dan Rasul-Nya adalah kesempurnaan iman. Dengan iman akan menuntun

²⁷ Latif, "Tiga Tingkatan Manusia Ketika Membaca Shalawat Nabi", Laduni.ID, <https://www.laduni.id/post/read/74300/tiga-tingkatan-manusia-ketika-membaca-shalawat-nabi>.

seseorang untuk meneladani Rasulullah dalam menghiasi diri dengan akhlak yang luhur dan mulia.

Imam al-Qadhi Iyadh al-Yahshubi berkata “Ketahuilah, bahwa barangsiapa yang mencintai sesuatu, maka dia akan mengutamakan dan berusaha meneladaninya. Kalau tidak demikian maka berarti dia tidak dianggap benar dalam kecintaannya dan hanya mengaku-aku (tanpa bukti nyata). Orang yang benar dalam (pengakuan) mencintai Rasulullah adalah jika terlihat tanda (bukti) kecintaan tersebut pada dirinya. Tanda (bukti) cinta kepada Rasulullah yang utama adalah sunnahnya, mengikuti semua ucapan dan perbuatannya, melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangannya, serta menghiasi diri dengan akhlak yang beliau contohkan dalam keadaan susah ataupun senang dan lapang ataupun sempit.”²⁸□

²⁸ Risty Lia Chakimah, Pembentukan Karakter Cinta Rasul Pada Santri Melalui Kegiatan Pembacaan Shalawat Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto Kabupaten Banyumas, (IAIN Purwokerto: Program Studi Pendidikan Agama Islam, 2017), 8-9.

Bab XII

PSIKOLOGI TAUBAT

A. Pengantar

Setiap manusia tentunya tidak pernah luput dari kesalahan dan dosa, karenanya manusia diperintahkan untuk membersihkan hati dan dirinya dari kesalahan dan dosa yang pernah dilakukannya dengan cara bertobat. *Taubat* atau tobat merupakan sebuah usaha mandiri seseorang dalam menyesali segala perbuatan dosa yang telah ia lakukan. *Taubat* juga merupakan cara manusia untuk mendekati diri kepada Allah Swt. dan meminta ampun sebesar-besarnya atas segala perilaku buruk yang telah dilakukan. Nabi Muhammad SAW. yang sudah dijamin masuk surga dan terpelihara dari dosa tetap melakukan *taubat* dan memohon ampun kepada Allah SWT.

Taubat atau tobat bagaikan deterjen yang mampu menghilangkan noda pada pakaian, dengan tobat seseorang dapat kembali bersih, dengan tobat dosa seseorang menjadi terampuni. Maka *Taubat* adalah kembalinya seorang hamba pada jalan kebenaran dan diridhai oleh Allah, setelah sebelumnya berada dalam kemaksiatan yang menyebabkan dirinya jauh dari Allah. Kini dengan penuh kesadaran, penyesalan, dan keyakinan kembali kepada jalan kebenaran.

Taubat adalah istilah yang mudah diucapkan tetapi pada kenyataannya banyak dari orang-orang hanya melafalkan *istighfar* saja. Ada pula sebagian orang yang bertobat

kemudian kembali terjerumus pada kesalahan yang sama, hal itu membuat hubungan manusia dengan Allah SWT. menjadi tidak baik, dan semakin jauh. *Taubat* berarti kembali, pulang atau menyesal, *taubat* juga merupakan manifestasi rasa takut di dalam hati yang mendorong agar kembali kepada Allah Swt. *Taubat* merupakan etika manusia kepada Allah SWT. Juga sebagai akhlak sekaligus kewajiban bagi semua manusia yang beriman.

B. Pengertian, Hakikat, dan Dalil Taubat

1. Pengertian Psikologi Taubat

Dalam bahasa Arab, kata *taubat* diambil dari huruf *ta'*, *waw*, dan *ba'*, yang menunjukkan pada arti pulang (*al-rujû'*) dan kembali (*al-audah*). *Taubat* berasal dari kata *tâba-yatûbu-taubatan* yang berarti kembali.¹ Semakna dengan kata *tâba* adalah *anâba* dan *abâ*. Orang yang bertaubat karena takut kepada Allah disebut *tâib* (*isim fâil* dari *tâba*, bila karena malu disebut *munâb* (*isim fâil* dari *munîb*), bila karena mengagungkan Allah disebut *awwâb* (*isim fâil* dari *abâ*).² M. Quraish Shihab mengartikan *taubat* secara harfiah adalah kembali, yaitu kembali pada posisi semula, kesadaran manusia akan kesalahannya menjadi sebab Allah memperhatikannya dan hal itulah yang menyebabkan manusia bertobat. Menurut Hamka dalam *Tafsir al Azhar*, *taubat* adalah kembali dari apa yang mulanya dibenci Allah SWT. kepada apa yang diridhai Allah SWT. baik lahir maupun batin.³

Secara istilah, *taubat* adalah meninggalkan maksiat dalam segala hal, menyesali dosa yang pernah diperbuat dan

¹ M. Quraish Shihab, "*Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*", Vol. 7, 696.

² Yanuar Ilyas, "*Taubat*" dalam suara Muhammadiyah, No. VI, Th. 1998, 24

³ M. Quraish Shihab, "*Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Ummat*", (Bandung: Mizan 1996), 216.

tidak mengulanginya kembali.⁴ Dalam bahasa Indonesia *taubat* disebut dengan tobat. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tobat diartikan dengan sadar dan menyesal akan dosanya dan berniat untuk memperbaiki perilaku yang dilakukannya. Diartikan juga kembali kepada agama dan jalan yang benar.⁵ Adapun maksud dari *taubat* dari Allah adalah pulang-Nya, kembali ke haribaan-Nya dan berdiri di depan pintu surga-Nya. Tobat adalah kembali dari perbuatan buruk dalam pandangan syariat kepada perbuatan baik dalam pandangan syariat.⁶

Menurut Imam Ghazali di dalam kitab *Ihyâ 'Ulûm al-Dân*, *taubat* merupakan istilah yang terbangun dari tiga variabel, yaitu ilmu, keadaan, dan amal yang artinya ilmu akan menghasilkan keadaan dan keadaan akan menghasilkan amal. Semua merupakan sunnatullah yang tidak bisa diubah.⁷ Sedangkan Ibnu Qayyim berkata, *taubat* adalah terlepas diri dari segala bentuk yang dibenci Allah baik secara lahir maupun batin menuju kepada apa yang dicintai Allah baik secara lahir maupun batin yang terangkum dalam Islam, iman, dan ihsan.⁸

Pengertian *taubat* bagi kalangan sufi adalah memohon ampun atas segala dosa yang disertai dengan penyesalan dan berjanji dengan sungguh-sungguh untuk tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut dan dibarengi dengan melakukan

⁴ Burhan Djameluddin, *Konsepsi Taubat, Pintu Pengampunan Dosa Besar dan Syirik*, (Surabaya: Dunia Ilmu, 1996), 3.

⁵ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen P&K, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1998), 954.

⁶ Abi al-Qasim Abd al-Karim Hawazin al-Qusyairi an-Naisaburi,, "*Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tashawwuf*", (Dar al Khair, 2007), 163.

⁷ Muhammad Saiful Hidayat and Yunus Hanis Syam, *Mengetuk Pintu Taubat* (Mutiar Media, 2020).

⁸ Darul Mahmadah, "Pemikiran Hamka Tentang Tubat dalam Alquran," *Jurnal Al-Fath* 11, no. 2 (2017), 171.

kebajikan yang dianjurkan oleh Allah SWT. Harun Nasution mengatakan bahwa *taubat* yang dimaksud kalangan sufi ialah *taubat* yang sebenarnya, tobat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi. Menurut al-Ghazali, *taubat* intinya adalah penyesalan, sesuai dengan sabda Nabi, “*Taubat* adalah penyesalan”. Menyesali perbuatan dosa yang dilakukan di masa lalu, meninggalkan dosa kini dan berketetapan hati untuk tidak mengulanginya.⁹

Menurut Ibn Qayyim al-Jauziah, *taubat* merupakan media permulaan, pertengahan dan akhir untuk seorang yang sedang melakukan perjalanan kepada Allah SWT. Dari semuanya itu, *taubat* merupakan pintu masuk bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah *Rabb al-‘alamân*, sebab dalam tobat terdapat penyesalan terhadap perbuatan tercela yang telah dilakukan di masa lalu, sekaligus terdapat daya tarik (ikhtiar) kebangkitan jiwa dari seorang hamba, untuk berbuat kebaikan di masa yang akan datang.¹⁰

Menurut al-Qusyairi (376-465 H), *taubat* merupakan tingkatan pertama bagi orang-orang yang menempuh jalan spiritual. *Taubat* diartikan dengan kembali dari sesuatu yang tercela dalam syara’ menuju sesuatu yang terpuji. Sedangkan Zun Nun al-Misri (W. 245 H) ia menyatakan bahwa, orang yang bertobat merupakan orang yang benar-benar menyesali atas segala perbuatan dosa yang telah dilakukannya.¹¹

Menurut Al-Asfahani, *taubat* adalah meninggalkan dosa dengan cara terbaik. Ada tiga macam alasan yang disampaikan orang setelah melakukan dosa, yaitu *Pertama*, orang

⁹ Hana Widayani, “*Maqamat (Tingkatan Spiritualitas dalam Proses Bertasawuf)*”, El-Afkar, Vol. 8, No. 1, 2019.

¹⁰ Ali Ridho, “*Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul’Abidin*”, Jurnal Aqidah Vol.5 No.1, 2019, 25.

¹¹ Muh. In’amuzzahidin, “*Taubat dan Istigfar Dalam Hadis Nabi: Sebuah Kajian Tematik*”, Riwayah Vol.1, No.1, 2015, Hal 183.

yang bohong dan beralasan bahwa ia tidak melakukannya; *Kedua*, orang yang beralasan mengatakan bahwa ia terpaksa melakukan dosa; *Ketiga*, *taubat* dalam syariat berarti meninggalkan dosa dari perbuatan jeleknya, menyesal telah melalaikan syara', membulatkan tekad untuk tidak mengulangnya lagi dan selalu introspeksi diri. Dari ketiga macam alasan tadi, maka alasan yang ketiga lah yang menjadi makna dari *taubat* yang sebenarnya.¹²

Taubat dalam ajaran Islam memiliki pengertian yang sangat luas karena tobat menyangkut penataan kembali kehidupan manusia yang sudah berantakan dan perbaikan kembali mental seseorang yang sudah rusak akibat dosa yang diperbuat.

Anjuran dan perintah *taubat* banyak kita jumpai dalam Al-Qur'an dan Hadis bahkan keutamaannya juga dibahas dalam ilmu syari'ah, tasawuf dan akhlak. *Taubat* dapat diartikan meminta ampun kepada Allah atas segala perbuatan dosa dan kesalahannya melebihi dari "*istighfar*". *Taubat* juga diartikan sebagai pengakuan, penyesalan dan meninggalkan dosa serta berjanji tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut. *Taubat* bermakna telah meninggalkan perbuatan dosanya dan Allah telah mengampuni dan menyelamatkannya dari kemaksiatan.¹³

Sayyidina 'Ali menuturkan bahwa *taubat* itu terhimpun dari enam unsur, yaitu a. penyesalan terhadap dosa di masa lalu; b. Melaksanakan hal-hal yang fardlu (jika *taubat* dari meninggalkan fardlu); c. Mengembalikan harta benda yang dizalimi pada pemiliknya; d. Meminta maaf pada pihak yang dizalimi; e. Bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan dosa

¹² Ar-Raghib Al-Ashfahani, "*Al-Mufradat Fi Gharibi Al-Quran*", 84.

¹³ Muhammad Shohib, "*Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*" (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015).

itu lagi; dan f. Berkomitmen untuk mendidik nafsu dalam ketaatan pada Allah sebagaimana pernah menggiring nafsu pada kemaksiatan.¹⁴

Pengertian *taubat*/tobat yang sebenarnya adalah kembali kepada Allah dengan konsekuensi menjalankan apa yang Dia wajibkan dan meninggalkan apa yang Dia larang. Dalam kaitan seorang hamba yang bertobat, ia dinyatakan sebagai orang yang kembali dari kondisi dibenci menuju kondisi dikasihi.

2. Hakikat Psikologi Taubat

Hakikat *taubat* yaitu perasaan hati yang menyesali perbuatan maksiat yang sudah terjadi, lalu mengarahkan hati kepada Allah SWT. pada sisa usianya serta menahan diri dari dosa. Melakukan amal shaleh dan meninggalkan larangan adalah wujud nyata dari *taubat*. *Taubat* mencakup penyerahan diri seorang hamba kepada Rab-Nya, *inâbah* (kembali) kepada Allah *Azzâ wa Jallâ*, maka itu belum dianggap *taubat*.

Hakikat *taubat* secara sederhana dimaknai sebagai "kembali". Artinya, kembali dari sesuatu yang dicela dalam syariat menuju sesuatu yang dipuji dalam syariat. *Taubat* memiliki tiga syarat yaitu menyesali (*an-nadam*) menjauhi (*al-iqla'*) dan membela diri (*al-i'tidzar*). Jadi hakikat *taubat* yaitu menyesali semua perbuatan yang telah dilakukan pada masa lalu, menjauhinya pada masa sekarang dan bertekad tidak mengulanginya pada masa yang akan datang. *Taubat* tidak akan terwujud tanpa adanya rasa penyesalan. Jika ia tidak menyesali perbuatan buruk yang dilakukan berarti *ridha* akan hal tersebut. *Taubat* juga harus meninggalkan perbuatan buruk karena tidak mungkin jika bertobat masih berlumuran

¹⁴ Miftahus Surur, "Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Kaca Jurusan Ushuluddin STAI AL FITHRAH* 8, no. 2 (August 2018), 117.

dosa. Kemudian, *taubat* juga akan menjadi sempurna ketika seseorang meninggalkan pembelaan diri yaitu mengakui segala perbuatan buruk tersebut.¹⁵

Menurut Al-Qur'an hakikat *taubat* yaitu kembali kepada Allah dengan mengerjakan apa yang dicintai-Nya dan meninggalkan apa yang tidak disukai-Nya atau kembali dari sesuatu yang dibenci kepada sesuatu yang dicintai.¹⁶

Hakekat *taubat* juga bisa dilihat dari aspek psikologis, tobat merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang mampu merevitalisasi kondisi psikologis manusia. Nilai-nilai psikologis tersebut adalah keinginan untuk merubah perilaku (kesadaran), terbukanya pintu evaluasi diri (pengakuan dosa), menguatkan perasaan positif (penyesalan), terbentuknya sikap hidup yang positif (komitmen).¹⁷

Taubat merupakan istilah penyesalan yang berdampak kepada *azam* (keinginan yang kuat) dan tujuan. Imam an-Nawawi berkata "Hukum bertobat adalah wajib bagi hamba yang berdosa. Apabila seseorang muslim berbuat maksiat dan maksiat tersebut tidak berhubungan dengan orang lain, maka *taubat* harus memenuhi 3 syarat:

- a. Meninggalkan dari perbuatan maksiat
- b. Merasa menyesal telah terlanjur melakukannya
- c. Bertekad dalam hati untuk tidak mengulangi lagi.

Jika salah satu syarat tidak terpenuhi maka tobat dianggap tidak sah. Namun jika maksiat yang dilakukan berhubungan dengan hak orang lain, maka *taubat* harus memenuhi 4 syarat, yaitu 3 syarat di atas ditambah dengan:

¹⁵ Triyani Pujiastuti, "Psikoterapi Islam", (Cirebon: Cv.Elsi pro, 2021), 14.

¹⁶ Imam Kanafi, "Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual Dan Akhlaq", (Pekalongan: PT. Nasya Explanding Management, 2020), 24.

¹⁷ Erba Rozalina Yulianti, "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)," Syifa Al-Qulub Vol.1, No.2, 2017, 136-138.

d. Membebaskan diri dari barang yang diambil.¹⁸

3. Dalil Perintah *Taubat*

Ada banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis tentang anjuran untuk segera ber-*taubat* (meminta ampunan) kepada Allah, antara lain sebagai berikut:

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ ﴿٢١﴾

Artinya: "Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, kemudian bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kesenangan yang baik kepadamu (di dunia) sampai waktu yang telah ditentukan (kematian) dan memberikan pahala-Nya (di akhirat) kepada setiap orang yang beramal shaleh. Jika kamu berpaling, sesungguhnya aku takut kamu (akan) ditimpa azab pada hari yang besar (kiamat)". (QS. Hûd/11: 3)

Dalam ayat lain Allah SWT. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا لَنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٨﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus

¹⁸ Syaikh Rabi' Abdurrauf Az-Zawawi, "Al-Baqiyatus Shalihah, Tej. H. Masturi Irham dan H. malik Supar", (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2019), 128-129.

kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya; Cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanannya. Mereka berkata: "Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu." (QS. At-Tahrâm/66: 8).

Allah juga berfirman:

...إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿١١٧﴾

Artinya: "...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri". (QS. al-Baqarah/2/222).

Rasulullah SAW. memerintahkan umatnya untuk bertobat. Bahkan beliau bertobat sampai ratusan kali sehari. Sebagaimana sabdanya dalam Hadis berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ وَاسْتَغْفِرُوهُ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ مِائَةً
مَرَّةً

"Wahai sekalian manusia, berTaubatlah kalian kepada Allah dan mintalah ampunan-Nya, sesungguhnya aku berTaubat dalam sehari sebanyak 100 kali". (HR. Muslim: 4870).

Hadis di atas menunjukkan bahwa Rasulullah adalah sebaik-baiknya manusia yang diciptakan oleh Allah. Beliau tidak pernah meninggalkan perintah Allah dan tidak pula pernah melanggar larangannya. Sekalipun demikian beliau selalu meminta ampun kepada Allah. Sudah semestinya, sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan dapat lebih banyak lagi meminta ampun kepada Allah. Karena sebaik-baiknya yang perbuat salah adalah yang bertobat. Sebagaimana dijelaskan dalam hadis berikut:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ
الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

Dari Anas RA. bahwasanya Nabi SAW. bersabda:
"Setiap anak Adam banyak salahnya, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah orang-orang yang mau bertobat".
(HR. Tirmidzi, Ibnu Majah dan Hakim).

C. Ruang Lingkup, Kedudukan dan Tujuan Taubat

1. Ruang Lingkup Taubat

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam kitab *Madârijus Sâlikin* menyatakan bahwa salah satu cakupan dalam tobat adalah membulatkan tekad dan memantapkan hati secara menyeluruh sehingga tidak ada lagi keragu-raguan dan penanggungan. Orang yang melakukan *Taubat an-nashûha* adalah mereka yang tidak mengulangi lagi dosanya.¹⁹

Menurut M Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya *al-Misbâh*. Kata *nashûhan* berarti yang bercirikan *nushh*. Dari kata ini lahir kata nasihat, yaitu upaya untuk melakukan sesuatu-baik perbuatan maupun ucapan-yang membawa manfaat untuk yang dinasihati. Kata ini juga bermakna tulus/ikhlas.

Taubat disifati dengan kata tersebut mengilustrasikan tobat itu sebagai sesuatu yang secara ikhlas menasihati seseorang agar ia tidak mengulangi kesalahannya. Karena tobat yang *nashuh* adalah yang pelakunya tidak terlintas lagi dalam benaknya keinginan untuk mengulangi perbuatannya karena setiap saat ia diingatkan dan dinasihati oleh tobatnya.

Menurut al-Qurthubi, *taubat* yang *nashuh* adalah yang memenuhi empat syarat, sebagai berikut: a. *Istighfar* dengan

¹⁹ Arif Hidayat dan Eny Purwandari, "Dinamika Taubat Pada Pengonsumsi Minuman Beralkohol", dalam *Jurnal Penelitian*, Vol. 14, No. 1, Februari 2020, 126.

lisan, b. Meninggalkan dosa dengan anggota badan, c. Memantapkan niat untuk tidak mengulanginya, d. Dan meninggalkan semua teman buruk.²⁰

2. Kedudukan *Taubat*

Taubat kedudukannya laksana pondasi sebuah bangunan. Tanpa pondasi, bangunan tidak akan berdiri dengan baik. Demikian juga tanpa tobat seseorang tidak akan mampu mensucikan jiwanya secara maksimal untuk menghadap Allah. Berkaitan dengan tobat Allah SWT. berfirman:

...وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

Artinya: "...Dan bertobatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung" (Q.S. an-Nûr/24:31).

Taubat merupakan *maqam* para *salik* (sufi pemula) yang pertama, karena tobat akan menutup pintu-pintu dosa yang dilakukan pada masa lalu dan akan menutup terjadinya dosa di masa yang akan datang. Seorang *salik* harus senantiasa bertobat kepada Allah hingga mati. Ibnu Qayyim berkata kedudukan tobat berada pada tingkat awal, pertengahan dan akhir sehingga tobat tidak boleh ditinggalkan oleh seorang *salik*, tetapi harus senantiasa dipegang teguh hingga mati. Jika dia naik ke tingkat lain, bisa saja dia naik, tetapi harus diikuti dengan tobat. Maka tobat adalah awal dan akhir, bahkan kebutuhannya kepada tobat di akhir lebih diperlukan, seperti halnya kebutuhannya pada tingkat awal."²¹

²⁰ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 14, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 178-180

²¹ Sa'id bin Musfir Al-Qahthani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailaini*, Terj. Zulfikar Salahudin dan Yani Jamil, (Jakarta: Darul Falah, 2019), 484.

Dalam Pendidikan sufistik, tobat merupakan elemen urgen dalam meniti jalan menuju Allah. Dengan kata lain, tanpa adanya tobat seorang hamba tidaklah bisa membuka tabir kehidupan (*ma'rifat*) yang merupakan salah satu tujuan hidup sufi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Hamka menerangkan bahwa tobat adalah menyesali yang telah terlanjur diperbuat, menghentikan kesalahan-kesalahan dan mendisiplinkan diri agar tidak memperbuatnya lagi. Setelah itu berbuat amal ibadah sebanyak-banyaknya, untuk meluruskan jiwa kembali di jalan Tuhan.²²

Ibn Qayyim al-Jauziah menuturkan, bersegera melakukan pertobatan adalah kewajiban. Tobat harus dilakukan secepatnya, tidak boleh ditunda-tunda, karena jika seseorang menunda-nunda tobat dia telah berdosa dan dia harus bertobat atas penundaan tobat yang dia lakukan.²³

3. Tujuan Taubat

a. Penghapusan dosa dan untuk mendapat surga Allah SWT.

Tujuan tobat yang utama adalah untuk mendapat ampunan Allah SWT. dan mendapat anugerah yang telah dijanjikan oleh Allah kepada orang yang benar-benar bertobat kepadanya yaitu mendapat surga Allah seperti yang dijanjikan Allah kepada hambanya yang shaleh. Allah berfirman:

فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿١٧٤﴾

Artinya: "Tidak seorang pun mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka berupa (macam-macam

²² Suriadi, "Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah: Kajian Atas Pemikiran Ahmad Khatib Sambas," *Khazanah* 15, no. 2 (2017), 261.

²³ Ibn Qayyim al-Jauziyah, *At-Taubah Wal Inabah*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, (Jakarta: Gema insani, 2006), 163.

nikmat) yang menyenangkan hati sebagai balasan terhadap apa yang selalu mereka kerjakan". (QS. as-Sajadah/32:17).

Allah SWT. telah memerintahkan di dalam kitab-Nya agar kita bersegera memohon ampunan kepada-Nya. memohon surga yang luasnya seluas langit dan bumi dan disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. Orang-orang yang bertakwa ini bukan para malaikat yang suci dan para nabi yang *ma'sûm*, tetapi mereka adalah manusia yang bisa berbuat benar dan berbuat salah, Perbedaan diri mereka dengan yang lain adalah bahwa mereka bukanlah orang-orang yang terus-menerus berbuat kesalahan, tetapi begitu cepat mereka menghampiri pintu *taubat* kepada Allah, mengharap keridhaan-Nya dan memohon ampunan dan rahmat-Nya.²⁴

Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ
عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا
يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ
وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا نُورَنَا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya; Cahaya mereka memancar di

²⁴ Yusuf Al-Qaradhawi, *Taubat*, Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 191-192.

hadapan dan di sebelah kanannya. Mereka berkata: “Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu.” (QS. At-Tahrâm/66: 8).

Ayat di atas menjelaskan bahwa tobat yang semurni-murninya dengan penghapusan terhadap segala dosa sehingga pelakunya menjadi seperti orang yang tidak mempunyai dosa, memperoleh derajat yang menjadikannya kekasih Allah dan akan dijanjikan Allah untuk masuk ke surga-Nya.

b. Menggantikan keburukan dengan kebaikan

Firman Allah SWT. di dalam Al-Qur’an:

وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا ﴿٦٨﴾
يُضَعَفُ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدُ فِيهِ مُهَانًا ﴿٦٩﴾ إِلَّا مَنْ تَابَ
وَأَمَّنْ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ
وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٧٠﴾

Artinya: “Dan, orang-orang yang tidak mempersekutukan Allah dengan sembahsan lain, tidak membunuh orang yang diharamkan Allah kecuali dengan (alasan) yang benar, dan tidak berzina. Siapa yang melakukan demikian itu niscaya mendapat dosa. Baginya akan dilipatgandakan azab pada hari kiamat dan dia kekal dengan azab itu dalam kehinaan. Kecuali orang yang bertobat, beriman, dan mengerjakan amal saleh. Maka, Allah mengganti kejahatan mereka (dengan) kebajikan. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. al-Furqân/25: 68-70).

Ini merupakan suatu kabar gembira bagi orang-orang yang bertobat, beriman dan beramal baik, karena Allah mengganti kejahatan mereka dengan kebaikan, disebabkan Allah Mahapengasih lagi Mahapenyayang.

c. Mengalahkan musuh yang abadi

Di antara tujuan tobat adalah untuk mengalahkan musuh yang abadi bagi manusia, yaitu setan, yang telah nekat dan bersumpah di hadapan Allah untuk menyesatkan anak cucu Adam dan memperdaya mereka, karena kesombongan dan pembangkangannya kepada Allah. Setelah Allah mengusirnya dari langit dan menetapkan laknat kepadanya hingga hari kiamat, maka setan berkata di dalam firman Allah:

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَا أُوَيْدِيَهُمْ أَجْمَعِينَ^٧

Artinya: "Ia (Iblis) berkata: "Tuhanku, karena Engkau telah menyesatkanku, sungguh aku akan menjadikan (kejahatan) terasa indah bagi mereka di muka bumi dan sungguh aku akan menyesatkan mereka semuanya, (QS. al-Hijr/15:39).

d. Mengalahkan bisikan nafsu yang menyuruh kepada keburukan

Di antara tujuan tobat adalah untuk mendapat kemenangan bagi orang yang ber*Taubat* dalam mengalahkan hawa nafsu di dalam dirinya dan yang selalu mendorongnya untuk mendekati keburukan, kedurhakaan, malas mengerjakan kebaikan dan ketaatan, yang disebut Al-Qur'an dengan istilah *ammârah bissû'*, sebagaimana yang difirmankan Allah melalui istri Aziz, dalam kisah Nabi Yusuf Allah berfirman:

﴿ وَمَا أُبْرِيُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

Artinya: “Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”. (QS. Yusuf/12:53).

Tujuan tobat hanyalah mencari keridhaan Allah dan kampung akhirat serta agar Allah memaafkan dosa-dosanya. Tidak bertujuan riya' kepada manusia dan mendekat kepada mereka, tidak pula untuk tujuan menghindar dari siksa penguasa.²⁵

D. Klasifikasi dan Tingkatan Taubat

1. Klasifikasi Taubat

Menurut pendapat Imam Nawawi yang mengacu terhadap pendapat Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa tobat diklasifikasikan menjadi dua hal:

a. Wajib

Wajib bertobat dari meninggalkan perintah atau mengerjakan larangan Allah. *Taubat* jenis ini wajib dilakukan bagi semua orang mukalaf, sebagaimana yang telah difirmankan Allah dalam kitabnya dan melalui lisan para utusannya.

b. Sunnah

Sunnah bertobat yang dilakukan karena meninggalkan perkara-perkara yang dianjurkan (sunnah) atau mengerjakan perkara-perkara yang makruh.

²⁵ Syeikh Muhammad al-Utsaimin, *Syarah Riyadhus Shalihin*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), 62.

Barang siapa yang melakukan tobat jenis pertama, maka ia termasuk di antara orang-orang yang baik. Dan barang siapa yang melakukan kedua jenis tobat tadi, maka dia adalah termasuk bagian dari orang-orang yang masuk surganya didahulukan dan dekat dengan Allah Ta'ala. Barang siapa yang tidak melakukan tobat jenis yang pertama, maka ia digolongkan ke dalam orang yang zalim. Ada kalanya ia termasuk orang-orang kafir, dan adakalanya disebut ke dalam golongan orang-orang fasik.²⁶

2. Tingkatan Taubat

Ibn Qayyim menjelaskan bahwa tobat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu tobatnya kaum awam, tobatnya kaum menengah dan tobatnya kaum khawas.

a. Tobatnya kaum awam.

Kaum awam ini memandang banyak kebaikan dan ketaatan yang telah ia kerjakan selama hidup. Mereka tidak memperhatikan aib kebaikan-kebaikannya sehingga mengingkari karunia Allah yang telah menutupi kebaikan-kebaikannya dan memberi mereka kesempatan memperbaiki kesalahannya dengan bertobat.

b. Tobatnya kaum pertengahan.

Kaum pertengahan ini mengira bahwa sangat sedikit maksiatnya. Padahal mengira sedikit maksiatnya adalah dosa seperti memandang ketaatannya sudah banyak juga merupakan dosa.

c. Tobatnya kaum *khawas*

Tobatnya kaum *khawas* yaitu bertobat dari menyia-nyiaikan waktu dan lalai berhubungan dengan Allah SWT.²⁷

²⁶ Ibn Taimiyyah, *Memuliakan Diri Dengan Taubat,....*, 18-19.

²⁷ Ibn Qayyim al-jauziah, *At-Taubah Wal Inabah, terj. Abdul Hayyie al -Kattani*, (Jakarta: Gema insani, 2006),141-154.

Selain dari itu, dari segi maknanya tobat dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1) Tobat dari kemaksiatan.

Tobat ini umumnya untuk segala macam bentuk kemaksiatan, termasuk tobat dari kekafiran dan kemusyrikan sebelum ajal menjemput.

2) Tobat orang murtad dan orang munafik.

Tobat semacam ini dinyatakan tidak diterima oleh Allah.

3) Tobat para nabi.

Tobat ini bermakna keridhaan dan kasih sayang dan merupakan tobat dari perbuatan yang kurang *afdhal* (kurang baik/utama) bukan perbuatan buruk atau tercela.

Ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa tobat juga pernah dilakukan oleh para nabi yang dijamin terlindungi dari keburukan (*ma'sûm*), seperti Nabi Adam, Musa, Daud, Yunus bahkan nabi Muhammad SAW. Nabi adalah orang yang terjaga dari perbuatan tercela (*ma'sûm*). Oleh karena itu, mustahil memahami tobat dalam ayat-ayat semacam ini sebagaimana tobat pada umumnya, yaitu tobat dari kemaksiatan atau tobat dari kekufuran. Sebagai contoh *taubat* nabi Adam AS. diceritakan di dalam Al-Qur'an:

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Artinya: "Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, lalu Dia pun menerima tobatnya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang." (QS. al-Baqarah/2:37).

Pertobatan beliau adalah setelah melanggar larangan Allah SWT. yaitu memakan buah dari pohon terlarang. Pendapat Wahbah al Zuhaili bahwa diterimanya tobat bagi

seorang nabi oleh Allah SWT. merupakan keridhaan dan kasih sayang.²⁸

E. Manfaat dan Hikmah Taubat

1. Manfaat Taubat

Perbuatan maksiat menyebabkan perasaan berdosa, gelisah dan tidak tenaga, akibatnya akan timbul berbagai gejala penyakit, baik itu berupa gangguan psikologis maupun fisik. Salah satu manfaat bertobat kepada Allah SWT. yaitu akan menjadikan diampuninya dari segala dosa sekaligus menguatkan jiwa manusia akan harapan akan ridha Allah, sehingga meredakan kegelisahannya.²⁹ Hal ini sama seperti apa yang telah dirasakan Wahsyi sang pembunuh paman Nabi (Saidina Hamzah), Wahsyi merasa gelisah, karena dia tidak tahu persis bahwa Allah akan mengampuni dosanya atau tidak. Turunnya QS. *az-Zumar/39:53*) yang disampaikan kepada Wahsyi, membuatnya perlahan merasa lega, karena tiada satupun syarat yang memberatkan dirinya, membuatnya menuju Madinah untuk menyatakan keislamannya di hadapan Rasulullah Muhammad SAW.³⁰

Dengan bertobat seseorang akan memperoleh kelegaan batin, karena ia merasa penyesalan dan pengakuan kesalahannya didengar, dilihat dan diterima oleh Allah SWT., jika orang bertobat kepada Allah dengan tobat yang sebenarnya lalu meyakini sifat Allah yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang, maka ia akan dapat menjadikan tobat sebagai motivasi untuk melakukan perbaikan diri. Karena Allah memang Maha Pengampun dan Maha Penyayang. (QS. *an-Nisâ'/4:106*).

²⁸ Miftahus Surur, "Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an", dalam Jurnal KACA Jurusan Ushulusddin STAI AL FITHRAH Vol. 8, No. 2, Agustus 2018, 127-129.

²⁹ Zainul Bahri, *Menembus Tirai Kesendiriannya*, (Jakarta, Prenada, 2005), 49-50.

³⁰ Abu Laits as-Samarqandi, *Tanbihul Ghofili,.....*, Toha Putra, 105.

Beberapa manfaat tobat adalah sebagai berikut:

a. Tobat dapat menghapuskan segala dosa

Siapa pun yang bertobat dengan sebenar-benarnya kepada Allah, tentu Dia akan mengampuni dosa-dosa orang tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an yang artinya:

وَلِيَّ لَغْفَارٍ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى ﴿٨١٦﴾

Artinya: "...Sesungguhnya Aku Maha Pengampun bagi yang bertobat, beriman, dan berbuat kebajikan, kemudian tetap dalam petunjuk." (QS. Tâhâ/20:82).

Rasulullah SAW. juga menegaskan bahwa siapa pun yang bertobat dengan sebenar-benarnya kepada Allah atas segala dosa yang pernah dilakukannya, maka seperti orang yang tidak punya dosa, melalui sabdanya yang artinya:

التائب من الذنب كمن لا ذنب له . (رواه البيهقي)

Artinya: "Orang yang bertobat dari dosa, itu seperti orang yang tidak punya dosa" (H.R. Baihaqi).

b. Tobat dapat mengganti keburukan menjadi kebaikan.

Ini adalah salah satu kemurahan Allah terhadap hamba-Nya yang tidak pernah berputus asa dari mengharap rahmat dan ampunan-Nya. Dia berkenan untuk menjadikan tobat sebagai 'alat barter' untuk mengganti keburukan menjadi kebaikan. Kebenaran tentang hal ini dinyatakan dengan tegas oleh Allah melalui firman-Nya yang artinya:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿٧٦﴾

Artinya: “Kecuali orang-orang yang bertobat, beriman, dan beramal saleh. Maka Allah mengganti kejahatan mereka (dengan) kebajikan. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. *al-Furqân*/25: 70).

c. Tobat dapat mensucikan hati

Dosa itu diibaratkan sebagai noda. Ketika seseorang banyak melakukan dosa, maka di dalam hatinya akan terkumpul banyak noda, dan tobat itulah yang mampu mensucikannya. Orang yang bertobat dengan sebenar-benarnya, niscaya hatinya akan menjadi suci.

d. Dosa itu diibaratkan sebagai noda.

Apabila seseorang banyak melakukan dosa, maka di dalam hatinya akan terkumpul banyak noda, dan *taubat* itulah yang mampu mensucikannya. Orang yang bertobat dengan sebenar-benarnya, niscaya hatinya akan menjadi suci. Rasulullah dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, at-Turmuzi dinyatakan yang artinya:

“Sesungguhnya ketika seseorang melakukan suatu kesalahan, maka akan ditorehkan satu noda (noktah) hitam dihatinya. Ketika dia sadar, memohon ampun dan bertobat kepada Allah, maka noktah hitam itupun akan dihapus (dibersihkan) kembali. Namun jika ia mengulangi kesalahan-kesalahannya lagi dan lagi, maka akan menjadi semakin ditambahkan noda hitam itu dalam hatinya, sehingga noda hitam itu akan menutupi hatinya. Itulah yang dimaksudkan oleh firman Allah dalam surah Al-Muthaffifin: 14) “sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutup hati mereka” (HR. Ad-Dailami).

e. Tobat dapat menjadikan hidup menjadi tenang dan damai

Orang yang mengakui kesalahan-kesalahannya secara jujur dan sebenar-benarnya, maka hatinya akan menjadi tenang. Itulah salah satu alasan mengapa Allah

memerintahkan kita untuk segera melakukan obat ketika menyadari baru saja melakukan kesalahan. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman yang artinya:

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ ﴿٣﴾

Artinya: "Mohonlah ampunan kepada kepada Tuhanmu kemudian bertobat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kesenangan yang baik kepadamu (di dunia) sampai waktu yang telah ditentukan (kematian) dan memberikan pahala-Nya (di akhirat) kepada setiap orang yang beramal saleh. Jika kamu berpaling, sesungguhnya aku takut kamu (akan) ditimpa azab pada hari yang besar (kiamat)" (QS. Hûd/ 11: 3).

f. Tobat dapat mendatangkan banyak rezeki dan kekuatan

Berkenan dengan tobat dapat mendatangkan banyak rezeki dan kekuatan, Allah telah menegaskan dalam firman-Nya:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمِدِّدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾

Artinya: "Lalu, aku berkata (kepada mereka), "Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sesungguhnya Dia Maha Pengampun. (Jika kamu memohon ampun), niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, memperbanyak harta dan anak-anakmu, serta mengadakan kebun-kebun untukmu dan sungai-sungai untukmu" (QS. Nuh/71: 10-12).

- f. Tobat menjadi sebab keberuntungan di dunia dan akhirat

Orang yang tidak mau bertobat, pasti akan celaka, sementara orang yang mau bertobat, menyesali kesalahannya, dan segera kembali kepada-Nya, dengan banyak melakukan perbuatan saleh, maka dia itulah orang yang beruntung. Allah menegaskan hal itu melalui firmanNya:

فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ

Artinya: “Adapun orang yang bertobat dan beriman, dan beramal saleh mudah-mudahan termasuk orang-orang yang beruntung” (QS. al-Qashash/28: 67).

2. Hikmah Bertobat

Apabila semua syarat-syarat tobat telah terpenuhi, maka munculah buah-buah ranum yang dapat dipetik dalam kehidupan di dunia, atau yang biasa disebut dengan hikmah dan akan mendapat pahala yang kekal di akhirat.³¹ Diantara hikmah-hikmah yang terkandung dalam bertobat adalah sebagai berikut:

- a. Allah akan mengampuni orang-orang yang bertobat.

Dosa atas kesalahan yang telah dilakukan akan dihapus Allah SWT. dengan tobat nasuha. Pengampunan adalah tujuan dari bertobat. Orang yang bertobat juga akan mendapatkan banyak pahala berupa kesucian hati, penghapusan dosa dan memperbanyak amal saleh.

- b. Memperbarui iman.

Tobat adalah kiat seseorang untuk memperbarui iman dan memperbaikinya setelah mengerjakan kesalahan. Karena dosa atas kemaksiatan yang dilakukan seorang muslim menodai imannya.

³¹ Yuhanar Ilyas, *Kuliah Ahlaq*, (Yogyakarta: LPPI, 2004), 57.

c. Tobat akan membawa kesuksesan

Sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an:

...وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٦٦﴾

Artinya: "Bertobatlah kamu semua kepada Allah, wahai orang-orang yang beriman, agar kamu beruntung" (QS. an-Nûr/24: 31).

d. Bertobat akan diberi kekayaan

Seorang yang bertobat akan diberi kekayaan, anak-anak, peningkatan produktivitas dan keberkahan hidup sesuai dengan firman Allah:

وَيَقَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ ﴿٥٢﴾

Artinya: "Wahai kaumku, mohonlah ampunan kepada Tuhanmu kemudian bertobatlah kepada-Nya! Niscaya Dia akan menurunkan untukmu hujan yang sangat deras, menambahkan kekuatan melebihi kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling menjadi orang-orang yang berdosa" (QS. Hûd/11: 52).

e. Tobat dapat menjauhkan diri dari kesulitan

Sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an. Semakin banyak diri berbuat dosa maka akan kehilangan berkah Allah dan akan banyak cobaan yang mungkin harus ditanggung.

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكٰفِرِينَ ﴿١٦٦﴾

Artinya: "Agar kamu tidak menyembah (sesuatu) kecuali Allah. Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu

akan ditimpa azab (pada) hari yang (siksanya) sangat pedih” (QS. at-Taubah/9: 26).

f. Allah mencintai orang yang bertobat

Dalam firman-Nya, Allah menyatakan bahwa Allah mencintai orang yang bertobat:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿١٢٨﴾

Artinya: “...Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri” (QS. al-Baqarah/2: 222).

g. Bertobat akan membuat diri bahagia.

Bertobat adalah membersihkan hati sehingga merasa lebih ringan, sama seperti beban dosa yang membuat terasa berat.

Selain itu Yusuf al-Qardhawi telah menjelaskan hikmah dari bertobat yang secara garis besarnya adalah sebagai berikut:

- a. Penghapusan keburukan dan masuk surga dengan ampunan.
- b. Memperbaharui iman dengan adanya *ishlah* (perbaikan) setelah berdosa.
- c. Mengganti keburukan dengan kebaikan.
- d. Mengalahkan musuh yang abadi (setan).
- e. Mengalahkan nafsu yang mengarah kepada keburukan.
- f. Ketundukan hati kepada Allah.
- g. Mendapatkan cinta Allah.³²

³² Yusuf al-Qardhawi, *Taubat ila Allah*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 191.

F. Nilai Filosofis, Sosial dan Spiritual Taubat

1. Nilai Filosofis Taubat

Secara filosofis, *Taubat* seseorang dapat membentuk tekad, kehendak hati yang kuat, dan dapat menjadi instrumen melakukan pengobatan jiwa. Demikian ini sesuai dengan makna *Taubat* itu sendiri, yaitu meninggalkan perbuatan yang dosa dengan komitmen menuju kebaikan (*ar-rujû''an adz-dzanbi*). Dalam perspektif sufistik, dalam kitab *Kifâyat al-Atqiyâ'* karya Sayyid Syarif Syaikh Bakri, dalam bertobat harus memperhatikan tiga perkara:

- a. Meninggalkan maksiat dan perbuatan yang dilarang Allah SWT.
- b. Menyesali perbuatan yang telah melanggar prinsip fitrah, baik ilahiyah maupun insaniyah.
- c. Menetapkan tekad tidak mengulangi perbuatan dosa atau perbuatan yang telah menjadi larangan-Nya. Jadi, bertobat merupakan bentuk totalitas aktualisasi diri seseorang tunduk dan menyerahkan sepenuh hati hakikat kehidupan ini kepada-Nya.³³

2. Spiritual Taubat

Seiring perkembangan dunia modern saat ini banyak kita temui tragedi kemanusiaan dan kehidupan modern yang menempatkan manusia pada posisi sebagai pelaku dan korban tragedi tersebut. Kemajuan yang telah dicapai saat ini seharusnya membawa kepada kemajuan kehidupan pribadi manusia, bukan sebaliknya. Artinya kebahagiaan dan ketenteraman semakin sulit dijangkau oleh orang-orang yang maju.

³³ Ubaidillah, "Makna Taubat Dalam Proses Penyembuhan Penyakit Jantung Kroner Perspektif Psikoterapis melalui Mediasurat Al Fatihah" 5, no. 2 (December 2014): 279-280.

Kesulitan material (harta duniawi) kini diganti dengan kesukaran mental (psikologis) sehingga menimbulkan beban jiwa yang semakin berat. Kegelisahan, ketenangan, ketidakpastian dan tekanan perasaan lebih terasa menekan sehingga mengurangi kebahagiaan. Kondisi ini telah lama bertahan akibat kebutuhan hidup yang semakin meningkat, sikap individualistik dan egois, persaingan gaya hidup dan didukung oleh keadaan yang tidak stabil.

Individu yang terlarut dalam kondisi ini dapat dipastikan karena kehilangan control atas kehidupannya sendiri yang bersumber dari hilangnya nilai-nilai spiritual dan visi keilahian. Orang yang telah lupa akan visi-visi hidup yang sebenarnya akan makin terpuruk dengan perilaku negatif yang tidak disadari telah dikerjakannya tersebut.

Seseorang tidak dapat membedakan mana yang benar (dikehendaki oleh Tuhan) dan mana yang salah (diarahkan oleh syahwat). Keadaan ini dapat membahayakan kehidupan seseorang karena akan terjerumus pada perilaku bebas tidak berketuhanan (beragama). Ia tidak lagi dapat membedakan perilaku positif dan negatif yang berhubungan dengan Tuhannya, sesama manusia (lingkungannya) dan dengan dirinya sendiri, sehingga perilakunya tidak berarah tujuan. Kondisi di atas merupakan cermin ketika seseorang dan masyarakatnya telah terjebak dalam perilaku dosa dan salah yang berkepanjangan.

Dosa membuat hati manusia menjadi kotor, kusam, dan hitam, padahal hati berfungsi sebagai cermin diri guna mengetahui hakekat kebenaran. Dapat dibayangkan apabila hati (cermin) ini kotor oleh perbuatan dosa dan maksiat maka manusia tidak dapat lagi membedakan kebenaran dan keburukan, sehingga manusia akan menderita, hilangnya rasa bahagia marah, dan cinta dan sayang serta timbulnya rasa benci, dengki, sombong dan gelisah.

Perasaan, pikiran dan tingkah laku yang negatif ini memiliki muara dari perbuatan dosa dan kesalahan yang dilakukan oleh seseorang dengan objek dan kapasitas manapun. Dosa yang tergolong besar atau dosa kecil yang dilakukan terus menerus tentunya akan memberikan dampak yang lebih berat dibandingkan dosa kecil atau yang langsung disertai dengan perbuatan baik (proses pertobatan). Perbuatan dosa dan salah yang mengakibatkan munculnya pikiran, perasaan dan perilaku negatif dapat diminimalkan dan bahkan dihapuskan dengan bersegera meminta ampunan dan bertobat kepada Allah. Ketika tobat diterima dan ampunan diberikan maka hati yang tadinya kotot lambat laun akan kembali bersih dan dapat dijadikan cermin kemali sehingga seseorang dapat membedakan mana yang benar dan mana yang salah.³⁴

Secara teoritik, seseorang yang bertobat kepada Allah akan merasa dekat kepada Allah. Efek dari perasaan dekat ini salah satunya adanya ketenangan hati. Selain itu, orang yang bertobat artinya dia tidak ingin lagi melakukan perbuatan dosa. Tentunya orang yang bertobat akan memiliki hati yang bersih dari dosa. Hati yang bersih dari dosa akan membuang keresahan dan kecemasan yang mengganggu.³⁵

Dari segi spiritual, Proses pertobatan yang diikuti dengan kegiatan pengakuan dosa (evaluasi diri) dan penyesalan dapat menumbuhkan pikiran dan perasaan positif. Hal ini dapat terlihat dengan tumbuhnya optimisme menjalani kehidupan, tidak putus asa, mampu mengenali dan menerima diri dengan lebih baik serta mampu berpikiran positif terhadap setiap kejadian. Tumbuhnya sifat seperti ini akan sangat

³⁴ Yulianti Erba Rozalina, "Tobat Sebagai Sebuah Terapi" dalam *Journal Syifa Al-Qulub* 1, 2 (Januari 2017): 132-141.

³⁵ Ahmad Rusdi, "Efektivitas Salat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati," dalam *Jurnal Psikis*, Vol. 2, No. 2, 2016, 114.

membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah atau gangguan mental dan ini merupakan langkah terbaik untuk mengatasi gangguan tersebut.³⁶ Bertobat merupakan perintah Allah yang ditujukan secara terus menerus. Terutama bagi mereka yang ingin diampuni dosa-dosanya.

3. Nilai Sosial Taubat

Ditinjau dari nilai sosiologis orang yang bertobat berarti menyesali segala bentuk perbuatan buruknya dan bertekad untuk tidak mengulanginya sehingga dalam berkehidupan sosial akan senantiasa menjaga diri dari perbuatan-perbuatan yang dapat menyakiti orang lain, berusaha menjalin hubungan baik dengan sesama, memiliki sifat ramah, dan tolong menolong.

Orang yang bertobat akan memperlihatkan perilaku positif dan meninggalkan perilaku negatif. Perubahan perilaku ini akan meningkatkan potensi cirinya sebagai makhluk sosial.³⁷

G. Gambaran Manusia yang BerTaubat

Rasulullah SAW. bersabda:

الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي نَفْسِكَ وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهِ النَّاسُ

Artinya: “Kebaikan adalah dengan berakhlak yang mulia. Sedangkan kejelekan (dosa) adalah sesuatu yang menggelisahkan jiwa. Ketika kejelekan tersebut dilakukan, tentu engkau tidak suka hal itu nampak di tengah-tengah manusia”.

³⁶ Kurnadi, Muh Ikhsan dan Widya Astuti Adiningsi, “Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat)”, dalam MIMBAR Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani Vol. 8, No. 1, 2022, 81

³⁷ Muhammad Shohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 533.

Selanjutnya Beliau bersabda:

اسْتَفْتِ نَفْسَكَ اسْتَفْتِ قَلْبَكَ يَا وَابِصَةً - ثَلَاثًا - أَلْبِرُ مَا
اطْمَأَنَّتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي
النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ

Artinya: “Mintalah fatwa pada jiwamu. Mintalah fatwa pada hatimu (beliau mengatakannya sampai tiga kali). Kebaikan adalah sesuatu yang menenangkan jiwa dan menentramkan hati. Sedangkan kejelekan (dosa) selalu menggelisahkan jiwa dan menggoncangkan hati”.

Melihat hadis tersebut di atas dapat kita pahami bahwa perbuatan dosa sangat berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang. Dosa dan kesalahan dalam bentuk apapun akan membuat ketidaktenangan, kegelisahan dan perasaan bersalah. Bahkan pada beberapa kasus tertentu seseorang yang dengan sengaja (sadar) melakukan perbuatan jelek akan berusaha menyembunyikannya dari orang lain dan hal ini dapat merangsang kegelisahan dan stres yang berkepanjangan karena membutuhkan energi untuk menghindarkan diri agar tidak diketahui oleh orang lain.

Pelanggaran yang dilakukan terhadap orang lain tentu akan memberikan dampak psikososial yang lebih berat dibandingkan dengan pelanggaran yang dilakukan terhadap Allah maupun dengan dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan ada kewajiban mengembalikan hak-hak orang lain yang telah diambil atau dirusak dan membutuhkan kerelaannya sebagai syarat ampunan dari Allah SWT. Di samping juga dapat mengganggu pola komunikasi antara sesama manusia dan pada akhirnya akan mengganggu sistem sosial kemasyarakatan yang ada.

Meskipun ada perbedaan kondisi psikologis antara dosa (pelanggaran) yang dilakukan seseorang terhadap Allah, sesama manusia dan lingkungannya serta dirinya sendiri, pada hakekatnya setiap dosa yang dilakukan manusia akan meninggalkan bekas (noda hitam) dalam kalbunya. Semakin banyak dosa yang dilakukannya maka semakin banyak noda hitam yang melekat dalam kalbu (*qalb*) sehingga akan mengotori kejernihan hatinya. Kotornya hati akibat dosa yang dilakukan akan berpengaruh kuat terhadap munculnya perilaku negatif seseorang karena hati (*qalb*) merupakan raja yang dapat memerintahkan segala bentuk perilaku yang akan muncul. Begitu pula dengan emosi dan pikiran negatif lainnya yang muncul dapat mengganggu kejernihan perasaan dan pikiran seseorang. Nyatalah bahwa ketika seseorang banyak melakukan dosa (pelanggaran) maka seluruh pikiran, perasaan dan perilakunya mengalami gangguan (tidak sesuai dengan fitrahnya). Ia akan semakin jauh dari nilai-nilai agama dan norma kesusilaan tanpa ia sadari serta lambat laun akan menjauhkan dirinya dari kesadaran untuk kembali kepada sistem nilai dan norma yang baik.³⁸

Tobat adalah masalah penting dalam semua ajaran agama, terutama agama Islam. Apabila seorang muslim benar-benar tobat dan konsisten dalam mentaati Allah, menyembah Allah dan beramal saleh, maka dirinya akan menjadi tenang, jiwanya akan menjadi tenteram, dan perasaan berdosa yang menimbulkan kegelisahan dan kegoncangan kepribadian akan sirna. Adapun gambaran orang yang bertobat, di antaranya:

1. Orang yang bertobat akan merasa dirinya telah terpelihara dari perbuatan maksiat.

³⁸ Muhammad Shohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, 2015, 530-531.

2. Orang yang bertobat akan merasakan telah hilang rasa cemas dalam hatinya, dan merasa bahwa Allah SWT. selalu mengawasi dirinya.
3. Orang yang bertobat akan lebih banyak memilih pergaulan yang baik dan menjauhi pergaulan yang buruk.
4. Orang yang bertobat mampu merasakan bahwa harta yang sedikit terasa banyak (*qana'ah*), sedangkan amal akhirat yang banyak dirasakan sedikit.
5. Orang yang bertobat akan selalu merasa hatinya lebih berkonsentrasi pada hal yang diwajibkan Allah SWT. kepadanya.
6. Orang yang bertobat akan lebih berhati-hati dalam berbicara dan selalu berpikir hal yang positif.
7. Orang yang bertobat akan senantiasa menyesali segala perbuatan dosa dan maksiat yang pernah dilakukan.³⁹

H. Lafadz-lafadz Istighfar

Istighfar adalah amalan ringan, namun dengan bacaan inilah kita bisa mendapatkan ampunan dari Allah SWT. Kebiasaan ber-*istighfar* juga telah dicontohkan oleh Nabi SAW. Dalam hadis Abu Hurairah RA. beliau mendengar Nabi Saw. bersabda:

وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً

“Demi Allah, aku sungguh ber-*istighfar* pada Allah dan bertobat pada-Nya dalam sehari lebih dari 70 kali.”
(HR. Bukhari).

Di lain hadis Nabi Saw. bersabda:

إِنَّهُ لَيُعَانُ عَلَى قَلْبِي وَإِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةَ مَرَّةٍ

³⁹ Ali Usman, “Peranan Tobat dalam Membina Kesehatan Mental, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2003).

“Ketika hatiku malas, aku ber-istighfar pada Allah dalam sehari sebanyak seratus kali.” (HR. Muslim).

Umat Islam diperintahkan untuk memohon ampunan kepada Allah SWT. atas dosa yang disengaja atau yang tidak disengaja. Perintah bertobat dan ber-istighfar ini terdapat dalam Al-Qur’an yang berbunyi:

﴿قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا﴾

Artinya: *“Lalu. Aku berkata (kepada mereka): ‘Mohonlah ampun kepada Tuhanmu. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun’ (QS. Nuh/71: 10).*

Allah berfirman dalam Al-Qur’an pada surah lain tentang perintah untuk ber-istighfar:

﴿...وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

Artinya: *“Dan mohonlah ampunan kepada Allah. Sesungguhnya Allah itu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. al-Baqarah/2: 199).*

Beberapa contoh bacaan istighfar adalah:

1. *Istighfar* singkat

Bacaan Istighfar pendek ini biasanya digunakan Nabi Saw, setelah selesai melaksanakan salat.

﴿اسْتَغْفِرِ اللَّهَ الْعَظِيمَ﴾

Artinya: *“Aku mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung”*

2. *Istighfar* penghapus dosa besar

Dosa besar dapat diampuni Allah SWT. jika bertobat secara tulus dengan tekad yang kuat untuk tidak pernah mengulang lagi perbuatan dosa tersebut.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: “Aku memohon ampun kepada Allah, Dzat yang tidak ada sesembahan kecuali Dia. Yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri Sendiri. Dan aku berTaubat kepada-Nya”.

3. *Istighfar* sebelum nabi SAW. wafat

Nabi Saw. senantiasa membaca dzikir berikut setelah penaklukkan Makkah (*Fathu Makkah*).

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: “Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya. Aku memohon ampun kepada Allah dan bertobat kepada-Nya”.

4. *Istighfar* dalam majelis

Nabi Saw. sebelum meninggalkan tempat duduk beliau selalu membaca *istighfar* berikut sebanyak 100 kali.

رب اغفر لي وتب علي إنك أنت التوب الرحيم

Artinya: “Wahai Pemeliharaaku, ampunilah aku dan berilah taubat kepadaku. Sesungguhnya Engkau adalah Dzat yang Maha Menerima oaubat lagi Maha Penyayang.”

5. *Istighfar* saat *shalat* sebelum salam

Bacaan *istighfar* pada saat duduk *tahiyat* akhir sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ
فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَأَرْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya aku telah dhalim kepada diriku dengan kedhaliman yang banyak dan tidak

ada yang mengampuni dosa kecuali Engkau. Ampunilah aku dengan ampunan dari-Mu dan rahmatilah aku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

6. *Istighfar* Nabi Adam AS.

Istighfar ini diucapkan Nabi Adam AS. setelah beliau bersama isteri melanggar aturan Allah untuk tidak memakan buah Khuldi. Akibat dosa tersebut beliau bersama isteri dikeluarkan dari surga, lalu diturunkan ke bumi. Menurut riwayat, mereka terpisah selama 500 tahun. Beliau dan isteri selalu melafalkan *istighfar* tersebut sampai akhirnya dipertemukan Allah di Jamal Rahmah Arafah. *Istighfar* tersebut berbunyi:

... رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ
الْخٰسِرِيْنَ ﴿٢٣﴾

Artinya: "Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan tidak merahmati kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi" (QS. *al-A'râf*/7: 23).

7. *Istighfar* Nabi Nuh AS.

قَالَ رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا تَغْفِرْ
لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُن مِّنَ الْخٰسِرِيْنَ ﴿٤٧﴾

Artinya: "Nuh berkata, "Ya Tuhanku, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu untuk memohon sesuatu yang aku tidak mengetahui (hakikatnya). Kalau Engkau tidak mengampuniku, dan (tidak) menaruh belas kasihan kepadaku, niscaya aku termasuk orang-orang yang rugi" (QS. *Hûd*/11: 47).

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا تَبَارًا ﴿١٧٨﴾

Artinya: “Ya Tuhanku, ampunilah aku, ibu bapakku, dan siapa pun yang memasuki rumahku dengan beriman dan semua orang yang beriman laki-laki dan perempuan. Dan janganlah Engkau tambahkan bagi orang-orang zalim itu selain kehancuran” (QS. Nûh/71: 28).

8. Istigfar Nabi Yunus AS.

Nabi Yunus *Alaihi as-Salâm* mengucapkan istigfar ini ketika beliau berada di dalam perut ikan Nun. Allah mengabulkan permohonan beliau dengan memerintahkan ikan mengeluarkan beliau dengan cara memuntahkannya di pantai. Ini istigfar beliau:

...لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٤١﴾

Artinya: “Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim” (QS. al-Anbiya/10: 87).

9. Istighfarnya Nabi Ibrahim AS.

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ ﴿٤١﴾

“Ya Tuhan kami, ampunilah aku, kedua orang tuaku, dan orang-orang mukmin pada hari diadakan perhitungan (hari kiamat)” (QS. Ibrahim/14: 41).

10. Istighfar Nabi Daud AS.

قَالَ لَقَدْ ظَلَمَكَ بِسُؤَالِ نَعَجْتِكَ إِلَىٰ نَعَاجِهِ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ
الْخُلَطَاءِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّلِحَتِ وَقَلِيلٌ مَا هُمْ وَظَنَّ دَاوُدُ أَنَّمَا فَتَنَّهُ فَاسْتَغْفَرَ رَبَّهُ وَخَرَّ رَاكِعًا وَأَنَابَ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Dia (Daud) berkata, “Sungguh, diabenebenar telah berbuat zalim kepadamu dengan meminta kambingmu itu untuk (digabungkan) kepada kambing-kambingnya. Sesungguhnya banyak di antara orang-orang yang berserikat itu benar-benar saling merugikan satu sama lain, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan sedikit sekali mereka itu. Dawud meyakini bahwa Kami mengujinya. Maka dia memohon ampunan kepada Tuhannya dan dia tersungkur jatuh dan bertobat” (QS. Shâd/38: 24).

11. Istighfar Nabi Sulaiman AS.

فَغَفَرْنَا لَهُ ذَلِكَ وَإِنَّ لَهُ عِنْدَنَا لَزُلْفَىٰ وَحُسْنَ مَآبٍ ﴿٣٥﴾

Artinya: “Dia berkata, “Ya Tuhanku, ampunilah aku dan anugerahkanlah kepadaku kerajaan yang tidak dimiliki oleh siapa pun setelahku. Sungguh, Engkaulah Yang Maha Pemberi” (QS. Shâd/38: 35).

12. Istighfar Nabi Musa AS.

قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿١٦﴾

Artinya: “Dia (Musa) berdoa, “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menzalimi diriku sendiri, maka ampunilah aku.” Dia (Allah) mengampuninya. Sesungguhnya, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang” (QS. al-Qashas/28: 16).

13. *Sayyid al-Istigfar*

Kalimat dalam doa *sayyid al-istighfar* menjadi kalimat terbaik untuk memohon ampunan kepada Allah SWT. Istigfar ini bisa diamalkan pada pagi dan petang.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى
عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ
أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tidak ada Rabb yang berhak disembah kecuali Engkau. Engkaulah yang menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang kuperbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku, oleh karena itu, ampunilah aku. Sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau” (HR. Bukhari, no. 6306).

I. Aspek-Aspek Psikologis *Taubat*

Taubat merupakan usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. *Tobat* merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Permohonan ampunan dalam perilaku *tobat* dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukan, sehingga manusia menyadari dengan sebenar-benarnya tentang konsekuensi pertobatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali kehidupannya. Pada hakikatnya *Taubat* jika dilihat dari aspek kejiwaan adalah

suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang mampu merevitalisasi kondisi psikologis manusia. Adapun nilai-nilai psikologis tersebut adalah⁴⁰:

1. Kesadaran

Kesadaran adalah pikiran yang terintegrasi dan terorganisasi berupa pengalaman subjektif, emosi dan proses mental seseorang. Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang secara subjektif dapat memahami dirinya sendiri dengan setepat-tepatnya, dan mengenal dengan sadar mengenai pikiran, perasaan dan evaluasi diri yang ada dalam dirinya. Dalam tobat, seseorang yang akan melangkah pada proses pertobatan yang sesungguhnya telah mempunyai pengetahuan yang sebenar-benarnya tentang keburukan akibat perbuatan yang telah dilakukan. Kesadaran ini pula yang akan menuntun seseorang untuk memahami keberadaan dirinya dan berfikir tentang tuhanNya untuk segera bertobat.

2. Pengakuan dosa

Dalam bahasa Psikoanalisa Freud, kondisi pengakuan dosa dikenal dengan istilah *abtraction*, yaitu suatu proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan suatu perasaan yang terpendam dan pengalaman yang tidak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali dengan lisan, tulisan, maupun hati apa yang menjadi kegundahan dan sumber kegelisahan tersebut. Freud mengatakan bahwa jiwa setiap pembuat kesalahan (*neurosis*) merasa tertekan oleh suatu beban rahasia. Dengan memberinya kesempatan mengutarakan isi hatinya dia akan terbebas dari tekanan dan akhirnya ia akan merasa lega. Pengakuan dosa dapat mempunyai efek psikologis

⁴⁰ Erba Rozalina Yulianti, "Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam)," *Syifa Al-Qulub* 1, no. 2 (January 2017). 238-240

yaitu perasaan lega. Tak jauh berbeda dengan pendapat Freud, para Sufi mengatakan bahwa pengakuan dosa atau *al-i'tirâf* merupakan suatu unsur penting dalam proses pertobatan. pengakuan dosa adalah pengungkapan kembali perbuatan dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan secara jujur dan benar. Menurut al-Ghazali, dalam pengakuan dosa (*al-i'tirâf bi Zhulm*) orang akan mengungkapkan dosa dan kesalahan yang ia lakukan secara sadar.

3. Penyesalan

Nilai psikologi yang lain dalam proses pertobatan adalah menyesali perbuatan dosa yang telah diperbuat dan menyesali telah meninggalkan berbagai perilaku baik lainnya seiring dengan perjalanan waktu yang telah berlalu. Penyesalan memiliki nilai dinamis yang tidak berhenti pada masa lalu tetapi masa sekarang dan masa yang akan datang. Artinya penyesalan tersebut akan mengarahkan dirinya untuk berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketaqwaan. Penyesalan seperti ini dipahami dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.

4. Komitmen

Richard mengatakan bahwa komitmen adalah sebuah usaha mengungkapkan apa yang penting bagi seseorang dan apa yang dinilai penting bagi mereka. Nilai-nilai yang terkandung dalam prinsip komitmen adalah nilai kognitif. Komitmen mendasari pilihan orang berbuat atau mempersiapkan diri untuk mempertahankan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Sikap yang dimiliki seseorang untuk tetap berada dalam lingkungannya sebagai hasil interaksi pemahaman dan pengalamannya.

Komitmen ini memungkinkan seseorang tidak larut dalam penyesalan akibat dosa yang ia perbuat tetapi keluar dari diri yang sebelumnya menjadi diri baru yang seutuhnya. Dan akhirnya komitmen akan mendorong seseorang berperilaku positif menuju hasil yang diinginkan.⁴¹

J. Pertobatan sebagai Terapi

Tobat merupakan usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. *Taubat* merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Permohonan ampunan dalam perilaku tobat dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukan, sehingga manusia menyadari dengan sebenar-benarnya tentang konsekuensi pertobatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali.

Dalam implikasi psikoterapi, pertobatan dijadikan langkah awal untuk membantu klien (pasien) mendapatkan kesembuhan atau berkembangnya potensi diri. Praktik yang dilakukan oleh terapis (studi di kelompok terapi Jamaah Nafsiah) memperlihatkan bahwa sebelum klien diterapi ia dan atau keluarganya diminta salat *Taubat* dulu dan memperbanyak *istighfar*. Bagi klien yang masih dapat memandang realitas dengan baik *shalât taubat*, *shalât hâjat* dan *istighfâr* dilakukan sendiri, tetapi bagi klien yang tidak mampu lagi maka keluarga terdekat (keluarga inti) yang memintakan ampunan melalui *shalât Taubat dan shalât hâjat*. Hal ini sesuai dengan keyakinan bahwa penyakit (gangguan) mental yang terjadi lebih banyak disebabkan kelalaian atau kezaliman diri

⁴¹ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 118.

(dosa) sehingga ia harus meminta ampun dan bertobat dengan sungguh-sungguh untuk membuka hijab menutupi hati (*qalb*) sekaligus meminta pertolongan untuk disembuhkan.

Proses pertobatan ini tidak hanya berhenti melalui permohonan ampunan saja, tetapi bagi klien (dan keluarganya) yang berpenyakit ringan dianjurkan untuk memperbanyak ibadah sunnah di rumah (salat dan puasa) untuk mendekatkan diri kepada Allah agar muncul keridhaan dalam proses penyembuhan ini. Terapi kemudian dilanjutkan dengan terapi doa oleh terapis untuk meminta dimudahkan hilangnya gangguan mental (psikologis). Dalam pengalaman selama terapi, klien akan lebih mudah sembuh manakala ada kesungguhan dalam diri (dan keluarga) untuk lebih mendekat kepada Allah baik melalui ibadah *mahdhah* maupun *ghairu mahdhah* (berinfak, sedakah dan memperbanyak ibadah sunnah). Apabila dalam diri klien ditemukan kaitannya atau pengaruhnya dengan fisik maka terapis akan memberikan ramuan herbal atau pijatan untuk membantu pemulihan fisik. Hal ini sesuai dengan kaidah ilmu kedokteran yang mengatakan bahwa fisik dan non fisik senantiasa berhubungan sehingga gangguan salah satu aspek akan mempengaruhi aspek yang lain.⁴²

Dalam penelitian yang berjudul "*Taubat Sebagai Metode Terapi Conduct Disorder Perspektif Al-Ghazali; Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya*". Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, terapi *Taubat* ini merupakan salah satu cara yang dapat memberi pengaruh positif dalam menangani kasus *Conduct Disorder* berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam pondok pesantren Amanatul Ummah di Surabaya. Terapi

⁴² Muhammad Shohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 534.

Taubat yang dapat diterapkan oleh seseorang yang mengalami *conduct disorder* adalah dengan melakukan tahapan terapi terlebih dahulu, setelah itu tahapan berikutnya yakni berupa penerapan beberapa amalan-amalan yang telah dijelaskan oleh Imam al-ghazali yakni dengan cara menerapkan sholat wajib serta melakukan salat sunnah dan disertai dengan bacaan wirid serta dzikir sesuai dengan bacaan yang telah dijelaskan ke dalam pembahasan skripsi ini. Terapi tobat merupakan salah satu pengobatan atau penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental serta gangguan perilaku, karena dalam proses terapi tobat terdapat suatu amalan-amalan yang dapat mengembalikan mental seseorang menjadi lebih baik. Misalnya dengan berzikir kepada Allah SWT. akan dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga akan mampu mengingatkan seseorang bahwa yang dapat menyembuhkan penyakit hanyalah Allah semata, sehingga zikir akan mampu memberikan sugesti terhadap penyembuhannya.⁴³

K. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Tawwâbîn*

Manusia yang bertobat artinya menyesali segala bentuk perbuatan dosa yang telah dilakukannya dan berkeinginan untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Penyesalan tersebut mengarahkan dirinya untuk berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketakwaannya, serta keinginan untuk memperbaiki diri melalui peningkatan amal ibadah yang selama ini banyak ditinggalkannya.

⁴³ Nur Muhaiminah, *Taubat Sebagai Metode Terapi Conduct Disorder Perspektif Tasawuf al-Ghazali (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya)*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2019), 6.

Komitmen ini membuat individu tidak terlalu larut dengan penyesalan dan mendorongnya untuk berperilaku positif. Perilaku ini diiringi dengan perasaan dan kesadaran yang positif untuk terus berpegang teguh pada agama Allah.

Perubahan ini akan tampak jika menempatkan Allah sebagai satu satunya Zat pemberi dan pemelihara kehidupan, meluasnya pandangan hidup, tidak merasa cemas atau khawatir dalam menjalani kehidupan, pantang putus asa dan memelihara ketenangan hati. Individu yang bertobat dengan sungguh-sungguh akan mengalami perubahan yang tampak dari perilaku individu yang menghindari hal buruk dan menjaga perilaku baik secara terus menerus baik itu yang berhubungan dengan Allah, dirinya sendiri, orang lain atau lingkungannya.

At-tawwâbîn berarti kembali ke posisi semula. Manusia dilahirkan dalam keadaan suci. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu, setan akan terus berusaha merayu manusia. Oleh sebab itu, hendaknya manusia yang berdosa segera bertobat kepada Allah agar kembali suci. Pada kepribadian tawabbîn ini orang tersebut akan meyakini dan menyesali kesalahan yang pernah dilakukan, kemudian mereka bersungguh-sungguh memohon ampun kepada Allah, lalu berjanji dan bertekad untuk tidak mengulangi lagi kesalahan tersebut, dan kembali ke jalan yang benar. Kepribadian *tawabbîn* ini juga dicintai oleh Allah SWT. Dalam hal ini, Allah SWT. berfirman:

... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٤١﴾

Artinya: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan mensucikan diri" (QS. *al-Baqarah*/2: 222).⁴⁴

⁴⁴ M. Zain Irwanto, dkk. "Pembinaan Ihsan (Akhlak)". (Padang lampe: Pesantren Mahasiswa Darul Mukhlisin UMI, 2021), 10.

Bentuk kepribadian *tawwâbîn* dari seorang yang telah benar-benar bertobat dapat dilihat dari beberapa sifat, di antaranya ialah:

1. Bergaul dengan orang-orang yang shaleh, dan menghindar dari teman-teman yang buruk
2. Perilakunya lebih baik dari sebelumnya
3. Berhenti dari perbuatan dosa dan menerima dengan tangan terbuka terhadap segala kebajikan
4. Cemas terhadap azab dan murka Allah. Sekejap pun ia tak pernah lepas dari rasa cemas terhadap murka-Nya.
5. Hatinya berpaling dari hal-hal yang bersifat duniawi, dan sebaliknya hati haus akan hal-hal yang bersifat ukhrawi.
6. Hatinya selalu akhif dan tersadar karena penyesalan atas apa yang telah dilakukannya.⁴⁵ □

⁴⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah diterjemahkan oleh Ahmad Dzulfikar, 9

Bab XIII

PSIKOLOGI DO'A

A. Pengantar

Manusia mengenal doa sebelum ia mengenal Tuhannya, manusia sudah mempunyai kebutuhan untuk meminta tolong kepada sesuatu yang lebih berkuasa dari dirinya, terutama ketika dirinya merasa lemah dan kalah terhadap sesuatu yang lebih kuat dan berkuasa. Keyakinan animisme ini mempengaruhi kerohanian manusia berabad-abad lamanya, sehingga kepada benda-benda itulah akan menjadi persembahan dan harapan akan limpahan karunia, pertolongan serta terhindar dari malapetaka. Hal ini terjadi karena adanya kebutuhan ruhani bagi setiap orang.

Penggunaan istilah doa untuk memenuhi kebutuhan ruhani tersebut, merupakan perilaku manusia yang didorong oleh ketertarikan terhadap sesuatu yang dipercayai adanya keramat padanya. Namun, setelah munculnya rasa keraguan terhadap apa yang disembahkan itu, mereka akan berubah pikiran dan mencari tempat persembahan yang lain pula. Hal ini terjadi secara terus menerus sampai pada mereka yakin akan kebenarannya. Sedangkan kebenaran yang sebenarnya tidak terdapat kecuali dalam ajaran para Nabi yang diutuskan oleh Allah kepada manusia.

Manusia pertama, Nabi Adam AS. diajarkan berdoa oleh Tuhannya sebagai doa yang pertamanya yaitu: "Ya Tuhanku! Tunjukkanlah daku jalan yang lurus, jalan mereka yang pernah

diperoleh karunia daripada-Mu, bukan jalan mereka yang Engkau kutuki dan bukan jalan mereka yang sesat!'. Sejak itu mulailah digunakan doa oleh manusia, seperti Qabil dan Habil, bahkan para Nabi pun berdoa.

Ajaran Islam banyak memberi contoh dalam berdoa, terutama dalam al-Quran dan sunah Nabi. Semua itu menunjukkan pengertian ubudiyah, iman, dan segala pekerjaan pada asalnya berada di tangan Tuhan. Oleh karena itu, manusia diperintahkan untuk selalu berdoa hanya kepada Allah semata-mata.

Banyak orang yang memandang sinis terhadap doa, bahkan ada semacam kata-kata ejekan kepada orang yang gemar membaca doa. Hal ini terjadi karena mereka yang beranggapan bahwa, orang yang membaca doa itu adalah orang yang malas, atau bahkan orang yang mengatakan itu belum memahami makna doa yang sebenarnya.

B. Pengertian, Hakikat dan Dalil Do'â

1. Pengertian Do'â

Doa secara bahasa berasal dari bahasa Arab yang bermakna merayu, mengundang, mengutarakan, memelas, dan meminta, secara terminologi doa berarti mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan segenap jiwa dan raga untuk mengutarakan suatu permohonan. Kata doa berasal dari kata dasar *دعا* - *و* - *ع* yang berarti kecenderungan kepada sesuatu pada diri kita melalui suara dan kata-kata, sementara Ibrahim Anis mengartikan sebagai "menuntut sesuatu atau mengharap kebaikan. Dari kata ini terbentuklah menjadi kata jadian (*masdar*), yaitu *دعوة* - *دعاء* yang mempunyai arti bermacam-macam, bisa berarti doa dalam konteks permohonan, memanggil, mengundang, meminta

menanamkan, mendatangkan dan lain-lain.¹ Secara bahasa, kata doa itu bermakna seruan, jadi berdoa itu artinya menyeru, mengucapkan, memanggil. Sedangkan secara istilah doa adalah suatu permohonan atau permintaan dan ucapan kepada Allah SWT. sebagai penguasa alam semesta, sebagai contoh meminta ampunan, pertolongan dari hal-hal yang ditakutkan, keselamatan hidup, ucapan rasa bersyukur, minta diberikan rizki yang halal dan ketetapan iman dan Islam, dan lain sebagainya.² Seruan kepada Allah tersebut dapat berupa ucapan tasbih (*subhânallâh*), pujian (*alhamdulillâh*), *istighfâr* (*astaghfirullâh*), atau memohon perlindungan (*a'ûdzubillâh*), dan sebagainya.

Doa adalah pangkal ibadah. Tanpa doa, ibadah tidak akan memiliki bobot dan nilai, karena tanpa doa itu merupakan indikasi kesombongan seseorang kepada Allah SWT. Berdoa menunjukkan kelemahan kita sebagai hamba Allah SWT. dengan selalu berdoa dan khusyuk, kita akan selalu mengingat-Nya. Imam al-Ghazali mengatakan, dalam berdoa terdapat hikmah yaitu bisa membuat hati senantiasa ingat kepada Allah yang merupakan puncak ibadah.³ Doa ialah ibadah yang agung dan amal shaleh yang utama. Bahkan ia merupakan esensi ibadah dan subtansinya.⁴

Doa dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara khusus pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada Tuhan. Ibnu Arabi memandang doa sebagai bentuk komunikasi dengan Tuhan sebagai suatu upaya untuk

¹ Awaludin Hakim, "Doa Dalam Perspektif Alquran Kajian Tafsîr Ibnu Kathîr Dan Tafsîr Al-Azhar," *Al-Fath* 11, no. 1 (2017): 45–70.

² Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir: Kamus Arab-Indonesia*, 25 ed. (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), 402.

³ Hakim, "Doa Dalam Perspektif Alquran Kajian Tafsîr Ibnu Kathîr Dan Tafsîr Al-Azhar."

⁴ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, 13 ed. (Solo: Ramadhoni, 1996), 241.

membersihkan dan menghilangkan nilai-nilai kemusyrikan dalam diri.

Sebagian filsuf mengatakan bahwa doa merupakan buah dari pengalaman spiritual ilmiah dan menjadi satu kajian yang berkaitan dengan otentisitas wahyu dan Tuhan. Doa merupakan pemujaan universal, baik tanpa suara maupun bersuara, yang dilakukan baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umum, baik secara spontan maupun dilakukan secara rutin.⁵

Istilah doa yang artinya permintaan atau permohonan sudah mengisyaratkan adanya dua pihak yang di bawah dan yang di atas. Istilah permintaan atau permohonan dari satu pihak ke pihak lain bisa digunakan untuk menyebut hubungan antara dua pihak manusia, tetapi penggunaan kata doa hanya mempunyai satu arti, yaitu permohonan manusia kepada Allah. Di balik kata doa sudah terkandung pengertian bahwa manusia merasa dirinya kecil dan Allah memiliki sifat Mahakuasa dan Mahabesar.⁶

Doa dalam istilah Al-Qur'an memiliki ragam makna yang cukup kompleks, doa dalam al-Qur'an menunjukkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan keperluan dan ketundukan kepada Allah SWT. Pengertian ini tidak bertentangan dengan pengertian terdahulu tentang doa, tetapi saling melengkapi, yakni bahwa memohon kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat itu menunjukkan kerendahan diri, keperluan, dan ketundukan kepada Allah SWT.

Menurut Zakiah Daradjat, doa merupakan suatu dorongan moral yang mampu melakukan kinerja terhadap

⁵ Robert H. Thouless, Pengantar Psikologi Doa, Cet. Ketiga, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 39.

⁶ Dadang Ahmad Fajar, Epistemologi Doa. (Bandung: Nuansa Cendikia, 2011), 91.

segala sesuatu yang berada diluar jangkauan teknologi. Doa merupakan suatu bentuk penyadaran tingkat tinggi guna mencapai kesuksesan rohani seseorang. Di kalangan awam, doa muncul ketika mereka berada dalam keadaan cemas akan menuju sebuah keadaan fana (kehancuran). Dalam hal ini, doa merupakan wujud penyadaran atas diri yang tidak mempunyai daya upaya dalam diri, kemudian akan terpancar keyakinan bahwa Yang Maha Esa dan Maha Benar itu pasti ada. Sebagian filsuf mengatakan bahwa doa merupakan buah dari pengalaman spiritual ilmiah dan menjadi satu kajian yang berkaitan dengan otensitas wahyu dan Tuhan. Doa merupakan pemujaan universal, baik tanpa suara maupun bersuara, yang dilakukan baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umum, baik secara spontan maupun dilakukan secara rutin.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka berdoa hanya kepada Allah dan tidak boleh kepada selain-Nya. Doa merupakan manifestasi kerendahan diri, keperluan dan ketundukan kepada Allah SWT.⁷

2. Hakikat Do'a

Pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) seorang hamba pada penciptanya. Hal ini disebabkan karena dalam keadaan bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah SWT.

Hakikat doa mampu mengangkat derajat seorang hamba di sisi Allah, hakikat doa sebenarnya adalah menampakkan kefakiran kepada Allah, berlepas diri dari segala bentuk kekuasaan dan kekuatan, merasakan aspek kehinaan dan kerendahan sebagai makhluk, juga sebagai

⁷ Sudirman Tebba, *"Sehat Lahir Batin Handbook Bagi Pendamba Kesehatan Holistik"*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2004), 124-125.

sarana untuk memuji dan mengagungkan Allah. Sekaligus sebagai pengakuan hamba terhadap kemuliaan dan kebesaran-Nya. Doa merupakan solusi bagi mereka yang hatinya terluka, sanubarinya bersedih, selalu dirundung dengan penderitaan dan diliputi dengan kefakiran, sehingga pikirannya menjadi kacau. Maka bagi orang yang bisa berfikir, adalah sebuah keharusan baginya untuk merenungkan permasalahan doa, dan mencari ketenteraman dengan hakikat yang sebenarnya. Jangan sampai memohon atau mengharapkan bantuan kepada yang lain selain Allah SWT. secara berlebihan karena jika melampaui batas akan menjerumuskan ke dalam kekufuran dan penyelewengan akidah. Sebagaimana Hasbi Ash-Shidieqy mengutip perkataan dari Imam Ash- Shan'any yang berbunyi: "di antara ucapan yang menyesatkan ialah berdoa dengan nama-nama *Tamilikha, Thamkhisya, Tamsyamisy, Syamkhisya* dan dengan nama-nama *Ashhâb al-Kahfi* (aulia tujuh). Demikian juga berdoa dengan nama-nama yang tidak dikenal pengertiannya. Karena, berdoa dengan nama-nama tersebut, adalah perbuatan orang yang dangkal pengertiannya tentang kitab Allah dan sunah Nabi, serta menyesatkan kaum yang awam."

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa, dengan berdoa seseorang dapat merasakan keakraban yang lebih mendalam dengan Tuhannya, yang kemudian akan berpengaruh sekali dalam menumbuhkan rasa ketenteraman dan kedamaian yang luar biasa. Selain itu, doa merupakan program seorang Muslim atau sebuah target yang harus dicapai. Dengan demikian, ia akan selalu mempunyai perencanaan dan langkah- langkah sebagaimana dirangkai dalam doanya.

Jadi, salah besar jika ada pendapat yang mengatakan bahwa berdoa itu merupakan sikap orang yang lemah, yang

bodoh, dan tidak tahu mana jalan yang harus dilalui atau merupakan suatu upacara yang boleh dikerjakan atau boleh ditinggalkan. Doa kemudian di kambinghitamkan sebagai pelarian apabila mengalami kegagalan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa orang yang mengatakannya tidak mengerti atau belum memahami makna doa yang sebenarnya, sehingga belum pernah merasakan hikmah dalam berdoa.

Oleh karena itu, masalah doa bukanlah sesuatu yang bersifat permintaan semata-mata, tetapi lebih cenderung menjaminakan kebaikan dalam kehidupan secara menyeluruh, baik di dunia maupun di akhirat. Karena, ia memiliki berbagai teori kebatinan serta langkah-langkah penerapannya dalam persoalan hidup dan kehidupan.

3. Dalil Do'a

Di dalam Al-Qur'an tidak sedikit ayat yang menjelaskan tentang anjuran atau perintah untuk berdoa, berikut beberapa dalil dari Al-Qur'an:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

Artinya: "Berdoalah kepada Tuhanmu dengan Grendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi setelah diatur dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat dengan orang-orang yang berbuat baik" (QS. al-A'râf/7: 55-56).

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦١﴾

Artinya: "Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina" (QS. al-Mukmin/40: 60).

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٨٠﴾

Artinya: "Allah memiliki asmaulhusna (nama-nama yang terbaik). Maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut (asmaulhusna) itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapat balasan atas apa yang telah mereka kerjakan" (QS. al-A`râf/7: 180).

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: "Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat dan Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran" (QS. al-Baqarah/2: 186).

Dari arti ayat yang telah dipaparkan di atas, Allah SWT. mengisyaratkan sangat dekat dengan makhluk-Nya serta akan mengabulkan permohonan makhluk yang berdo'a serta memohon kepada-Nya. Akan tetapi Allah tidak serta merta

mengabdikan saja, Allah SWT. memberikan syarat yaitu apabila makhluk tersebut memenuhi segala perintah dan juga beriman kepada-Nya.⁸

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾

Artinya: "Lambung (tubuh) mereka jauh dari tempat tidurnya (untuk salat malam) seraya berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut (akan siksa-Nya) dan penuh harap (akan rahmat-Nya), dan mereka menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka" (QS. as-Sajdah/32: 16).

Banyak hadis Nabi Muhammad SAW. yang menjelaskan tentang perintah berdoa. Sebagai contoh beberapa hadis berikut. Rasulullah bersabda:

الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ وَعِمَادُ الدِّينِ وَنُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

Artinya: "Doa itu senjata orang mukmin, tiang agama, serta cahaya langit dan bumi" HR. Imam Abu Ya'la dan Imam Al-Hakim dari sahabat Ali RA.).

Dari Ibnu Umar Rasulullah SAW. bersabda:

إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالدُّعَاءِ

Artinya: "Doa itu bermanfaat bagi musibah yang telah turun (terjadi), maupun sesuatu yang belum terjadi, maka kalian wahai hamba Allah SWT., harus berdoa". (HR. at-Tirmizi dan al-Hakim).⁹

⁸ Muhammad Husein Basofi, "Hakikat Doa," *Putih: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah* 2, no. 1 (2017): 1–22.

⁹ Hakim, "Doa Dalam Perspektif Alquran Kajian Tafsir Ibnu Kathir Dan Tafsir Al-Azhar."

لَا يَزِيدُ فِي الْعُمْرِ إِلَّا الْبِرُّ وَلَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ وَإِنَّ
الرَّجُلَ لَيُحْرَمُ الرِّزْقَ بِخَطِيئَةٍ يَعْمَلُهَا

Artinya: “Tidak ada yang menolak takdir kecuali doa dan tidak ada yang menambah amal pahalanya kecuali kebaikan. Sesungguhnya seseorang tidak memperoleh rezeki, mungkin saja karena dosa yang dia lakukan.”

Demikian beberapa ayat Al-Qur’an dan Hadis Nabi yang menganjurkan agar kita selalu berdoa kepada Allah.

C. Ruang Lingkup, Kedudukan dan Tujuan Do’â

1. Ruang Lingkup Do’â

Berdoa merupakan suatu keharusan, bagi kaum muslimin berdoa kepada Allah SWT. itu adalah wajib hukumnya, serta mendapat pahala bila berdoa dengan jujur, ikhlas dan bersungguh-sungguh. Sedangkan doa yang dipanjatkan itu mau diterima atau tidaknya, ia merupakan urusan Tuhan semata-mata. Dalam berdoa terdapat aspek hukum yang ditinjau dari tingkat kepentingannya. Tidak semua berdoa hukumnya wajib, sebab berdoa adalah ibadah dan ungkapan kebutuhan bagi setiap manusia. Maka dari itu hukum berdoa dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

a. Hukum Wajib.

Doa yang diartikan ibadah yang wajib seperti salat-salat yang fardhu, dan doa memohon ampunan dari dosa bagi orang yang melakukan hukumnya wajib. Perintah berdoa sebagai kewajiban berpedoman dari Al-Qur’an, sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦١﴾

Artinya: "Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina" (QS. al-Mukmin/40: 60).

b. Hukum Haram

Doa yang termasuk dilarang dalam Islam seperti doa meminta kejelekan, meminta bala, doa yang diminta kepada selain Allah dan sebagainya. Maka, doa semacam itu hukumnya haram. Berdasarkan firman Allah dalam Al-Qur'an:

﴿ وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتَعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَقُضِيَ إِلَيْهِمْ أَجْلُهُمْ فَنَذَرُ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴾ ﴿١١﴾

Artinya: "Jikalau Allah menyegerakan keburukan bagi manusia sebagaimana permintaan mereka untuk menyegerakan kebaikan, pasti ajal mereka diakhiri. Akan tetapi, Kami biarkan orang-orang yang tidak mengharapakan pertemuan dengan Kami, (di akhirat) terombang-ambing dalam kesesatan mereka" (QS. Yunus/10: 11).

c. Hukum Sunah

Berdoa hukumnya sunah (*mustahâb*) pendapat menurut ahli fikih (*fuqahâ*), ahli hadis (*muhaditsn*), *jumhur 'ulamâ* (kebanyakan ulama), baik mereka dari golongan *salâf* (ulama terdahulu), dan *khalâf* (ulama *mutaakhirn*). Doa yang dimaksud adalah doa yang mengiringi aktifitas biasa, seperti doa setelah salat, doa minta hujan, doa kepada

orang yang jauh, doa murah rizki dan lain-lain yang tidak termasuk dalam ibadah wajib.

Mengangkat tangan dalam berdoa termasuk sunah juga. Berdasarkan pernyataan Imam Ibn Taimiyah yang mengatakan bahwa banyak hadis yang menerangkan Nabi Muhammad mengangkat tangannya ketika berdoa, sedangkan menyapu tangan ke wajah setelah berdoa, menurut Imam Nawawi tidak memiliki landasan hukumnya.

d. Hukum Mubah (boleh berdoa dan boleh ditinggalkannya)

Doa yang bersifat *tahniah* diucapkan seseorang kepada orang lain yang berprestasi, baik dalam pekerjaan maupun yang lain, atau doa-doa sanjungan dan sebagainya yang tidak berlebihan atau sebagai apresiasi.¹⁰

2. Kedudukan Do'â

Doa dalam Islam memiliki kedudukan yang sangat tinggi, karena doa merupakan aktifitas beribadah. Allah memerintahkan kepada orang yang beriman untuk berdoa sebanyak-banyaknya. Ketika perintah Allah dilaksanakan maka itu merupakan ibadah kepada-Nya. Doa adalah permohonan seseorang hamba kepada Tuhannya, doa merupakan aktifitas ibadah yang paling agung, doa adalah otak dari ibadah, tidak ada yang paling mulia di hadapan Allah kecuali berdoa. Siapa yang tidak memohon kepada Allah, maka Allah akan murka, sesungguhnya Allah senang kepada orang yang berdoa (meminta).¹¹

Di dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi sudah dijelaskan perihal kedudukan dari doa, yaitu:

¹⁰ Ali Syariati, *Makna Doa* (Jakarta: Pusaka Zahra, 2002). Hal 27

¹¹ Maman Sutarman, "Kedudukan Do'a Dalam Islam", dalam *milah Jurnal Al-Karimah*, Vol. 05, No. 09, Agustus 2018, Hlm. 85

a. Doa sebagai ibadah

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿١٠٦﴾

Artinya: "Jangan engkau sembah selain Allah, sesuatu yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi mudarat kepadamu, sebab jika engkau lakukan (yang demikian itu), sesungguhnya engkau termasuk orang-orang zalim" (QS. Yunus/10: 106).

Dalam hadis disebutkan bahwa: "Doa adalah otaknya ibadah." (HR. Tirmidzi).

b. Doa sebagai pertolongan

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّنْ مِّثْلِهِ
وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿١٣﴾

Artinya: "Jika kamu (tetap) dalam keraguan tentang apa (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepada hamba Kami (Nabi Muhammad), buatlah satu surah yang semisal dengannya dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar" (QS. al-Baqarah/2: 23).

c. Doa sebagai permohonan

"Siapa saja yang tidak mau memohon (sesuatu) kepada Allah, maka Allah akan murka kepadanya." (HR. Tirmidzi dari Abu Hurairah).

d. Doa itu mulia

"Tidak ada sesuatu yang lebih mulia di sisi Allah, selain dari pada doa." (HR. Ibnu Majah dan Abu Hurairah).

e. Doa sebagai perantara

“Mintalah kepada Allah akan kemurahan-Nya, karena sesungguhnya Allah senang apabila dimintai (sesuatu)” (HR. Tirmidzi dari Ibnu Mas’ud).

f. Doa sebagai pertolongan

وَإِذَا مَسَّ النَّاسَ ضُرٌّ دَعَوْا رَبَّهُمْ مُنِيبِينَ إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا آذَاهُمْ مِنْهُ
رَحْمَةً إِذَا فَرِيقٌ مِنْهُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ ﴿١٣٠﴾

“Apabila manusia ditimpa oleh suatu bahaya, mereka menyeru Tuhannya dengan kembali (bertaubat) kepada-Nya. Kemudian apabila Dia memberikan sedikit rahmat-Nya kepada mereka dari pada-Nya, tiba-tiba sebagian mereka mempersekutukan Tuhannya” (QS. ar-Rûm/30: 33).

Dalam sebuah hadis Nabi Muhammad menyatakan bahwa:

Artinya: *“Tidak ada seorang muslim pun dimuka bumi ini yang berdoa kepada Allah, kecuali akan dikabulkan doanya, atau dijauhkan suatu keburukan atau musibah yang serupa.”* (HR. Tirmidzi dan Hakim dari Ubadah Ibn Shamit).

Manusia meminta perlindungan kepada Allah SWT. agar tidak mendapat malapetaka dari berbagai kejahatan setan dalam segala tempat dan waktu. Manusia mengharapkan keamanan lahir dan batin hanya dapat diserahkan sepenuhnya kepada yang maha kuasa Allah SWT. Manusia mendapat pertolongan dari berbagai bidang kehidupan dan penghidupan hanya dari Allah SWT. Oleh karena itulah maka doa dalam Islam senantiasa mempunyai kedudukan yang amat penting untuk kelangsungan hidup dan kehidupan demi kesejahteraan dunia akhirat. Begitulah kepercayaan yang bulat bagi pemeluk agama Islam. Hal tersebut

mempunyai arti bahwa kedudukan doa bagi orang-orang yang beriman amatlah penting, sebab hanya dengan doa itulah orang-orang yang beriman mendapat kebahagiaan dunia akhirat terlindungi dari berbagai kejahatan. Baik kejahatan yang lahir maupun yang batin. Berdoa adalah perintah dari Allah SWT. Sehingga apabila berdoa kepada Allah SWT. itu merupakan sebagai ketaatan kepada Allah SWT. Maka taat kepada Allah SWT. itu adalah merupakan ibadah. Karena yang dikatakan ibadah itu perinsifnya adalah melaksanakan perintahNya dan menjauhi laranganNya.

3. Tujuan Do'a

Pada umumnya setiap orang mempunyai tujuan tertentu dalam berdoa, sesuai dengan permasalahan hidup yang sedang dihadapi maupun yang akan dijalaninya. Artinya mereka menyesuaikan tujuan doa itu sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Maka tujuan doa mereka juga berbeda-beda. Seseorang selalu menyadari dan berusaha untuk menemukan kehadiran Allah dalam hidupnya. Sebagai orang beriman dan percaya akan Allah, tujuan doa adalah mencari Allah. Mencari Allah dalam diri sesama mendorong orang sebagai pelaku doa benar-benar merindukan dan mencari kehendak Allah.

Doa juga bertujuan menumbuhkan kedewasaan tiap pribadi, dalam arti doa bertujuan mengenal diri pribadi pendoa itu sendiri. Mengenal diri berarti mengenal kekuatan dan kelemahan dalam diri. Dalam doa, diharapkan si pendoa menemukan gambaran-gambaran sikap dan tingkah laku yang negatif terhadap sesama dan juga Tuhan. Kesadaran itu merupakan langkah awal bagi mereka untuk berbuat baik kepada sesama dan juga Tuhan. Pada waktu berdoa setiap orang perlu merefleksikan apa yang telah dilakukan kepada sesama terlebih kepada Tuhan agar mereka mampu

membentuk sikap untuk mendukung kepribadian yang baik.¹² Sehingga doa dalam Islam mempunyai kedudukan yang sangat tinggi, karena doa merupakan aktifitas beribadah. Karena demikian, karena Allah SWT memerintahkan kepada orang yang beriman untuk berdoa sebanyak-banyaknya. Dikala perintah Allah dilaksanakan maka itu merupakan ibadah kepada-Nya.¹³

Tujuan dari doa itu sendiri sebenarnya tergantung pada niat seorang hamba. Namun secara umum tujuan dari doa adalah untuk melaksanakan perintah Allah, mendapatkan pahala, sebagai amal ibadah dan manifestasi ketundukan kepada Allah, memohon kehidupan yang selalu dalam jalan dan bimbingan Allah, memohon keselamatan di dunia dan akhirat, sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah dan juga meminta perlindungan kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk, dan lain-lain.

D. Tata Cara (*Adab*) Berdoa

Ketika seseorang meminta pertolongan kepada sesama manusia, haruslah ia mengetahui apa saja syarat-syarat yang harus dipenuhi agar permintaannya dipenuhi. Sama halnya terhadap Allah SWT. yang mempunyai segala-galanya. Walaupun sudah dipenuhi semua syarat-syarat doa, diberi atau tidak, janganlah ada rasa kecewa, atau menjadi durhaka kepada-Nya. Sekalipun menurut pandangan kaum Muslimin, Allah SWT. akan mengabulkan doa-doa hamba-Nya. Maka dari itu ada baiknya seseorang sebelum berdoa memahami dan mengikuti ketentuan/tata cara atau etika berdoa.

¹² Dedimus Berangka, "Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak," *Jurnal Masalah Pastoral* 4, no. 1 (2016): 14–14.

¹³ Maman Sutarman, "Kedudukan Doa Dalam Islam Dalam Jurnal "Al-Karimah: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Ekonomi Syariah" (2018).

1. Syarat-Syarat (Ketentuan) Doa yang Harus Dipahami Sebelum Berdoa.

- a. Mengetahui dan mengikuti semua syarat-syarat serta adab dalam berdoa, termasuk juga menjauhi perkara yang mengakibatkan tertolaknya doa.
- b. Dikabulkannya doa secara langsung (diterima sesuai dengan permintaan) dan ada pula doanya ditunda dalam kurun waktu tertentu, selama masih hidup di dunia ini.
- c. Doa akan diterima nanti di akhirat sebagai simpanan.
- d. Akan dihindarkan dari sesuatu kejahatan sebagai imbalan dari doanya.
- e. Doa harus diiringi dengan kelayakan ikhtiar, pekerjaan, dan pemikiran. Untuk keperluan hidup yang seharusnya ada, bukan meminta sesuatu yang mustahil atau yang jelek, bukan pula suatu keperluan yang mengada-ngada.
- f. Berdoa dapat dilakukan sendiri-sendiri atau dapat juga dilakukan bersama-sama yang dipimpin oleh seorang imam. Imam mengucapkan lafaz-lafaz yang mengandung doa sementara yang lainnya mengucapkan "*Āmn*" yang artinya kabulkanlah permohonan kami.

2. Adab Berdoa

Imam al-Ghazali telah memberi penjelasan tentang adab-adab berdoa di dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* yang secara garis besar dapat dirangkum sebagai berikut:

- a. Mengawali dan mengakhiri doa dengan puji-pujian kepada Allah, dan shalawat atas Nabi. Imam Nawawy berkata: "Seyogianya doa itu dimulai dengan kalimat *tahmd* (pujian) dan disudahi dengan kalimat *tahmd* juga".
- b. Dilakukan dalam keadaan yang khusus, seperti ketika sujud (dalam salat), berhadapan dengan musuh, ketika hujan dan lain-lain.

- c. Gunalah bahasa Arab, jika tidak bisa maka gunalah bahasa yang mudah dipahami.
- d. Membaca doa dengan penuh harapan dan optimis. Kokoh kepercayaan akan diperkenankan Allah SWT. dan tidak merasa gelisah jika doa belum atau tidak dikabulkan oleh-Nya.
- e. Doa itu dibaca dengan jelas dan berulang-ulang tiga kali, Dalam hal ini, dianjurkan juga agar merendahkan suara dan dilakukan dengan khusyu'.
- f. Berdoa untuk diri sendiri, untuk kedua orang tua (ibu dan bapak)
- g. Susunan doa hendaknya sederhana, sopan dan tepat mengenai sesuatu yang diminta serta tidak bertele-tele (tidak jelas dalam permohonan).
- h. Lebih diutamakan menggunakan doa yang diajarkan dalam al-Qur'an.
- i. Berdoa dianjurkan untuk mengangkat kedua belah tangan dan ditutup dengan menyapukan kedua belah telapak tangannya diakhir doa.

Sayid Sabiq (pakar Fiqih dari Mesir) juga menyebutkan adab atau etika berdoa sebagai berikut:

- a. Menjauhkan diri dari makanan yang haram
- b. Menghadap ke arah kiblat

Ketentuan ini dinyatakan pula oleh imam ad-Dimasyqi (ulama Fiqih) dalam bukunya, *Mauizah al-Mu'min* (Bimbingan untuk Mencapai Tingkat Mukmin).

- c. Pada waktu yang utama dan dengan sopan dan baik
- d. Mengangkat kedua tangan setinggi bahu sebagai tanda dari kesungguhan dan butuhnya seorang hamba.
- e. Memuji Allah SWT. dan bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW.

- f. *Khusyu'* (penuh konsentrasi) dan *tadaruk* (merendahkan diri, merasakan kebesaran-Nya dengan jiwa yang tulus ikhlas, dengan cemas dan penuh harap, merendahkan suara antara terdengar dan tidak terdengar oleh orang yang berada di sekitarnya).
- g. Berdoa dalam keadaan bersih dari dosa (bertobat lebih dahulu dan tidak memutuskan tali silaturahmi).¹⁴
- h. Meminta dengan kesungguhan serta yakin akan dikabulkannya.
- i. Mendesak dalam berdoa serta mengulanginya tiga kali dan tidak mengangap lambat terkabulnya doa.
- j. Tidak mengatakan apabila Engkau menghendaki
- k. Berdoa yang baik, tidak berdoa yang jelek.¹⁵
- l. Berdoa dengan nama Allah yang indah menyebut (*asmâ al-husnâ*) sesuai dengan firman-Nya dalam QS. *al-A'raf* 7:180
- m. Diawali dan diakhiri dengan *basmalah*, *hamdalah*, dan *shalawat*
- n. Mengusap wajah dengan tangan ketika selesai berdoa.

3. Tempat-tempat *Mustajab* untuk Berdoa

Menurut *Quraish Shihab tempat-tempat mustajâbah dalam berdoa (dalam tulisan Rina Setyaningsih)* antara lain adalah:

- a. Ketika melempar *jumrah shughra*, *wustha* dan *aqabah* di hari-hari *tasyriq*.
- b. Berdoa di dalam Ka'bah atau di dalam Hijir Isma'il.
- c. Berdoa di bukit Shafa dan Marwah bagi orang yang umrah dan haji.

¹⁴ Ahmad Yani Nasution, "Analisis Zikir Dan Doa Bersama," *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora* 1, no. 1 (2018), 33-54.

¹⁵ Cek Khamsiatun, "Urgensi Do'a Dalam Kehidupan", dalam milah *jurnal Serambi Tarbawi*, Vol. 3, No. 1, Januari 2015, 115-116

- d. Berdoa di Masy'aril Haram pada hari penyembelihan kurban.
- e. Doa orang yang melaksanakan ibadah haji di padang Arafah pada hari Wuquf Arafah.¹⁶

Selain itu tempat-tempat *mustajâbah* lainnya adalah:

- a. Ketika melihat atau berada di dalam Ka'bah dan Masjid Rasulullah saw.
- b. Di tempat dan ketika melakukan tawaf.
- c. Di sisi Multazam.
- d. Di sisi sumur Zamzam.
- e. Di belakang makam Ibrahim
- f. Di atas bukit Safa dan bukit Marwah.
- g. Di Arafah, Muzdalifah, Mina, dan di sisi Jamarat yang tiga.
- h. Di tempat-tempat yang mulia lainnya, seperti masjid, dan tempat-tempat peribadatan Islam lainnya. Berdoa dapat dilakukan di mana saja, asalkan bersungguh-sungguh serta dapat memenuhi segala syarat-syarat berdoa.

4. Waktu-waktu mustajab untuk berdoa

Waktu-waktu istijâbah atau terkabulnya doa yang dipanjatkan kepada Allah menurut Quraish Shihab (dalam tulisan Rina Setyaningsih), antara lain:

- a. Malam *lailah al-qadar*.
- b. Setelah salat-salat wajib.
- c. Di penghujung malam.
- d. Antara azan dan *iqâmah*.
- e. Saat mendengar panggilan untuk salat wajib.

¹⁶ R. Setyaningsih, Konsep Do'a Perspektif Quraish Shihab, Jurnal An-Nur, Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman 7 (01), 2021.

- f. Saat *iqâmat* dikumandangkan.
- g. Di saat turun hujan dan di bawah siraman air hujan.
- h. Saat perang di jalan Allah berkecamuk.
- i. Suatu waktu dari bagian malam.
- j. Suatu waktu dari hari Jum'at
- k. Ketika meminum air zamzam dengan niat yang baik.
- l. Di saat sujud.
- m. Terbangun malam hari dan berdoa dengan doa yang diajarkan Rasulullah.
- n. Berdoa dengan doa Dzun Nun (Nabi Yunus).
- o. Berdoa di saat ditimpa bencana.
- p. Mendoakan sesaat setelah meninggal dunia.
- q. Ketika sedang salat.
- r. Doa seorang muslim setelah berwudhu dengan doa yang *ma'tsûr*.
- s. Berdoa setelah tergelincirnya matahari sebelum waktu zuhur.
- t. Di bulan Ramadan.
- u. Saat kaum muslimin berkumpul di majelis zikir.
- v. Ketika mendengar ayam berkokok.
- w. Ketika menghadap Allah dengan pasrah keikhlasan yang murni.
- x. Doa di hari ke sepuluh di bulan Dzulhijjah.¹⁷

E. Nilai Filosofis, Spiritual dan Sosial Do'â

1. Nilai Filosofis Do'â

Doa memiliki kandungan manfaat dan nilai-nilai filosofis antara lain; pertama, perwujudan rasa syukur. Kedua,

¹⁷ R. Setyaningsih,

perwujudan rasa menyesal, maksudnya pengakuan karena telah melakukan penyimpangan dari ketetapan atau hukum Tuhan. Ketiga, pengejawantahan permohonan hamba kepada Tuhan, yaitu harapan terkabulnya kebutuhan dan tercukupinya kekurangan untuk mengabdikan kepada Tuhan. Keempat, pendekatan seorang hamba kepada Tuhannya untuk mendapatkan ketenteraman dan kebahagiaan.¹⁸

Doa merupakan bentuk pengabdian yang sesungguhnya. Doa memiliki makna dalam diri seseorang yang terdiri dari dua hal. Pertama, Allah SWT. diperlakukan oleh individu sebagai Raja Bijak yang selalu melayani rakyat yang taat dan patuh terhadap semua perintah-Nya, Raja yang mampu memenuhi segala kebutuhan dan keperluan rakyat, apapun yang mereka inginkan. Kedua, manusia memperlakukan Allah SWT. menjadi Tuhan Yang Maha Atas Segalanya. Konsekuensi logisnya, manusia tidak selalu berharap setiap doanya dikabulkan Allah SWT., namun hanya kepuasan batin dan ketenteraman bersama-Nya yang ingin dicapai.¹⁹

2. Nilai Spiritual Do'a

Doa merupakan salah satu wujud dari aspek spiritualitas itu. Dalam pendekatan Psikologi Agama, manusia memiliki kebutuhan ruhaniah. Salah satu diantaranya adalah kebutuhan akan rasa bebas, dari penindasan dan tekanan, dari ketidakadilan ataupun kezhaliman yang akan mengungkung kebebasan manusia. Mereka yang tidak mampu melawan secara fisik biasanya akan melarikan diri dari aspek spiritualitas, contohnya berdoa. Orang-orang yang

¹⁸ Muhammad Khoirul Malik & Rokhmat Subagiyo, "The Philosophical Value of Supplication (Dua) in Islamic Economics (Nilai Filosofi Doa dalam Ekonomi Syariah)," *Journal Tsaqafah*, Volume 16, Number 1, May 2020, 168.

¹⁹ Muhammad Khoirul Malik and Rokhmat Subagiyo, "Nilai Filosofi Doa Dalam Ekonomi Syariah," *Tsaqafah* 16, no. 1 (2020), 163–178.

beriman akan merasa dilindungi oleh Tuhan dalam suasana dan keadaan bagaimanapun. Mereka tidak merasa takut, mereka yakin bahwa tidak ada suatu kekuatan atau daya upaya yang akan mempengaruhi dan membinasakannya, kalau Tuhan tidak mengijinkan. Kepercayaan kepada Tuhan, sebagai kebutuhan akan rasa aman akan memberikan ketenangan jiwa.

Menurut Jendy Chiff dalam *Hubungan Kinerja Otak*, bahwa spiritualitas merupakan keyakinan yang berkaitan dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta. Spiritualitas merupakan bagian terpenting dari kesehatan karena diduga dapat berperan sebagai penyembuh dari segala macam penyakit. Hasil riset menunjukkan bahwa individu yang hidup dengan komponen-komponen spiritual memiliki kehidupan yang relatif sehat dan lebih bahagia. Operator kognitif terdiri dari konteks prefrontalis, area asosiasi, sistem limbic, dan sistem saraf otonom. Berbagai penelitian menunjukkan fungsi spiritual bersumber dari dalam otak. Menurut Kinarsih (dalam dampak doa kegiatan ritual motorik seperti menari, atau menyanyi dalam sebuah seremoni tertentu memberikan pengaruh signifikan pada pusat emosi di sistem limbik. Akibat keterlibatan pusat emosi dan sistem saraf otonom, pelaku ritual dapat mengalami keadaan yang menyenangkan dan menggembirakan. Berbagai riset menunjukkan mereka yang mempraktikkan perilaku berdoa tertentu seperti pelayanan keagamaan, meditasi, dan kegiatan fisik tertentu memiliki fungsi fisiologi tubuh yang baik serta perubahan sistem kekebalan tubuh yang positif. Dari perspektif neurobiologi, doa yang dipanjatkan memberikan efek berupa pengalaman emosi, transendensi yang dalam dan kuat. Isi doa memberi efek langsung terhadap pusat emosi otak yaitu sistem limbik.²⁰

²⁰ Nurul Istiqomah, Rio Pebrian, and Susi Mutoharoh, "Spiritualitas, Doa Dan Prestasi Belajar," *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2018), 125-46.

3. Nilai Sosial Do'â

Di Indonesia ada enam agama yang telah diakui Negara, yaitu agama Hindu, Budha, Konghucu, Katolik, Protestan, dan Islam. Dari agama yang berbeda-beda ini memiliki cara berdoa yang berbeda-beda pula. Dilihat dari segi ritual, setiap agama mengajarkan berbagai macam ibadat dan tempat yang berbeda-beda. Seperti orang Hindu, Kuil merupakan pusat kehidupan religious bagi mereka. Dan sebelum beribadah, orang Hindu mengawalinya dengan membersihkan diri dan mengurangi makan atau berpuasa. Sedangkan dalam ajaran Konghucu, dalam peribadatan mereka terdapat berbagai gambar dan patung sesembahan di dalamnya, maka pada saat mereka beribadah, mereka mempersembahkan sesaji atau kurban berupa buah-buahan, lauk pauk, kue, hewan kurban di depan patung-patung mereka. Sementara dalam agama Kristen, terdapat dua pola besar ibadat. Pertama, ibadat model liturgis yang sangat tergantung pada serangkaian pola ibadat, atau yang disebut liturgy, atau yang telah dikuduskan melalui pelaksanaannya dalam jangka waktu lama. Kedua, ibadat non-liturgis, yaitu cara yang dipakai oleh sebagian besar gereja-gereja Protestan.

Di dalam Islam, seorang muslim diwajibkan mengikuti syarat, tata cara dan adab berdoa sebagaimana yang ditetapkan oleh Allah SWT. sebagai objek dari doa. seorang muslim sebelum berdoa dianjurkan berwudhu jika hal tersebut tidak menyulitkannya, kemudia berdoa dengan cara memuji Allah terlebih dahulu dan membaca shalawat atas Nabi SAW dan mengakhirinya dengan shalawat juga.

Dari penjelasan tersebut dapat dilihat nilai sosiologis dari keenam agama tersebut yaitu bahwa agama-agama memiliki perbedaan dalam berdoa, terutama agama Islam. Sebagaimana yang terdapat dalam Al-Qur'an secara tegas Allah menolak doa orang-orang kafir disebabkan doa mereka

ditujukan kepada selain Allah, yang tidak dapat memberi manfaat ataupun mudharat. Berdoa kepada selain Allah adalah wujud lain dari praktik kesyirikan dengan konsekuensi dosa besar.²¹

Berdoa bisa dilakukan sendiri-sendiri atau berjamaah. Seorang muslim bisa berdoa untuk dirinya sendiri, keluarganya, sahabatnya dan muslimin-muslimat semuanya. Saat seseorang mendoakan orang lain dengan perkataan yang penuh kebaikan tanpa diketahuinya, menunjukkan bahwa keikhlasan dan tiadanya riya' dalam diri si pendoa.

Syekh Muhammad bin Shalih al-'Utsaimin menyatakan bahwa mendoakan saudaranya tanpa sepengetahuannya menunjukkan jujurnya keimanan seseorang. Hal ini karena Nabi SAW. bersabda, "Tidaklah sempurna keimanan kalian sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.'" Dengan mendoakan orang lain, kita akan mendapat doa serupa dari malaikat. Dan malaikat itu tidak pernah berbuat dosa, maka doa malaikat itu pasti dikabulkan Allah.²²

F. Aspek-Aspek Psikologis Doa

Doa Nabi Ibrahim AS. memohon keamanan bagi kota Mekah berkaitan dengan adanya kebutuhan rasa aman dalam hirarki Maslow yang disebut dengan *safety needs*. Kebutuhan akan rasa aman pada dasarnya adalah kebutuhan mempertahankan kebutuhan. Nabi Ibrahim berdoa demi keamanan anak dan istrinya yang ia tinggalkan di lembah yang gersang dan tandus serta tidak berpenghuni. Ia merasa khawatir terhadap mereka. Sebagai kepala keluarga, ia tidak

²¹ Ahmad Khaerurrozikin, "Problem Sosiologis Pluralisme Agama Di Indonesia," *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 13, no. 1 (2015), 93-114.

²² *Syarh Riyadhus Shalihin*, 6, 54

tega. Karena adanya rasa cinta dan kekhawatiran terhadap istri dan anaknya, akhirnya ia berdoa agar Allah SWT. menjadikan Mekah tempat yang dihuni oleh anak dan istrinya menjadi kota yang aman.

Selanjutnya beliau berdoa meminta rezeki dari buah-buahan. Ia meminta sesuatu yang dapat dimakan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi. Kebutuhan fisiologis bersifat homeostatik, artinya ada usaha untuk menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik, seperti makan, minum, gula, garam dan protein. Tanpa adanya makanan, maka kelangsungan hidup akan terancam. Hal ini berkaitan dengan adanya kebutuhan dasar atau *basic needs* di mana pada hirarki Maslow merupakan tingkatan yang paling pertama yang harus dipenuhi. Beliau berdoa demikian karena keadaan sekitar yang gersang dan tandus sehingga tidak memungkinkan tanaman dapat tumbuh di sana. Maka dari ia berdoa agar Allah SWT. memberikan kepada mereka rezeki dari buah-buahan baik yang nantinya akan tumbuh di tempat itu maupun yang akan datang dari tempat lain.

Mumtaz Afridah mengutip pendapat al-Qahtani yang mengungkapkan tiga aspek dalam berdoa, yaitu:

1. Lisan

Aspek lisan berkaitan dengan dasar-dasar pemahaman doa, melafalkan doa dan memahami arti, manfaat, dan tujuan dari doa yang dilafalkan layaknya berdialog dengan Allah.

2. Hati

Aspek hati berkaitan dengan niat untuk melakukan berdasarkan keinginannya, yakin jika doanya akan diijabah (dikabulkan) dan memberikan manfaat untuk dirinya, meresapi makna dari doa yang dilafalkan, khusuk atau menggunakan perasaan ketika melafalkan doa.

3. Amalan

Aspek amalan berkaitan dengan upaya seseorang untuk mengarahkan perilaku mereka ke arah tujuan yang diharapkan dan menjauhi segala hal yang menghalangi diijabahnya doa. Tujuan itu semata-mata merupakan ibadah kepada Allah SWT.²³

Lownethal menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan berdoa. Aspek-aspek psikologis doa itu yaitu:

1. *Behavioral Features* (aspek perilaku)

Dalam berdoa terdapat beberapa perilaku yang biasa dilakukan seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk, berlutut, sujud atau bahkan ada agama yang berdoa melalui tarian. Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada korteks otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental, tingkah laku, berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi. Hal inilah yang dirasakan seseorang yang berdoa, sehingga setelah berdoa memperoleh perasaan tenang dan tenteram.

2. *Linguistic Features* (aspek bahasa)

Berdoa dilakukan dengan menggunakan bahasa atau berkata-kata, baik dengan suara keras, diam atau dalam hati. Pada saat melakukan doa dengan khusyu subjek berada pada kondisi trans yaitu gelombang otak berada pada gelombang *alpha* yakni ia merasa khusyuk, relaksasi, fokus, super learning, tenang atau masuk pada gelombang *theta* yakni ia merasa sangat khusyuk, *deep meditation*,

²³ Mumtaz Afridah, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P Nugraha, "Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK" X" Di Yogyakarta," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 10, no. 1 (2018), 19-31.

nurani di bawah sadar dan hening. Kondisi inilah yang memicu kata-kata yang diucapkan melalui doa terekam jelas di alam bawah sadar yang tanpa ia sadari menyebabkan seseorang selalu mengingat dan terarah pada maksud dari doa yang diucapkan dan menjadikan doa sebagai *self reminder*.

3. *Cognitive Features* (aspek kognitif)

Berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa terjadi proses berpikir pada subjek yang berujung pada kesadaran untuk melakukan sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dalam doanya. Selain itu membuat seseorang yakin terhadap pilihan yang sedang dijalani dan ia mengetahui hal yang harus diperbaiki untuk menjadikan diri lebih baik lagi kedepannya.

4. *Emotional Features* (aspek emosional)

Berdoa dengan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendah, tenang dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khusyuk seseorang merasakan dapat berinteraksi langsung dengan Allah SWT., kondisi inilah yang menyebabkannya merasa dekat dengan sang pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipintanya.²⁴

Berdasarkan pemaparan yang telah diungkapkan dapat diketahui bahwa doa dalam perspektif psikologi dapat membuat jiwa seseorang merasa tenang, tenteram, yakin terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu, doa menyebabkan

²⁴ Jalaluddin, Psikologi Agama, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 345-347.

subjek selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai self reminder. Doa mengingatkan seseorang menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipinta dan menyebabkan subjek merasa dekat dengan sang pencipta dan memiliki perasaan lebih berserah.²⁵

G. Do'a Sebagai Terapi

Ibnu Qayyim Al Jauziyyah menyebutkan dalam kitabnya yang berjudul *Terapi Penyakit Hati*, doa merupakan obat yang paling banyak manfaatnya. Doa juga menangkal bala dan cobaan, mencegah dan menghilangkan musibah.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*self confident*) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Doa dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit. Faktor kejiwaan juga dapat meningkatkan imunitas, sehingga seseorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh jika terserang penyakit, di sinilah doa memegang peran. Doa untuk terapi penyembuhan barangkali merupakan sesuatu yang masih baru bagi kita, berdoa dalam kaitannya dengan agama adalah esensi (inti) dari perilaku religius yang merupakan pusat dari kehidupan beragama dan merupakan

²⁵ Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi", dalam *Proceeding Antasari International Conference*, 433-434.

bukti kuat yang mengindikasikan keyakinan terhadap Tuhan. Berdoa juga merupakan bukti kualitas hidup beragama yang memasuki alam jiwa manusia yang palung dalam sehingga merupakan dasar kehidupan beragama yang dapat mempengaruhi kerangka pikiran dan psikologis manusia.

Dalam doa terkandung juga unsur zikir dan zikir ini memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa. Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah SWT. dalam setiap gerak gerak kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada Dzat yang Maha Mendengar segala kesusahan yang dihadapi.

1. Tahap-Tahap Psikoterapi *Do'â*

a. Tahap kesadaran sebagai hamba

Pembangkitan kesadaran, kesadaran terhadap kehambaan dan kesadaran akan kelemahan sebagai manusia. Bentuk kesadaran ini akan menghantarkan seseorang yang berdoa berada pada keadaan lemah. Tanpa adanya kesadaran akan kelemahan diri ini maka kesungguhan dalam berdoa sulit dicapai. Hakikat berdoa adalah meminta, yang meminta derajatnya harus lebih rendah dari pada yang dimintai. Untuk itu sebelum seseorang berdoa diharuskan untuk merendahkan diri di hadapan Allah.

b. Tahap penyadaran akan kekuasaan Allah SWT.

Menyadari kebesaran Allah kasih sayang dan terutama adalah maha penyembuhnya Allah. Tahap ini juga menimbulkan pemahaman tentang hakikat sakit yang dialami bahwa sakit berasal dari Allah dan yang akan menyembuhkan adalah Allah. Penyadaran akan kekuasaan Allah ini dapat dilakukan dengan melihat bagaimana Allah menggerakkan segala sesuatu, menghidupkan segala sesuatu Tahap ini juga dapat

menumbuhkan keyakinan kita kepada Allah atas kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Seseorang tidak dapat berdoa kalau dirinya tidak mengenal atau meyakini bahwa Sang Penyembuh tidak dapat menyembuhkan. Keyakinan juga merupakan syarat mutlak dari suatu doa karena Allah sesuai dengan prasangka hambanya, jika hambanya menyangka baik maka Allah baik demikian pula sebaliknya.

Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang kita panjatkan kepada Allah adalah keraguan kita. Seringkali ketika berdoa namun hati mengatakan “dikabulkan tidak ya” atau mengatakan “mudah-mudahan dikabulkan” kalimat ini maksudnya tidak ingin mendahului Allah tapi sebenarnya adalah meragukan Allah dalam mengabulkan doa kita.

c. Tahap Komunikasi

Setelah sadar akan kelemahan dan penyakit yang dialami, dan sadar akan kebesaran Allah maka selanjutnya adalah berkomunikasi dengan Allah sebagai bagian penting dari proses terapi. Tahap komunikasi ini dapat berbentuk:

1) Pengungkapan pengakuan kesalahan dan dosa

Pengungkapan pengakuan segala kesalahan dan dosa, ini merupakan langkah awal sebab dengan hati yang bersih kontak dengan Allah akan lebih jernih.

2) Pengungkapan kegundahan hati dan kegilasahan

Pengungkapan kegundahan hati dan kegilasahan yang dialami dapat berefek katarsis yaitu memberikan segala permasalahan keluar diri, dalam kontek ini kita memberikan segala kegalauan hati kepada Allah.

Selain itu dengan pengungkapan ini kita akan menumbuhkan rasa dekat kepada Allah. Tahap ini juga

merupakan curhat seperti seorang anak dengan ibunya, begitu dekat dan tidak ada yang ditutupi, jujur kepada Allah dari apa yang dirasakan apa yang dipikirkan apa yang menjadi kekhawatiran. Tahap ini jika dilakukan dengan benar sudah merupakan terapi terhadap jiwa, seperti halnya seorang klien yang mencurahkan segala unek uneknya kemudian didengar oleh psikolognya dengan penuh penerimaan, dengan penuh kasih sayangnya.

- 3) Permohonan doa kesembuhan terhadap apa yang dialami.

Permohonan doa bukanlah permintaan yang memaksa Allah SWT. untuk mengabulkan. Untuk itu doa yang dipanjatkan harus disertai dengan kerendahan hati, dengan segenap sikap butuh kepada Allah. Posisi hamba yang berdoa adalah meminta dia tidak berhak untuk memaksa, hamba tadi hanya diberi wewenang untuk meyakini bahwa doanya dikabulkan bukan memaksa allah untuk mengabulkan.

- d. Tahap menunggu diam dengan hati tetap bermohonan kepada Allah.

Doa merupakan bentuk komunikasi antara yang meminta dan yang memberi. Ketika proses permintaan sudah disampaikan maka proses pemberian (dijawabnya doa) harus ditunggu karena pemberian atau dijawabnya bersifat langsung. Syarat untuk dapat menerima jawaban ini adalah dengan sikap rendah diri, terbuka, dan tenang (tidak tergesa-gesa). Sikap ini akan dapat menangkap kalam Allah (jawaban doa) yang tidak berbentuk ucapan tidak berbentuk huruf tapi berbentuk pemahaman pencerahan, ilham (*enlightment*), atau berbentuk

perubahan perubahan emosi dari tidak tenang menjadi tenang, dari sedih menjadi hilang kesedihannya.

- e. Tahap respon yang diberikan Allah sebagai jawaban doa yang dipanjatkan

Tahap ini juga disertai dengan sikap pasrah total kepada Allah mengikuti apa maunya Allah dan apa kehendak Allah, sikap ini akan dapat menangkan jawaban Allah.

2. Instruksi ringkas untuk proses terapi:

- a. Tumbuhkan niat dalam diri untuk minta disembuhkan Allah. Rilekskan tubuh, kendorkan dari mulai kaki hingga kepala, jangan ada ketegangan otot.
- b. Sadari keluhan yang dirasakan, amati keluhan itu, ikuti dengan kesadaran bahwa kita lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kemampuan apa apa. Sadari kebesaran Allah, lihat alam semesta, bagaimana Allah menggerakkan alam ini, menghidupkan alam ini, Dia Allah yang memberi hidup dan memberi mati, dia yang memberi sembuh dan memberi sakit.
- c. Ungkapkan seluruh keluhan yang dirasakan kepada Allah, Mintakan kesembuhan kepada Allah. Tetap relaks dan masih pada posisi memohon kepada Allah Pasrah kepada Allah sertai dengan keyakinan bahwa Allah menjawab doa yang dipanjatkan. Menunggu jawaban doa, diam namun tetap ingat memohon kepada Allah.²⁶

H. Manfaat Do'â

Doa memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan fisik dan sel darah. Penelitian yang dilakukan oleh Rebecca

²⁶ Syamsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam", Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar.

Marina dengan Dr. Felici dengan menggunakan alat potensi EFT (*Emotional Freedom Technique*) dan tes darah yang diambil dengan menggunakan Darkfield Microscope yang dihubungkan dengan monitor computer. Kondisi sel darah merah saat berdoa berbeda dengan kondisi biasanya, yaitu cairan darah sangat cerah, gerakan sel darah merah teratur, pada cairan darah muncul substansi yang bercahaya dan berdenyut seperti denyutan jantung. Setelah selesai penelitian tes darah yang lain sudah berhenti bergerak, kecuali tes darah yang diberi doa. Doa juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit, dapat meningkatkan imunitas, sehingga seseorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh jika terserang penyakit. Di sinilah doa memegang peranan.²⁷

Penelitian GW. Comstock, dkk (1972) yang dimuat dalam *Journal of Chronic Diseases* menyatakan bahwa orang-orang yang melakukan kegiatan keagamaan dengan teratur dan berdoa kepada Tuhan mereka, ternyata kematian akibat jantung koroner lebih rendah 50%, akibat emphisema (paru-paru) lebih rendah 56%, akibat penyakit hati chirrosis hepatis 74%, akibat bunuh diri 53% dibanding orang-orang yang jarang atau tidak melakukan aktivitas keagamaan secara rutin.²⁸

Doa memiliki makna ibadah yang dinamis dan mampu mengatasi setiap kondisi yang tidak dibatasi oleh waktu. Nilai penting doa adalah mampu menyentuh ruang kesadaran manusia untuk berhubungan dengan Allah SWT. Nabi Muhammad Saw., telah bersabda:

²⁷ Shanty Komalasari, "Doa Dalam Perspektif Psikologi", dalam *Proceeding Antasari International Conference*, 430

²⁸ Arman Yurisaldi Saleh, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, Jakarta: Zaman, 2010), 60.

لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ مِنَ الدَّعَاءِ

“Tidak ada sesuatupun yang lebih mulia di sisi Allah daripada doa” (HR. Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Hadis ini memberikan pengertian, bahwa orang yang berdoa amat mulia di sisi Allah SWT. Kemuliaan adalah lambang kesuksesan yang menjadi penghantar untuk mencapai kesuksesan-kesuksesan berikutnya. Kemampuan untuk melakukan sesuatu atau beraktivitas merupakan salah satu anugerah yang jika disyukuri akan membawa manusia ke tingkat orang-orang yang beruntung baik di dunia maupun di akhirat.²⁹

Doa sangat penting bagi perkembangan psikologis seseorang. Mazhahiri menjelaskan bahwa doa adalah kenikmatan yang paling nikmat. Sehingga dengannya manusia akan pandai bersyukur. Doa menjadikan manusia memutus keterikatan dan ketergantungan kepada selain Allah. Sehingga pengharapan manusia semata-mata hanya kepada Allah. Doa meniupkan ketenangan dan ketenteraman jiwa, juga membuat hari-hari diliputi oleh kebahagiaan dan ketenangan.

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzi no. 2969, Rasulullah SAW. bersabda:

الدَّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ

Artinya: “Doa adalah otaknya ibadah”.

Doa berperan lebih jauh dari sekedar ibadah ritual, bahkan hampir mencakup semua kegiatan ibadah. Di manapun seseorang melakukan ibadah pasti ada doa di balik

²⁹ Robert Thouless, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), 169.

semua itu. Doa merupakan pernyataan tentang kelemahan manusia di hadapan kekuasaan Allah SWT. serta merupakan cara untuk mengingat-Nya. Dengan demikian, doa sangat penting bagi setiap manusia. Doa menghapus perasaan mampu dan bangga pada jiwa. Apabila hilang perasaan angkuh, sombong dan bangga pada diri, maka muncullah ketaatan. Di sinilah manusia merasa dirinya bukan apa-apa, yang membutuhkan penolong dan penuntun.³⁰

Alexis Carrel, seorang ahli bedah Perancis dan peraih hadiah Nobel dalam bidang kedokteran menulis bukunya *Pray* (Doa), buku ini berisi pengalaman-pengalaman pasiennya. Ia menuturkan bahwa banyak di antara mereka memperoleh kesembuhan dengan jalan doa. Menurutnya, doa adalah suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju tuhan.³¹

Kehidupan manusia, suka atau tidak suka pasti mengandung penderitaan, kesedihan, dan kegagalan, di samping kegembiraan, prestasi, dan keberhasilan banyak kepedihan yang dapat dicegah melalui usaha yang sungguh-sungguh serta ketabahan. Tetapi, tidak sedikit juga yang tidak dapat dicegah, seperti kematian oleh upaya apa pun. Di sinilah semakin terasa manfaat doa yang harus diingat bahwa apa yang dimohonkan tidak sepenuhnya terjadi, namun dengan doa tersebut seseorang telah hidup dalam suasana optimisme, harapan kepada Allah dan hal ini tidak diragukan lagi akan memberikan dampak yang sangat baik dalam kehidupan seseorang, karena itu jika doa tidak menghasilkan apa yang dipinta, maka paling tidak manfaatnya adalah ketenangan batin si pendoa karena dia telah hidup dalam

³⁰ Rafi Sapuri, Psikologi Islam: Tuntunan..., 70-71.

³¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*, (Jakarta: Lentera hati, 2008), 183.

harapan yang tepat yaitu berharap kepada Allah.³² Apabila doa tidak dikabulkan janganlah menganggap bahwa Allah menghukumnya atau tidak menyayanginya, tetapi berfikirlah bahwa bisa jadi ada kebaikan untuknya.³³

I. Bentuk-Bentuk Kepribadian *Munâdi* (Pendoa)

Doa merupakan suatu relasi, perjumpaan dan pertemuan dengan pribadi lain, yakni dengan Allah SWT. dan sesama. Doa merangkul kita dengan sesama dalam cinta Tuhan yang mengantar kita ke arah transformasi diri menjadi pribadi yang lebih baik. Karena doa merupakan sesuatu yang secara spontan muncul dari kedalaman hati kita untuk menanggapi situasi-situasi nyata yang menghimpit hidup kita.

Berdoa merupakan salah satu aspek penting dalam mengekspresikan makna kehidupan secara menyeluruh. Hal ini disebabkan adanya sisi psikologis dalam perilaku berdoa serta pengamatan lebih mendalam tentang hasrat bagi orang yang berdoa (*munâdi*) agar doanya dikabulkan. Itu jelas positif, karena ia memiliki pengaruh terhadap munculnya kesadaran yang akan mendorong kepada kehidupan yang lebih bermakna. Hal ini berdampak bagi orang yang berdoa dan senantiasa membersihkan diri (*takhalli*) dan menghiiasi dengan sikap-sikap yang mulia (*tahalli*) serta menyatukan dengan Ilahi (*tajalli*). Dengan berdoa, akan membuat mental semakin kuat, makin cerdas dan meluapkan kesucian dari dalam bagi orang yang selalu berdoa (*munâdi*).

Pada umumnya setiap orang yang berdoa (*munâdi*) mempunyai tujuan tertentu, sesuai dengan permasalahan hidup yang sedang dihadapi maupun yang akan dijalaninya. Artinya *munâdi* menyesuaikan tujuan doa itu sesuai dengan

³² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, 183-184.

³³ Husain Fadhlullah, *Menyelami Samudera Doa*, (Jakarta: Al-Huda, 2005), 116-118.

situasi yang sedang dihadapi maka dari itu tujuan doa setiap individu pasti berbeda-beda. Doa juga bertujuan menumbuhkan kedewasaan tiap pribadi, dalam arti doa juga bertujuan mengenal diri pribadi *munâdi* itu sendiri. Mengetahui diri berarti mengetahui kekuatan dan kelemahan dalam diri.³⁴

Dalam psikologi, orang yang berdoa (*munâdi*) secara umum akan memperoleh:

1. Pemahaman tentang makna kehidupan dan kesadaran batiniah.
2. Memahami segala bentuk pengalaman serta memahami realitas yang ada.
3. Sikap filosofis spiritual.
4. Memiliki konsep keberagaman yang jelas dan mandiri.

Hal ini disebabkan karena ketika berdoa, seseorang akan merenung disertai dengan berzikir, merasakan kehadiran Allah SWT., merasakan ketenangan dan keheningan jiwa, serta bersemangat, kemudian bertindak sesuai arah yang akan dicapai. Semakin tinggi daya usahanya, maka semakin terasa nikmat yang akan didapatkan bagi setiap orang yang melakukan doa.³⁵

Doa, selain berfungsi sebagai sarana untuk memohon kepada Allah, doa juga merupakan wujud pengabdian hakiki. Makna doa dalam diri seseorang *munâdi* di hadapan Allah didudukkan atas dua persoalan.

1. Pelayan

Seseorang memperlakukan Allah sebagai pelayan untuk mewujudkan segala permohonannya. Dalam

³⁴ Dedimus Berangka, "Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak", Jurnal Jumpa Vol. IV, No.1, April 2016.

³⁵ Yudi Kuswandi, "Do'a Dalam Tradisi Agama-Agama", Hanifiya: Jurnal Studi Agama-Agama, Vol. 1, No. 1, 2018, 39-40.

keadaan seperti ini, seseorang merasakan ketergantungan, di mana tanpa-Nya, semua tugasnya tidak akan mencapai keberhasilan.

2. Allah didudukkan sebagai Tuhan yang Maha dari segala Maha.

Konsekuensinya, tidak selalu diharap pengabulan Allah atas setiap doa, tetapi lebih kepada kepuasan batiniah karena telah terjalin komunikasi dengan Allah. Menurut pendapat ini, doa tidak sekedar memohon sesuatu kepada Allah, tetapi lebih tertuju pada pengabdian tanpa pamrih. Berdoa dengan sepenuh hati dapat menambah kemantapan jiwa, sehingga doa kepada Allah akan senantiasa dipanjatkan, baik dalam keadaan senang maupun dalam keadaan susah, dalam penderitaan maupun dalam kebahagiaan, dalam kesulitan maupun dalam kelapangan. Al-Qur'an juga memberikan penjelasan bahwa orang-orang yang taat melakukan ibadah senantiasa mengadakan pendekatan kepada Allah dengan memanjatkan doa yang disertai keikhlasan hati yang mendalam. Sebuah doa akan cepat dikabulkan apabila disertai keikhlasan hati dan berulang kali dipanjatkan.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa seorang *munâdi* adalah seorang yang mengenal diri, mengenal kekuatan dan kelemahan dalam diri, menemukan gambaran-gambaran sikap dan tingkah laku yang negatif terhadap sesama dan juga Tuhan. Kesadaran itu merupakan langkah bagi pendoa untuk berbuat baik kepada sesama dan juga Tuhannya. Sebab pada waktu berdoa setiap orang perlu merefleksikan apa yang telah dilakukan kepada sesama terlebih kepada Tuhan. Cara ini mampu membentuk sikap untuk mendukung kepribadian yang baik. Sehingga terbentuk kepribadian ikhlas,

bersyukur, menyesali perbuatan salah, dan hanya Allah tempat bermohon, hanya kepada Allah tempat menyerahkan diri, dan mengenal diri pribadi pendoa sebagai seorang hamba kepada Tuhannya, sehingga diperoleh kepribadian yang tenang dan bahagia. □

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

1. Konsonan

Daftar huruf Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat di bawah ini:

Huruf Arab	Nama Huruf	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	'	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	\$	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	D _z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zal	Z	Zet
س	Sin	S	Es

Huruf Arab	Nama Huruf	Huruf Latin	Keterangan
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Shad	b	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad		De (dengan titik di bawah)
ط	Tha	lh	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Dza	Dz	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain' ...	Koma terbalik ke atas
غ	Ghain	Gh	Ge dan ha
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Waw	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah' ...	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap

متعقدین	Ditulis	<i>Muta'aaqqidin</i>
عدة	Diitulis	<i>'iddah</i>

3. Ta'marbutah

Apabila dimatikan ditulis h.

هبة Ditulis *Hibbah*

جزية Ditulis *Jizyah*

Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya. Kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya. Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah maka ditulis dengan h.

كرمة الأولياء Ditulis *Karâmah al auliyâ'*

Apabila ta'marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dhammah ditulis t.

زكاة الفطر Ditulis *Zakâtul fimri*

4. Vocal pendek

كسرة Kasrah Ditulis *I*

فتحة Fat%ah Ditulis *A*

ضممة ammah Ditulis *U*

5. Vocal panjang

Fathah + alif	Ditulis	Ā <i>Jāhiliyyah</i>
جاهلية		
Fathah + ya mati	Ditulis	Ā <i>Yas' ā</i>
يسعى		
Kasrah + ya mati	Ditulis	Ī <i>Karīm</i>
كريم		
Dhammah + wawu mati	Ditulis	Ū <i>Furūd</i>
فروص		

6. Vocal rangkap

بينكم	Ditulis	<i>AiBainakum</i>
قول	Ditulis	<i>AuQaulun</i>

7. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

8. Kata sandang alif + lam

Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”

القرآن Ditulis *al-Qur’ân*

القياس Ditulis *al-Qiyâs*

Apabila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al” nya.

القرآن Ditulis *as-Samâ*

القياس Ditulis *asy-Syams*

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ذوي الفروض Ditulis *Ýawî al-furûd* atau *yâwil furûd*

اهل السنة Ditulis *Ahl as-Sunnah* atau *ahlusunnah*

10. Singkatan

Cet : Cetakan

Vol. : Volume

No. : Nomor

Jlm : Jumlah

h. : Halaman

QS. : Al-Qur’an Surah

HR. : Hadis Riwayat

SWT. : *Subhânahu wa ta’âla*

SAW. : *Sallallâhu alaihi wa sallam*

t.t : Tanpa tahun

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

- Abdulah, Shalih bin Fauzan bin, *At-Tauhid li ash-Shaff al-Awwal al-'Ali (Kitab Tauhid)*, terj. Agus Hasan Bashori, Jakarta, Darul Haq, 2013
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1995
- al-Bâqy, Muhammad Fu'ad 'Abd., *Al-Mu'jam al-Mufahras li alfâzh al-Qur'ân al-Karîm*, Bairût, Dâr al-Fikr, 1992
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta, IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984
- Hasan, Aliah B. Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta, Rajawali Pers, 2008
- Hawi, Akmal, *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta, Rajawali Pers, 2014
- H. E Hassan Saleh, (ed.), *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2008
- Ibn Zakariyah, Abû Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, juz IV Beirut, Dar al-Fikr, t.th, 2005
- Jaelani, A.F, *Penyucian jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Amzah, 2000

Psikologi Ibadati

- Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Perilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers, 2015
- Jung, Carl Gustav, *Modern Man in Search of a Soul*, Publisher Psychology Press, 2001
- Mas'ud, Ibnu dan Zaenal Abidin, *Fiqh Madzab Syafi'i, Edisi Lengkap Muamalat, Munakahat, Jinayat*, Bandung, CV. Pustaka Setia. 2000
- Al-Maragi, Ahmad Mustafa, *Tafsir al-Maragi*, Mesir, Mustafa al-Babi al-Halab wa Awladuh, 1973, Juz I
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2001
- Najati, Muhammad Utsman, *Al-Quran dan Ilmu al-Nafs*, al-Qahirah, Dar al-Syuruq, 2001
- Nasution, Harun, *Islam Rasional*, Bandung, Mizan, 1997
- Nata, Abuddin, *Metodologi Studi Islam*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2002
- Nashori, Fuad, *Psikologi Islami Agenda Menuju Aksi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1997, cet. 1
- — — — —, *Sufisme dan Psikoterapi Islami*, Majalah Sufi, edisi 20/Th. III, Pebruari 2002
- Prayitno, Irwan, *Membentuk Kepribadian Muslim*, Jakarta, Pustaka Tarbiatuna, 2002
- Rajab, Khairunnas, *Psikologi Agama*, Yogyakarta, Aswaja Pressindo, 2012
- — — — —, *Psikologi Ibadah*, Jakarta, Amzah, 2011
- Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Benda Aceh, Lembaga Naskah Aceh (NASA), 2013

- Sahriansyah, *Ibadah dan Akhlak*, Banjarmasin, IAIN Antasari Press, 2014
- Saleh, H. E Hassan ,(ed.), *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2008
- Salim, Abd. Muin, *Fiqh Siyasah: Konsep Kekuasaan Politik dalam Al-Quran*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 1994
- Sapury, Rafi, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2009
- As-biddiqie, Hasbi, *Kuliah Ibadah*, Jakarta, Bulan Bintang, 1985
- Supadie, Didiek Ahmad, dkk, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang, Unissula Press, 2011
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Mishbah*, Jakarta, Lentera Hati, 2002
- — — — —, *Fatwa-fatwa Seputar Ibadah Mahdah Bandung*, Mizan, 1999, Cet. I, xxi
- Supadie, Didiek Ahmad, dkk, *Pengantar Studi Islam*, Semarang, Unissula Press, 2011
- Taimiyah, Ibnu, *Majmu'ah al-Fatawa*, jilid 10
- Al-Qarawy, Yusuf, *Al-Ibadah fi al-Islam*, Beirut, Muassasah al-Risalah, 1979
- <https://www.psychologymania.com/2013/07/pengertian-kepribadian-muslim.html>
- Pargement, K.I., Koenig, H. G., & Perez, L. M., *The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE*, *Journal of Clinical Psychology*, 56 52(4), 520. Scopus. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)

BAB II

- Akhirin, A, “*Mengembangkan Kecerdasan Spritual Melalui Rukun Iman dan Rukun Islam*”, Jurnal: Tarbawi: Vol 10, No 2, Juli-Desember 2013.
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2011
- Anshari, Endang Saifuddin, *Wawasan Islam: Pokok-pokok Pikiran tentang Paradigma dan Sistem Islam*, Jakarta, Gema Insani, 2004.
- Azhar, TN, *Gelegar Otak: Ayo Cari Tahu Apa yang Tersembunyi di Otak Anda*, Bandung, Semesta, 2008.
- El-Bahdal, M. R., *Asyiknya Berpikiran Positif*, Jakarta, Zaman, 2010.
- El-Banthanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, Jakarta, PT. WahyuMedia, 2010.
- Al-Ghazali, Syaikh Muhammad, *Al-Qur’an Kitab Kita Mengaplikasikan Pesan Kitab Suci Dalam Konteks Masa Kini*, Bandung, PT. Mizan Pustaka, 2008.
- Haidir, Abdullah, *Tauhid dan Makna Syahadatain*, Jakarta, Islam House, 2004.
- Hasan, Aliah Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Hakim, Lukman, Siti Fatimah, dan Naila Farah “*Aktualisasi Syahadat dalam Kehidupan Sehari-hari Jama’ah Asy-Syahadatain Dipondok Pesantren Nurul Huda Munjul Cirebon*” Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan ke Manusiaan 3.1 2017.
- Hamid, Syamsul Rijal, *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa*, Jakarta, PT Bhuana Ilmu Populer, 2013.

- Hidayanti, Ema, "Nilai-Nilai Sufistik dalam Pelayanan Kesehatan: Studi terhadap Husnul Khatimah Care (Hu Care) Di Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul Yogyakarta", dalam jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol. 8, No. 1, Juni 2017.
- Hidayat, Komarudin, *Psikologi Ibadah Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi*, Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta, 2008.
- Al-Jawy, Muhammad Nawawi, *Riyad al-Badi'ah*, Semarang, Pustaka al-'Alawiyah, tanpa tahun.
- Johariyah, St, "Syahadat Membangun Visi dan Misi Kehidupan," Jurnal Ilmiah Islamic Resources 17, no. 2, Desember 2020.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006.
- Mujib, Abdul, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam Edisi Kedua*, Jakarta, Rajawali, 2017.
- Nasr, Sayyed Hossein, *Tasauf Dulu dan Sekarang*, Terj. Abdul Hadi WM. (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994),
- Nawawi, Imam, *Hadits Arbain An-Nawawiyah*, Muslim no 08. Sumber <https://rumaysho.com/16508-hadits-arbain-02-memahami-dua-kalimat-syahadat.html>.
- An-Nawawi, Imam, dkk, *Ad-Durrah As-Salafiyyah Syarh Al-Arba'in An-Nawaiyyah*, Terj. Salafuddin
- Nurjannah, "Lima Pilar Rukun Islam Sebagai Pembentuk Kepribadian Muslim", Jurnal Hisbah: Vol 11, No 1, Juni 2014
- Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking for Young People*, Alih bahasa Teguh Wahyu Utomo

- dengan judul: *Berpikir Positif Untuk Remaja*, Yogyakarta, Baca, 2006.
- Karim, Pangulu Abdul, "Mema'nai Syahadatain dan Keutamaannya Dalam Kehidupan," *Nizhamiyah: Jurnal Pendidikan Islam dan Teknologi Pendidikan VII*, no. 2, Juli 2017.
- Kusnadi, Y.W., *Kuraih Surga dengan Syahadatain*, Jakarta, Pustaka al-Kautsar, 2009.
- Al-Rahman, Abd, *Durus al-Fiqhiyyah*, Tanpa tempat, Maktabah Syekh Salim, t.th
- Rozak, Nasrudin dkk, *Dinul Islam*, Bandung, PT. Al-Ma'rif, 1989.
- Said Hawwa, Al-Islam, terj. Badul Hayyie al-Kattani, Jakarta, Gema Insani Press, 2004.
- Sainuddin, Ibnu Hajar, Muhammad Arsyam, dan Andi Muhammad Shaleh Alwi, "*Pemahaman Makna Tauhid dan Dua Kalimat Syahadat*," 2020.
- Safrilsyah, "*Syahadatain dan Berpikir Positif (Suatu Pendekatan Psikologi Islami)*, dalam *Prosiding Seminar Internasional: Revitalisasi Ilmu-ilmu Ushuluddin*, September 2013.
- — — — —, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Banda Aceh, Lembaga Naskah Aceh dan Ar-RaniryPress, 2013.
- Samsuharto, Imron, "Hakikat Syahadat", dalam <https://pcnukendal.com/hakikat-syahadat/>, diakses pada 15 Maret 2021.
- Siraj, Said Aqil, *Dialog Tasawuf*, Surabaya, Khalista, 2012.
- Taufiqurrohman, *Panduan Syahadat*, Jakarta, Pusat Ilmu, 2015.

Palomita, Sherly, “Aspek Psikologis dalam Syahadat”, dalam <https://id.scrib.com.document/407293132/Aspek-Psikologis-dalam-Syahadat-docx>

BAB III

Anwar, Moch. Anwar, *Fiqih Islam Tarjamah Matan Taqrib*, Bandung, PT Alma'arif, 1987.

Akrom, Muhammad, *Terapi Wudhu (Sempurnakan Shalat Bersihkan Penyakit)*, Jakarta, Mutiara Media, 2010.

A.W. Munawir, A. W., *Kamus al-Munawir Arab Indonesia Terlengkap*, Surabaya, Pustaka Progressif, 1997

Aziz, Moh. Ali, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, Surabaya, UIN Sunan Ampel Press, 2016.

Ad-Damasyqi, Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi, *Mau'izatul Al Mu'Minin Min Ihyai 'Ulumi Al-Din*, Bairut, Darul Fikr, tt.

El-Fikri, Syarifuddin, *Sehat dengan Wudhu*, Jakarta, Republika Penerbit, 2019.

Al Ghazali, Abu Hamid, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Achmad Sunarto, Surabaya, Mutiara Ilmu Agency, 2019.

Al-Ghazzi, Muhammad Ibn Qasim, *Fath Al-Qarib Al-Mujib*, t.tt, Dar Al-Ihya' Al-Kitab, t.th.

Al-Jaziri, Abdu al-Rahman, *Silsilah-Adillatuhu*, Mesir, Daar al-Fikri, 1996.

Al-Jaziri, Abdu al-Rahman, *Silsilah-Adillatuhu*, Mesir, Daar al-Fikri, 1996.

- Lela & Lukmawati, Ketenangan Makna Dawamul Wudhu, Jurnal Psikologi Islami, Vol. 1 No. 2 Desember, 2015.
- Maawiyah, Aisyah “*Thaharah Sebagai Kunci Ibadah*” (Sarwah: Journal of Islamic Civilization and Thought, 2016.
- Matheer, Mukhsin, *Rahasia Butiran Air Wudhu*, Jakarta, Lembar Langit Indonesia, 2014.
- Rusdiana, Abdul Kodir, dkk, *Praktek Ibadah*, Bandung, UIN SGD, 2019.
- Sabiq, Sayyid, *Fiqih Sunnah Jilid 1*, Jakarta, PT. Pena Pundi Aksara, 2009.
- Sangkan, Abu, *Pelatihan Shalat Khusyuk (Shalat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam)*, Jakarta, Yayasan Shalat Khusyuk, 2013.
- Sari, Dian Cita, Ayu Permata, dan Nova Relida, “Pengetahuan Hydroterapi Wudhu terhadap Perkembangan Anak di Puskesmas Kabun Rokan Hulu,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin* 1, no. 2, 2018.
- As-Surunji, Abu Abdil Muhsin, *Kemudahan di dalam Sifat Whudu Nabi*, Madinah, Maktabah Ummu Salma al-Alsariyah, 2007.
- Asy-Syidieqy, Teungku Muhammad Hasbib, *Kuliah Ibadah*, Semarang, Pustaka Rizki Putra.
- Teba, Sudirman, *Sehat Lahir Batin* Jakarta, Serambi Ilmu semesta, 2005.
- Ath-Thayyar, Abdullah, *Tuntunan Shalat Lengkap Ensiklopedia Shalat*, Jakarta, Maghfirah Pustaka, 2006.
- Rasjid, Sulaiman, *Fiqh Islam*, Bandung, Sinar Baru Algensindo, 2013.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab -Indonesia*.

al-Zuhaili, Wahbah, *Al-Fiqh al-Islam wa Adillatuhi*, Mesir, Daar al-Fikri, t.th.

<https://republika.co.id/berita/koran/khazanah-koran/nqhg721/makna-spiritual-thaharah-5-makna-sufitis-dan-filosofis-wudhu>

<https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/antara-wudhu-lahir-dan-wudhu-batin-9Ub7H>

Umar, Nasaruddin, "Thaharah, Perspektif Ahli Neurologi dan Psikologi (1)" dalam <https://www.republika.co.id/berita/n7b3ti/thaharah-perspektif-ahli-neurologi-dan-psikologi-1>, diakses 25 Februari 2020.

— — — —, "Thaharah, Perspektif Ahli Neurologi dan Psikologi (2-habis)" dalam <https://www.republika.co.id/berita/n7cjin/thaharah-perspektif-ahli-neurologi-dan-psikologi-2habis>, diakses 25 Februari 2020.

BAB IV

Abdilah, Sukron, *Bahagia Dunia, Bahagia Akhirat*, Jakarta, Elex Media Komputindo, 2014.

Al-Atsar, Abdullah bin Abdul Harnid, *Sholat (Definisi, Anjuran, dan Ancamannya)*, Terj. Syafiq Fauzi Bawazie.

Ansori, Ibnu Hajar, Nailul Hubbah Harisah, Muhammmad Fathan Asyrofi, Ahmad Khorul Rooziqin, *Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi*, Sprinitalita Vol. 3 No. 1 2019.

- Asti, Indi Tri, "Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim Dalam Lingkup Individu Dan Sosial", dalam Jurnal Komunika Islamika, Vol. 6, No. 1, 2019.
- Bahnasi, Muhammad, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, trans. oleh Tiar Anwar dan Reni Kurnaesih, Bandung, PT Mizan Pustaka, 2004
- Darussalam, Andi, "Indahnya Kebersamaan dengan Shalat Berjamaah," 2019.
- Haryanto, Sentot, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001.
- Hayati, Anisa Maya Umri, "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)", dalam Jurnal Spiritualita, Vol. 4, No.1, 2020.
- Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terj. Muh Al-Baqir, Bandung, Kharisma, 1994.
- Al-Jauziyah, Ibnul Qayyim, *Lezatnya Shalat*, Alih Bahasa: Kathur Suhardi, Jakarta, Darul Falah, 2002.
- Istianah, *Shalat sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah, Esoterik*, Vol. 1, No. 1, Juni 2015.
- Jumhan, Ahmad, Idmar Wijaya, dan Mardiah Mardiah, "Menghdupkan Shalat Berjamaah Di Masjid Nurul Jannah Serikembang III Kecamatan Payaraamn Kabupaten Ogan Ilir," *Suluh Abdi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (2019).
- Mansur, Musthafa, *Berjumpa Allah Swt lewat Shalat*, Alih Bahasa: Abu Fahmi, Jakarta, Gema Insani Pers, 2001.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2006.

- Mujiburrahman, Pola Pembinaan Ketrampilan Shalat Anak Dalam Islam, *Jurnal Mudarrisuna*, Volume 6, Nomor 2, Desember 2016, 186.
- Nasihin, Sirajun, *Menejemen Shalat Menuju Hakikat Penciptaan Manusia*, Palapa, *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, Vol. 1, No. 2, November 2013, 107-131.
- Salim, Syaikh Abu Malik Kamal bin As-Sayyid, *Ensiklopedia Shalat: Jawaban Lebih dari 500 Permasalahan Shalat*.
- Suparman, Deden, "Pembelajaran ibadah shalat dalam perpektif psikis dan medis," *Jurnal Istek* 9, no. 2 (2015).
- Wartoyo, *Transformasi Nilai-Nilai Filosofis Ibadah Dalam Ekonomi Syariah*, Nizham Vol. 06 No.02 2018.
- Yasyakur, Moch., Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menanamkan Kedisiplinan Beribadah Sholat Lima Waktu, *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 05, Januari 2016.
- Yasin, Hadi Sholikul, *Fiqh Ibadah*, Media Ilmu, Kudus, 2008.
- Zulkifli, "Studi Filosofis: Gerakan dan Bacaan Shalat", Pekanbaru, Fakultas Ushuuddin UIN Sultan Syarif Kasim, 2010.
- <https://bincangsyariah.com/khazanah/empat-tujuan-disyariatkan-salat/>
- <https://portaljember.pikiran-rakyat.com/khazanah/pr-162736191/apa-tujuan-allah-menyuruh-umat-muslim-sholat-ternyata-ini-alasannya-menurut-ustadz-adi-hidayat?page=3>
- Nasri, Alyan, Shalat Ditinjau dari Sudut Pandang Pendidikan, Sosial dan Politik, <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/munawwarah/article/view/3310>

BAB V

- Ali, Agus, Nurwadjah Ahmad Eq, and Andewi Suhartini, "Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan," *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal* 4, no. 1 (2022)
- Akhmad dan Mahmud Muhsinin, "Puasa Menurut Islam dan Katolik," *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* 1, no. 2 (2015).
- Andy, Safria, "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)," *Ibn Abbas* 1, no. 1 (2018).
- Ashari, Fachrudin, dkk, *Jari Tangan yang Berbicara*, Purwakarta, Taqaddum, 2015.
- Asti, Indi Tri, *Paradigma Psikologi Komunikasi Dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim Dalam Lingkup Individu Dan Sosial*, Jurnal Komunika Islamika Vol. 6 No. I, (2019).
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Intergrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Jakarta Pustaka Pelajar, 1997.
- Burhanudin, Yusuf, *Misteri Bulan Ramadhan*, Jagakarsa, Qultum Media, 2007.
- Fanani, Sholihin, Mustaqim Fadhil dan Rifatul Maftuhah, *AIK 2 (Ibadah akhlak dan muamalah)* (Universitas Muhammadiyah Surabaya: PPAIK (Pusat Pengkajian Al-Islam Ke-Muhammadiyah), 2020).
- Firdaus, "Spiritual Ibadah sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental yang Hakiki, *Al-Adyn* XI, no. 1 (2016).

- Hilda, Lelya, "Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan," *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam* VIII, no. 01 (2014).
- Jamaludin Ancok, *Agama dan Psikologi*, IAIN SUKA, Jurnal Tarbiyah, 1998.
- Julianto, Very and Pipih Muhopila, "Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan," *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2015): 32–40, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445>.
- Kinanthi, N., Maryam, *Dahsyatnya 7 Puasa Wajib, Sunnah, & Thibbun Nabawi* (Yogyakarta: Ide segar media, 2017).
- 'Ted Al-Hilali, Syaikh Salim, *Syarah Riyadush Shalihin Imam An-Nawawi*.
- Ismail, Faisal, *Islam Yang Produktif: Titik Temu Visi Keumatan dan Kebangsaan*, Yogyakarta, IRCISOD, 2017.
- Istianah, Lisa, "Penentuan Awal Puasa Ramadhan dalam Perspektif Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 167–76, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14365>.
- Majid dan Dian Andayani, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2011.
- Marzuki, Ikhwan, *Spiritual Enlightenment*, Jakarta, Gramedia, 2017.
- Megawangi, Ratna, *Pendidikan Karakter: Solusi yang Tepat untuk Membangun Bangsa*. Cet. 5,
- Munawwir, Achmad Warson, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta, Pustaka Progressif, 1984
- Musbikin, Imam, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2004.
- Naan, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual," *Syifa al-Qulub* 2, no. 2 (2018): 41–50, <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2971>.

- Pedak, Mustamir, *Puasa Obat Dahsyat*, Cipedak, Wahyumedial, 2011.
- Purwadi, Teguh, *Membangkitkan Kembali Spiritual Anda*, Bandung, PT Karya Kita, 2007.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 2002.
- Qardhawi, Yusuf, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, Bandung, Mizania, 2007.
- Rahmi, Aulia, "Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual," *serambi terbawi* 3, no. 1 (2015).
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Kasir, Terj. Budi Permadi, Jld. I*, Jakarta, Gema Insani, 2011.
- Saleh, Hasan, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2008.
- Shabri Saleh Anwar, *Ramadhan dan Pembangkit Esensi Insan: Pengajian 30 Malam Ramadhan*, Riau, Indragiri TM, 2014.
- Saiful, Ubaidillah, *Dahsyatnya Terapi Puasa*, Jakarta, Maghfirah Pustaka, 2013.
- Syafrida dan Nurhayati Zein, *Fiqh Ibadah*, (Pekanbaru: CV. Mutiara Pesisir Sumatra, 2015), 95
- Syihab, H.Z.A., *Tuntunan Puasa Praktis* Jakarta, Bumi Aksara, 1995.
- Al-Thurisinai, Muhammad Ridho, " *Buka Puasa Bersama Rasulullah saw Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia*, " Jakarta Timur, Akbar Media Eka Sarana, 2011.

- Umiarso, *Puasa dan Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Manusia Penaka "Tuhan": Tinjauan Kritis Terhadap Sisi Epistemologi dan Aksiologik (Pembelajaran) Pendidikan Agama Islam*", *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 12, No. 1, 2018.
- Usman, Dewi Syukri dan Mustapa, "Peningkatan Pemahaman Remaja Masjid Jamiek Pauh tentang Hikmah dan manfaat Puasa Ramadhan," *Communnity Development Journal* 3, no. 1 (2022).
- Habibah, Siti and Maemunah Sa'diyah, "Urgensi Ilmu Psikologi dalam Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap Motivasi Ibadah Siswa" *Inspiratif Pendidikan* 9, no. 2 (2020): 289, <https://doi.org/10.24252/ip.v9i2.16508>.
- <https://media.neliti.com/media/publications/265483-peran-agama-dalam-kesehatan-mental-e936be65.pdf>
- Institutional Repository of UIN SATU Tulungagung: <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/12311/5/BAB%20II.pdf>.

BAB VI

- Abidin, Muhamad Zainul, "Kedudukan Zakat dalam Islam Perspektif al-Qur'an dan Hadis", *Jurnal Ekonomi Syariah* 01, no.01 (2020).
- Ah. Fathonih, *The Zakat Way: Strategi Dan Langkah-Langkah Optimasi Fungsi Zakat Dalam Menyejahterakan Fakir-Miskin Di Indonesia*, Bandung, Ihyaa'ut Tauhid, 2019.
- Ali, Yusnaril, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah, Mengerti Kedalaman dan Keindahan Spiritual Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji*, Jakarta, Zaman, 2012.

- Andiyansyuri, Ulfiyani, "Analisis Pengaruh Pengeluaran ZIS terhadap Kesejahteraan Muzakki" *Jurnal IJLEG* 2, no. 1 (2016).
- Asti, Indi Tri, "Paradigma Psikologi Komunikasi dalam Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim dalam Lingkup Individu dan Sosial," *Jurnal Komunika Islamika: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Kajian Islam* 6, no. 1 (August 1, 2019): 91, <https://doi.org/10.37064/jki.v6i1.5520>.
- Astuti, Sri, *Psikotrapi Islam, Penanganan Ketergantungan Narkoba*, Yogyakarta, Pital. 2012.
- Badruzaman, "Aspek-Aspek Filosofis Zakat dalam Al-Qur'an dan Al-Sunnah," *ASAS: Jurnal Hukum Ekonomi Syari'ah* 8, no. 1 (2016). <https://doi.org/10.24042/asas.v8i1.1221>.
- Bakir, Abdul, *Kewajiban Zakat Dan Hikmah Zakat: Seri Hukum Zakat*, Yogyakarta, Hikam Pustaka, 2021.
- Bua, Hasanuddin, dan Harafah, *Ekonomi Syariah: Optimalisasi Zakat*, (Kendari, AA. DZ Grafika, 2019).
- Damanuri, Aji, "Pemberdayaan Zakat," *Dialogia* 8, no. 1 (2010): 2, <https://doi.org/10.21154/dialogia.v8i1.1292>.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Jogjakarta, Fajar Pusaka Baru, 2006.
- Gus Arifin, *Keutamaan Zakat, Infak, Sedekah: Dalil-Dalil Dan Keutamaannya* Jakarta, PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Hamzah, Neneng Hasanah dan Abdurrahman Misno, *Pemberdayaan Zakat Dan Wakaf Mewujudkan Masyarakat Mandiri*, Yogyakarta, Bintang Pustaka Madani, 2021.

- Isnawati Rais, "Muzakki dan Kriterianya dalam Tinjauan Fikih Zakat," *Al-Iqtishad: Jurnal Ilmu Ekonomi Syariah* 1, no. 1 (January 7, 2009), accessed March 25, 2022, <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/iqtishad/article/view/2456>.
- Jurianto, Moh, dan dkk., *Buku Panduan Ibadah Zakat Serial Buku Saku Buku Saku VI*, Banten, Yayasan Pengkajian Hadis el-Bukhari, n.d.
- Karim, Abdul, "Dimensi Sosial dan Spiritual Ibadah Zakat" *Jurnal Zakat dan Wakaf* 2, no. 1 (2015).
- Khasan, Moh., "Zakat dan Sistem Sosial-Ekonomi dalam Masyarakat" 11, no. 2 (2011).
- Kurniawati, Fitri, *Filosofi Zakat dalam Filantropi Islam*, Jurnal Adzkiya, Hukum dan Ekonomi Syariah, Vol. 05 Nomor 2 September 2017.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir: Kamus Arab Indonesia*.
- Nurjannah, "Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah," *Istinbath: Jurnal Hukum Islam* 17, no. 1 (2018).
- Nursaban, Hasan Aedy dan Gamsir, "Studi Perilaku Muzakki dalam Membayar Zakat di Kota Kendari", *Jurnal JPEP* 3, no. 2 (2018).
- Usman, Muhammad, *Al-Qur'an dan Psikolog*, Jakarta, TB Asnawai Syihabuddin, 205AD.Wulan, Ratna, "Model-Model Terapi Mental dalam Islam", 18, no. 1 (2021).
- Safrihsyah, *Psikologi ibadah dalam Islam*, Banda Aceh, Nasa dan Ar-Raniry Press, 2013.
- Sari, Rani Dian, Bustami Rahman dan Luna Febriani, *Makna spiritual Zakat bagi Muzaki dan Mustahik di Kelurahan*

- Tuatunu Indah, Kota Pangkalpinang, Scripta: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Vol. 2 Nomor 1, April 2020.
- Sarwat, Ahmad, *Ensiklopedia Fikih Indonesia 4: Zakat*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Syarifin, Ahmad, "Aspek Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Aqidah dan Ibadah Peserta Didik" *Nuansa* 11, no. 1 (June 10, 2018): 6, <https://doi.org/10.29300/nuansa.v11i1.1346>.
- Ash-Shiddiqie, Hasbi, *Kuliah Ibadah*, Jakarta, Bulan Bintang, 1954.
- Tim Penyusun, *Panduan Zakat Praktis*, Indonesia, Kementerian Agama Republik Indonesia, 2013.
- Tuasikal, Muhammad Abduh, *Panduan Zakat Minimal 2,5%*, Yogyakarta, Rumaysho, 2020.
- Al-Qardhawi, Yusuf, *Hukum Zakat*, Jakarta, Pustaka Litera Antar Nusa, 2006.
- Rajab, Khairunnas, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi Di Hati Manusia* Jakarta, Bumi Aksara, 2011.
- Ridlo, Ali, "Zakat dalam Perspektif Ekonomi Islam", *Jurnal Al-'Adl* 07, no.01 (2013).
- Romdhoni, Abdul Haris "Zakat dalam Mendorong Pertumbuhan Ekonomi dan Pengentasan Kemiskinan" *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam* 03, no. 01 (2017).
- Rosadi, Aden, *Zakat dan Wakaf: Konsepsi, Regulasi, Dan Implementasi*, Cetakan pertama, Bandung, Simbiosis Rekatama Media, 2019.
- Rosyad, Rifki *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi*, Bandung, UIN Sunan Gunung Djati, 2021.

- Wahyudin, Udin, dkk. *Fiqh untuk kelas IV/MI*, Bandung, Grafindo Media Pratama, 2008.
- Widiastuti, Tika, et al., *Handbook Zakat*, Surabaya, Airlangga University Press, 2019.
- Zain, Badudu, *Kamus Bahasa Indonesia*, Bandung, Pustaka Sinar Harapan, 1996.
- Az-Zuhaily, Wahbah, *Zakat Kajian Berbagai Mazhab*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2008.
- Zumrotun, Siti, "Peluang, Tantangan dan Strategi Zakat dalam Pemberdayaan Ekonomi Umat," *Jurnal Hukum Islam XVI*, no. 1 (June 12, 2016). <https://doi.org/10.28918/jhi.v0i0.669>.
- Zumrotun, Siti, "Peluang, Tantangan dan Strategi Zakat dalam Pemberdayaan Ekonomi Umat," *Jurnal Hukum Islam XVI*, no. 1 (June 12, 2016). <https://doi.org/10.28918/jhi.v0i0.669>.

BAB VII

- Abduh, Muhammad, *Rasionalitas Tafsir Muhammad Abduh, Kajian Masalah Aqidah dan Ibadat*, Jakarta, Paramadina, 2002.
- Bashri, Muh. Mu'inudinillah & Elly Damaiwati, Muh. Mu'inudinillah Bashri & Elly Damaiwati, *Ketuk Pintu Rumahmu Ya Allah: Bekal Untuk Meraih Haji Mabrur Dan Menjaga Kemabruran Haji*, Surakarta, Indiva Pustaka, 2009.
- Darwin, Febrina Niadasari, "Nilai-nilai Religius Ibadah Haji dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual,"

- Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Departemen Agama RI, *Hikmah Ibadah Haji* (Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam dan Penyelenggaraan Haji dan Umrah, 2008.
- Fachrudin, H.M., *Ensiklopedia Al Qur'an*, Jakarta, Rineka Cipta, 1993.
- Faudia, Nazia Nuril, "Peran Psikologi Massa Bagi Pembimbing Ibadah Haji" *Jurnal Balai Diklat Keagamaan Jakarta*, Vol. 1 No. 1, 2020,
- Hamid, Abdul dan Beni Ahmad Saebani, *Fiqh Ibadah*, Bandung, Pustaka Setia, 2009.
- Al-Hujwiri, Ibnu Usman, *Menyelami Samudra Tasawuf*, Yogyakarta, Pustaka Sufi, 2003.
- Islamy, Athoillah, "Haji Mabror Dalam Paradigma Fikih Sosial Sufistik" *Jurnal Al-Qalam*, Vol. 26 No.1, 2020.
- Istianah, *Prosesi Haji dan Maknanya*, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, Vol. 2 No. 1, 2016.
- Lahmuddin, *Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, Miqot, Vol. 36 No. 2, Juli-Desember 2012.
- Lubis, Halik, *Tuntunan Lengkap Wajib dan Sunah: Haji dan Umrah*, Tangerang, Ilmu Cemerlang Group, 2019.
- Majid, Nurcholish, Dkk., *Kehampaan Spiritual Masyarakat Modern*, Jakarta, Mediacita, 2000.
- Mujib, Abdul Mujib, *Teori-Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Depok, Rajawali Pers, 2019.
- Mustofa, Agus, *Pusaran Energi Ka'bah*, Surabaya Press, 2008.

- Nuri, Muhammad, *"Pragmatisme Penyelenggaraan Ibadah Haji di Indonesia"* Jurnal Filsafat dan Budaya Hukum,
- Saputra, Agus Romdlon, *"Motif dan Makna Sosial Ibadah Haji Menurut Jama'ah Masjid Darussalam Wisma Tropodo Waru Sidoarjo,"* No. 1, Vol. 10 (2016).
- Rahmat, Syaiful, *"Haji dalam Refleksi,"* No. 1, Vol. 1, 23 November 2010.
- Sasongko, Agung, *"Haji Sebagai Terapi,"* *ihram.co.id*, 8 Februari 2017.
- Syihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an*, Bandung, Mizan, 1996.
- — — — —, *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, Bandung, Mizan, 2007.
- — — — —, dan Amanullah Halim, *Haji dan Umrah Uraian Manasik, Hukum, Hikmah, & Panduan Meraih Haji Mabru*, Tangerang, Lentera Hati, 2018.
- Sholihin Fanani, *Modul Kuliah Aik 2 (Ibadah, Akhlak Dan Muamalah)*, PPAIK, Surabaya, 2020.
- Tohari, *aspek-aspek psikologis dalam ibadah haji telaah terhadap pemikiran M. Quraish Shihab*, Yogyakarta, MSI 2015
- Umarie, Barnawi, *Ilmu Fiqh Ibadat, Mu'amalah, Munakahat*. Jakarta, Ramadhani, 1991.
- Wulan, Ratna, *Model-model Terapi Mental Dalam Islam*, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Vol. 18 No. 01, 2021.
- Zainuddin, M., *Haji dan Status Sosial Studi Tentang Simbol Agama di Kalangan Masyarakat Muslim*, Jurnal el Harakah, Vol. 15 No.2, 2013.

Zulfa, Nadhifatuz, “Nilai-nilai dan Makna Bimbingan Konseling Islam Dalam Hadis Shahih Bukhari (Studi Hadis Tentang Rukun Islam)”, *Jurnal RELIGIA*, Vol. 20 No. 2, 2017.

BAB VIII

Ahmad, Nur, “Konseling Agama, Terapi terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern”, *STAIN Kudus, Jawa Tengah*, Vol. 5, No. 1, (Juni 2014).

Al-Afify, Muhammad Faiz, “Konsep Fitrah dalam Psikologi Islam”, dalam *Tsaqarah Jurnal Peradapan Islam* Vol. 14, No.2, (November 2018).

Aisyah, Udji, “*Dakwah Cerdas: Ramadhan Idulfitri, Walimatul Hajj dan Idul Adha*”, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.

Al-Basuruwani, Abu Abbas Zain Mustofa, “*Buku Pintar Puasa Ramadhan, Zakat Fitrah Idul Fitri Idul Adha dan Maulid Nabi SAW*”, Yogyakarta, Laksana, 2019.

Chaplin, J.p., *Dictionary of Psychology*, alih bahasa, Kartini Kartono, Judul, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, RajaGrafindo Persada, 2005.

Diniari, Ni Ketut Sri, “*Logoterapi sebuah Pendekatan untuk Hidup Bermakna*”, Program Pendidikan Spesialis I Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNUD RSUP Sanglah Denpasar (2017).

Enright, R.D. 2002. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*, Washington DC: American Psychological Association.

- Fuad, Muskinul Fuad, “Makna hidup di Balik Tradisi Mudik Lebaran (Studi Fenomenologi atas Pengalaman Pemudik dalam Merayakan Idul Fitri di Kampung Halaman)”, dalam Jurnal Komunika, Vol.5, No.1, (2011).
- Glase, Cyril, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta, PT. RajaGrafindo Persada, 1999.
- Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fathul Bâri bi Syarh Shahîh al-Bukhâri*, juz II.
- Hodgson & Wertheim, “Does Good Emotion Management and Forgiveness Aid Forgiving ? Multiple Dimentions of Empathy, emotion management, and forgiveness of Self and Others”, dalam Journal of Social and Personal Relationship, Vol. 24, No. 6, (2007)
- Hasanah, Muhimmatul, “Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islam”, dalam Jurnal Ummul Qura, Vol. 11, No. 1, (Maret 2018).
- Iman, Muis Sad, *Pendidikan partisipatif: Menimbang Konsep Fitrah dan Progressivisme John Dewey*, Yogyakarta, Safiria Insani Press, 2004.
- Al-Jailani, Syeikh Abdul Qadir, *Sirr Al-Asrar* (Ebook: <http://hikmah.sitesled.com>, 2006), tulisan ke-16 Syifa Al-Qub, “Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual, Naan”, UIN Sunan Gunung, Vol. 2, No. 2, (Januari 2018).
- Madjid, Nurcholish, *Tiga Puluh Sajian Ruhani: Renungan di Bulan Ramadhan*, Bandung, Mizan, 1999.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). *Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five*, Personality and Social Psychology Bulletin, 27.

- Murata, Sachiko, *The Tao of Islam*, Bandung, Mizan, 2000.
- Nasution, A. A., *The Way To Happiness*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Ulumuddin, Ihyaul, “Makna Perayaan Hari Raya Idhul Fitri dan Natal (Analisa Perbandingan Agama)”, UIN Syarif Hidayatullah, (Jakarta, 2010).
- Sabari, Abdul Manan bin H. Muhammad, *Rahasia Shalat Sunnat*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2006, cet. ke-2.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Jakarta, Mizan, 2013.
- — — — —, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*, Jakarta, Lentera Hati, 2000, Cet. ke-1, Vol.2.
- Sholikhin, Muhammad, “*Di Balik 7 Hari Besar Islam*”, Yogyakarta, Garudhawaca, 2012.
- Subhani, Safuwani, “Pemberdayaan Kepribadian Muslim Melalui Psikologi Korban” dalam jurnal SUWA Universitas Malikussaleh, Vol. XI, No. 2, Agustus 2013.
- Suyana, Nana, dan Lusiana Wulansari, “Pembelajaran Karakter melalui Pelaksanaan Idhul Adh’ha pada siswa SMA”, dalam *Journal of Empowerment Communiyt*, Vol. 1, No. 2, (2019).
- Valiuddin. Mir, *Zikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*, Bandung, Pustaka Hidayah, 2000.
- Adnan, *Menjaga Fitrah Manusia*, 2018. <https://aceh.tribunnews.com/2018/06/13/menjaga-fitrah-manusia>.

- Abduh Tuasikal, Muhammad, Hanya Ada Dua Hari Raya Dalam Islam, 2014. <https://muslim.or.id/19858-hanya-ada-dua-hari-raya-dalam-islam.html>.
- Fauzi. HG., Ahmad, <https://tangerangonline.id/2016/07/07/meluruskan-makna-iedul-fitri/>
- Muradi, Ahmad, Idul Fitri Dan Masyarakat Muslim, 2019. <https://www.researchgate.net/publication/341117873>.
- Syakie NF., Muhammad, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/hakikat-idul-fitri-menurut-prof-quraish-shihab-fRnb8>
- <https://.nasional.kompas.com> > ...MUI: Idul Fitri Momentum Merkatkan Hubungan Sosial - Kompas
- <https://.ww.sehatq.com> > artikelMemanfaatkan Orang Lain Saat Idulfitri, Inilah Manfaat Kesehatan yang Didapat! - SehatQ
- <https://.www.republika.co.id> > m...Hasil webIdul Fitri dan Dampak Sosial I Republika Online
- <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>
- <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>
- <https://nasional.sindonews.com/berita/1216137/18/psikologi-idul-fitri/10>.
- <https://www.iainlangsa.ac.id/detailpost/tiga-nilai-yang-terkandung-dalam-hari-raya>,
- <https://geotimes.co.id/opini/makna-spiritual-dan-sosial-idhul-adha/>
- <https://www.iainlangsa.ac.id/detailpost/tiga-nilai-yang-terkandung-dalam-hari-raya>

BAB IX

- Ancok, Djamaludin, dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islami atas Problem-Problem Psikologi.*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995),
- Annuri, Ahmad, *Panduan Tahsin Tilawah Al-Qur'an & Ilmu Tajwid*, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Anwar, Saepul, "Konsep Taklim Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta'lim*, Vol. 11, No. 1, 2013.
- Baharuddin & Buyung Ali, *Metode Studi Islam*, Bandung, Cita Pustaka, 2005.
- Birri, Maftuh Bastul, *Tajwid Jazariyyah*, Kediri, Madrasah Murottilil Qur'anil Karim, 2012.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001).
- Fia Afifah R, Keutamaan Membaca Al-Qur'an <https://www.orami.co.id/magazine/keutamaan-membaca-alquran>.
- Hambal, Imam Ahmad Ibn, *Hadis-hadis Imam Ahmad*, Bandung PT. Remaja Rosadakarya, 2009.
- Husain, "Konsep Tilawah Dalam Al-Qur'an".
- Honestdocs Editorial Team, <https://www.honestdocs.id/manfaat-membaca-al-quran-bagi-kesehatan>.
- Indah Ro'fatul Aini, "Hubungan Antara Pembiasaan Tilawah Al-Qur'an Dengan Kecerdasan Spiritual Siswa di MAN 4 Bantul Yogyakarta", dalam Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2017.
- Julianto, Very, Dkk "Pengaruh Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

- Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta-*"(Jurnal Psikologi, Volume13 Nomor 2, Desember 2017),
- Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 8 No. 1, Juni, 2017).
- Masrurin, Ainatu, "Resepsi Al-Qur'an Dalam Tradisi Pesantren Di Indonesia (Studi Kajian Nagham Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Qur'an Ngadiluwih Kediri)," Jurnal Al-Bayan Studi Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 3, No. 2, 2018.
- Muflihah, "Terapi Membaca Al-Qur'an Bagi Remaja yang Mengalami Stres (Studi Kasus Di Kampung Kedung Sentul Desa Walikukun Kecamatan Carenang Kab. Serang – Banten", Thesis UIN Sultan Maulana Hasanuddin, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, 2018
- Munir, M. Misbachul, *Pedoman Lagu-Lagu Tilawatil Quran Dilengkapi Tajwid Dan Qasidah*, Surabaya, Apollo, 1997.
- Muslim, Buhari, dkk, "*Pengertian dan Ruang Lingkup Pembelajaran Baca Tulis Qur'an*", https://www.academia.edu/35606041/Pembelajaran_Baca_Tulis_Al_Quran_dan_Ruang_Lingkup,
- Muslimin, Imaamul, dan Yakhsyallah Mansur, "Lima Tujuan Membaca Al-Qur'an" 2016. (minanews.net)
- Najati, M. Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Alfarisi, Bandung, Pustaka Setia, 2005.

- Nawawi, Rif'at Syauqi, *Kepribadian Qurani*, Jakarta, AMZAH, 2011.
- Al-Qattan, Manna' Khalil, *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*, Bogor, PT. Pustaka, 2004.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual*, Bandung, Alfabeta, 2011.
- Rofiqi, Moh. Hikam, *ANTIQ (Aturan Tilawah Al-Qur'an)*, Kediri, Ponpes Lirboyo, 2011.
- Setiawati, Titin, "Hubungan Antara Tilawah AL-Qur'an dengan Kesiapan Belajar Siswa Kelas IX di MTs. Muhammadiyah Wangon Tahun Pelajaran 2016/2017, 2017.
- Siswandi, *The Guidelines Of Tahsin Tilawah And Tahfiz Al-Qur'an: Theory And Practice*, (Pekanbaru, Cahaya Firdaus, 2020).
- Suherman, *Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Politeknik Negeri Medan*, *Jurnal Ansiru PAI* Vol. 1, No. 2, 2017.
- Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Perspektif Al-Qur'an" *Jurnal Humanika* Vol 8, No 1, 2008.
- Surasman, Otong, *Metode Insani: Kunci Praktis Membaca Al-Qur'an Baik dan Benar*, Jakarta, Gema Insani Press, 2002.
- Sholihah, Khodijatus, *Perkembangan Tilawah Al-Qur'an dan Qiro'ah Sab'ah*, Jakarta, Pustaka Al-Husna, 1983.
- Muzzam, <https://muzzam.wordpress.com/2010/01/20/re-sume-kepribadian-qur%E2%80%99ani/>,
- Sholihin, "Filosofi Iqra", dalam <https://kalbar.kemenag.go.id/id/opini/filosofi-iqra>

- Wahab, Muhib Abdul, "Alquran Referensi Keadaban Sosial" dalam <https://m.mediaindonesia.com/opini/236959/alquran-referensi-keadaban-sosial>
- Yudha, <https://www.idntimes.com/health/fitness/viktoryudha/manfaat-kesehatan-membaca-alquran?page=all>.

BAB X

- Bahri, Zainul, *Menembus Tirai Kesendiriannya*, Jakarta, Prenada, 2005.
- Djamaluddin, Burhan, *Konsepsi Taubat, Pintu Pengampunan Dosa Besar dan Syirik*, Surabaya, Dunia Ilmu, 1996.
- Hidayat, Arif dan Eny Purwandari, "Dinamika Taubat Pada Pengonsumsi Minuman Beralkohol", dalam *Jurnal Penelitian*, Vol. 14, No. 1, Februari 2020.
- Hidayat, Muhammad Saiful and Yunus Hanis Syam, *Mengetuk Pintu Taubat*, Mutiara Media, 2020.
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Ahlaq*, Yogyakarta, LPPI, 2004.
- Ilyas, Yanuar, "Taubat" dalam suara Muhammadiyah, No. VI, Th. 1998
- In'amuzzahidin, Muh. "Taubat dan Istigfar Dalam Hadis Nabi: Sebuah Kajian Tematik", *Riwayah* Vol.1, No.1, 2015, Hal 183.
- Imam Kanafi, *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental-Spiritual Dan Akhlaq*, Pekalongan, PT. Nasya Explanding Management, 2020.

- Irwanto, M. Zain, dkk. "Pembinaan Ihsan (Akhlaq)" Padang lampe, Pesantren Mahasiswa Darul Mukhlisin UMI, 2021.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim, *At-Taubah Wal Inabah*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, Jakarta, Gema insani, 2006.
- — — — —, diterjemahkan oleh Ahmad Dzulfikar, *Ensiklopedia taubat: dari dosa menuju surga*, (Depok: Keira Publishing, 2014).
- Kamaluddin, Ahmad, *Konstruksi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*, Surabaya, Cipta Media Nusantara, 2022.
- Kusnadi, Muh Ikhsan dan Widya Astuti Adiningsi, "Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat)", dalam *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* Vol. 8, No. 1, 2022.
- Mahmadah, Darul "Pemikiran Hamka Tentang Tubat dalam Alquran," *Jurnal Al-Fath* 11, no. 2, 2017.
- Muhammad Shohib, "Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi" Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- Muhaiminah, Nur, *Taubat Sebagai Metode Terapi Conduct Disorder Perspektif Tasawuf al-Ghazali (Studi Kasus Santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya)*, (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2019).
- An-Naisaburi, Abi al-Qasim Abd al-Karim Hawazin al-Qusyairi, *Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi Ilm al-Tashawwuf*, Jakarta, Dar al Khair, 2007.
- Saleh, Arman Yurisaldi, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, Jakarta: Zaman, 2010.

- As-Samarqandi, Abu Laits *Tanbihul Ghofilin*, Semarang, Toha Putra.
- Sihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah Pesan Kesan Dan Keresasian Al-Qur'an*, Vol. 7 dan 14.
- — — — —, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Ummat*, Bandung, Mizan 1996.
- Shohib, Muhammad, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, Malang, Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- Suriadi, "Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah: Kajian Atas Pemikiran Ahmad Khatib Sambas," *Khazanah* 15, no. 2 (2017).
- Surur, Miftahus, "Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Kaca Jurusan Ushuluddin STAI Al-Fithrah* 8, no. 2 (August 2018).
- Taimiyyah, Ibn, *Memuliakan Diri Dengan Taubat*, Yogyakarta Mitra Pustaka, 2003.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen P&K, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1998.
- Triyani Pujiastuti, "*Psikoterapi Islam*", Cirebon, Cv.Elsi pro, 2021.
- Ubaidillah, "Makna Taubat Dalam Proses Penyembuhan Penyakit Jantung Kroner Perspektif Psikoterapis melalui Mediasurat Al Fatihah" 5, no. 2 (December 2014).
- Al-Utsaimin, Syeikh Muhammad, *Syarah Riyadhus Shalihin*, Jakarta, Darul Falah, 2005.

- Usman, Ali, *“Peranan Tobat dalam Membina Kesehatan Mental, (Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah, 2003.*
- Ridho, Ali, *“Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul’Abidin”, Jurnal Aqidah Vol.5 No.1, 2019,*
- Rusdi, Ahmad, *“Efektivitas Salat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati,” dalam Jurnal Psikis, Vol. 2, No. 2, 2016.*
- Widayani, Hana, *“Maqamat (Tingkatan Spiritualitas dalam Proses Bertasawuf)”, El-Afkar, Vol. 8, No. 1, 2019.*
- Al-Qahthani, Sa’id bin Musfir, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailaini*, Terj. Zulfikar Salahudin dan Yani Jamil, Jakarta, Darul Falah, 2019
- Al-Qardhawi, Yusuf, *Taubat ila Allah*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta Pustaka al-Kautsar, 1998.
- Yulianti, Erba Rozalina, *“Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam),” Syifa Al-Qulub Vol.1, No.2, 2017*
- Az-Zawawi, Syaikh Rabi’ Abdurrauf, *“Al-Baqiyatus*, Tej. H. Irham, Masturi, dan H. Malik Supar”, Jakarta, Pustaka Al-Kausar.

BAB XI

- Abidin, Zainal, *40 Keajaiban Shalawat* (Jakarta: Pustaka Imam Bonjol, 2018).
- Afif, Hilman A *“Analisis Isi Pesan Dakwah dalam Kegiatan Dzikir Syaikh Abdul Qodir Jailani Di Majelis Dzikir Pondok Pesantren Al-Ishlah Cikarang Utara Bekasi”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta: 2009.*

- Aini, Adrika Aini, "Living Hadis Dalam Tradisi Malam Kamis Majelis Shalawat Addba'bil-Musafa (Ar-Rainiry)," *Internasional Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2014).
- Asegaf, Abdullah, dan Indriya R. Rani, "Mukjizat Shalawat", Jakarta Selatan: Qultum Media, 2019.
- Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat: Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yakin" dalam *Jurnal Tahdis Volume 9 Nomor 2 Tahun 2018*,
- Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu Semesta. 2016).
- Marni, "Penerapan Terapi Shalawat Nabi Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi di Pondok salaf Al-Aziz Kampung Bayur Desa Cibitok Kecamatan Gunung Kaler Kabupaten Tangerang-Banten), Thesis, (UIN SMH Banten, 2020),
- Muadilah Hs. Bunganegara, "Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin", dalam *Jurnal Tahdis Volu me 9 Nomor, 2018*, 195
- Muhammad, Syaikh, Jamil Zainu, *Keajaiban Shalawat (Fadlush Shalaah dalam Nabiy)*.
- Mustakim, Abdul, *Hidup Berkah Matipun Indah: Manajemen Bejo Dunia Akhirat* (Yogyakarta: Komarona Semesta Pustaka, 2013).
- Raihana Zahra, *Shalawat Untuk Jiwa* by Rima Olivia, Psi, September 2016, <http://raihanazahraa.blogspot.com/2016/09/shalawat-untuk-jiwa.htm>
- Rima, Olivia, *doa Shalawat Untuk Jiwa*, (Jakarta: Transmedia Pusaka, 2016), 9Rusdy Alfarizi, *Konseling Islam ...Melalui Teknik Reframing Dan Terapi Shalawat Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Pelaku*

Pencurian Di Rutan Klas I Medaeng Surabaya
(Surabaya: UIN Sunan Ampel, 10).

Risty Lia Chakimah, Skripsi: Pembentukan Karakter Cinta Rasul Pada Santri Melalui Kegiatan Pembacaan Shalawat Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto Kabupaten Banyumas, (IAIN Purwokerto: Program Studi Pendidikan Agama Islam, 2017), 8-9.

Wargadinata, Wildana, *Spiritual Salawat*, (Malang; UIN – MalikiPress, 2010).

99 Shalaludin Abdul Rohman, (penerbit Darul Qosim, 2007)
Islam house.com/

DeskJabar, Manfaat Sholawat Nabi Bisa Membuat Bahagia, dalam <https://deskjabar.pikiran-rakyat.com/ragam/pr-1133838431/ini-manfaat-sholawat-nabi-nomor-2-bisa-membuat-kamu-bahagia>

Latif, “Tiga Tingkatan Manusia Ketika Membaca Shalawat Nabi”, Laduni.ID, <https://www.laduni.id/post/read/74300/tiga-tingkatan-manusia-ketika-membaca-shalawat-nabi>

Olivia, Rima, Olivia, Bagaimana Terapi Shalawat Menghilangkan Kesedihan, dalam <https://www.kompasiana.com/rimaolivia/bagaimana-terapi-shalawat-menghilangkan-kesedihan/>

BAB XII

Aceh, Abu Bakar, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, 13 ed., Solo, Ramadhoni, 1996.

Afridah, Mumtaz, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P Nugraha, “Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami

- Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi Pada Siswa SMK" X" Di Yogyakarta," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 10, no. 1 (2018).
- Berangka, Dedimus, "Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak," *Jurnal Masalah Pastoral* 4, no. 1 (2016).
- Basofi, Muhammad Husein, "Hakikat Doa," *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah* 2, no. 1 (2017).
- Berangka, Dedimus, "Pengaruh Kegiatan Doa Bersama Terhadap Kepribadian Rohani Anak," *Jurnal Masalah Pastoral* 4, no. 1 (2016).
- Hakim, Awaludin, "Doa Dalam Perspektif Alquran Kajian Tafsîr Ibnu Kathîr Dan Tafsîr Al-Azhar," *Al-Fath* 11, no. 1 (2017).
- Istiqomah, Nurul, Rio Pebrian, and Susi Mutoharoh, "Spiritualitas, Doa Dan Prestasi Belajar," *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 2 (2018).
- Jalaluddin, Psikologi Agama, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Khaerurrozikin, Ahmad, "Problem Sosiologis Pluralisme Agama Di Indonesia," *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 13, no. 1 (2015).
- Khamsiatun, Cek, "Urgensi Do'a Dalam Kehidupan", dalam *milah jurnal Serambi Tarbawi*, Vol. 3, No. 1, Januari 2015.
- Kuswandi, Yudi, "Do'a Dalam Tradisi Agama-Agama", Hanifiya: *Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 1, No. 1, 2018.
- Komalasari, Shanty, "Doa Dalam Perspektif Psikologi," *Prociding Antasari International Conference*, vol. 1, 2000.

- Malik, Muhammad Khoirul & Rokhmat Subagiyo, "The Philosophical Value of Supplication (Dua) in Islamic Economics (Nilai Filosofi Doa dalam Ekonomi Syariah)," *Journal Tsaqafah*, Volume 16, Number 1, May 2020.
- Munawir, Ahmad Warson, *Al-Munawir: Kamus Arab-Indonesia*, 25 ed., Surabaya, Pustaka Progresif, 2002.
- Nasution, Ahmad Yani, "Analisis Zikir Dan Doa Bersama," *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora* 1, no. 1 (2018).
- R. Setyaningsih, Konsep Do'a Perspektif Quraish Shihab, *Jurnal An-Nur, Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman* 7 (01), 2021.
- Saleh, Arman Yurisaldi, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Syamsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam", Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar.
- Syariati, Ali, *Makna Doa*, Jakarta, Pusaka Zahra, 2002.
- Sutarman, Maman, "Kedudukan Do'a Dalam Islam", dalam *milah Jurnal Al-Karimah*, Vol. 05, No. 09, Agustus 2018.
- Tebba, Sudirman, "Sehat Lahir Batin Handbook Bagi Pendamba Kesehatan Holistik", Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta, 2004.
- Thouless, Robert H., *Pengantar Psikologi Doa*, Cet. Ketiga, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2000.

Psikologi Ibadah

Menyingkap Rahasia Ibadah
Perspektif Psikologi



Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag., lahir pada tanggal 29 Desember 1964 di Hulu Sungai Utara Amuntai. Pekerjaan sebagai dosen pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari. Jabatan akademik Lektor Kepala IV/a. Pendidikan formal yang dijalani, MIS Sulamun Najah Puteri, tahun 1977; Mts. Darun Najah Telaga Silaba, tahun 1981; PGAN Amuntai, tahun 1984; S1 Jurusan Da'wah IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, tahun 1990, S2 pada konsentrasi Ilmu Tasawuf Jurusan Filsafat Islam di IAIN Antasari Banjarmasin (2004). Alamat rumah: Bumi Mas Raya, Komplek Bumi Indah III, Rt. 008/001 No. 15

Pemurus Baru, Banjarmasin Selatan. E-mail: sitifaridah@uin-antasari.ac.id

Mengajar Psikologi Agama, Psikologi Asmaul Husna, Psikologi Ibadah dan Ilmu Alamiah Dasar. Melakukan penelitian dan menulis di Jurnal di antaranya: Kiat Isteri dalam Mengatasi Problematika Rumah Tangga pada Masyarakat Banjar (2008); K. H. Muhammad Nuruddin Marbu al-Banjary al-Makky dan Karya-Karyanya (2009); Eksistensi Psikologi Islam dalam Diskursus Psikologi Modern (2010); Kepercayaan Masyarakat Banjar terhadap Bulan Safar (Sebuah Tinjauan Psikologis) (2012); Motivasi Masyarakat Desa Telaga Silaba Kecamatan Amuntai Selatan Terhadap Pengobatan Bacabut (2014); Coping Stress Isteri Dalam Perkawinan Poligini Di Kota Banjarmasin Metodologi dalam Kajian Psikologi Islam (2016); Coping Stress Isteri dalam Perkawinan Poligami di Kota Banjarmasin (2017); Menjadi Muslim Puritan di Tanah Banjar: Studi Keberagaman Orang Banjar yang Konversi Mengikuti Jamaah Salafiah di Kalimantan Selatan (2017); Konsep Diri Muslimah Bercadar di Kalimantan Selatan (2019); Daya Juang Muslimah Dewasa Madya Penghafal Al-Quran di Rumah Tahfidz Ummul Qura Banjarmasin 2020

Karya tulis ilmiah (buku): Ilmu Pekasih: Perilaku Mistis Perempuan Banjar dalam Mengatasi Problema Rumah pada Masyarakat Banjar, Ketua, (2008); Konsep Diri Muslimah Bercadar di Kalimantan Selatan, salah seorang penulis, (2019); Bunga Rampai Psikologi Islam Teori dan Implimentasinya, salah seorang penulis, (2020); Covid-19 dan Psikologi Islam, salah seorang penulis, (2021).



Diterbitkan:

CV. ASWAJA PRESSINDO

Anggota IKAPI No.071 /DIY / 2011

Jl. Plosokuning V No. 73, Minomartani, Yogyakarta

Telp (0274) 4462377

Email: aswajapressindo@gmail.com

Website: www.aswajapressindo.co.id