

Dr. Kasmuri M.A
Dasril, S.Ag., M.Pd

PSIKOTERAPI

PENDEKATAN SUFISTIK



STAIN Batusangkar Press
2014

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan (KDT)

Kasmuri & Dasril

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

Cet1.-Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014

vi + 166 hlm. ; 21 x 15 cm

ISBN : 978-602-8887-91-5

1.*Psikoterapi Pendekatan Sufistik*

1. Judul

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang pada Penulis

CetakanPertama, Juli 2014

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

Penulis

Kasmuri & Dasril

Perwajahan Isi & Penata Letak

Marhen

Desain Cover

Marhen

Penerbit



STAIN Batusangkar Press, 2014

Jl. Sudirman No. 137 Lima Kaum Batusangkar

Telp : (0752) 71150, 574221,574227,71890,71885.

Fax : (0752) 71879

Web : www.stainbatusangkar.ac.id

e-mail : press@stainbatusangkar.ac.id

stainbsk.press@gmail.com

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala rasa syukur dan pujian hanya dipersembahkan kehadirat Allah swt, yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan kemauan kepada penulis untuk dapat merampungkan penulisan buku Psikoterapi Pendekatan Sufistik: Upaya Mengatasi Persoalan melalui pendekatan alquran dan Sunnah.

Buku ini ditulis dalam rangka memenuhi bahan perkuliahan bagi para mahasiswa Perguruan Tinggi Agama Islam Jurusan Tarbiyah Program Studi Bimbingan dan konseling. Mudah-mudahan buku yang masih sangat jauh dari kesempurnaan ini akan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan wawasan tentang Psikoterapi pendekatan sufistik di Indonesia.

Oleh sebab itu penulis sangat berharap adanya kritikan dan saran yang membangun dari pembaca, dan atas dasar itu penulis tentunya akan dapat melakukan perbaikan untuk penyempurnaan atas segala kekurangan yang terdapat dalam bukui ini.

Batusangkar, Juli 2014

Penulis

Dr.H.Kasmuri Salamat, MA

Dasril, S.Ag., M.Pd

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi.....	ii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan/Kegunaan.....	2
BAB II. KONSEP DASAR PSIKOTERAPI SUFISTIK	
A. Pengertian Psikoterapi Islam	3
B. Objek Kajian Psikoterapi Sufistik	5
C. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Sufistik.....	6
D. Metodologi Psikoterapi Islam/Sufistik	9
E. Pembagian Psikoterapi Islam	12
F. Perbedaan dan Persamaan Konseling dengan Psikoterapi	13
BAB III. MEMBANGUN JATI DIRI MANUSIA	
A. Hakikat Manusia.....	15
B. Simpul Permasalahan Manusia	23
C. Mengenal Sang Pencipta	31
D. Penyucian Jiwa.....	32
BAB IV. MASALAH FUTUR DALAM ISLAM	
A. Makna Futur	33
B. Dalil tentang Futur.....	33
C. Penyebab Futur.....	34
D. Akibat Penyakit Futur	42
E. Cara Menghadapi PenyakitFutur.....	43
BAB V. ITTIBA'UL HAWA	
A. Pengertian Ittibaul Hawa	45
B. Dalil tentang Ittibaul Hawa	46
C. Pembagian Nafsu Manusia.....	47
D. Penyebab Ittibaul Hawa.....	49
E. Dampak Ittibaul Hawa.....	52
F. Terapi terhadap Ittibaul hawa.....	59
BAB VI. KESEHATAN MENTAL	
A. Pengertian Kesehatan Mental	63

B. Kriteria Mental yang sehat menurut Islam	64
C. Dampak Gaya Hidup Modern terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja	70
D. Metode dan Pemeliharaan Kesehatan Mental Menurut Islam	73
BAB VII ALQUR'AN SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian Al-Qur'an	80
B. Konsekuensi Iman kepada Alquran	82
C. Bahaya Melupakan Alquran	83
D. Syarat mendapatkan Manfaat dari Alqura'an	84
E. Dalil Al-Qur'an sebagai Terapi	85
F. Adab-adab Membaca Alquran	86
G. Masalah yang dapat diterapi dengan Al-Qur'an	93
H. Ruqiyah sebagai Terapi	94
BAB VIII. SHALAT MALAM SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian Shalat Malam	99
B. Macam-Macam Shalat Malam	100
C. Hikmah Shalat Malam	107
D. Masalah yang dapat diterapi dengan Shalat Malam	108
BAB IX. BERGAULDENGAN ORANG SHALEH SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian Orang Shaleh	113
B. Ciri-ciri Orang Shaleh	114
C. Kiat Menjadikan Orang Shaleh sebagai Terapi	118
D. Hikmah Bergaul dengan orang Shaleh	120
E. Kisah –kisah kehidupan orang shaleh	120
BAB X. PUASA SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian Puasa	124
B. Jenis-jenis Puasa	126
C. Dasar Puasa sebagai Terapi	129
D. Masalah yang dapat diterapi dengan puasa	130
BAB XI. ZIKIR SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian Dzikir	136

B. Macam-Macam Dzikir	137
C. Dalil Tentang Keutamaan berzikir dan Orang yang Melakukan Zikir	138
D. Adab-Adab Berzikir	139
E. Manfaat Zikir.....	140
F. Bentuk-Bentuk Zikir.....	142
G. Masalah yang dapat diterapi dengan Zikir	143
BAB XII. MUHASABAH SEBAGAI TERAPI	
A. Pengertian.....	144
B. Dalil Tentang Muhasabah sebagai terapi	145
C. Cara Muhasabah.....	149
D. Waktu Muhasabah.....	151
E. Bahaya Meninggalkan Muhasabah.....	152
F. Keuntungan muhasabah	153
G. Urgensi Muhasabah.....	154
H. Aspek-aspek yang Perlu dimuhasabahi	155
I. Contoh Operasionalisasi Muhasabah	158
DAFTAR PUSTAKA	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak tahun 2006 hingga saat menulis buku ini, penulis menggeluti dunia konseling dan psikoterapi Islam dengan pendekatan Sufistik. Kasus-kasus yang telah dan akan senantiasa menjadi garapan penulis adalah kasus yang berhubungan dengan masalah yang dialami individu secara vertikal dengan tuhan, masalah individu dengan dirinya sendiri, dan masalah individu dengan lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya.

Pada dasarnya masalah yang dialami oleh individu dapat bermula dari kurangnya pemahaman individu dengan hakikat dirinya sendiri, siapa dirinya, untuk apa ia diciptakan di dunia ini, siapa temannya, siapa lawannya. Di samping itu masalah juga muncul ketika individu kurang memahami siapa tuhan. Manusia adalah makhluk Allah yang terdiri dari ruh dan tanah yang dilengkapi dengan potensi hati, akal dan jasad. Potensi manusia memiliki kelebihan dan keutamaan dibanding makhluk lainnya. Dengan hati manusia berniat, dengan akal manusia berilmu dan dengan jasad manusia beramal. Kelebihan dan kemuliaan manusia ini disediakan untuk menjalankan amanah beribadah dan menjalankan fungsi khalifah di muka bumi. Peranan dan tugas yang dilakukan ini akan mendapatkan balasan yang sesuai dengan apa yang mereka kerjakan.

Orang atau siapapun juga yang berkecimpung dalam pendidikan perlu mengkaji tentang hakekat manusia karena bahasan

tentang hakekat manusia mengantar pengkajinya untuk memiliki hikmah mengenai manusia. Pandangan calon tenaga kependidikan mengenai konsep manusia menentukan bagaimana ia berperilaku manusia lain dan ke mana manusia tersebut akan dibawa.

Allah SWT sebagai pencipta lebih mudah dipahami dibandingkan memahami Allah sebagai Malik dan Ilah. Hal ini disebabkan karena memahami Allah sebagai Malik memiliki berbagai konsekuensi di antaranya konsekuensi pengabdian untuk melaksanakan perintah-Nya, konsekuensi menjadikan Allah sebagai satu-satunya yang paling dicintai, konsekuensi menjadikan Allah sebagai satu-satunya penguasa diri, dan sebagainya. Konsekuensi inilah yang biasanya menjadi kendala bagi kita untuk memahami Allah secara menyeluruh.

Untuk mengentaskan permasalahan yang dialami oleh individu tersebut secara sufistik ada lima macam terapi yang mesti dijalani manusia, yaitu: memperbanyak tilawah alqur'an dan memahami maknanya, shalat malam, bergaul dengan orang shaleh, zikir dan doa, serta memperbanyak melakukan muhasabah.

B. Tujuan/ Kegunaan

- a. Buku ini ditulis bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada mahasiswa calon konselor Islam tentang berbagai masalah yang dialami oleh klien ditinjau dari segi sufistik dan upaya yang dapat dilakukan konselor dalam mengatasi masalah tersebut.
- b. Bagi mahasiswa, buku psikoterapi pendekatan sufistik ini berfungsi sebagai buku pegangan wajib di samping memakai buku-buku sufistik lainnya.

BAB II

KONSEP DASAR PSIKOTERAPI

A. Pengertian Psikoterapi

Menurut Hamdani Bakran Adzaky (2001: 219) Istilah psikoterapi mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama. Menurut Tri Rahayu (2009: 192) Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterpi sama dengan penyembuhan jiwa.

Dalam perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” dan “*terapi*”. *Psyche* mempunyai beberapa pengertian antara lain jiwa dan hati. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan kata *nafs* dalam bentuk jamaknya “*anfus*” atau “*nufus*” dengan arti, jiwa dan ruh. Dari beberapa arti secara etimologis tersebut dapat dipahami bahwa *psyche* atau *nafs* adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak banyak menyentuh sisi yang paling dalam dari eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniahnya. Adapun kata “*therapy*” (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata *terapi* sepadan dengan *Al Istisfai*, yang artinya menyembuhkan. Psikoterapi adalah pengobatan penyakit dengan kebatinan, atau penerapan teknik

khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari.

Sedangkan Corsini, Ia merumuskan psikoterapi sebagai suatu proses formal dari interaksi antara dua pihak, masing-masing pihak biasanya terdiri dari satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih yang mana proses ini bertujuan untuk memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (*distress*) pada salah satu dari kedua belah pihak karena ketidak mampuan atau mal fungsi pada salah satu dari bidang-bidang berikut: fungsi kognitif, fungsi afektif atau fungsi perilaku dengan terapis yang memiliki teori tentang asal usul kepribadian perkembangan, mempertahankan dan mengubah bersama-sama dengan beberapa metode, perawatan berdasarkan teori dan profesi yang di akui secara resmi untuk tindak sebagai terapis.

Menurut Wolberg (1967 dalam Phares dan Trull 2001), psikoterapi merupakan suatu bentuk perlakuan atau tritmen terhadap masalah yang sifatnya emosional. Dengan tujuan menghilangkan skintom untuk mengantarai pola perilaku yang terganggu serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang positif. Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitannya sangat menyiksa.

Sedangkan Psikoterapi Islam menurut Hamdan Bakran (2001: 222) adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan alquran dan as-Sunnah Nabi SAW. Atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah swt, malaikatnya, Nabi dan Rasulnya, atau ahli waris para Nabinya. (Hamdani Bakran: 2001: 222)

Dari uraian di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Psikoterapi secara umum adalah suatu proses yang dilakukan dua pihak antara klien yang membutuhkan pertolongan dengan orang yang ahli (psikolog/konselor) yang memberikan pertolongan.

2. Tujuan Psikoterapi adalah untuk menciptakan perubahan atau penyembuhan terhadap gangguan atau ketidaknyamanan yang dialami oleh klien.
3. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan alquran dan as-Sunnah Nabi SAW, atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah swt, malaikatnya, Nabi dan Rasulnya, atau ahli waris para Nabinya

B. Objek Kajian Psikoterapi Sufistik

Menurut M Solihin (2004: 40) sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan dan perawatan dari psikoterapi pendekatan sufistik di sini adalah manusia (insan) yang secara utuh, yakni berkaitan dengan gangguan pada beberapa aspek berikut:

1. **Mental**, yaitu berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan akal, pikiran dan ingatan, seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan yang halal dengan yang haram, yang bermamfaat dan yang mudarat, serta yang hak dengan yang batil. Firman Allah swt dalam surat al-Baqarah ayat: 44 yang artinya: mengapa kamu menyeru orang lain berbuat kebajikan, sedangkan kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu senantiasa membaca kitab, apakah kamu tidak berakal (berfikir)
2. **Spiritual**, yaitu yang berhubungan dengan masalah roh, semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai transedental, seperti syirik, nifak, fasik dan kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam roh, alam malaikat dan alam ghaib. Semua itu terjadi akibat kedurhakaan manusia dan pengingkarnya pada Allah. Masalah berkaitan dengan spiritual di atas jika di alami oleh

manusia sangat besar bahayanya bagi individu itu dunia dan akhirat, hal ini sesuai dengan Firman Allah swt dalam surat an-Nisa' ayat 48 yang artinya: "Sesungguhnya Allah swt tidak akan mengampuni seseorang yang berbuat syirik kepadaNya, dan Dia mengampuni selain dari perbuatan syirik kepada siapa saja yang Dia kehendaki. Dan siapa yang berbuat syirik pada Allah, maka benar-benar ia telah berbuat dosa besar."

3. **Moral (akhlak)**, yaitu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian, atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara bertingkah laku dan sebagainya.
4. **Fisik (jasmaniah)**. Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan pendekatan psikoterapi sufistik, kecuali atas izin dari Allah swt. Adakalanya sering dilakukan secara kombinasi dengan terapi medis atau ilmu kedokteran pada umumnya. Terapi fisik yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi sufistik adalah apabila penyakit tersebut disebabkan oleh dosa-dosa dan kedurhakaan yang dilakukan seseorang pada Allah swt.

Jadi dari pendapat di atas dapat disimpulkan secara umum empat hal di atas merupakan sasaran dari psikoterapi Islam atau sufistik.

C. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Sufistik

1. Fungsi Psikoterapi Sufistik

Adapun fungsi utama dari psikoterapi ini menurut M. Solihin (2004: 50) antara lain adalah sebagai berikut;

- a. **Fungsi pemahaman (*understanding*)**, memberikan pemahaman tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan dan bagaimana mencari solusi dari problematika tersebut secara baik, benar, mulia, khususnya

terhadap gangguan mental, kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya. Di samping itu juga memberikan pemahaman bahwa ajaran Islam ini merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan berbagai problematika yang berkaitan dengan pribadi manusia dengan Tuhannya, pribadi manusia dengan dirinya, dengan lingkungan keluarganya dan dengan lingkungan sosialnya. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt dalam surat Albaqarah ayat 2 yang artinya “kitab Alquran itu tiada keraguan padanya sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa”

- b. **Fungsi pengendalian (*control*)**, memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktifitas setiap hambanya agar terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah swt sehingga tidak akan keluar dari kebenaran, kebaikan dan kemanfaatannya.
- c. **Fungsi peramalan atau analisa ke depan (*prediction*)**. Dengan ilmu ini seseorang akan memiliki potensi dasar untuk dapat melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian, dan perkembangannya. Artinya jika seseorang melakukan sesuatu perbuatan yang salah dia dapat menganalisa apa yang akan dialaminya. Dengan mengetahui hal tersebut dia dapat mengantisipasi dengan menjauhkan diri dari hal tersebut.
- d. **Fungsi pengembangan (*development*)**, artinya mengembangkan ilmu ke-Islaman khususnya tentang hakikat manusia dan seluk beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika Ketuhanan menuju keimanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif, maupun empirik. Bahkan bagi yang mempelajari dan mengaplikasikan ilmu ini, iapun berarti melakukan proses pengembangan eksistensi ke-insanannya menuju esensi yang sempurna.
- e. **Fungsi pendidikan (*education*)**, hakikat pendidikan adalah mengembangkan sumber daya manusia. Misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang buruk menjadi baik, dari yang baik menjadi lebih baik. Fungsi ut ama diutusny rasul adalah memberikan pendidikan pada seluruh umat manusia

agar menjadi pandai, kristis dan brilian. Dengan ini seseorang dapat menjadi unggul dan paripurna.

Di samping lima fungsi utama di atas ada lagi tiga fungsi yang bersifat spesifik, yaitu sebagai berikut:

- a. **Fungsi pencegahan.** Dengan memahami dan mempelajari dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari hal-hal keadaan atau peristiwa yang membahayakan diri atau jiwa, mental, spiritual dan moralnya.
- b. **Fungsi penyembuhan/perawatan.** Psikoterapi Islam/sufistik akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap gangguan mental, spiritual, kejiwaan seperti dengan zikrillah hati/jiwa menjadi tenang dan damai. Dengan berpuasa akal, pikiran, jiwa menjadi bersih dan suci. Dengan shalat dan membaca shalawat Nabu Muhammad saw spirt dan etos kerja bersih dan suci dari gangguan jin, syetan, iblis dan sebagainya.
- c. **Fungsi penyucian dan pembersihan.** Psikoterapi Sufistik melakukan upaya penyucian diri dari dosa dan kedurhakaan. Dengan penyucian najis (*istinjak*), penyucian yang kotor (mandi), penyucian yang bersih (*whudu'*), penyucian yang suci dan fitri (shalat tobat) dan penyucian yang maha suci (zikrullah dan mentauhidkan Allah swt)

2. Tujuan Psikoterapi Sufistik

Adapun tujuan dari mempelajari psikoterapi pendekatan sufistik ini antara lain adalah sebagai berikut;

- a. Memberikan pertolongan pada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah sehat mental, spiritual dan moral atau sehat jiwa dan raganya;
- b. menggali dan mengembangkan sumber daya insani;
- c. mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja;
- d. meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan, dan ketauhidan, dalam kehidupan sehari-hari dan nyata;

- e. mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra diri serta dzat yang maha suci, yaitu Allah swt (Hamdan Bakran Adzaky, 2001: 272-273)

Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Hana Jumhana (2001: 131) tujuan psikoterapi pada umumnya adalah mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat. Sedangkan tujuan akhir agama adalah mengembangkan keimanan (*faith*) dan mengembangkan rohani. Walaupun keduanya memiliki tujuan utama yang berlainan, yang satu berdimensi psikologis dan yang lain berdimensi spiritual, namun keduanya berkaitan dalam hal efek sampingnya.

D. Metodologi Psikoterapi Islam/Sufistik

Sebagai suatu ilmu, psikoterapi Islam harus memiliki metode dan dengan metode itulah fungsi dan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Artinya ilmu ini membawa manfaat bagi umat manusia dan ia benar karena berasal dan berakar dari kebenaran ilahiah serta ilmiah. Karena dapat dengan mudah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan dari ilmu ini.

Adapun metode–metode yang dipakai dalam psikoterapi Islam atau sufistik adalah sebagai berikut;

1. Metode ilmiah
2. Metode keyakinan
3. Metode otoritas
4. Metode intuisi.

Metode ilmiah (*metode of science*) adalah metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia dan pengetahuan umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa-hipotesa, maka dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan. Untuk mencapai kesempurnaan dan paling tidak mendekati kebenaran untuk hopotesa penelitian ini maka metode ini sangat

dibutuhkan dengan eknik-teknik seperti; wawancara, observasi, tes dan survey di lapangan.

Metode keyakinan (*methode of Tenacity*) adalah metode berdasarkan keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Adapun keyakinan itu dapat diraih melalui:

- a. Ilmu yakin, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasarkan ilmu secara teoritis.
- b. Ainul yakin, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasarkan pengamatan mata kepala secara langsung tanpa perantara.
- c. Haqqul yakin, suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan penghayatan pengalaman (empiris) artinya si peneliti betul-betul sekaligus menjadi pelaku dan peristiwa dari penelitiannya.
- d. Kamalul Yakin, yaitu suatu keyakinan yang sempurna dan lengkap, karena ia dibangun di atas keyakinan berdasarkan hasil pengamatan dan penghayatan teoritis, aplikatif dan empirik.

Metode Otoritas (*Method of Authority*) yaitu suatu metode dengan menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti/psikoterapi, yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan, dan pengaruh positif. Atas dasar itulah seorang psikoterapis memiliki hak penuh untuk melakukan tindakan secara bertanggung jawab. Apabila seorang psikoterapi memiliki otoritas yang tinggi, maka sangat membantu dalam mempercepat proses penyembuhan terhadap suatu penyakit atau gangguan yang sedang diderita oleh seseorang. Sebagai contoh pernah terjadi di masa Rasulullah dimana para sahabat bertindak dalam suatu peristiwa ada seseorang yang mengalami luka dan mengeluarkan darah yang banyak. Seorang sahabat menanyakan kepada sahabat lain tentang keringanan melakukan mandi junub bagi orang yang kepalanya luka dan apabila terkena air dapat berakibat fatal bahkan membahayakan jiwanya. Namun apa yang terjadi? penderita luka itu akhirnya mati karena kepalanya disiram dengan air, atas saran beberapa shabat yang menolak tayamum bagi orang tersebut. Dan akhirnya sahabat melaporkan hal itu kepada Rasulullah dan

Rasulullah marah dan berkata; Kalian telah membunuhnya dan Allah murka kepada kalian. Lalu rasulullah menjelaskan keringanan bagi orang yang sakit dengan tayamun sebagai pengganti wudhu' dan mandi junubnya. Jadi apabila seseorang belum memiliki otoritas yaitu wewenang atau keahlian untuk melakukan suatu tindakan yang baik dan benar, maka justru tindakan dan wewenangnya akan mendatangkan bahaya dan kesengsaraan bagi orang lain bahkan akhirnya bisa merugikan dirinya sendiri.

Metode intuisi atau ilham (*Method of intuition*) adalah metode yang berdasarkan ilham atau wahyu yang datangnya dari Allah swt. Metode inilah yang sering dilakukan para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah swt dan mereka memiliki pandangan batin serta tersingkapnya alam kegaiban. Bagi orang yang mata batinnya terbuka dan tajam, maka baginya tidak ada satu kesukaran untuk mengetahui segala sesuatu yang tersembunyi atas izin Allah swt, seperti yang tersirat dalam firman Allah swt dalam surat an-Najmi ayat 11 yang artinya “Tidaklah dusta apa yang dilihat oleh hati nurani.

Para kaum sufi memiliki metode pula dalam penyembuhan dan perawatan jiwa. Metode ini disebut Metodologi Tasawwuf (*Method of sufisme*), adalah suatu metode peleburan diri dan sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan ketuhanan. Metode ini dibagi tiga yakni;

- 1) Takhalli, yaitu metode pengosongan diri dari bekas-bekas, keburukan dan pengungkaran (dosa) terhadap Allah swt dengan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (tobat nasuha). Fase takhalli adalah fase pencucian mental, jiwa, akal, pikiran dan moral dengan sifat-sifat mulia dan terpuji. Metode takhalli secara teknis ada lima yaitu:
 - a) mensucikan yang najis, dengan yang baik, melakukan istinja dengan baik, teliti dan benar dengan menggunakan air atau tanah.
 - b) mensucikan yang kotor, dengan cara mandi atau menyiram air keseluruh tubuh dengan cara yang baik, teliti dan benar.

- c) mensucikan yang bersih, dengan mendirikan shalat taubat untuk memohon ampunan kepada Allah swt.
 - d) mensucikan yang Suci, dengan mendirikan shalat taubat untuk memohon ampunan kepada Allah swt.
 - e) mensucikan yang maha suci. dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat tiada sesembahan kecuali Allah swt.
- 2) Tahalli, yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia. Ini dapat dilakukan dengan:
- a). Perbaikan pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid
 - b). Perbaikan pemahaman dan perbaikan aplikasi ilmu syariat
 - c). Perbaikan pemahmaan dan aplikasi ilmu thariqat
 - d). Perbaikan pemahaman aplikasi ilmu hakikat
 - e). Perbaikan pemahaman aplikasi ilmu ma'rifat
- 3) Tajalli, dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri.

E. Pembagian Psikoterapi Islam

James P. Chaplin, membagi psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman.

Sedangkan Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, psikoterapi dibagi dalam dua bentuk, yaitu:

- a. Psikoterapi Tabiiyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya
- b. Psikoterapi Syariyyah adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak

dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak jantung seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan oleh kebohohan, syubhat, keragu-raguan dan syahwat.

Sejalan dengan pendapat di atas Muhammad Mahmud Mahmud juga membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu:

- a. Psikoterapi bersifat duniawi, yaitu berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan yang dilakukan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata,
- b. Psikoterapi bersifat ukhrawi, yaitu berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama

Jadi, dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Psikoterapi itu dapat dibedakan pada terapi untuk penyakit yang tampak dan penyakit yang tidak tampak.

F. Perbedaan dan Persamaan Konseling dengan Psikoterapi

- a. Perbedaan Konseling dengan psikoterapi

Untuk menggambarkan bagaimana perbedaan konseling dengan psikoterapi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Perbedaan Konseling dengan Psikoterapi

Aspek	Konseling	Psikoterapi
Penanganannya	Kurang Intensif	Lebih Intensif
Fungsi	Preventif, Supportif	Kuratif/repartif, rekonstruktif
Fokus	Edukasi, vocational, perkembangan	Remedial
Setting/tempat	Sekolah, industri, sosial, work	Rumah sakit, klinik, praktek pribadi
Jumlah intervensi	Lebih kecil	Lebih banyak
Penekanan	“normal”/	“disfungsi” / masalah berat

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

	masalah ringan	
Waktunya	Short term	Long term
Objek terapi	Umumnya menangani orang normal	Menangani orang yang mengalami gangguan psikologis
Metode	Lebih terstruktur dan terarah pada tujuan yang terbatas dan konkret	Dibuat lebih ambigu dan memiliki tujuan yang berubah-ubah dan berkembang terus

b. Persamaan Konseling dengan Psikoterapi

Adapun persamaan konseling dan psikoterapi, adalah:

- (1) Sama-sama dilakukan berdasarkan pada aplikasi dan prinsip psikologi
- (2) Sama-sama menggunakan berbagai model teoretik dan menekankan pada kebutuhan untuk: menilai klien sebagai pribadi, mendengarkan secara empatik, meningkatkan kapasitas untuk membantu diri sendiri dan bertanggung jawab atas dirinya.

BAB III

MEMBANGUN JATI DIRI MANUSIA

Dewasa ini manusia banyak mengalami krisis identitas, mengalami banyak persoalan sehingga tidak dapat membangun jati dirinya dengan baik. Agar manusia dapat membangun jati dirinya dengan sempurna dan terhindar dari berbagai persoalan maka manusia mesti memahami empat hal yaitu: 1) mengenal hakikat manusia, 2) memahami simpul permasalahan manusia, 3) mengenal sang pencipta dan 4) Melakukan penyucian jiwa.

A. Mengetahui Hakikat Manusia

Berbicara tentang hakikat manusia berarti kita berbicara secara filosofis atau mendalam tentang siapa sebenarnya manusia itu. Apakah manusia itu yang fisik atau ruh. Banyak persoalan muncul ketika manusia itu sendiri tidak memahami siapa sebenarnya hakikat dari dirinya manusia itu. Manusia bertanya *Who Am I* siapa saya, aku ini siapa, mana yang disebut dengan aku.

Ketika manusia tidak memahami siapa sebenarnya diri dari manusia itu maka manusia itu akan mengalami banyak persoalan. Persoalan yang dialami manusia ada yang bisa diatasinya sendiri ada yang memerlukan bantuan orang lain. Dalam pandangan Islam (sufistik) salah satu penyebab manusia itu bermasalah dikarenakan manusia itu belum memahami hakikat dirinya sehingga mereka

bersikap dan bertindak yang membuat dirinya bermasalah. Untuk itu sangat penting kiranya manusia itu memahami akan hakikat dirinya, potensi dirinya dan permasalahan dirinya dan upaya mengatasi persoalan tersebut.

Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitroh sebagaimana diterangkan dalam Alqur'an surat (30: 30) dan telah dibekali dengan 3 potensi dasar; yaitu Pendengaran, penglihatan dan hati. Semua itu digunakan dalam pengabdian kepadanya (QS:51: 56), memimpin dunia (QS:2: 30) dan memakmurkan bumi sebagai rahmat bagi alam semesta (QS 21: 107)

Banyak sekali ayat dalam alquran yang menjelaskan tentang hakikat manusia di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Firman Allah dalam surat 23 ayat 12-14 yang

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤)

Artinya: “Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu sari dan pati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan sari pati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh(rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu kami jadikan segumpal daging dan segumpal daging itu kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kami jadikan dia makhluk (yang ulbi berbentuk) lain. Maka maha suci Allah pencipta yang paling baik.

2. Firman Allah swt dalam surat 7 ayat 172 berbunyi:

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 غَافِلِينَ

Artinya: *“Dan ingatlah ketika tuhanmu mengeluarkan anak-anak adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berkata) “Bukankah Aku ini tuhanmu? “Mereka menjawab“ Betul (Engkau tuhan kami). Kami menjadi saksi agar dihari kiamat nanti kamu tidak mengatakan; Sesungguhnya kami (bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan tuhan)*

Dari beberapa ayat di atas dapat dipahami bahwa pada hakikatnya manusia itu adalah makhluk yang sempurna yang terdiri dari jasmani dan rohani. Namun hakikat manusia yang sebenarnya mana? jasmani atau rohani? Jika tubuh kita bergerak itu hakekatnya karena adanya Ruh dalam tubuh kita, jika Ruh keluar dari tubuh maka tubuh tidak bergerak, maka hakikat manusia itu adalah Ruh. Apa beda ruh dengan jiwa, ruh itu zat kehidupan, jiwa sifat dari ruh. Orang yang mengeluh yang sakit jiwanya. Makanya ketika orang pusing yang sakit itu kepalanya, bukan dirinya (ruh) untuk itu jangan mengeluh. Banyak manusia yang sakit mengeluh, ini menjadi bermasalah ketika tidak memahami hakikat dirinya.

Kesempurnaan Manusia

Manusia adalah makhluk yang sempurna. Tuhan menciptakan manusia dengan kesempurnaan dan memiliki kelebihan yang tidak dimiliki makhluk lainnya. Bahkan tuhan telah memberikan fasilitas dunia untuk manusia, tujuannya agar manusia mampu mengoptimalkan segala karunia itu untuk membangun kemaslahatan hidupnya. Tuhan menegaskan bahwa “..kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk lain yang telah kami ciptakan (al-Isra’ 70). Lebih dari itu

sebenarnya tujuan utama tuhan memberikan kesempurnaan ciptaan dalam diri manusia serta fasilitas tanpa batas hanyalah untuk mengenal sang pencipta dan kemudian kembali kefitrah penciptaannya manusia tunduk kepada yang maha kuasa. (Nasir Fahmi: 10).

Dengan kata lain sempurna adalah fitrah kita sebagai manusia. Sempurna adalah hak kita dan manusia seharusnya tidak memiliki rasa rendah diri, karena manusia adalah makhluk yang sempurna. Namun kenyataannya permasalahan manusia tersebut terjadi seringkali ketika manusia itu merasa rendah diri, merasa punya banyak kekurangan, kurang bahagia, kurang sukses, kurang sehat, kurang kaya, kurang ibadah, kurang dalam penampilan. Kekurangan yang tentu saja ini bisa membuat kesempurnaan kita sebagai manusia itu menjadi tereduksi.

Beberapa sifat kekurangan itu akhirnya memunculkan nafsu (sifat yang jauh lebih rendah dari sifat tuhan) yang mendorong manusia bertindak tidak semestinya. Merasa kurang bahagia adalah alasan manusia untuk berselingkuh, mabuk dan mencoba narkoba. Merasa kurang sukses menyahkan manusia berbuat bohong, menipu, licik. Merasa kurang kaya membuat manusia mencuri, korupsi. Merasa kurang pintar membuat siswa menyontek dan tidak mau bekerja sendiri menyelesaikan tugas-tugasnya, dan cenderung melihat hasil karya teman-temannya.

Persoalannya adalah mengapa kita menjadi seperti itu? Mengapa kita menjadi semakin jauh dari fitrah kita? sebenarnya kalau kita runut secara mendasar semua itu terjadi karena berbagai prasangka negatif yang dari waktu ke waktu tanpa disadari masuk kedalam pikiran kita. Inilah yang menyebabkan manusia beransur-ansur tidak percaya lagi dengan kesempurnaan yang dimilikinya apalagi ini dibuktikan pula dengan kenyataan yang mereka alami sehari-hari sehingga menjadi semakin tidak yakin dengan kesempurnaan yang dimilikinya tersebut.

Kesempurnaan manusia (Potensi Manusia) sebetulnya kalau kita lihat lebih jauh bisa meliputi karunia tuhan kepada kita berupa telinga, Mata dan Hati. Telinga digunakan manusia untuk mendengarkan sesuatu yang terjadi disekitar kita. Apa yang didengar bersumber dari anggota tubuh kita berasal dari mulut,

maka manusia dituntut untuk dapat hati hati dalam menggunakan telinga dan mulut. Kemudian potensi mata digunakan untuk melihat karunia ciptaan Allah swt yang terbentang luas di permukaan bumi ini. Dengan mata kita bisa menyaksikan indahnya ciptaan Allah swt yang dapat berupa pemandangan alam baik pegunungan maupun tepi pantai. Mata ini dapat juga digunakan untuk melihat betapa besarnya karunia Allah swt. Hati diberikan Allah pada manusia agar manusia dapat menggunakan untuk memahami ayat-ayat kebesaran Allah swt, baik ayat kauniyah maupun qauliyah.

Di samping itu dalam hati terdapat jiwa yang memiliki sifat baik dan buruk, hati yang halus disebut dengan akal. Akal dalam surat 3: 190-191 dibagi menjadi 3 yaitu Iman (SI), Rasio (IQ), dan Rasa (EQ). Orang yang cerdas harus mampu mensinergikan ke tiga potensi yang diberikan Allah swt tersebut dalam dirinya. Ketiga kecerdasan itu harusnya semuanya bagus. Namun pada kenyataannya terjadi beberapa variasi, ada yang IQ bagus, namun EQ lemah dsb. Berdasarkan adanya variasi sinergi dari ketiga potensi manusia tersebut Basuki AR (tt: 16) membuat klasifikasi potensi manusia di atas, menjadi 5 kategori yaitu;

1. ***Manusia rasionalis***, yaitu manusia memiliki Kecerdasan Intelektual (IQ) yang Baik, namun memiliki kecerdasan Emosional (EI) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) rendah.

Orang dengan tipe rasionalis ini akan terlihat dalam aktifitas sehari-hari mereka mementingkan rasio saja dan mengesampingkan emosi dan spiritual. Orang rasionalis ini akan terlihat tidak peduli dengan penderitaan orang lain dan tidak peduli dengan hal-hal berbau ibadah kepada tuhan Yang Maha Esa. Orang rasionalis diakui memiliki prestasi dalam hal-hal bersifat akademis dan pengetahuan, namun mengabaikan hal-hal berbau sosial keagamaan. Semua diukur dengan penerimaan rasio mereka. Orang rasionalis ini sangat berbahaya karena mereka angkuh dan congkak tidak mau mendengarkan kata dan penderitaan orang lain, seperti STALIN yang kejam dimasa Nazi yang membantai orang-orang yang mengganggu kekuasaannya.

2. ***Manusia Materialis***, yaitu manusia yang memiliki kecerdasan Intelektual dan Emosional yang bagus namun rendah dari segi kecerdasan spiritual.

Orang materialis memiliki kecerdasan secara intelektual dan emosional yang bagus dan lemah dalam aspek kecedasan spritual. Artinya manusia materialis ini akan terlihat memiliki berbagai prestasi akademik dan aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan kegiatan sosial kemasyarakatan, namun mereka lemah dalam aspek spiritual keagamaan. Hal ini terlihat dari lemahnya pengamalan ibadah mereka paada tuhan yang maha kuasa. Orang materialis ia cenderung melakukan aktifitas-aktifitas yang nampak oleh manusia saja namun melalaikan aktifitas yang dipantau oleh Allah swt. Manusia materialis cenderung untuk mengejar keuntungan dunia saja dan mengabaikan keuntungan akhirat.

Manusia materialis ketika ia mengalami suatu persoalan ia akan menjadi orang yang frustrasi dan lemah dan akan lari menyelesaikan masalahnya dengan hal-hal yang bersifat negatif seperti narkoba, minuman keras, gantung diri, diskotik dan sebagainya yang solusinya itu hanya solusi semu yang bersifat sementara. Manusia materialis belum mampu merenungkan apa sebetulnya yang menjadi makna dan hakikat kehidupan. Manusia materialis belum memahami untuk apa ia hidup, apa tujuan hidup dan kenapa manusia itu mesti tunduk dan patuh pada yang maha kuasa. Manusia materialis banyak yang mengakhiri kehidupan mereka dengan sia-sia seperti bunuh diri dsb.

3. ***Manusia Moralis***, yaitu manusia bagus kecerdasan Spiritualnya namun rendah kecerdasan Intelektual dan emosionalnya.

Berbeda dengan manusia rasionalis dan manusia materialis, manusia moralis merupakan tipe manusia yang bagus dari sisi spiritual namun lemah dari sisi intelektual dan emosional. Manusia moralis ini diakui rajin dalam menjalankan ibadah sesuai dengan agamanya, kalau ia beragama Islam manusia moralis ini adalah orang melaksanakan ibadah ritual seperti sholat tepat waktu berjamaah, rajin puasa dan

sebagainya. Namun sebaliknya orang moralis ini jika ia seorang siswa prestasi akademiknya rendah, banyak nilai merah sehingga sulit nantinya jika sudah tamat kuliah untuk mendapatkan pekerjaan. Di samping itu manusia moralis ini juga kurang mampu bergaul dan bersosialisasi dengan lingkungannya, setiap berada di suatu lingkungan selalu saja terjadi keributan gara-gara apa yang dilontarkan dari mulutnya senantiasa membuat sakit hati lawan bicaranya dan orang banyak. Jika ia seorang siswa ia akan dikucilkan oleh kawan-kawannya, jika ia seorang dewasa ia juga tidak disenangi oleh masyarakat di sekitarnya. Menurut penulis seperti tokoh haji Muhidin dalam sinetron *Tukang Bubur Naik haji* yang disiarkan RCTI, adalah contoh yang mendekati pada tipe manusia moralis ini. Haji muhidin yang merupakan ketua RW, Haji dua kali tersebut senantiasa berperilaku yang tidak disenangi dan senantiasa membuat banyak orang tidak menyukainya. Tidak hanya masyarakat yang jauh, menantunya pun dimusuhi.

4. ***Manusia Egois***, yaitu manusia yang bagus kecerdasan Intelektualnya dan Spiritualnya namun rendah kecerdasan emosionalnya

Manusia egois merupakan tipe manusia yang memiliki kecerdasan intelektual dan spiritual yang bagus namun lemah dalam aspek emosional. Artinya manusia Egois ini secara intelektual (IQ) bagus atau di atas rata-rata manusia seusianya dan juga bagus dalam aspek memahami dan memaknai sesuatu dalam kehidupannya sehingga ia kelihatan sebagai orang yang berprestasi dan sukses dalam karir dan pekerjaannya dan i juga senantiasa dekat dengan tuhan. Kedekatan dengan tuhan ini terlihat dari aktifitas ibadah ritual yang ia jalankan sehari-hari. Namun di sisi lain manusia egois ini ia hanya mementingkan dirinya sendiri, ia kurang dekat dengan masyarakat, kurang mendapat simpati dari masyarakat dan ketika berhubungan dengan orang lain selalu terjadi salah paham. Jika ia seorang siswa ia adalah siswa yang memiliki nilai akademik yang bagus, pintar dalam belajar, juara kelas, di samping itu ia juga rajin menjalankan perintah agama dan tekun ibadah, namun sayang dia dalam bergaul dengan teman-teman kurang baik, sehingga

kurang disukai oleh guru dan teman-temannya. Kalau di diminang kabau orang ini indak tahu dengan kato nan ampek. Kata mendatar, menurun, mendaki dan rmelereng. Ia berbicara sama saja dengan semua orang.

5. **Manusia Ulil Albab**, yaitu manusia yang terpadu antara kecerdasan Intelektual, emosional dan spiritual (IdQ, EQ dan SQ).

Manusia ulil Albab ini merupakan tipe manusia yang sempurna dimana manusia ini mampu mensinergikan ke tiga potensi yang ada pada dirinya IQ, EQ dan SQ. Manusia ulil albab ini merupakan tipe manusia yang memiliki kemampuan akademis yang bagus, kemampuan organisasi dan sosial yang bagus serta juga memiliki hubungan yang bagus dengan penciptanya. Menjadi manusia ulil albab ini sebetulnya yang menjadi tujuan dari pendidikan nasional indonesia yang membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berilmu pengetahuan, punya skill, punya kemampuan dalam hubungan sosial serta bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa. Manusia ulil Albab ini jika ia seorang siswa maka ia merupakan siswa yang disayang dan disukai banyak orang, baik oleh guru, siswa dan semua unsur yang ada di sekolah tersebut. Siswa ulil Albab ini prestasi belajarnya bagus, hubungan sosial bagus, serta ibadah kepada sang pencipta juga bagus.

Untuk melihat gambaran tipologi manusia di atas secara jelas kelima nya dapat digambarkan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Tipologi manusia

N0	Kecerdasan Intelektual (IQ)	Kecerdasan Emosional (EQ)	Kecerdasan Spiritual (SQ)	Tipologi Manusia
1	Bagus	Rendah	Rendah	Rasionalis
2	Bagus	Bagus	Rendah	Materialis
3	Rendah	Rendah	Bagus	Moralis
4	Bagus	Rendah	Bagus	Egois
5	Bagus	Bagus	Bagus	Ulil Albab

B. Simpul Permasalahan Manusia

Setelah memahami hakikat manusia maka manusia mesti memahami apa saja simpul-simpul permasalahan manusia. Simpul permasalahan manusia ini bisa diartikan hal-hal apa saja tentunya yang dapat membuat manusia itu bermasalah. Salah satu penyebab terjadinya permasalahan pada diri manusia bisa diakibatkan ketika integrasi ketiga unsur kecerdasan (Intelektual, emosional dan spiritual) yang ada pada individu tidak seimbang sesuai dengan lima katagori tipologi manusia yang digambarkan pada bagian sebelum ini.

Jika kecerdasan intelektual rendah maka bisa menyebabkan manusia itu sulit memahami apa yang terjadi pada dirinya dan pada orang lain. Hal ini bisa menimbulkan potensi salah paham. Betapa banyak masalah timbul ketika terjadi salah paham antara individu yang satu dengan individu yang lainnya, antara suami dengan istri sering cekcok ketika antara suami istri tidak ada kesepahaman, atau memiliki kecerdasan intelektual yang jauh berbeda. Istri terlalu pintar dan suami tidak atau sebaliknya. Siswa yang tidak memahami apa yang dijelaskan oleh guru dengan baik, timbul masalah nyontek waktu membuat tugas atau ujian, akibat kurang paham akan materi pelajaran atau tugas

Ketika kecerdasan emosional rendah maka individu itu cenderung pemaarah, sulit mengontrol emosi sehingga terjadi pecekcokan dan perkelahian. Begitu juga ketika kecerdasan spiritual seseorang lemah, maka individu tersebut akan mengalami kekurangan makna dalam kehidupan, hidup terasa hambar dan gersang. Semua persoalan di atas terjadi karena adanya belenggu yang ada dalam diri individu yang menghalang. Ibarat matahari seharusnya dapat menyinari bumi dengan luasannya, namun jika terhalang awan yang gelap maka gelaplah bumi. Sungguh Allah selalu menyinari manusia dengan cahaya kasih sayang-Nya, namun sayang ada belenggu dihati manusia sehingga kurang kasih sayang, kurang adil, kurang taat pada Allah.

Menurut Basuki AR (tt: 48) ada 9 simpul permasalahan manusia yang membuat manusia itu bermasalah, yaitu:

1. Tidak Faham

Banyak umat Islam yang tidak paham akan agamanya, bahkan ia tidak paham dalam mengerjakan ibadah serta tugas dan kewajibannya sebagai seorang hamba Allah SWT. Karena kurangnya pemahaman ini, maka muncul berbagai persoalan pada pemeluk agama tersebut. Umat Islam menampilkan Islam secara berbeda dalam kehidupan. Ini terjadi akibat Islam dipahami secara parsial atau juziyyah, tidak secara lengkap atau syumuliyah. Ada umat Islam yang menganggap Islam hanya sekedar sholat saja sehingga setelah sholat aurat dibuka lagi, shalat jalan riba juga jalan, Islam sekedar puasa saja atau Islam itu naik haji ke Mekah.

Kebodohan atau ketidak pahaman manusia ini memang dapat menjadi salah satu sumber permasalahan yang dialami manusia. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan Allah swt dalam quran surat Al Ahzab: ayat 72 sebagai berikut:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٢﴾

Artinya: *Sesungguhnya kami Telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh.*

Dalam ayat 72 surat al ahzab di atas dapat dipahami bahwa bersedianya manusia memikul amanah Islam yang besar ini, dimana amanah itu sebetulnya sudah ditawarkan kepada langit, bumi dan gunung, namun ketiganya enggan atau tidak sanggup menerima amanah tersebut karena kuatir akan mengkhianatinya, dan kemudian ketika ditawarkan kepada manusia, manusia langsung menerimanya, karenanya manusia dianggap sebagai makhluk yang zhalim (aniaya) dan bodoh (tidak paham).

Lebih lanjut dalam Surat Ibrahim: 34 Allah juga mengemukakan tentang sifat manusia yang zhalim dan kufur dengan nikmat Allah swt yang sangat banyak diberikan Allah dn tidak

terhitung banyaknya, namun manusia itu masih berani mengingkari nikmat Allah yang banyak tersebut: firman Allah swt dalam surat Ibrahim ayat 34 sebagai berikut:

وَأَتْنِكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

Artinya: *Dan dia Telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).*

2. Prasangka

Prasangka merupakan berfikir buruk atau curiga kepada orang lain. Prasangka merupakan salah satu yang menyebabkan manusia bermasalah. Ketika manusia memiliki prasangka buruk dengan saudaranya inilah sumber masalah yang terjadi. Makanya Allah swt melarang manusia untuk berprasangka. Prasangka merupakan dosa, dan sama dengan memakan daging saudara yang telah mati. seperti yang dijelaskan dalam ayat di bawah ini:

Allah berfirman dalam surat Al-Hujarat: 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), Karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya, dan bertakwalah kepada Allah.*

Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

3. Merasa Cukup

Merasa cukup berarti manusia merasa dirinya memiliki semua, dia tidak menyadari siapa yang telah memberikan semua yang dimiliki kepadanya. Dalam arti lain, orang yang merasa cukup akan sering bertindak semaunya dan engkar terhadap nikmat Allah yang ada pada dirinya.

Dengan demikian, manusia merasa dirinya serba cukup, baik dalam harta maupun ilmu, hal ini membuat manusia sombong dan merasa tidak perlu lagi belajar dan menuntut ilmu. Allah berfirman dalam surat al 'Alaq: 6-7

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ ﴿٦﴾
أَن رَّءَاهُ أَسْفَهًا ﴿٧﴾

Artinya: (6) *Ketahuilah! Sesungguhnya manusia benar-benar melampaui batas,* (7) *Karena dia melihat dirinya serba cukup.*

Dari firman Allah di atas dapat dipahami bahwa orang yang merasa dirinya serba bisa, serba punya dan serba cukup akan bersikap di bumi Allah ini melampaui batas. Artinya, merasa cukup dengan apa yang dimilikinya dia merasa tidak membutuhkan orang lain dan bahkan dia merasa dirinyalah yang menguasai bumi ini. Siswa yang merasa telah menguasai suatu ilmu membuat mereka tidak mau belajar lagi, padahal apa yang dikuasainya itu mungkin itu baru secuil dari ilmu Allah. Orang yang merasa cukup ini menjadikan ia enggan bila diajak untuk menambah ilmu, enggan ikut kajian, diskusi, seminar dan segala bentuknya karena merasa dirinya sudah menguasai.

4. Kesombongan

Sombong dianggap sebagai penyakit sebab pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri (*selfesteem*) yang tinggi. Kehidupan orang sombong tidak akan tenang, karena ia tidak rela jika orang lain

memiliki kelebihan, sedangkan ia sendiri tidak berusaha meningkatkan kualitas dirinya. Allah berfirman dalam surat Al-Israa': 83

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَقَّ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُفُوسًا ﴿٨٣﴾

Artinya: *Dan apabila kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah Dia; dan membelakang dengan sikap yang sombong; dan apabila dia ditimpa kesusahhan niscaya dia berputus asa.*

Sombong merupakan sifat tercela yang mesti dijauhi oleh manusia, karena pada hakekatnya manusia itu adalah makhluk yang lemah, makhluk yang kecil, makhluk yang bodoh, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain.

Sombong adalah salah satu sifat yang membuat manusia bermasalah dalam menjalani kehidupan. Misalnya Fira'un Laknatullah yang ditenggelamkan Allah swt di laut merah. Fir'un karena kesombongannya pada Allah swt sampai-sampai mengaku dirinya menjadi tuhan dan menyuruh bangsanya untuk tunduk dan patuh kepadanya. Karena kesombongannya itu Fira'un menjadi orang kafir dan tidak mau mengikuti seruan Nabi Musa untuk mentaati Allah swt, sehingga akhirnya Fir'un mati dalam keadaan kafir dan ditenggelamkan di laut merah.

5. Berbantah-Bantahan

Berbantah-bantahan dapat menyebabkan perpecahan dan sangat dilarang dan dibenci oleh Allah SWT dan Rasul. Seperti yang tertera dalam ayat di bawah ini:

Allah berfirman dalam surat Al-Kahfi: 54

وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ ۚ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ

جَدَلًا ﴿٥٤﴾

Artinya: *Dan Sesungguhnya kami Telah mengulang-ulangi bagi manusia dalam Al Quran Ini bermacam-macam perumpamaan, dan manusia adalah makhluk yang paling banyak membantah.*

Rasul sangat marah dengan umat nya yang berbantah-bantahan, karena orang yang berbantah-bantahan tidak akan mendapatkan syafaat rasul di hari kiamat nanti. dan para ulama juga berkata bahwa berbantah-bantahan dalam ilmu akan menghilangkan cahaya ilmu serta menyebabkan kerasnya hati dan membuahkan kebencian.

6. Iri dan Dengki

Menurut Abdul Mujib dan Yusuf (dalam Nuansa Psikologi Islam:197) Iri berarti tidak rela dengan kesejahteraan dan kesenangan orang lain, bahkan ia berobsesi agar nikmat dan kurnia yang dimiliki orang lain berpindah pada dirinya. Dengki berarti seseorang akan berusaha agar orang yang dibencinya tidak mendapat kesempatan dalam meraih kesejahteraan dan kenikmatannya. Allah berfirman dalam surat An-Nissa': 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبُوا
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا أَكْتَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمًا

Artinya: *Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebahagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.*

Di samping itu Nabi Muhammad SAW bersabda yang artinya adalah, *Janganlah kamu sekalian saling membenci, saling iri hati, dan saling membelakangi. Jadilah kamu sekalian hamba-hamba Allah yang penuh persaudaraan. Seorang muslim tidak diperbolehkan berdiam diri pada saudaranya muslim melebihi tiga hari.* (HR. Al Bukhari dari Anas bin Malik)

7. Keluh Kesah

Manusia diselubungi dengan keluh-kesah apabila ditimpa kesusahan, dan tidak tahan apabila diuji dengan kesenangan dan menjadi bakhil bila mendapat kebaikan. Allah berfirman dalam surat Al-Ma'arij: 19

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

Artinya: *Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.*

Menurut Aa'Gim, boleh jadi kalau sudah banyak kedongkolan selain akan banyak berkeluh kesah juga akan menjadikan diri lebih emosional.

8. Kemalasan

Malas merupakan sikap yang tidak terpuji, karena malas menjadi penyebab kebodohan dan kemiskinan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ibnu Qayyim yang telah mengemukakan lima macam yang menyebabkan psikopatologi dan salah satunya adalah berangan-angan pada sesuatu yang tidak mungkin terjadi sehingga menimbulkan kemalasan dan bisikan jahat. Berangan-angan juga berarti berkhayal, melamunkan yang enak-enak tetapi hanya sekedar itu tanpa ada usaha positif untuk mencapainya. Biasanya orang yang penuh dengan khayalan akan terkungkung dengan hal itu dan menimbulkan sifat malas dalam dirinya. Orang seperti ini akan disibukkan dengan khayalan tingginya dan selalu mengeluh jika melihat kenyataan yang dia jalani jauh berbeda dari yang ada dalam khayalannya.

Allah berfirman dalam surat At-Taubah : 38

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنَا قُلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ قَلِيلٌ ﴿٣٨﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, apakah sebabnya bila dikatakan kepadamu: "Berangkatlah (untuk berperang)*

pada jalan Allah" kamu merasa berat dan ingin tinggal di tempatmu? apakah kamu puas dengan kehidupan di dunia sebagai ganti kehidupan di akhirat? padahal kenikmatan hidup di dunia Ini (dibandingkan dengan kehidupan) diakhirat hanyalah sedikit.

9. Ketakutan

Ketakutan adalah sikap dan perilaku yang tidak berani menghadapi kenyataan yang sesungguhnya. Ciri-ciri orang mengalami ketakutan adalah apabila ia dihadapkan pada suatu masalah, maka ia berpikir dampak negatifnya terlebih dahulu tanpa sedikit-pun mempertimbangkan tingkat kemaslahatannya. Karenanya ia tidak berani bertindak yang seharusnya ia lakukan.

Allah berfirman dalam surat At-Taubah: 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا نَرَى اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: *Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah Telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia Berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir Itulah yang rendah. dan kalimat Allah Itulah yang Tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.*

C. Mengenal Allah melalui Ciptaannya

Alam semesta dan isinya termasuk manusia adalah merupakan ciptaan Allah tuhan YME. Sudah semestinya manusia taat pada sang penciptanya, jika ada permasalahan hidup manusia maka kembalikan kepada kehendak sang pencipta itu apa? Untuk itu manusia harus mengenal dengan persis siapa sang pencipta dirinya agar tidak salah alamat ketika berdoa, memohon dan berbuat.

Untuk menguatkan mengenal sang pencipta terlebih dahulu manusia mesti mengenal dirinya. Sebagaimana ungkapan sufi “siapa yang mengenal dirinya, maka ia akan mengenal tuhannya” artinya siapa yang dapat mengenal dengan baik siapa dirinya maka ia akan dapat lebih baik mengenal tuhannya.

Dalam surat Albaqarah ayat 186 Allah menjelaskan kepada Nabi Muhamamad tentang keberadaan ALLah swt. yang artinya: Dan apabila hamba-hambaku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya aku adalah dekat. Aku mengabulkan doa permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah ia memenuhi (segala perintahku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.

Ketika kita ditanya siapa pencipta alam semesta yang terbentang luas di mana manusia termasuk di dalamnya, tentu kita semua pasti menjawab Allah. Sehingga diharapkan akan tumbuh kesadaran pada diri bahwa Allah adalah tuhan (pencipta, pemberi reski, penguasa,) sebagai Raja (wali, hakim, tujuan akhir) dan sebagai sesembahan untuk diibadahi.

Ketika kita berbicara tentang Allah, kita tidak hanya membahas Allah sebagai Rabb (Pencipta) namun kita juga membahas bahwa Allah sebagai Malik dan Ilah. Secara definitif dalam Al Qur’an dijelaskan bahwa Malik memiliki makna pemilik, pemelihara dan penguasa. Ilah memiliki makna sebagai Yang paling dicintai, Yang paling ditakuti dan Yang menjadi sumber pengharapan.

Dalam memahami dan mengenal Allah, kita sebaiknya berkeyakinan bahwa Allah sumber ilmu dan pengetahuan. Ilmu-

ilmu tersebut berfungsi sebagai pedoman hidup. Dan sebagai sarana hidup. Dengan keyakinan itu maka kita akan lebih mudah untuk memahami Allah dan juga memiliki kepribadian yang merdeka dan bebas, karena kita hanya menjadikan Allah sebagai satu-satunya penguasa diri kita, seluruh makhluk bagi kita memiliki posisi yang sama. Sama-sama hamba Allah jadi kita tidak akan takut kepada selain Allah.

D. Penyucian Jiwa (Tazkiyah an-Nafs)

Upaya menjernihkan hati nurani dari penyimpangan yang menghalangi dengan tujuan menyucikan jiwa sehingga selalu berbuat sesuai dengan kefitrahan-Nya untuk memandu kehidupan yang lebih bermakna dan pengabdian dengan mengedepankan positif thinking. Hal ini dapat dikuatkan dengan dzikir dan istigfar.

Menurut Mir Valiudin (2000: 45) Penyucian Jiwa atau *Tazkiyah an-nafs*, berarti menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dan malakuti, sesudah membersihkannya dari sifat-sifat tercela dan hewaninya. Dengan kata lain diri dibersihkan dari kotoran dan kerusakannya, dirubah dari an nafs al lawwamah menjadi an-nafs muthmainnah.

Allah swt berfirman dalam alqur'an surat 89 ayat 27-30 yang artinya "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah dalam jamaah hamba-hambaku dan masuklah kedalam surgaku. Lebih lanjut Allah berfirman dalam Alqur'an" maka sungguh kami memberikan ilham/bisikan kepada keburukan dan bisikan pada ketaqwaan. Maka beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya dan merugilah orang yang mengotori jiwanya.

Dari firman Allah swt di atas dapat diambil pelajaran bagaimana pentingnya manusia melakukan penyucian jiwanya yang kotor karena berbagai tindakan dosa dan maksiat. Abu Hurairah Abdurrahman bin Shakhr r.a berkata, Rasulullah saw bersabda: Sesungguhnya Allah swt tidak melihat bentuk tubuhmu dan tidak pula melihat ketampananmu/kecantikanmu, tetapi Allah swt melihat hatimu (HR Muslim).

BAB IV

MASALAH FUTUR DALAM ISLAM

A. Pengertian Futur

Menurut Sayid Muhammad Nuh (1995:15) futur secara *lughat* (bahasa), futur adalah putus setelah bersambung atau tenang, bergerak, malas, lambat, pelan, setelah rajin dan bersungguh-sungguh. Adapun menurut istilah, futur adalah suatu penyakit yang menimpa sebagian aktivis yang menimpa secara pratikal (dalam bentuk perbuatan). Tingkatan yang paling terendah adalah berupa kemalasan, menunda-nunda atau berlambat-lambat dan puncaknya adalah terputus atau berhenti sama sekali. Secara etimologi futur adalah diam setelah giat dan lemah setelah semangat.

Jadi, dapat dikatakan bahwa futur adalah suatu keadaan yang lumrah dalam diri manusia tetapi mesti diurus dan diperbaiki yang diwujudkan dalam bentuk perbuatan seperti bermalas-malasan, suka menunda-nunda, malas bergerak dan lain-lain.

B. Dalil tentang Futur

Dalil alquran yang menerangkan tentang persoalan penyakit futur antara lain terdapat dalam surat al Anbiya ayat 19-20, yang berbunyi sebagai berikut:

وَأَلَّهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ عِنْدَهُ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَلَا
يَسْتَحْسِرُونَ ﴿١٩﴾ يُسَبِّحُونَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لَا يَفْتُرُونَ ﴿٢٠﴾

Artinya:

“Dan kepunyaan-Nyalah segala yang dilangit dan di bumi dan malaikat-malikat yang ada disisi-Nya, mereka tidak mempunyai alasan apa untuk beribadah kepada-Nya dan tidak pula merasa letih. Mereka senantiasa bertasbih malam dan siang tiada henti-henti.” (Al-Anbiya’: 19-20)

Kemudian dalam sabda Rasulullah SAW berbunyi:

“*Sesungguhnya bagi setiap amalan ada masa-masa rajin dan tiap masa-masa rajin ada futur. Namun barang siapa yang futurnya menjurus kepada sunnahku, maka sesungguhnya ia telah memperoleh petunjuk. Barang siapa pula yang futurnya menjurus kepada selain sunnahku, maka ia telah tersesat.*” (Riwayat Al-Bazzar)

C. Penyebab Futur

Penyakit futur yang melanda umat Islam disebabkan oleh bebarapa masalah amalan dari manusia itu sendiri, antara lain sebagai berikut:

1. Melakukan amalan agama secara berlebihan, melampaui atau memaksa diri.

Dengan melaksanakan ketaatan dan menghalangi tubuhnya untuk mendapatkan hak-haknya seperti istirahat dan memakan makanan yang baik-baik. Sikap seperti ini akan mendatangkan kelemahan, loyo, jenuh, dan bosan, yang selanjutnya akan memutuskan dan meninggalkan aktifitasnya itu. Bahkan kadangkadang dapat menyimpang dengan menempuh jalan lain yang merupakan kebalikan dari jalan yang selama ini ditekuninya. Akibatnya sang aktifis akan berbalik dari berlebih-lebihan menjadi menyianiyakan, dan dari bersangatan menjadi mengabaikan.

Ini merupakan masalah yang sangat jelas, karena manusia itu kemampuannya terbatas. Apabila diforsir terus, maka ia akan *futur*, Iemah, loyo, malas, terputus dan berhenti. Itulah barangkali di antara rahasia Islam melarang orang berlebihan dan memberatkan diri dalam menjalankan ibadah agama. Rasulullah saw bersabda: janganlah kamu berlebihan dalam beragama (HR Ahmad) dan celakalah orang berlebihan. Kalimat di atas diucapkan Rasulullah berulang kali menunjukkan tidak baiknya berlebihan dan memberatkan dalam beragama.

Dari Anas ra. ia menceritakan, "Tiga kelompok manusia datang ke rumah istri-istri Nabi shallallahu 'alaihi wasallam secara diam-diam menanyakan tentang ibadah Nabi shallallahu 'alaihi wasallam. Setelah diberitahu mereka lantas memperkatakannya dan berkata, "Di mana letak kita dibandingkan dengan Nabi saw, padahal beliau sudah dijamin mendapat ampunan dari Allah atas Segala kekeliruan beliau, baik yang terdahulu maupun yang akan datang?" Salah seorang dari mereka berkata, "Saya akan melakukan shalat malam secara terus-menerus." Yang lain lagi berkata, "Saya akan berpuasa terus menerus." Dan yang lain lagi berkata, "Saya akan menjauhi wanita dan tidak akan kawin selamanya. Kemudian Rasulullah saw datang kepada mereka, lalu bersabda, "Kaliankah yang telah berkata begini dan begini? Kctahuilah! Demi Allah, sesungguhnya aku adalah orang yang paling takut kepada Allah dan paling bertaqwa kepada-Nya. Tetapi aku berpuasa juga berbuka, shalat dan tidur, dan aku juga kawin dengan wanita. Maka barangsiapa yang membenci sunnahku, bukanlah dia dari golonganku!" (*Muttafaq 'alaih*).

2. Suka berlebih-lebihan dalam perkara yang mubah.

Berlebihan dalam makan dan minum yang mubah ini dapat menjadikan kegemukan yang berlebihan, didominasi Syahwat, yang selanjutnya badan terasa berat, tidak cekatan, malas, berlambat-lambat, kalau tidak- terputus dan berhenti sama sekali. Barangkali inilah rahasia Allah dan Rasul-Nya melarang manusia berbuat israf

Allah berfirman: artinya :

"Hai anak cucu Adam! Pakailah pakaian, yang indah tiap-tiap masuk masjid (untuk beribadah) dan makan minumlah, tetapi jangan keterlaluhan, karena Allah tidak menyenangi orang-orang yang keterlaluhan." (Al-A`raf- 31)

Golongan Salaf umat Islam ini telah mengetahui akibat yang ditimbulkan oleh sikap berlebihan dalam makan minum yang mubah ini bagi pelakunya. Karena itu mereka memperingatkan agar kita berhati-hati. Aisyah *radhiyallahu 'anha* pernah berkata, "pertama kali bencana yang menimpa umat ini sepeninggal nabinya ialah sukamakan minum yang berkenyang-kenyang maka badannya akan gemuk, hatinya menjadi lemah dan syahwatnya bergejolak."

3. Suka menyendiri dan meninggalkan jemaah.

Kebiasaan seorang muslim menyendiri dari keramaian dan meninggalkan jemaah dapat diartikan manakala seorang muslim yang selama ini sering bergaul dalam aktifitas jamaah dan senantiasa hadir dalam shalat berjamaah. Jika kemudian yang bersangkutan tiba-tiba meninggalkan kehidupan berjamaah dan lebih suka menyendiri, shalat sendiri, main sendiri, maka ia akan kehilangan orang-orang yang dapat membangkitkan semangatnya dan menguatkan kemauannya dalam melakukan kebajikan dan meninggalkan segala kekeliruan yang mereka lakukan.

Seorang muslim yang memilih menyendiri dan meninggalkan kehidupan berjamaah besar kemungkinan nantinya akan terjebak dalam perbuatan, kebiasaan-kebiasaan yang dapat menjemruskan yang bersangkutan melakukan perbuatan dosa dan maksiat. Ketika ini berkelanjutan dapat membahayakan diri yang bersangkutan karena tidak ada teman yang akan mengingatkan dia lagi, yang akan memberikan dorongan, motivasi untuk melakukan kebaikan. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah saw yang mengingatkan ummatnya agar berhati-hati dalam menjalani hidup dan berupaya untuk senantiasa hidup berjamaah, karena ketika kita menyendiri syetan akan mudah menggoda kita. Hadis nabi tersebut yaitu:

“Bahwa syaitan itu lebih dekat kepada seorang dari kepada dua orang dan lebih dekat kepada dua orang dari kepada tiga orang.”

4. Kurang mengingat mati dan akhirat.

Faktor keempat yang dapat membuat manusia menjadi futur adalah ketika individu tersebut sudah kurang mengingat kematian dan kampung akhirat. Karena rasa rindu dengan syurga takut dengan dosa dan akhirat kesemua itu berkaitan dengan mengingat akhirat. Oleh karena itu apabila mengingat akhirat berkurang, ia akan diganti dengan ingatan kepada benda-benda lain.

Ketika individu senantiasa menyempatkan dirinya untuk senantiasa merenung untuk mengingat bahwa hidup ini ada awal dan ada akhirnya, ada dunia ada akhirat ada syurga untuk orang bertaqwa dan neraka untuk orang ingkar. Maka semakin banyak individu mengingat akan kematian maka seiring itu juga akan semakin membuat individu itu akan takut meninggalkan ketaatan pada Allah dan akan berupaya untuk memperbanyak ibadah untuk menjadi bekal di kampung akhirat.

Sebaliknya ketika individu tersebut, misal seorang remaja, siswa atau orang dewasa, manakala ia melupakan kematian dan kampung akhirat maka ia mulai melupakan kerja atau amal yang mesti ia persiapkan untuk hidup yang kekal di kampung akhirat. Mereka yang biasanya rajin melaksanakan ibadah menjadi malas melakukan ibadah. Biasanya rajin baca quran dan berzikir namun kemudian menjadi malas dan bahkan meninggalkan.

Inilah bahaya yang timbul akibat manusia tidak lagi mengingat kematian dan kampung akhirat. Penulis kira inilah pula yang menjadi alasan kenapa Rasulullah saw menyuruh umatnya untuk menziarahi kubur setelah sebelumnya beliau melarang menziarahi kubur. Rasulullah saw bersabda yang artinya:

Sesungguhnya aku dahulu telah melarangmu menziarahi kubur, maka sekarang berziarahlah kamu ke kubur, karena dalam berziarah kubur itu terdapat pelajaran (HR Turmudzi).

Demikianlah kita dapat memperoleh hikmah darianjuran beliau untuk senantiasa mengingat kematian dan kampung akhirat. Mudah-mudahan dengan ini akan meningkatkan ibadah kita pada Allah swt.

5. Bersikap sesenaknya dalam melaksanakan amal sehari-hari.

Penyakit futur juga bisa dialami oleh individu yang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tidak teratur atau berlaku seenaknya saja tanpa memperhatikan aturan yang ada. Misalnya pada malam hari tidur terlalu larut sehingga tidak dapat bangun pagi untuk melaksanakan shalat subuh berjamaah. Meninggalkan shalat-shalat sunnah, meninggalkan baca quran, berzikir dan berdoa serta terlambat-lambat datang ke masjid untuk melakukan ibadah. Atau tidak melaksanakan ibadah tanpa uzur atau halangan *syar'i* yang dapat diterima. Semua itu ada sanksinya dan sanksi yang paling rendah menyebabkan timbulnya penyakit futur pada individu tersebut. Apabila individu dihindangi futur maka ia akan malas dan lemah semangatnya dalam melakukan kebaikan yang selama ini ia lakukan dengan rapi dan tertib.

Di dalam satu hadisnya Rasulullah saw bersabda yang artinya: *Syetan mengikat tiga ikatan pada seorang di antara kamu ketika tidur, pada setiap kali mengikat ia berkata "engkau harus bermalam panjang, karena itu tidurlah. Apabila orang tersebut bangun dan mengingat Allah maka lepaslah satu ikatan. Apabila ia berwudhu' maka lepaslah satu ikatan lagi dan apabila ia melakukan shalat maka lepaslah satu ikatan lagi. Maka jadilah ia pagi itu menjadi bergairah dengan hati yang cerah. Dan jika tidak demikian, maka hatinya kusut dan malas (muttafaqun alaih)*

Dari hadis di atas dapat dipahami bahwasanya syetan akan berupaya mengganggu manusia salah satunya dengan mengikat manusia dengan tiga ikatan ketika tidur. Ikatan tersebut dapat lepas dengan tiga amalan yaitu; pertama bangun dengan berdoa mengingat Allah swt, kedua dengan berwudhu' dan yang ketiga dengan melakukan shalat sunnah. Jika ketiga hal tersebut dapat kita lakukan maka kita akan mengawali

kehidupan dengan bersemangat dan bergairah. Jadi apabila kita memperhatikan adanya siswa atau mahasiswa yang kurang bersemangat dan kurang bergairah dalam menjalani aktivitas di pagi hari mungkin salah satu penyebabnya adalah karena tidak mengamalkan yang tiga di atas. Artinya melakukan amal dengan seenaknya saja dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu kita tentunya mesti berupaya melaksnakan segala sesuatu termasuk amalan kita dengan teratur, terencana dan sesuai dengan aturan yang sudah ditetapkan oleh Allah swt dalam quran dan hadist Nabu Muhammad saw.

6. Perut kemasukan barang haram atau subhat

Di antara dampak terhadap diri ketika perut kita dimasuki oleh makanan dan minuman yang haram adalah membuat diri kita menjadi malas melakukan ibadah kepada Allah swt. Itulah barangkali rahasia Islam menyerukan kepada umatnya agar memakan makanan yang halal, meminum minuman yang halal, bekerja secara halal, dan menjauhi makanan yang haram dan subhat. Allah swt berfirman dalam alquran surat albaqarah ayat: 168 yang artinya:

“wahai manusia makanlah yang halal dan baik dari apa yang ada di bumi. Dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syetan, karena sesungguhnya syetan itu musuh yang nyata bagimu.

Menyikapi ayat tersebut para salafusshaleh menjalani hidup mereka dengan selektif dan berhati-hati dalam memilih hal-hal yang berkaitan dengan kebutuhan hidup mereka, baik yang berupa makanan, minuman, pakaian, kendaraan, maupun lainnya. Bila mereka menjumpai sesuatu yang masih samar-samar hukumnya mereka meninggalkannya, karena khawatir hukumnya haram, yang berakibat akan merusak hati mereka dan menjadikan mereka terhalang melakukan amal serta tidak diterima kalau melakukakannya.

Diriwayatkan dari istri Rasulullah saw Aisyah RA, ia berkata: Ayahnya Abu Bakar asy Syiddiq RA memiliki pembantu yang bertugas mengumpulkan pajak. Pada suatu hari pembantu itu membawa sesuatu makanan lalu dimakan oleh

Abu bakar. Kemudian pembantunya bertanya, “apakah tuan mengetahui hal ini. Abu bakar bertanya, apakah dia.? Pembantunya berkata, pada zaman jahiliah dulu aku pernah menenung seseorang, padahal aku tidak bisa menenung, kecuali hanya mengecoh belaka, lalu orang tersebut menemui aku dan memberikan sesuatu padaku yang tuan makan ini. Mendengar hal tersebut Abu Bakar lansung memasukkan tangannya ke dalam mulutnya, lalu memuntahkan seluruh isi perutnya (HR Bukhari)

Dari riwayat di atas dapat kita mengambil kesimpulan bagaimana hati-hatinya para sahabat dalam memasukkan sesuatu kedalam mulutnya, karena apa yang dimakan dari yang tidak halal itu, maka nerakalah tempat kembalinya. Alangkah indahny Islam, dan alangkah indahny dunia ini sekiranya semua umat dapat menyeleksi apa yang akan dimakan dan apa yang akan dimanfaatkan dalam kehidupannya. Tidak akan terlihat adanya perampokan, penipuan, penindasan dan kejahatan lainnya yang menghasilkan sesuatu yang tidak halal atau tidak dirihai Allah swt.

7. Membataskan aktivitas pada aspek tertentu saja.

Islam adalah agama yang sempurna, agama yang mengkaji dan mengelola seluruh aspek kehidupan manusia mulai dunia sampai akhirat. Islam adalah agama yang paripurna, agama yang mengatur segala urusan. Islam tidak hanya mengatur masalah ibadah shalat saja, atau haji saja, tapi islam mengatur segala aspek kehidupan manusia. Islam mengatur ekonomi, islam mengatur politik, sosial, keamanan dan sebagainya.

Kenyataan yang terjadi pada hari ini kebanyakan umat Islam tidak memahami islam sebagaimana rasul dan para sahabat memahami Islam. Akibatnya umat Islam ada yang mengkhususkan aspek amalan pada aspek tertentu seperti hanya mengamalkan Islam di segi shalat saja, namun dari segi ekonomi masih memakan sistem ekonomi kapitalis yaitu sistem riba. Jika ini dibiarkan maka bisa menyebabkan manusia dihinggap i penyakit futur, jenuh, loyo serta malas.

Inilah rahasia Islam mengajak dan menganjurkan pada umat Islam agar memahami Islam secara menyeluruh atau secara kaffah. Hal ini disampaikan dalam firman Allah swt dalam surat albaqarah ayat; 208 yang artinya:

Hai orang-orang yang beriman masuklah kedalam Islam secara keseluruhan. Dan janganlah kamu ikuti langkah-langkah syetan karena sesungguhnya ia adalah musuh yang nyata bagimu.

8. Melupakan sunnah Allah swt terhadap alam dan kehidupan.
Dalam sabda Rasulullah
“Sesungguhnya Tuhanmu mempunyai hak atasmu, dirimu mempunyai hak atasmu, keluargamu juga mempunyai hak atasmu. Oleh itu, berikan setiap yang punya hak, akan haknya.” (Riwayat Al- Bukhari)
9. Tidak memperhatikan hak-hak badan karena besarnya tugas dan banyaknya kewajiban, sedang subjek yang mau melaksanakan jumlahnya sangat sedikit.
10. Tidak ada persiapan menghadapi rintangan di jalan dakwah.
Jalan dakwah senantiasa dipenuhi oleh ujian, seseorang yang tidak bersedia atau mempunyai persiapan akan pasti ditewaskan oleh ujian ini.
11. Berteman dengan orang yang lemah kemauannya dan rendah cita-citanya
12. Lebih banyak bercampur dengan teman-teman.
Sabda Rasulullah yaitu:
“Seseorang itu mengikuti agama temannya karena itu hendaklah kamu melihat orang yang kamu jadikan teman.”
(Riwayat Abu Daud)
13. Bekerja untuk dakwah tanpa bersistem.
Apabila seseorang bekerja tanpa system dan perancangan yang baik, maka akan melelahkan dan kurang mendapatkan hasil yang baik. Hal ini pasti akan membuat seseorang kehilangan semangat dan komitmennya.

D. Akibat Penyakit Futur

Penyakit futur merupakan sesuatu yang lumrah dalam diri manusia tetapi ia harus diurus, jika tidak tentu akan mengakibatkan hal yang buruk, diantaranya:

1. Pengabaian kepada amanah, Futur menyebabkan seorang aktivis dakwah bermalas-malasan dalam menunaikan tugas dakwahnya. Hal ini terkadang menyebabkan tugas terbelengkalai sehingga mengganggu kesemua pekerjaan yang hendak dilaksanakan. Apapun pengabaian kepada kewajiban adalah amanah yang dipertanggung jawabkan kepada Allah Ta'ala.
2. Gugur dari jalan dakwah

Jika penyakit futur tidak ditangani atau tidak dirawat, maka ia akan menjadi satu tabiat atau kebiasaan dan lama-kelamaan dapat semakin menjauhkan diri kita dari amal dakwah. Apabila seseorang gugur dari jalan dakwah, maka ia telah hilang banyak kebiakan dakwah dalam dirinya dan dari usaha dakwah yang pernah ia lakukan.

3. Mengakhiri kehidupan dalam keadaan yang futur
Apabila seseorang berlama-lama dalam keadaan futur sehingga menjadi suatu kebiasaan, yang paling ditakuti, jika Allah menghisab amal manusia berdasarkan akhir hayatnya. Maka sebab itulah, Rasulullah mengajarkan umatnya agar berdo'a dengan do'a:

“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon perlindungan kepadaMu dari kesusahan dan kesedihan, aku berlindung kepadaMu dari penyakit lemah dan malas.” (Riwayat Abu Daud)

Kemudian dalam hadist Rasulullah bersabda:

“Sesungguhnya seorang hamba itu ada yang melakukan amalan ahli neraka padahal ia termasuk ahli syurga, dan ada pula yang mengamalkan amalan ahli syurga padahal ia termasuk ahli neraka. Sesungguhnya amal itu tergantung pada kesudahannya.” (Riwayat Al-Bukhari)

E. Cara Menghadapi Penyakit Futur

Di bawah ini ada beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi futur, diantaranya:

a. Membaca dan merenungkan kandungan alquran.

Ada dua perkara yang dianjurkan oleh Ibnu'l Qayyim untuk mengatasi kemalasan yang muncul dari kekerasan hati, yaitu:

1. Alihkan hatimu dari dunia dari kenikmatan dunia, dan fikirkanlah ke dunia akhiratmu.
2. Hadapkan seluruh hatimu pada pengertian-pengertian alquran, memikirkan dan memahami apa yang dimaksudkan dan mengapa ia untuk mengobati hati, maka dengan izin Allah hati itupun akan sembuh dari sifat malas.

b. Merasakan keagungan Allah SWT.

Allah berfirman dalam Surat Ar-Rahman ayat 29 yang artinya:

“Semua yang ada di langit dan di bumi selalu meminta kepadaNya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan”

c. Mendalami ilmu syar’i.

Yaitu mendalami ilmu yang mampu menimbulkan rasa takut kepada Allah dan menambah beratnya timbangan iman.dengan mengetahui ilmu tersebut seseorang akan mmengetahui apa yang terjadi sesudah mati, kehidupan di alam kubur, ketakutan di padang masyar, nikamt yang dirasakan di syurga, dll.

d. Mencari lingkungan yang sholeh.

Yaitu lingkungan yang baik akan meningkatkan keimanan seseorang, karena keadaan seseorang ditentukan oleh lingkungan sekitarnya.

e. Memperbanyak amal sholeh.

Yaitu amal yang mampu memberikan pengaruh yang amat ketara terhadap hati dan jiwa manusia. Ada beberapa perkara yang harus diperhatikan untuk melakukannya, yaitu:

1. Berusahalah sesegera mungkin melaksanakannya.
2. Berusaha melakukan amal sholeh secara berterusan.
3. Menjaga kelanjutan amalan tersebut hingga tidak menimbulkan rasa bosan.
4. Mengulang amalan yang tertinggal dan yang terlupa.

5. Menumbuhkan perasaan pengharapan agar segala amal yang dilakukan diterima, dan khawatir amalannya ditolak oleh Allah SWT.
- f. Tumbuhkan rasa takut su'ul khatimah (kesudahan yang buruk).
Yaitu takut kepada su'ul khatimah akan mendorong seorang muslim untuk taat dan memperbaharui iman di dada.
- g. Banyak mengingat mati.
Mengingat mati juga akan membentengi seseorang dari durhaka kepada Allah, bila hati yang keras boleh berubah menjadi lunak.
- h. Kepatuhan berlepas diri.
Yaitu saling tolong menolong dan patuh terhadap sesama mukmin serta memusuhi dan berlepas diri dari orang-orang kafir.
- i. Muhasabah jiwa tatkala datang kelemahan.
Hati memiliki dua sifat yaitu menerima dan menolak, jadi mamfaatkan dua sifat tersebut untuk lebih meningkatkan iman kepada Allah.
- j. Menelaah kisah teladan salafussoleh.
Yaitu sikap dan keteladanan salafussoleh termasuk para ulama dan mujahidin hingga zaman kini akan menumbuhkan rasa hina dalam diri hingga menyuntikkan semangat baru dalam jiwa seseorang untuk menjadikan para salafussoleh sebagai qudwah.

BAB V

ITTIBAUH HAWA

Kita sering secara reflek berkesimpulan manakala seseorang berbuat suatu kesalahan maka kita lansung mengatakan bahwa daya nafsulah yang menyebabkan kita atau mendorong kita berbuat salah. Ketika kita membaca berita kriminal di koran, menonton di televisi tentang berbagai tindak kejahatan yang dilakukan manusia dimana perbuatan tersebut merupakan perbuatan yang melanggar norma-norma dan didorong oleh hawa nafsunya. Nafsu adalah bagian dari diri manusia. Nafsu manusia ada tiga macam yaitu nafsu mutmainnah, nafsu lawwamah dan nafsu amara bissu'. Pada bagian ini akan dikemukakan apa sebetulnya nafsu, ittibaul hawa, dalil-dalil serta terapi yang dapat dilakukan dalam mengatasi dampak dari ittibal hawa.

A. Pengertian Ittibaul Hawa

Untuk memahami pengertian ittibaul hawa terlebih dahulu kita mesti memahami tentang apa itu nafsu atau hawa nafsu. Menurut Said Muhammad Nuh (1995: 252) Pengertian hawa nafsu ada adalah: 1) kecenderungan pada apa yang diinginkan, 2) kehendak jiwa pada apa yang disukai, 3) kecintaan manusia terhadap sesuatu sehingga mengalahkan hatinya, 4) suka terhadap sesuatu kemudian menjadi isi hatinya.

Hakikat pengertian di atas satu dengan lainnya saling berdekatan. Dan jika berbeda maka pengertian pertama dan kedua memberikan gambaran pada permulaan (timbulnya hawa nafsu), yaitu yang berupa kecenderungan hati tanpa disertai kepastian . sedangkan pengertian yang ke tiga memberikan gambaran bahwa hal itu merupakan cinta atau penguasaan hati yang bisa hilang hanya dengan sedikit usaha.

Adapun pengertian keempat memberikan gambaran bawa puncaknya hawa nafsu yaitu kesukaan atau keasyikan sehingga menjadi dorongan yang kuat hingga menguasai hati dan akhirnya menetap di dalamnya dengan kokoh hingga sukar untuk dihilangkan. Al-Qur'an mengkonotasikan Hawa dengan (kehancuran, kegelapan, kehinaan). Jadi, hawa nafsu adalah: sifat tercela atau perlakuan tercela yang ada pada manusia baik karena pengaruh dari luar maupun dari lahir.

B. Dalil-dali tentang Hawa Nafsu

Banyak ayat dalam Alquran yang berbicara tentang hawa nafsu, di antaranya adalah surat Surat Shaad ayat 26:

يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ
الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ
شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ ﴿٢٦﴾

Artinya:

“ Hai Daud, Sesungguhnya kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, Maka berilah Keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, Karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, Karena mereka melupakan hari perhitungan.”

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa Allah swt menjadikan manusia sebagai khalifah di muka bumi. Sebagai

kalifah manusia mesti mampu membuat keputusan yang adil di antara sesama manusia. Manusia dilarang oleh Allah swt untuk mengikuti hawa nafsunya atau memperturutkan hawa nafsunya, karena hal tersebut dapat menyebabkan manusia tersesat dan mengakibatkan atau mendapatkan azab yang berat dari Allah swt.

C. Pembagian Nafsu Manusia

Nafsu merupakan bagian dari kesempurnaan manusia sehingga ia tidak dapat dipisahkan dari eksistensinya dengan manusia. Nafsu manusia secara umum dapat dikategorikan kepada tiga macam, yaitu nafsu Amarah, lawwamah dan mutmainnah.

1. Nafsu Amarah

Nafsu amarah senantiasa yang mendorong manusia untuk melakukan tindak kejahatan, seolah olah ada sebuah bisikan agar manusia terus melakukan kejahatan. Bahkan terdapat ketidak-tenangan dan ketidakstabilan diri bila belum melakukan proyek dosa, sehingga jika berhasil melakukan maksiat, barulah terasa puas.

Seseorang yang berada pada peringkat nafsu amarah tidak akan peduli pada perasaan orang lain atau lingkungan sekitarnya, karena perasaan cinta dan kasih sayang telah mati, sehingga yang muncul adalah bagaimana mencapai kepuasan pribadi walaupun dengan berbagai cara yang dapat merugikan orang lain. Orang macam ini pada dasarnya tidak percaya akan hari akhir dari kehidupan dunia ini. Nafsu amarah menutupi nurani atau fitrah manusia sehingga *sound of god* tidak pernah mereka rasakan.

Bilamana cara pandang didasari atau didominasi oleh prinsip nafsu amarah maka akan membawa pada kehinaan. Ia akan mudah merasa kecewa dan tidak tahan dengan ujian. Kadang Allah memanjangkan umur kehidupannya agar ia merasa puas dengan maksiat dan pada akhirnya dilemparkan pada proses kehinaan di dunia dan di akhirat.

2. Nafsu Lawwamah

Seseorang yang sudah memiliki kesadaran dan keinsyapan akan menyadari bahwa kejahatan itu dosa dan kebaikan itu pahala. Ia ingin berbuat kebaikan tetapi itu tidak tahan lama. Ketika jatuh kedalam kejahatan ia merasa resah dan tidak tentu arah. Walaupun merasa puas dengan kejahatan, namun hati merasa menderita dengan kejahatan yang dilakukan itu, meskipun begitu untuk keluar dari kejahatan juga terasa berat.

Pada manusia yang memiliki nafsu lawwamah ini terjadi perebutan pengaruh dalam dirinya. Nafsu mengajaknya kepada dosa dan kejahatan sedangkan akal mengajaknya kepada kebaikan. Sehingga orang yang memiliki nafsu lawwamah tidak dapat membuat keputusan untuk berbuat baik. Ia seperti daun yang tertiuip angin, bisa terbang kemana saja angin bertiup. Dalam dirinya belum ada kekuatan untuk meninggalkan maksiat dan dosa sehingga ia terombang-ambing dalam melakukan kebaikan dan dosa sekaligus. Kadang-kadang ia datang ke tempat ibadah untuk melaksnakan ibadah, namun kadang-kadang juga datang ke tempat maksiat untuk melakukan perbuatan dosa. Hatinya selalu merintih kepada Allah swt ketika tidak dapat melawan keinginan nafsunya untuk berbat maksiat dan tidak dapat istiqomah dalam melakukan amal kebajikan.

3. Nafsu Mutmainnah

Nafsu mutmainnah merupakan nafsu yang dimiliki oleh manusia dimana manusia tersebut dalam perilakunya sehari-hari akalnya dapat senantiasa mengalahkan nafsunya. Inilah hamba tuhan yang sebenarnya yang telah sampai pada peringkat nafsu mutmainnah. Orang yang memiliki nafsu mutmainnah dalam kehidupan sehari-hari nampak tenang, menyejukkan dan jauh dari perbuatan yang dilarang Allah swt. Nafsunya yang mengajak dirinya kepada keburukan senantiasa dapat dikontrol oleh nurani atau akal pikirannya. Ia senantiasa mampu melahirkan amal-amal shaleh yang bermamfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

Pemilik nafsu mutmainnah ini jika ia seorang suami, maka ia akan menjadi suami yang amanah, yang jauh dari perbuatan

perselingkuhan, jauh dari perbuatan tercela, dapat mencari nafkah yang halal bagi anak dan istrinya. Jika pemilik nafsu ini seorang istri, maka ia akan menjadi istri yang shalihah yang taat pada agama dan suaminya. Ia akan menjaga dan mendidik anak-anaknya dengan amanah. Jika ia seorang siswa atau pelajar maka ia akan menjadi siswa yang baik, rajin, disenangi banyak orang dan berjiwa stabil dan jauh dari kepribadian yang terpecah.

Seseorang yang telah berada pada peringkat nafsu mutmainnah ini, ketika ia dapat melakukan amal kebajikan maka hatinya akan terasa sejuk, tenang dan puas. Ia senantiasa rindu untuk melakukan kebaikan dan senantiasa menanti-nanti datangnya waktu untuk beribadah kepada Allah swt. Mereka dapat dikatakan pengembara matahari karena senantiasa menunggu datangnya waktu shalat. Hatinya senantiasa rindu dengan Allah swt. Jika dibacakan ayat-ayat yang berkaitan dengan neraka, mereka merasa takut dan cemas bahkan bisa jatuh pingsan dan mati. Mereka merasa takut dengan dosa-dosanya kepada Allah swt dan menganggap dosa itu ibarat gunung yang akan menghimpitnya. Jika diminta untuk berkorban maka ia akan berkorban dengan habis-habisan dan barulah merasa puas hatinya. Mereka senantiasa bersabar dengan ujian yang diberikan Allah swt dan rasa sabar yang dimilikinya dapat meningkat menjadi ridha dengan qada dan qadar Allah swt.

D. Penyebab Timbulnya Ittibaul Hawa

Menurut Said Muh.Nuh (1995: 256-263) ada 6 hal yang dapat menjadi penyebab manusia senantiasa mengikuti kehendak hawa nafsunya antara lain sebagai berikut:

1. Sejak kecil tidak terbiasa mengatur hawa nafsu. Sebabnya, semenjak kecil anak terlalu berlebih-lebihan mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya. Sehingga, cinta dan kasih sayang yang (diberikan kepada anak) melebihi pertumbuhan anak secara fitrah (naluriyah) dan syariah yang sangat diperlukan untuk mengatur keinginan dan dorongan-dorongan. Ketika anak itu bertambah dewasa, maka dorongan dan keinginan-keinginan yang tidak dikendalikan agama itu pun turut pula merambat

bersamanya hingga masa, tuanya. Kecuali bagi mereka yang mendapatkan rahmat dari Allah Ta'ala.

Dalam sistem pendidikan Islam, apabila ada seorang ibu yang menyusukan anaknya setiap kali menangis, dengan maksud agar anaknya tersebut diam atau karena ia sendiri yang tidak tega melihat anaknya menangis, maka cara semacam itu bisa merugikan kepada si anak. Dengan cara semacam itu berarti si ibu tidak membantu melatih kedisiplinan si anak. Dan kalau telah dewasa nanti, si anak menjadi terpolanya dengan pola perilaku tidak disiplin lantaran dimanja. Maka siapakah di antara kita yang mampu memuaskan kebutuhan si anak bila telah terkena oleh pola perilaku yang tidak menguntungkan? Oleh karena itu bagi seorang muslim harus belajar mendisiplinkan diri sejak usia dini (muda). Sebab jihad fii sabilillah tidak akan mampu terlaksana secara konsisten pada jiwa yang tidak mampu mengendalikan keinginan-keinginannya. Meskipun keinginan-keinginan tersebut bersifat halal, mubah, yang tidak dosa dan akan berdosa manakala mendahulukan keinginan-keinginan daripada jihad fii sabilillah.

Allah swt berfirman dalam surat at-taubah ayat 24 yang artinya: *Katakanlah, jika bapak-bapak, anak-anak saudara-saudara, istri-istri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya dan rumah-rumah tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai daripada Allah dan Rasul-Nya dan (dari) berjihad di jalan-Nya, maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan-Nya. Dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang fasik.*" (AT- Taubah.- 24).

Yang disebutkan oleh ayat tersebut sebenarnya bukanlah sesuatu yang diharamkan. Akan tetapi, sesuatu tersebut bisa membawa kepada yang haram dan menjadikan pelakunya fasik. Yaitu, ketika sesuatu tersebut menjadikan pelakunya berpangku tangan, tidak mau berjihad di jalan Allah. Atau ketika hati cenderung untuk mencintai sesuatu melebihi cintanya kepada Allah, RasulNya dan jihad fii sabilillah. Maka, tidak ada jalan lain untuk membangun jiwa *istiqomah* (konsistensi) terhadap Allah

Ta'ala kecuali dengan berusaha mengendalikan dari keinginan-keinginanterhadap segala sesuatu sebagaimana digambarkan ayat di atas.

Selain itu, berusaha pula untuk bersikap tidak mencintainya disaat harus menjatuhkan pilihan kepada jihad fi sabilillah. Kedisiplinan itu sesuatu yang bisa dipelajari. Manusia akan bisahidup teratur dengannya. Dan bila semenjak kecil sudah bisahidup teratur, maka ia akan lebih mampu dan lebih kokoh mengatasi masalah yang mendadak

2. Suka bergaul dengan orang-orang yang mengumbar nafsu dan berteman akrab dengannya. Sebab, hal itu bisa mendorongnya mengumbar hawa nafsu. Dan barang siapa Suka bergaul dan berkawan dengan orang yang tidak bisa mengendalikan nafsu, makasedikit banyak ia terpengaruh oleh mereka. Terlebih lagi bila dia berkepribadian teman sehingga mudah dipengaruhi orang lain. Oleh sebab itu, orang-orang terdahulu senantiasa berhati-hati dan waspada dari pergaulan para pengumbar nafsu. Bahkan mereka tidak mau bermuamalah dengan para pengumbar nafsu, baik dalam urusan bisnis maupun yang lainnya. Atsar dari Abi Qalabah yang mengatakan: "Jangan duduk atau bergaul dengan pengikut hawa nafsu dan jangan pula berbicara dengan mereka. Sesungguhnya hal itu tidak akan menjadikan kamu aman. Mereka hendak menenggelamkan kamu ke dalam kesesatannya. Atau bisa pula mereka merencanakan atas kamu apa yang telah kamu ketahui, yakni dengan cara mencampuradukkan.
3. Lemahnya ma'rifat kepada Allah dan hari akhir. Sebab lainnya yang menyeret seseorang *ittiba'ul-hawa* yaitu lemahnya bermarifat kepada Allah yang memegang hukum, yang merupakan tempat kembali, dan yang cepat menghisab (menghitung amal).
4. Kurangnya menjalankan kewajiban terhadap para pengumbar nafsu. Maksudnya masyarakat belum begitu peduli dengan orang yang melakukan atau memperturutkan hawa nafsu. Mereka lebih banyak bersikap diam tanpa melakukan aksi. Sehingga orang yang dikuasai nafsunya tetap berjalan terus.
5. Cinta dunia dan lupa akhirat. Sesungguhnya, orang yang mencintai dunia dan lupa akhirat, akan senantiasa menyambut

setiapseruan yang mengarah kepada masalah kedunian. Meskipun dia usahakan dengan jalan yang bertentangan dengan syari'at Allah dan Rasul-Nya. Yaitu, jalan yang mengikuti hawa nafsu.

6. Jahil terhadap akibat-akibat ittibaul hawa. Orang yang Jahil (bodoh terhadap akibat akibat yang ditimbulkan oleh karena mengikutihawa nafsu, maka dia akan terjerumus kepada berbagai kemaksiatan. Inilah rahasia, mengapa syari'at Islam memperingatkan tentang akibat-akibat yang terus akan berlanjut lantaran memperturutkan hawa nafsu.

Dari kutipan di atas dapat dipahami 6 hal yang dapat menyebabkan manusia terkena penyakit ittibal hawa (memperturutkan hawa nafsu). Salah satu dari lima hal tersebut merupakan atau disebabkan oleh lemahnya pengenalan individu terhadap Allah dan hari akhirat. Ketika seorang manusia tidak mengenal Allah dengan baik, tidak mengenal sifat-sifat dan kemahakuasaan Allah swt tersebut serta tidak mengenal hari akhirat maka memang dapat membuat manusia tersebut dengan sesukanya memperturutkan hawa nafsunya. Untuk itu perlu kiranya pengenalan yang mendalam tentang Allah swt dan hari akhirat sehingga mereka tidak berani bertindak memperturutkan nafsunya yang negatif. Misal seorang pemabuk, atau seorang WTS dia tidak akan berani melakukan perbuatan memperturutkan nafsunya manakala pengenalannya dengan Allah swt sudah betul. Seorang siswa atau mahasiswa juga tidak akan berani menyontek dalam ujian manakala ia memahami bahwa Allah swt itu maha mendengar dan maha melihat apa yang dilakukan makhluknya

E. Dampak Negatif dari Memperturutkan Nafsu

Setiap manusia pasti memiliki keinginan terhadap sesuatu, itulah yang kemudia disebut dengan hawa nafsu. Pada dasarnya manusia boleh saja memenuhi segala keinginannya selama keinginannya tersebut tidak menyalahi aturan Allah dan rasul-Nya. Namun kebanyakan yang terjadi banyak manusia yang lepas kendali dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Oleh sebab itu

Islam menyuruh umatnya untuk dapat berjuang untuk mengendalikan nafsunya bukan pula membunuh nafsu tersebut.

Menuruti hawa nafsu dalam arti negatif, yaitu menuruti segala keinginan-keinginan yang ada dalam diri manusia dimana keinginan tersebut bertentangan dengan ketentuan Allah dan rasulnya. Hal inti merupakan sifat yang mesti dijauhi dan tidak boleh dimiliki. Bila hal tersebut ada pada diri kita maka, akan sangat berbahaya, tidak hanya bagi kita pribadi namun juga bagi keluarga dan masyarakat. Sudah banyak contoh yang kita saksikan bagaimana dampak yang dialami oleh individu dan orang lain yang memperturutkan nafsu negatifnya.

Di antara dampak negatif dari perilaku-perilaku manusia yang suka memperturutkan hawa nafsu itu dan tidak dapat mengendalikan nafsunya dalam menjalani kehidupan di dunia ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Menyimpang dari Kebenaran

Orang yang memenuhi hawa nafsu cenderung menyimpang dari kebenaran, baik dalam perkataan, perbuatan dan kebijakan yang ditempuhnya. Nafsu memperoleh dan mempertahankan kekuasaan telah membuat banyak orang yang melanggar peraturan, meskipun peraturan itu dimuat oleh mereka sendiri begitulah seterusnya sebagaimana dalam firman Allah An-Nisaa ayat 135.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُفُونًا قَوْمِينَ بِالْفِئْتِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أُوّالِدِينَ
وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِنَّ يَكُۢمۡ غَنِيًّا أَوْ فَاقِرًا فَاللَّهُ أُوّٰلَىٰ بِمَا صۡفٰرٰ فَلَا تَتَّبِعُوا هَوٰىٓ ءَٓ أَن تَعَدِلُوا وَإِن

تَلَوۡا أَوْ تَعَرَّضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar penegak keadilan, menjadi saksi Karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu. jika ia Kaya ataupun miskin, Maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu Karena ingin menyimpang dari kebenaran. dan jika kamu memutar*

balikkan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, Maka Sesungguhnya Allah adalah Maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwasanya Allah swt mengingatkan manusia agar benar-benar dapat menegakkan keadilan, menjadi saksi karena Allah bukan karena hal lain. Dan juga dilarang memperturutkan hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. Oleh sebab itu sebagai muslim kita mesti berusaha untuk untuk selalu berada di jalan kebenaran dan tidak tergoda oleh keinginan hawa nafsu yang memang selalu cenderung menyimpangkan kita dari kebenaran. Allah swt mengingatkan kita dalam surat al-Jatsiah: 18, yang artinya: kemudian kami jadikan kamu berada di atas sesuatu syariat dari urusan itu, maka ikutilah syariat itu dan janganlah kamu ikuti hawa nafsu orang-orang yang tidak mengetahui.

2. Sesat dan Menyesatkan Manusia

Menyimpang dari kebenaran berarti menempuh jalan yang sesat, dan orang yang mengikuti hawa nafsu sering kali makin asyik dengan kesesatan itu, bahkan sampai merasa tidak berdosa lalu berusaha membenarkan kesesatan yang dilakukannya dengan berbagai dalih. Oleh sebab itu Allah swt mengingatkan seorang muslim agar tidak larut dalam memperturutkan hawa nafsunya. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Shaad ayat 26.

يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ
الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ
شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا الْحِسَابَ

Artinya: *Hai Daud, Sesungguhnya kami menjadikan kamu khalifah (penguasa) di muka bumi, Maka berilah Keputusan (perkara) di antara manusia dengan adil dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu, Karena ia akan menyesatkan kamu dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang*

*sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat,
Karena mereka melupakan hari perhitungan.*

Kalau seseorang selalu mengikuti hawa nafsu yang akhirnya mengarahkan dirinya pada kesesatan, maka iapun tidak mau sesat sendirian, artinya dia pun selalu berusaha menyesatkan orang lain secara sungguh-sungguh. Hal ini dinyatakan Allah swt dalam surat al An'am ayat 119 yang artinya "dan sesungguhnya kebanyakan dari manusia benar-benar hendak menyesatkan (orang lain) dengan hawa nafsu mereka tanpa pengetahuan. Sesungguhnya tuhanmu, dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang melampaui batas."

Dari ayat di atas semakin jelas dapat kita pahami bahwasanya dampak dari memperturutkan hawa nafsu sangat buruk sekali dan menyesatkan manusia. Mereka tidak mau sesat sendiri dan berupaya juga dengan berbagai upaya menyesatkan orang lain. Bahkan mereka akan berupaya menyesatkan manusia sebanyak mungkin. Seperti orang yang terlibat kecanduan narkoba, ia akan menjebak orang lain untuk mengkonsumsi narkoba. Pada awalnya mereka beri narkoba secara cuma-cuma dan kemudian apabila telah kecanduan baru dijual dengan harga mahal. Jika tidak punya uang maka ia akan melakukan kejahatan untuk mendapatkannya. Begitulah seterusnya mereka akan melakukan kejahatan dan kesesatan dan menyesatkan orang lain.

3. Melampaui Batas

Akibat ketiga dari memperturutkan hawa nafsu bisa membuat orang melakukan sesuatu yang melampaui batas. Orang yang memenuhi hawa nafsu menunjukkan sikap dan melakukan tindakan yang melampaui batas-batas kewajaran. Orang yang selalu memenuhi hawa nafsunya memang akan bersikap dan berperilaku yang melampaui batas. Sebagai contoh kita dilarang untuk berburuk sangka kepada orang lain, namun karena ada orang yang berburuk sangka kepada orang lain, kitapun mengikutinya dalam opini yang berburuk sangka itu dan memberikan penilaian yang jelek.

Jangankan orang tersebut melakukan keburukan, bila dia melakukan yang sangat baik sekalipun kita menganggapnya

sebagai sesuatu yang buruk, inilah yang namanya melampaui batas-batas kewajaran. Jadi orang yang senantiasa mengikuti hawa nafsunya memang akan selalu bersikap dan berperilaku yang melampaui batas. Allah swt berfirman yang artinya: “Dan janganlah kamu mengikuti orang-orang yang hatinya telah kami lalaikan untuk mengingati kami, serta mengikuti hawa nafsunya karena segala urusannya suka melampaui batas. (surat al-Kahfi: 28)

Ayat tersebut turun berkaitan dengan kisah Uyainah bin Hisnin yang datang menghadap Rasulullah saw yang sedang duduk bersama Salman Al-farisi. Ia berkata, “Jika kami datang hendaknya orang ini dikeluarkan dan baru kami dipersilakan masuk. Maka turun ayat tersebut untuk mengingatkan Rasulullah agar tidak memenuhi keinginan orang tersebut, karena hal itu telah melampaui batas.

Bentuk lain dalam soal melampaui batas adalah penggunaan atau membelanjakan harta yang yang cenderung boros, padahal Islam melarang orang berperilaku boros, karena yang diperintahkan adalah berperilaku hemat. Dalam hal ini ada orang yang berlebihan dalam hal makan dan minum, berpakaian, berkendaraan dan sebagainya. Akibatnya ada kegoncangan dalam masalah ekonomi yang berakibat pada pergeseran nilai-nilai manakala hal tersebut tidak dapat dipenuhi secara wajar.

4. Merusak Kehidupan

Rusaknya kehidupan manusia akan terjadi apabila mereka akan selalu menuruti hawa nafsunya baik kerusakan itu dari segi fisik maupun mental. kehidupan rumah tangga juga akan menjadi rusak apabila orang yang ada di dalamnya selalu menuruti hawa nafsu. Suatu bangsa dan negara juga akan hancur manakala manusia suka menuruti hawa nafsu.

- Menuruti nafsu dalam hal harta akan dapat merusak sendi-sendi kehidupan ekonomi.
- Menuruti nafsu dalam hal seks akan merusak dalam hal moral dan akhlak mulia.

- Menuruti nafsu dalam hal kekuasaan akan menghancurkan sendi-sendi kehidupan berbangsa dan bernegara.

Karena itu dalam suatu hadist Rasullullah saw bersabda “ ada tiga hal yang dapat merusak yaitu: kekikiran yang selalu ditaati, hawa nafsu yang diikuti dan bangga terhadap diri sendiri.

Dilihat dari segi terhadap amal Islam:

Adapun dampak ittibaul hawa (memperturutkan hawa nafsu) terhadap amal para pejuang Islam yang senantiasa gigih dalam berjuang menda'wahkan Islam, antara lain sebagai berikut:

1. Lemahnya upaya para dai dalam mencari generasi baru. Hal ini bisa terjadi bila para dai sudah cenderung untuk ittibaul hawa. Hal ini akan menutup atau menghalangi dai dalam menda'wahkan Islam. Ketika tidak ada lagi teladan yang mampu mendorongnya untuk menyusulnya berkorban, untuk membantu melangkahkan kaki ke depan dan mengarahkan kepada perjalanan panjang.
2. Dapat memecah belah kesatuan barisan. Kesatuan barisan aktivis atau dai Islami bila selalu berhadapan dengan para budak hawa nafsu, maka akan berakhir dengan perpecahan dan terobek-robeknya barisan tersebut. Hal itu disebabkan, kelemahan dan tiadanya prinsip ketaatan pada mereka. Dan saat perpecahan itu melanda, maka amal Islami akan menjadi santapan segar bagi musuh-musuh Islam. Sungguh, tekad tersebut adalah tekad yang paling penting yang mereka upayakan, sehingga menjadi suatu kenyataan dan merupakan musibah di bumi ini. Dan pada saat itu, mereka lantas menjadi kokoh dengan Cara menghempaskan amal Islami. Dan akibat dari itu, kita pun akhimya kembali mundur dengan rentang waktu sepuluh tahun atau bahkan lebih.
3. Tidak mendapat pertolongan dan kekuatan Ilahi. Telah menjadi sunnatullah terhadap makhluk-Nya, bahwa Dia tidak akan memberikan pertolongan kecuali jika mereka memang patut untuk memperolehnya. Hingga, jika Dia menguatkannya, maka menjadi kokohlah kedudukannya. Hal itu sebagaimana difirmankan Allah Ta'ala:

Demi Allah, sesungguhnya budak hawa nafsu, dengan maksiatnya terhadap Allah, Rasul-Nya Berta terhadap pemerintahan Islam, merupakan penyebab tertutupnya pertolongan Allah. Dan hal itu telah menjadi ketentuan ilahi. Dan inilah wasiat yang disampaikan Umar bin Khathab kepada para komandan tentara Islam pada saat penaklukan-penaklukan wilayah baru. Wasiat itu selalu terngiang-ngiang di telinga mereka. Berkatalah Umar bin Khathab kepada Sa'ad bin Abi Waqas saat dia mengangkatnya di Irak. Kata Umar:

"Hai Sa'ad bin Abi Waqas, janganlah engkau tertipu dari jalan Allah bila dikatakan paman Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dan sahabatnya. Maka, sesungguhnya Allah tidaklah akan menghilangkan kejelekan dengan kejelekan lagi. Akan tetapi, Dia menghapus kejelekan dengan kebaikan. Dan sesungguhnya tidak ada hubungan seseorang dengan Allah kecuali dengan ketaatan. Adapun manusia, baik yang mulia (secara lahir) maupun yang buruk (secara lahir) adalah sama di hadapan Allah. Sebab Allah adalah Tuhan mereka, dan mereka adalah hamba-hambanya. Mereka berlomba untuk meraih kebaikan dan berusaha pula mencapai segala hal yang ada di sisi Allah dengan ketaatan. Maka perhatikanlah apa-apa yang telah disampaikan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, semenjak beliau diutus hingga berpisah dengan kita. Maka peganglah ia. Sesungguhnya itu merupakan suatu perintah. Inilah nasehatku kepadamu. Bila engkau meninggalkannya lantaran tidak menyukainya, maka seluruh amalmu tidak akan terarah. Dan amalmu merupakan suatu hal yang sesat sehingga engkau menjadi orang yang merugi."

Beliaupun menulis Surat pula buat Sa'ad dan bala tentaranya. Surat itu berbunyi:

"Amma ba'du. Sesungguhnya aku perintahkan kepadamu danseluruh pasukanmu agar bertakwa kepada Allah dalam segala situasi. Sesungguhnya takwa itu adalah perlengkapan yang paling utama untuk menghadapi musuh, dan paling kuat untuk siasat perang. Dan aku perintahkan pula kepadamu dan kepada seluruh pasukanmu agar menjadi orang yang paling waspada terhadap perbuatan maksiat daripada musuh-musuhmu. Sebab, dosa-

dosa (yang diperbuat seorang prajurit) lebih menakutkan daripadamusuh itu sendiri. Sesungguhnya, prajurit Islam akan memperoleh pertolongan tatkala mereka menjauhi perbuatan maksiat kepada Allah. Seandainya tanpa itu, maka kita tak akan memiliki kekuatan apapun. Sebab, tentara kita berjumlah jauh lebih sedikit dibandingkan jumlah musuh yang kelak dihadapi. Begitu pundengan perlengkapan kita, tidak selengkap sebagaimana perlengkapan musuh-musuh kita. Jika kita menyamai mereka dalam hal kemaksiatannya, tentu mereka akan lebih unggul dari kita.

Dan bila kita tidak ditolong oleh keutamaan yang kita miliki, maka hanya dengan mengandalkan kekuatan (yang bersifat fisik semata) tentu tidak akan mampu mengalahkan musuh. Ketahuilah, bahwa di atas kalian ada penjaga-penjaga dari Allah yang mengetahui seluruh perbuatanmu. Oleh karena itu, malulah kepada mereka dan jangan berbuat maksiat kepada Allah sedang kalian tengah berada di jalan-Nya. Juga jangan sekali-kali mengatakan, bahwa musuh-musuh kita lebih jahat atau buruk dari kita hingga tidak akan mungkin bisa menguasai kita. Sebab, bisa saja suatu kaum dikuasai oleh kejahatan kaum lainnya sebagaimana kaum Bani Israil yang dikuasai oleh kaum Majusilantaran Bani Israil dimurkai Allah. Akibatnya kaum Majusi menjarahi rumah-rumah Bani Israil. Mereka merampok apa saja yang ada di dalam rumah. Itulah janji yang nyata. Oleh Sebab itu, mintalah pertolongan kepada Allah bagi diri kalian. Seperti kalian meminta bantuan kepada-Nya saat kalian berhadapan dengan musuh-musuh kalian. Hal ini sebagaimana kamu meminta bantuan kepadanya untuk menghadapi musuh kamu dan aku mohonkan bagi kalian.

F. Terapi Bagi yang Terkena Ittibaul Hawa

Sehubungan dengan manusia selalu diuji dengan hawa nafsu tidak seperti hewan dan setiap saat ia mengalami berbagai macam gejolak, maka ia harus memiliki dua peredam, yaitu amal sehat dan agama. Maka ia perintahkan untuk mengangkat seluruh hawa nafsu kepada agama dan akal sehat. Dan hendaknya ia selalalu mematuhi keputusan kedua peredam tersebut.

Selain dari agama dan akal sehat, solusi menghadapi hawa nafsu yaitu:

- a. Tekad membara yang membakar kecemburuannya terhadap dirinya.
- b. Seteguk kesabaran untuk memotivasi dirinya agar bersabar atas kepahitan yang dirasakan saat mengekang hawa nafsu.
- c. Selalu memperhatikan hasil yang baik dan kesembuhan yang didapat dari seteguk kesabaran.
- d. Selalu mengingat pahitnya yang dirasakan dari pada kelezatan menuruti hawa nafsu.
- e. Hendaklah lebih mengutamakan manis dan lezatnya kesucian diri dan kemuliaan dari pada kelezatan kemaksiatan.
- f. Senantiasa berpikir bahwa ia diciptakan bukan untuk memper-turutkan hawa nafsu, namun ia diciptakan untuk sebuah perkara yang besar yaitu beribadah kepada Allah pencipta dirinya.

Selain itu juga ada solusi lain untuk meredam hawa nafsu yaitu menurut Said Muhammmad Nuh Bagaimanapun bersungguh-sungguhnya para budak hawanafsu itu untuk melakukan terapi diri, niscaya tidak akan mendapatkan jalan keluar kecuali dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini:

1. Memperingatkan dan memberi pengertian (kepadanya) tentang akibat-akibat yang bisa ditimbulkan lantaran mengikuti hawanafsu. Baik atas aktifis itu sendiri maupun atas amal Islami. Hal itu merupakan rangkaian yang tak terpisahkan dalam upaya melepaskan diri dari jeritan hawa nafsu dan syahwat. Semua itu tentu saja harus sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya.
2. Harus memutuskan hubungan dengan budak syahwat dan bawanafsu, yakni dengan cara bergabung dengan orang-orang shaleh dan istiqomah. Hal ini tentu saja akan memerdekakan jiwanya dari hawa nafsu.
3. Mengenal Allah dengan sebaik-baik pengenalan. Hal itu akan menumbuhkan dalam jiwa perasaan cinta kepada Allah serta perasaan untuk senantiasa mengagungkan-Nya. Bahkan, dengan itu, akan tumbuhlah rasa takut kepada-Nya dan tumbuh pula rasa harap untuk masuk ke surga-Nya, rasa harap untuk

- memperolehidha-Nya dan takut terhadap siksa neraka-Nya.
4. Adanya pengertian dan perhatian dari orang-orang terhadap mereka yang tengah dikuasai hawa-nafsu. Memperhatikan yaitu dengan menampilkan perilaku yang baik di hadapannya. Atau kadang-kadang pula dengan melakukan teguran langsung secara sopan dan bijaksana. Atau bisa juga dengan menjauhinya untuk sementara waktu.
 5. Menghalangi jalan yangditempuh para pengikut hawa nafsu serta menghukumnya. Baik mereka itu termasuk muslimin maupun bukan muslimin. Hal itu diberlakukan untuk mencegah timbulnya penyakit tersebut dalam jiwa orang lain. Selain itu, agar tidak menjadi bahan pembicaraan orang lain dan juga agar tidakterkena adzab yang ditimpakan kepada mereka.
 6. Menampilkan kisah-kisah orang terkenal yang patutuntuk diteladani. Juga menampilkan segala sunnatullah yang telah berlakuatas mereka (orang-orang terkenal tersebut). Untuk hal itu, diperlukan seseorang yang pandai menyampaikan dakwah secara lisan.
 7. Waspada dari kecenderungan terhadap dunia. Bagi seorang muslim, semua pemberian Allah dikaitkan guna mencari rumah diakhirat kelak. Dan tidak melupakan kepentingannya di dunia,meskipun dia lebih mengutamakan kepentingannya di akhirat.
 8. Memohon pertolongan kepada Allah, bersandar kepada-Nya, memohon perlindungan-Nya, serta memohon jalan yang lurus. Allah melalui hadits Qudsi berfirman yang artinya:
"Hai hamba-Ku, setiap diri kalian tersesat kecuali orang yang Aku beri hidayah padanya. Maka memohonkan hidayahlah kepada-Ku, niscaya Aku beri dia hidayah." (HR. Muslim).
 9. Memerangi dan merubah jiwa secara sungguh-sungguh dalamrangka membebaskan diri dari belenggu syahwat dan hawa nafsu. Sebelum datangnya hari, saat jiwa tak rnampu lagi menguasaidirinya sendiri. Pada saat itu seluruh perkara kembali kepadaAllah.
 10. Ingatlah, bahwa kebahagiaan, kesenangan, ketentraman dan kemenangan aktifis karena mengikuti hukum dan segala

ketentuan Allah. Bukan mengikuti apa yang diinginkan oleh nafsunya. Benarlah firman Allah

فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴿١٢٢﴾

Artinya: Maka barang siapa yang mengikuti *petunjuk-Ku*, maka tiadalah dia akan tersesat dan tidak pula akan sengsara.

BAB VI

KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental

Dalam kamus psikologi ditemukan beberapa pengertian kesehatan mental. Hal ini dapat dimengerti sebab pemaknaan kesehatan mental dilatar belakangi oleh konsepsi- konsepsi empirik tertentu yang merupakan bagian dari teori kesehatan mental. Konsep empirik di sini meliputi dasa-dasar pemikiran mengenai wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup dan metodologi yang dipakai perumus.

Mustafa fahmi, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Mahmud menemukan dua pola dalam mendefenisikan kesehatan mental: pertama, pola negative (*salabiy*), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (*al amradh al asbabiyah*) dan pikosis (*al amradh al zihaniyah*). Kedua Pola positif (*ijabiy*), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.pola yang kedua ini lebih umum dan lebih luar dari pola yang pertama.

Hanna Djumhana Bastaman lebih luas menyebutkan menyebutkan empat pola yang ada dalam kesehatan mental yaitu: pola syntomatis, pola penyesuaian, pola pengembangan potensi dan pola agama. **Pertama** pola simtomatis, yaitu pola yang berkaitan dengan gejala dan keluhan, gangguan atau penyakit

nafsaniah. Kesehatan mental berarti terhindarnya seseorang dari gejala, keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis. **Kedua** Pola penyesuaian diri, pola berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya. **Ketiga** pola pengembangan diri, pola berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreatifitas, produktifitas, kecerdasan, tanggung jawab dan sebagainya. kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga memperoleh manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. **Keempat** pola agama adalah pola yang berkaitan dengan agama. kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketaqwaan.

Berpijak dari beberapa pola di atas Zakiyah Darajat mendefenisikan kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan diri sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia dunia akhirat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yaitu adanya keserasian di dalam fungsi-fungsi kejiwaan seseorang sehingga mempertinggi kesehatan rohaninya dan dapat berinteraksi dengan baik di lingkungan.

B. Kriteria Mental yang Sehat Menurut Islam

Menurut Muhammad Mahmud terdapat sembilan macam tanda-tanda kesehatan mental yaitu:

1. Kemapanan (*al sakinah*), Ketenangan (*al-thuma'ninah*), rileks batin dalam menjalankan kewajiban.
2. Memadahi (*alkifayah*) dalam beraktivitas.
3. Menerima keberadaan dirinya dan memelihara diri.

4. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik keluarga, sosial dan agama.
5. Adanya kemampuan menjaga dan memelihara diri.
6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
7. Kemampuan membentuk hubungan social yang dilandasi rasa percaya.
8. Memiliki keinginan yang realistik sehingga dapat diraih.
9. Adanya kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam mensikapi dan menerima nikmat yang diperoleh.

Sementara itu menurut lembaga kesehatan dunia (WHO) Kriteria mental yang sehat antara lain:

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payahnya.
3. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
4. Secara relatif bebas dari stress, cemas dan depresi.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Fokus pada penyelesaian dengan kreatif dan konstruktif.
8. mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Sementara itu menurut pendapat Hamdan Bakry Adz-Dzaky (2001: 447-468) ada 5 indikasi terdapat pada orang/hamba yang memiliki mental yang sehat yaitu:

1. Tersingkapnya kesempurnaan jiwa

Apabila seorang hamba Allah berhasil melakukan pendidikan dan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa, maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan (mental) yang sempurna, yaitu integritasnya jiwa mutmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai) dan jiwa yang mardiyah (diridhai). Dengan eksisnya jiwa dalam tingkat ini seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah stress, depresi dan frustrasi.

2. Tersingkapnya Kecerdasan Uluhiyah

Yang dimaksud dengan kecerdasan Uluhiyah ialah kemampuan fitrah seseorang hamba yang shalih untuk melakukan interaksi verifikal dengan Tuhannya; kemampuan mentaati segala apa-apa yang telah diperintahkan, menjauhkan diri dari apa-apa yang telah dilarang dan dimurkaiNya serta tabah terhadap ujian dan cobaan-Nya.

Kecerdasan inilah yang membuat seseorang mampu menjauhkan diri sejauh-jauhnya dari sikap menyekutukan Allah SWT. (*syirik*), sikap menganggap remeh hukum-hukum-Nya atau sikap menunda-nunda diri untuk melakukan kebaikan dan kebenaran (*fasiq*), sikap suka melanggar (hukum-hukum-Nya padahal ia sadar apa yang dilakukannya yaitu merupakan perbuatan durhaka dan dosa (*zhalim*), sikap mendua di hadapan-Nya (*nifaq*), sikap suka mengingkari atau mendustakan ayat-ayat-Nya yang selalu bergema dalam diri nuraninya (*kufur*).

Kecerdasan ini pulalah yang senantiasa dapat mengembalikan sikap dan iktikad tauhid seseorang kepada Allah SWT. ketika ia sedang menghadapi berbagai persoalan dalam hidup dan kehidupannya. Ia selalu beriktikad bahwa sekecil apapun yang telah, sedang dan akan terjadi pasti semuanya terjadi atas kehendak dan kuasa Allah Yang Maha suci, dan esensi dari segalanya itu pasti mengandung hikmah, pelajaran dan ilmu yang suci pula. Sikap dan iktikad itu dapat eksis dalam diri seseorang disebabkan karena keberadaan dirinya sangat dekat dengan keberadaan Tuhannya. Sehingga kedekatan itu membuat seseorang dapat menyaksikan kebesaran dan kesucian-Nya (*ihsan*), melalui bimbingan dan petunjuk-Nya dalam mimpi, Ilham dan kasysyaf yang benar dan terjaga.

3. Tersingkapnya Kecerdasan Rububiyah

Kecerdasan Rububiyah adalah kemampuan fitrah seorang hamba yang shalih dalam hal antara lain;

- 1) Memelihara dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat menghancurkan kehidupannya baik di bumi maupun di langit atau dunia hingga akhirat (9: 122)

- 2) Mendidik dan mengajar diri agar menjadi seorang hamba yang pandai menemukan esensi diri (Nur Muhammad) dan esensi citra diri (*insan kamil*) dengan kekuatan ilmu laduni.
- 3) Memimpin dan membimbing diri jasmaniyah dan rohaniyah secara bersama-sama secara totalitas untuk dapat tunduk dan patuh pada Allah swt serta dapat memberikan kerahmatan bagi lingkungannya.
- 4) Menyembuhkan dan menyucikan diri dari penyakit dan gangguan yang dapat melemahkan bahkan dapat menghancurkan potensi jiwa, akal pikiran, qolbu dan indrawi di dalam menangkap dan memahami kebenaran-kebenaran hakiki dengan melakukan pertaubatan dan perbaikan diri seutuhnya.

Pendidikan, pengajaran, pengawasan dan kepemimpinan yang sangat berhasil adalah yang dimulai dari dalam diri individu, karena esensi diri adalah alam kecil (mikrokosmos) dan alam kecil adalah pintu untuk memasuki alam besar (makrokosmos). Oleh karena itulah Allah berfirman dalam surat 2: 44 artinya

"Mengapa kamu perintahkan orang lain (manusia) untuk mengerjakan kebaikan, sedang kamu melupakan dirimu sendiri, padahal kamu selaiu membaca kitab? Mengapa kamu tidakberfikir".

Lebih lanjut firman Allah dalam surat as-syaf ayat 2-3 yang artinya

"Wahai orang-orang yang telah beriman, mengapa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan. Besarlah kemurkaan Allah, jika kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan (Ash-Shaf, 61: 2-3)

Dari dua ayat di atas dapat kita pahami bahwasanya Seorang itu mestinya wajib memulai sesuatu dari dirinya sendiri sebelum ia mengajak orang lain. Adalah memang mudah mengatakan kebaikan pada orang lain namun terkadang sulit mempraktekkan pada diri sendiri.

4. Tersingkapnya Kecerdasan Ubudiyah

Kecerdasan ubudiyah ialah kemampuan fitrah seorang yang shalih dalam mengaplikasikan ibadah dengan tulus tanpa merasa terpaksa, akan tetapi menjadikan ibadah sebagai kebutuhan yang sangat primer dan merupakan makanan bagi rohani dan jiwanya.

Seseorang tidak akan mungkin dapat melakukan sekumpulan ibadah dengan penuh rasa tulus, lapang dada dan semangat yang tinggi, kecuali Allah swt telah menganugerahkan kepadanya kecerdasan ubudiyah. Setiap ia memperbanyak ibadahnya kepada Allah maka terasa baginya makin kurang ibadah itu. Ibarat orang yang dahaga dalam perjalanan semakin minum semakin terasa dahaganya. Begitulah ibarat orang shalih yang melakukan ibadah kepada Allah swt.

Aisyah RA pernah menyatakan bahwasanya Nabi saw dulu bangun melaksanakan shalat di waktu malam, sehingga kedua kaki menjadi bengkak-bengkak, lalu Aisyah bertanya: mengapa begitu betul ibadahmu ya Rasulullah, bukankah sesungguhnya Allah telah menjanjikan syurga untukmu? Nabi menjawab apa aku tidak layak menjadi hamba yang bersyukur.

5. Tersingkapnya Kecerdasan Khuluqiyah

Kecerdasan khuluqiyah ialah kemampuan fitrah seorang yang shalih dalam berperilaku, bersikap dan berpenampilan terpuji sebagaimana Rasulullah SAW. Perkataan yang keluar dari lisan mengandung kebenaran dan hikmah, tutur kata lembut, sopan dan terlepas dari ungkapan-ungkapan yang dapat mengandung cela dan celaka diri dan orang lain. Demikian pula sikap, perbuatan dan penampilan menjadi tauladan dan kebaikan dan kebenaran yang nyata serta kenyataan yang baik dan benar lagi siapa saja yang memandangnya.

Suatu perbuatan atau perilaku dapat dikatakan sebagai akhlak apabila telah memenuhi dua syarat, yaitu

Pertama, Perbuatan dilakukan dengan berulang-ulang. Apabila suatu perbuatan hanya dilakukan sesekali saja, maka perbuatan itu tidak dapat dikatakan sebagai akhlak. Misalnya, pada suatu saat ada seseorang yang jarang berderma tiba-tiba

memberikan uang kepada orang lain karena alasan tertentu. Dengan tindakan ini ia tidak dapat disebut murah hati atau berakhlak dermawan karena hal itu tidak melekat pada jiwanya.

Kedua, Perbuatan timbul dengan mudah tanpa dipikirkan atau diteliti lebih dalam sehingga ia benar-benar merupakan suatu kebiasaan. Jika perbuatan itu timbul karena terpaksa atau setelah dipikirkan dan dipertimbangkan secara matang, tidaklah disebut sebagai akhlak.

Akhlak, budi pekerti atau perilaku Islamiyah ini mempunyai identitas yang sangat khas, yaitu antara lain:

1. Kebaikannya bersifat mutlak (*al-Khairiyah al muthlaqah*) yaitu kebaikan yang terkandung dalam akhlak Islam merupakan kebaikan yang murni, baik untuk individu maupun untuk masyarakat, di dalam lingkungan, keadaan, waktu, dan tempat apapun;
2. Kebaikannya bersifat menyeluruh (*as-Salahiyah al'ammah*), yaitu kebaikan yang terkandung di dalamnya merupakan kebaikan untuk seluruh umat manusia disegala zaman dan di semua tempat.
3. Tetap, langgeng dan mantap. Yaitu kebaikan yang terkandung di dalamnya bersifat tetap, tidak berubah oleh perubahan waktu dan tempat atau perubahan kehidupan masyarakat;
4. Kewajiban yang harus dipatuhi (*al-Ilzam al mustajab*), yaitu kebaikan yang terkandung dalam akhlak Islam merupakan hukum yang harus dilaksanakan sehingga ada sanksi hukum tertentu bagi orang-orang yang tidak melakukannya
5. Pengawasan yang menyeluruh (*ar-Raqabah al-muhithah*). Karena akhlak Islam bersumber dari Tuhan, maka pengaruhnya lebih kuat dari akhlak ciptaan manusia, sehingga seseorang tidak berani melanggarnya kecuali setelah ragu-ragu dan kemudian akan menyesali perbuatannya untuk selanjutnya bertaubat dengan sungguh-sungguh dan tidak mengulangnya lagi. Ini dapat terjadi karena agama merupakan pengawas yang kuat. Pengawas lainnya adalah hati nurani yang hidup didasarkan pada agama dan akal sehat yang dibimbing oleh agama dan hidayah.

Seseorang yang telah menapak perjalanan puncak dari ketauhidannya terhadap Allah SWT. secara aplikatif dan empirik, maka akhlak, perilaku dan sikapnya senantiasa berorbitasi dalam cahaya (*nur*) af'al dan sifat-Nya yang mulia dan suci, ia akan berkata-kata, berbuat, bersikap dan berpenampilan dengan dan di dalam af'al dan sifat-sifat-Nya itu.

C. Dampak Gaya Hidup Modern terhadap Kesehatan Mental Anak dan Remaja

1. Masalah Kesehatan Mental

Seperti halnya orang dewasa, anak-anak dan remaja pun dapat mengalami masalah-masalah kesehatan mental yang mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Masalah-masalah kesehatan mental dapat menyebabkan kegagalan studi, konflik keluarga, penggunaan obat terlarang, kriminalitas dan bunuh diri. Selain itu, masalah kesehatan mental jmidapat membatasi kemampuan mereka untuk menjadiorang yang produktif. Beberapa masalah kesehatanmental yang sering dialami oleh anak-anak dan remajadi antaranya adalah depresi, rasa cemas, hiperaktif,dari gangguan makan.

Hasil penelitian (di Amerika Serikat) menunjukkan bahwa satu dari lima orang anak dan remaja memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari sepuluh (atau sebanyak enam juta) anak memiliki gangguanemosional yang serius (mentalhealth.org). William G. Wagner (1996) melaporkan tentang gambaran kehidupan mental remaja di Amerika Serikat. Pada tahun 1990-an, remaja diimpresi sebagai periode helpless periode (periode tak berdaya)' Sehingga mengurangi harapan masa depan bagi diri mereka maupun masyarakat. Kesan "periode tak berdaya" tersebut berdasarkan beberapa laporan tentang banyaknya remaja yang akrab dengan alkohol dan obat-obat terlarang, senjata yang kaitannya dengan kematian, dan hubungan seksual yang menyebarkan penyakit HIV

Masalah kesehatan mental ini dialami juga oleh anak-anak dan remaja di Indonesia. Menurut Machmud (salah seorang jajaran

direksi Rumah Sakit Jiwa Bandung), dalam tiga bulan terakhir (antara Agustus-Oktober 2003), terjadi peningkatan gangguan jiwa dikalangan anak dan remaja di Jawa Barat, khususnya kota Bandung. Sebelumnya, pasien rawat jalan dari kalangan anak dan remaja hanya beberapa orang dalam satu bulan. Setelah itu, mencapai angka antara 20-60 pasien rawat jalan per bulan. Adapun masalah yang melingkari mereka adalah kenakalan yang berlebihan, narkoba, dan gangguan belajar (*Pikiran Rakyat*, 3-10-2003).

Majalah *Sabili* (No.12 Th.IX I Januari 2004) melaporkan hasil penelitian tentang penyimpangan seksual di kalangan remaja. *Pertama*, hasil penelitian yayasan Priangan Jawa Barat di tujuh kota besar di Jabar menunjukkan bahwa sebanyak 21% siswa SLTP dan 35% siswa SMU disinyalir telah melakukan homo seksual. Kedua, hasil survei pelajar Islam Indonesia (P11) dengan menyebar angket kepada 400 responden yang berusia antara 12-24 tahun yang berdomisili diberbagai kota di Jawa Barat menunjukkan bahwa 75% pelajar dan mahasiswa telah melakukan penyimpangan perilaku, seperti tawuran dan mengonsumsi narkoba; 45% melakukan penyimpangan seksual, yang diantaranya 25% pelajar pria melakukan homoseksual.

2. Indikator Masalah Kesehatan Mental Bagi Anak dan Remaja

Ada dua indikator yang dapat digunakan dalam mengukur masalah kesehatan mental pada anak dan remaja, yaitu faktor gangguan perasaan dan faktor gangguan perilaku.

a. Gangguan Perasaan

Gangguan perasaan sebagai indikator masalah kesehatan mental pada anak dan remaja meliputi beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Perasaan sedih tak berdaya (*helplessness*).
- 2) Sering marah atau bereaksi yang berlebihan terhadap sesuatu.
- 3) Perasaan tak berharga.
- 4) Perasaan takut, cemas, atau khawatir yang berlebihan.

- 5) Kurang bisa konsentrasi.
- 6) Merasa bahwa kehidupan ini sangat berat.
- 7) Perasaan pesimis menghadapi masa depan.

b. Gangguan Perilaku

Gangguan perilaku sebagai indikator masalah kesehatan Mental remaja meliputi beberapa hal berikut:

- 1) Mengonsumsi alkohol atau obat-obat terlarang.
- 2) Suka mengganggu hak-hak orang lain atau melanggar hukum.
- 3) Melakukan sesuatu perbuatan yang dapat mengancam kehidupan yang bersangkutan.
- 4) Melakukan diet secara terus menerus atau obsesi untuk memiliki tubuh yang langsing.
- 5) Menghindari persahabatan, atau senang hidupmenyendiri.
- 6) Sering melamun (*day dreaming*).
- 7) Sering menampilkan perilaku yang kurang baik, atau melakukan kenakalan di sekolah.

3. Penyebab Masalah Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Ada pun faktor-faktor yang menimbulkan masalah kesehatan mental pada remaja menjadi terganggu atau tidak sehat antara lain faktor biologis, psikologis dan faktor lingkungan. Sebagaimana dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

- a. Faktor biologis, seperti genetika, ketidakseimbangan kimiawi dalam tubuh, serta menderita penyakit kronis dan kerusakan sistem saraf pusat.
- b. Faktor psikologis, seperti frustrasi (misalnya, merasa kecewa atau sedih karena memiliki wajah yang tidak cantik, postur tubuh yang kurang bagus, dancinta ditolak), konflik, terlalu pesimis menghadapi masa depan, kurang mendapat pengakuan darisuatu kelompok, dan tidak mendapat kasih sayang dari orang tua.
- c. Faktor lingkungan Faktor lingkungan, seperti merebaknya tayangan film televisi yang bertema kejahatan dan porno-

aksi, perdagangan minuman keras yang semakin meluas, penjualan alat-alat kontrasepsi (seperti kondom) yang tidak terkontrol, dan penjualan VCD atau majalah porno. Beberapa penyebab lainnya adalah kemiskinan yang kronis (kehidupan ekonomi keluarga yang morat-marit, merebaknya kehidupan premanisme di masyarakat, berkembangnya gagasan hidup yang materialis dan hedonis di kalangan masyarakat atau orang dewasa, seperti untuk memperoleh jabatan atau harta kekayaan, banyak orang yang menempuhnya dengan menghalalkan segala cara, seperti korupsi, mencuri, menyogok, memalsukan ijazah, menipu, berbohong, berjanji palsu, dan memfitnah yang kesemuanya berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental anak atau remaja). Faktor lainnya adalah kurangnya kontrol sosial dalam kehidupan bermasyarakat (bersikap acuh tak acuh, permisif, atau cuek terhadap perilaku anak atau remaja yang melanggar norma), berteman dengan orang-orang yang berakhlak buruk, dan iklim, kehidupan keluarga yatim, tidak kondusif (kurang memperhatikan nilai-nilai agama, tidak memberikan keteladanan dalam berakhlak mulia, perceraian orang tua, hubungan yang kurang harmonis antara anggota keluarga, dan orang tua bersikap kasar atau kurang memberikan kasih sayang kepada anak).

D. Metode dan Pemeliharaan Kesehatan Mental Menurut Islam

Dalam literatur yang berkembang setidaknya ada tiga metode untuk mengungkap kesehatan mental dalam perspektif Islam, yaitu pertama metode imaniyah, kedua metode islamiyah yang berkaitan dengan prinsip-prinsip ibadah dan muamalah, ketiga metode ihsan yang berkaitan dengan prinsip moral dan etika.

1. Metode Imaniyah

Iman secara harfiah diartikan dengan rasa aman dan kepercayaan. Orang yang beriman berarti jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi

problem hidup. Dengan iman seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu dan tempat memohon apabila ia ditimpa kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan perilaku fisik maupun psikis. Ketika seseorang telah mengerahkan daya upayanya secara maksimal untuk mencapai satu tujuan, namun mengalami kegagalan, tidak berarti kemudian ia putus asa atau malah bunuh diri. Keimanan akan mengarahkan seseorang untuk mengoreksi diri apakah usahanya sudah maksimal atau belum. Sejalan dengan hukum-hukum-Nya atau tidak. Jika sesuai dengan hukum-hukum-Nya, tetapi masih menemui kegagalan, hal yang perlu diperhatikan adalah hikmah dibalik kegagalan tersebut. Apakah Allah SWT menguji kualitas keimanannya melalui kegagalan atautkah Dia mengasihi hamba-Nya yang sahah supaya ia tidak sombong atau angkuh ketika memperoleh kesuksesan.

2. Metode Islamiyah

Islam secara etimologi memiliki tiga makna yaitu: pertama, penyerahan dan ketundukan (*al-silm*), kedua perdamaian dan keamanan (*al-salm*), ketiga keselamatan (*al-salamah*). Realisasi metode islam dapat membentuk kepribadian muslim yang mendorong seseorang untuk hidup bersih, suci dan dapat menyesuaikan diri dalam setiap kondisi. Kondisi itulah syarat mutlak bagi terciptanya kesehatan mental.

Kepribadian muslim menimbulkan lima karakter ideal yaitu:

1. Karakter *syahadatain*

Karakter *syahadatain* yaitu karakter yang mampu menghilangkan dan membebaskan diri dari segala belenggu dan dominasi tuhan-tuhan temporal dan relatif, seperti materi dan hawa nafsu.

Firman Allah dalam surat Al-furqon ayat 43 yaitu:

أَرَأَيْتَ مَنْ آخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴿٤٣﴾

Terangkanlah kepadaku tentang orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya. Maka apakah kamu dapat menjadi pemelihara atasnya?.

2. Karakter *mushalli*

Karakter *mushalli* yaitu karakter yang mampu berkomunikasi dengan Allah (*ilahi*) dan dengan sesama manusia (*insani*). Komunikasi insaniah ditandai dengan takbir, sedangkan komunikasi insaniah dengan salam. Karakter *mushalli* juga menghendaki kesucian lahir dan batin. Kesucian lahir diwujudkan dalam wudhu, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Maidah ayat 6 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (٦)

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

Sedangkan kesucian batin diwujudkan dalam bentuk keikhlasan dan kekhusyukan. Firman Allah dalam QS. Al-Mukminun ayat 1-2 yaitu:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya,

3. Karakter muzakki

Karakter *muzakki* yaitu karakter yang berani mengorbankan hartanya untuk keberhasilan dan kesucian jiwanya. Sebagaimana firman Allah dalam surat At-taubah ayat 103 yang berbunyi:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui.

Karakter *muzakki* menghendaki adanya pencarian harta secara halal dan mendistribusikannya dengan cara yang halal pula. Ia menuntut adanya produktifitas dan kreativitas.

4. Karakter sha'im

Karakter *sha'im* yaitu karakter yang mampu mengendalikan dan menahan nafsu-nafsu rendah dan liar. Di antara karakter *sha'im* adalah menahan makan, minum, hubungan seksual pada waktu dan tempat dilarang.

5. Karakter hajji

Karakter *hajji* yaitu karakter yang mau mengorbankan harta, waktu bahkan nyawa demi memenuhi panggilan Allah SWT. Karakter ini menghasilkan jiwa yang egaliter, memiliki wawasan inklusif dan pluralistik, melawan kebatilan serta meningkatkan wawasan wisata spiritual.

3. Metode Ihsaniyah

Ihsan secara bahasa berarti baik. Orang yang baik (muhsin) adalah orang yang mengetahui akan hal-hal baik. Mengaplikasikan dengan prosedur yang baik dan dilakukan dengan niatan yang baik pula. Metode ini apabila dilakukan dengan benar akan membentuk kepribadian muhsin yang dapat ditempuh melalui beberapa tahapan, yaitu:

a. Tahapan permulaan (*al bidayah*)

Pada tahapan ini seseorang merasa rindu kepada khaliknya. Ia sadar dalam kerinduannya terdapat tabir yang menghalangi hubungannya, sehingga ia berusaha menghilangkan tabir tersebut. Tahapan ini disebut juga tahapan *takhalli*, yaitu mengosongkan diri dari segala sifat-sifat kotor, tercela dan maksiat. Kepribadian muhsin tingkat pemula ini di antaranya meninggalkan syirik, meninggalkankufur, nifak, fusuk, bid'ah, sombong, riya dan sebagainya.

b. Tahapan kesungguhan dalam menempuh kabaikan

Pada tahapan ini kepribadian seseorang telah bersih dari sifat-sifat tercela dan maksiat. Kemudian ia berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mengisi diri dengan tingkah laku yang baik. Tahapan ini disebut tahapan *tahalli*, yaitu upaya mengisi diri dengan sifat-sifat yang baik. Pada tahapan ini ada beberapa fase antara lain: **pertama** taubat dari segala tingkah laku yang mengandung dosa (QS: An Nur 31), **kedua**, menjaga diri dari hal-hal yang subuhat (*al-wara'*) **ketiga**, tidak terikat dengan gemerlapnya dunia (*al-zuhud*). **ke-empat**, merasa butuh pada Allah (*al-faqir*) **kelima**, sabar terhadap cobaan dan melaksanakan kebajikan, **keenam**, tawakkal pada putusan Allah, **ketujuh**, ridha terhadap pemebrian Allah, **kedelapan**, merasa bersyukur atas nikmat Allah, **kesembilan**, ikhlas melakukan apa saja dmi Allah, **kesepluluh**, takut dan berharap pada Allah, **kesebelas**, kontinue dalam menjalankan ketaatan **kedua belas**, taqwa pada Allah **ketiga belas** jujur berfikir, berzikir dsb.

Tiga belas tahapan di atas harus ditopang oleh tujuh pendidikan dan latihan psikofisik, yaitu:

1. Musyaratah,
 2. Muraqobah
 3. Muhasabah
 4. Mu'aqobah
 5. Mujahadah
 6. Mu'atahah
 7. mukhasyafah
- c. Tahapan merasakan (*al-muziqat*)

Pada tahapan ini seorang hamba tidak sekedar menjalankan perintah khaliknya dan menjauhi larangan-Nya. Namun ia merasa kelezatan, Kedekatan dan kerinduan dengan-Nya. Tahapan ini disebut *Tajalli*, yaitu menampakkannya sifat-sifat Allah SWT pada diri manusia setelah sifat-sifat buruknya dihilangkan dan tabir yang menghalangi menjadi sirna.

Pada tahapan ketiga ini dilalui para sufi biasanya melalui dua proses yaitu *al fana' dan al baqa'*. seseorang apabila mampu menghilangkan wujud jasmaniyah dengan cara menghilangkan nafsu-nafsu impulsifnya dan tidak terikat dengan materi atau lingkungan sekitar maka ketika ini terwujud maka ia telah *al-fana*. Kndis beralih kemudia ke *al-baqa*, wujud ruhaniyah yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan.

BAB VII

ALQUR'AN SEBAGAI TERAPI

Psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Penyakit-penyakit manusia modern adalah sebagaimana dinukil dari ungkapan Ali Bin Abi Thalib sebagai berikut:

“ tombo ati aku limo sak wernane
Maca quran angen angenen sak maknane,
Kuping pindu shalat wengi la konono
Kaping telu whong khang sholeh kumpolono
Kaping papat ikung weteng ingkang luwe
Kaping limo zikir wengi ingkang suwe
Salah suwine sopo biso ngelakoni
Insya Allah Gusti Allah Nyembadani

Artinya: Psikoterapi hati ada lima macam:

- (1) Membaca alqur'an sambil mencoba memahami artinya,
- (2) Melakukan shalat malam
- (3) Bergaul dengan orang yang baik dan shaleh
- (4) Perut supaya lapar (berpuasa)
- (5) Zikir malam hari yang lama

Barang siapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita)

Alqur'an dalam syair tersebut dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat mujarabnya tergantung sejauh mana tingkat sugesti pasien. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan serta melaksanakan isi kandungannya.

A. Pengertian Al-Qur'an

Secara bahasa (etimologi) merupakan masdhar (kata benda) dari kata kerja qoro'a atau membaca. Secara syariat (terminologi) adalah kalam Allah taala yang diturunkan kepada Rasul dan penutup para nabinya, Muhammad saw, diawali surut alfatihah dan diakhiri dengan surat An-Naas. Maksudnya Al-Qur'an adalah ukuran untuk menentukan benar tidaknya ayat-ayat yang diturunkan dari kitab-kitab yang sebelumnya.

Menurut Jasman LC (2005: 204) alquran adalah mukjizat yang diturunkan ke hati Nabi Muhammad saw, diriwayatkan kepada kita secara mutawatir dan membacanya merupakan ibadah. Maksud dari definisi ini adalah sebagai berikut;

1. Alquran adalah kalamullah
Hal ini memberikan pengertian bahwa alquran merupakan ucapan maupun gubahan nabi Muhammad saw, malaikat, maupun manusia atau makhluk lain. Alquran adalah firman Allah swt yang diturunkan melalui wahyu. Keberadaan alquran sebagai wahyu memberikan jaminan kesempurnaan dan kebebasannya dan kekurangannya sebagaimana yang ada pada semua kitab selainnya. Kebenaran yang ada di dalamnya adalah mutlak.
2. Mukjizat
Mukjizat artinya adalah hal yang luar biasa yang diberikan kepada para nabi sebagai bukti kenabiannya. Alquran merupakan mukjizat Nabi Muhammad saw yang terbesar dan abadi. Kemukjizatanannya dapat dilihat keorisinalannya. Belasan abad kitab ini tidak ada yang berubah hatta satu hurufpun, demikian

hingga hari akhir. Allah swt telah menjamin untuk menjaganya sehingga tidak akan pernah mengalami perubahan. Ke-mukjizatan lain dapat dilihat dari kesempurnaan bahasa dankandungannya.

3. Diturunkan kedalam hati Muahmmaad saw
Keberadaan alquran sebagai wahyu yang diturunkan ke hati nabi Muhammad saw memberikan pengertian bahwa ia bukan sekedar dibaca atau dihafal dengan lisan. Alquran akan efektif memberikan manfaat kalau kita berinteraksi dengannya dan merupakan interaksi qalbiyah. Interaksi itulah yang akan menggerakkan hingga menciptakan perubahan. Hubungan lisan akan menghasilkan perubahan lisan, pun demikian bila hubungan hati, hati yang berubah akan mampu menggerakkan seluruh sendi kehidupan.
4. Diriwayatkan secara mutawatir
Informasi agama dalam Islam harus melalui periwiyatan yang dapat dipertanggungjawabkan validitas dan reliabilitasnya. Mutawatir adalah riwayat yang disampaikan oleh tiga orang atau lebih yang memiliki kualifikasi terbaik sebagai orang-orang yang adil (kredibilitas moral), sempurna hapalannya (kapabilitas) dan tidak mungkin sepakat berbohong. Seluruh ayat alquran yang sampai kepada kita dengan derajat periwiyatan yang terbaik.
5. Membacanya merupakan ibadah.
Alquran adalah kalamullah, maka membacanya merupakan ibadah yang akan memberikan pahala bagi pembacanya. Membacanya merupakan indikasi keimanan seseorang. Artinya semakin besar iman seseorang maka akan semakin inten membacanya, semakin inten membacanya maka semakin meningkat imannya. Pahala besar akan diberikan Allah kepada kepada mukmin yang membacanya. Satu huruf akan dibalasi Allah dengan sepuluh pahala.

B. Konsekuensi Iman Kepada Alquran

Iman kepada Alquran menuntut beberapa hal yang harus dipenuhi oleh orang yang menyatakan dirinya beriman kepadanya. Keimanan itu tidak sempurna bahkan patut dipertanyakan kebenarannya apabila ia belum memenuhi konsekuensinya. Di antara konsekuensi-konsekuensi beriman kepada alquran adalah sebagai berikut:

1. Akrab dengan alquran

Seseorang dikatakan akrab dengan alquran apabila ia melakukan interaksi yang inten dengannya. Hal ini dilakukan dengan cara mempelajari dan mengajarkan kepada orang lain. Sabda Rasulullah saw “*sebaik –baik kalian adalah orang yang mempelajari alquran dan mengajarkannya.* (HR. Bukhari). yang dipelajari dan diajarkan itu meliputi: bacaannya, pemahamannya, penerapannya dan penghafalan dan penjagaannya.

2. Mendidik diri dengannya

Alquran memuat nilai-nilai dan ajaran yang ideal, sementara manusia dan kehidupan di sekitarnya terkadang jauh dari nilai-nilai alquran. Dalam kondisi ini, ia berusaha untuk mendidik diri supaya sifat-sifat dan karakternya sesuai dengan alquran. Bila berhasil ia akan menjadi orang yang berkepribadian khas karena alquran telah mewarnai kehidupannya. Betapa banyak kita saksikan manusia yang semula kasar menjadi lembut setelah mendapatkan sentuhan alquran, seperti Umar Bin Kattab khalifah kedua sebelum Islam umar adalah orang yang kasar namun begitu masuk Islam setelah mendengar adiknya membaca alquran umar berubah menjadi orang yang lembut hatinya.

3. Tunduk menerima hukum-hukumnya

Alquran sebagai hukum dan perundang-undangan tidak cukup dibaca dan dikaji saja. Alquran harus dipatuhi dengan segala ketundukan dan lapang dada, karena hukum-hukum yang ada di dalamnya dibuat oleh Allah yang maha kuasa. Penolakan dan pembangkangan terhadap alquran merupakan pembodohan

yang hanya akan menyebabkan kehancuran dan kerusakan. Jadi jika kita mengaku beriman dengan alquran maka kita mesti tunduk dan patuh terhadap hukum-hukum yang ada dalam alquran tersebut.

4. Mengajak orang kepadanya

Ketika kita beriman dengan alquran yang kita yakini kebenarannya maka konsekuensinya juga bagaimana kita mengajak orang lain untuk beriman kepadanya. Di samping itu karena alquran itu tidak bisa kita amalkan sendiri, kita memerlukan orang lain untuk bersama-sama mengamalkan alquran.

5. Menegakkannya di muka bumi .

Nilai dan hukum yang menyangkut kehidupan pribadi ditegakkan dalam dirinya sebagai individu. Dalam kontek kehidupan sosial politik ia ditegakkan bersama dengan kaum mukminin lainnya dalam wadah jamaatul muslimin yang solid. Maka umat Islam diwajibkan menda'wahkan alquran sehingga alquran itu tegak hukum-hukum yang terdapat di dalamnya di permukaan bumi ini. (Jasmin Lc: 2005: 210-211)

C. Bahaya Melupakan Alquran

Manfaat alquran bagi umat manusia sangat besar. Namun kenyataannya tidak banyak manusia yang mendapatkan manfaat tersebut dikarenakan banyaknya manusia itu meninggalkan alquran. Akibatnya umat manusia menghadapi berbagai problema yang tiada habis-habisnya. Dahulu orang yang meninggalkan alquran adalah orang munafik dan ahli kitab, namun kini kaum muslimin termasuk di dalamnya. Melupakan alquran sama dengan menjauhkan diri dari fungsi dan manfaatnya, bahkan tidak menghormati kedudukannya. Akibatnya akan mendatangkan berbagai bahaya yang disebut dalam alquran sendiri. Di antara bahaya melupakan alquran antara lain:

1. Kesesatan yang nyata
2. Kesempitan dan kesesakan
3. Kehidupan yang sempit

4. Kebutaan mata hati
5. Kekerasan hati
6. Kezhaliman dan kehinaan
7. Menjadi teman syetan
8. Lupa diri

Itulah tujuh akibat jika seorang muslim yang menegaku beriman kepada Allah, namun melupakan alquran dalam kehidupan sehari-hari.

D. Syarat Mendapatkan Manfaat Alquran

Imam Ibnu Qayyim ra dalam al fawaid mengatakan bahwa kita akan mendapat manfaat dari alquran apabila terpenuhi hal-hal sebagai berikut;

1. Bersikap sopan terhadap alquran. Hal ini bisa diwujudkan dengan niat yang baik, kebersihan hati dari penyakit-penyakit hati mengosongkan hati dari hal-hal yang menyibuk kannya, kesucian jasmani dari najis dan mengkhususkan pikiran bersama alquran.
2. Talaqqi dengan sebaik-baiknya. Ini dilakukan dengan hati yang khusuk, takzim dan semangat untuk melaksanakan apa yang diperintahkan.
3. Memperhatikan tujuan asasi dari diturunkannya alquran. Tujuan asasi diturunkan alquran adalah sebagai petunjuk menuju ridha Allah, membentuk kepribadian Islami, memandu masyarakat dan membentuk masyarakat Islami.
4. Mengikuti cara interaksi sahabat dengan alquran. Adapun cara para sahabat berinteraksi dengan alquran antara lain adalah mereka memahami alquran secara menyeluruh, memahami alquran tanpa memasukkan pemahaman masa lalu, percaya mutlak dengan alquran, dan merasakan bahwa ayatnya alquran itu ditujukan kepadanya.

E. Dalil Alqur'an sebagai Terapi

Terapi Al-Qur'an adalah sebuah terapi yang menggunakan suara Murattal Al-Qur'an sebagai sumber suaranya. Terapi Al-Qur'an menggunakan ayat-ayat tertentu seperti (halnya lagu pada terapi musik) sebagai sumber suaranya, ayat-ayat tersebut dapat diambil dari berbagai surat yang berbeda sesuai dengan keperluan dan tujuan dari sesi terapi yang digunakan. Efektivitas dan efesiensi terapi Al-Qur'an ini dijamin lebih baik dari terapi-terapi suara lain yang sudah ada bahkan bagi orang yang tidak mengerti bahasa Al-Qur'an ataupun non muslim sekalipun.

Adapun dalil-dalil yang menunjukkan alquran dapat dijadikan sebagai terapi antara lain terdapat dalam surat al-Isra' ayat 82, yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا (٨٢)

Artinya: *“dan kami turunkan dari al'qur'an suatu penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan alqur'an tidaklah menambah pada orang-orang yang zalim selain kerugian”*

Alqurtubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term syifa dalam ayat tersebut: **pertama** terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. **Kedua**, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat ataupun tangkal.

Sementara itu al-thabathaba'i mengemukakan bahwa syifa dalam al-Qur'an memiliki makna terapi ruhaniyah, yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan al-Qur'an maka seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin dengan Alquran maka seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah lainnya. Lebih lanjut Alqur'an juga bisa menyembuhkan penyakit jasmani,

baik melalui bacaan atau tulisan. Sedangkan menurut al-Faid al Khasyani dalam tafsirnya, mengemukakan lafal-lafal alquran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa.

F. Adab-Adab Membaca Alquran

Agar bacaan Al-Quran kita berkualitas dan bermanfaat, dan dapat memberikan nilai dan ganjaran dari hasil tadabbur kepadanya, serta memberikan pengaruh positif dan istiqamah kepadanya, sehingga dapat mengamalkannya seperti yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw dan para sahabatnya serta para salafus shaleh, maka selayaknya memperhatikan terlebih dahulu beberapa adab dan etika yang mesti dijalani dan komitmen dengan aturan-aturannya; baik sebelum atau saat membaca Al-Qur'an.

Sebagian ulama banyak memberikan masukan tentang adab-adab dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an, yang mana hal tersebut mereka dapati dari hadits-hadits Rasulullah saw dan sirah sejarah para sahabat, begitu pun yang mereka dapati dari hasil interaksi mereka dengan Al-Qur'an, dan pengalaman mereka yang berharga dalam mentadabburkan Al-Qur'an

Para ulama yang menyusun cara membaca Al-Quran, juga menjabarkan beberapa adab-adab dan sesuatu yang dibolehkan dalam membaca Al-Qur'an dan memberikan peringatan dari hal-hal yang makruh. Dan di antara ulama terkenal yang mempunyai perhatian terhadap adab-adab ini adalah Hujjatul Islam; Abu Hamid Al-Ghozali. Beliau berkata dalam kitabnya “Ihya Ulumuddin”; ada sepuluh adab dalam membaca Al-Quran untuk bisa dijadikan amalan zhahir, dan sepuluh lainnya sebagai amalan batin yang harus diterapkan oleh pembaca Al-Qur'an.

Dan di antara ulama lainnya, Imam An-Nawawi yang menyusun kitab yang begitu indah dan bermanfaat yaitu “At-Tibyan Fi Adabi Hamlatil Quran”; dalam dua bab; lima dan enam beliau mengkhususkan pembahasan tentang adab-adab membaca Al-Quran. Begitupun Imam Suyuthi menyebutkan apa yang disebutkan Imam Al-Ghozali dan An-Nawawi tentang Adab-adab membaca Al-Quran, sehingga beliau dapat menyusun kitab

yang berjudul: "Al-Itqon fi Ulumul Quran" beberapa bagian dari adab-adab membaca.

Adapun Adab-adab dalam membaca Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1. Memilih waktu yang cocok untuk membaca Al-Quran, dan seperti yang Allah telah tampilkan kepada para hamba-Nya, sehingga turun di dalamnya Limpahan Rahmat, adapun waktu yang cocok adalah sepertiga terakhir di waktu malam hari yaitu waktu sahur, kemudian yang lainnya pada siang hari.
2. Memilih tempat yang cocok seperti masjid sebagai salah satu dari rumah Allah, atau dipojokan dari bagian rumahnya yang sengaja disediakan untuk ibadah, sehingga terhindar dari halangan-halangan, kesibukan-kesibukan lain dan suara gaduh, hendaknya menjauh dari kebisingan, teriakan dan pembicaraan tentang dunia, permainan dan canda anak-anak. Dan sangat baik jika membacanya di tengah kebun yang rindang, atau dekat pohon bunga yang harum dan pemandangan-pemandangan yang menyegarkan. Boleh juga membaca Al-Quran di tengah kegaduhan dan keramaian seakan ia ingin memperlihatkan kepada yang lainnya, atau sambil jalan di jalan raya, atau saat mengendarai mobil atau kendaraan lainnya, walaupun tadabbur dalam kondisi demikian sangat sedikit.
3. Memilih tempat duduk yang cocok, keadaan yang khusus dan perkumpulan orang-orang saleh sehingga ia dapat merasakan kehadiran Allah. Dan sehingga dapat membangkitkan ubudiyahnya kepada Allah, menampakkan ketundukan dan kerendahan hatinya. Balasan yang paling baik bagi pembaca Al-Quran adalah: menghadap kiblat, sambil duduk seperti saat orang melakukan duduk tahiyyat dalam shalat guna menampakkan jalsah ubudiyah dan jika merasa letih dari jalsah ini, maka tetap diusahakan dengan posisi lain yang cocok dan menghadap kiblat. Dan ia berhak menentukan jalsah ini semaunya sehingga menampakkan akan penghormatannya terhadap Al-Quran, kerendahan hati dan ketundukannya kepada Allah.

4. Suci lahiriah, yaitu harus suci dari junub hadats besar, dan bagi wanita harus suci lebih dahulu dari junub, haidh dan nifas, dan diutamakan juga suci dari hadats kecil yaitu dengan selalu dalam keadaan berwudhu, agar dapat merasakan pertemuan dengan Allah. Boleh juga membaca Al-Quran baik untuk ibadah, menghafal atau belajar dan mengajar tanpa harus berwudhu, karena tidak ada dalil dari Al-Quran yang menegaskan akan hal itu, begitu pun dari hadits-hadits Nabi yang shahih tidak mensyaratkan demikian. Para ulama juga memberikan fatwa bagi seorang wanita yang punya gairah belajar dan mengajar guru atau murid dalam membaca Al-Quran untuk belajar dan mengajar walaupun dalam keadaan haid atau nifas atas dasar darurat”.
5. Mensucikan sarana-sarana digunakan untuk membaca Al-Quran, membersihkan hal-hal yang berhubungan dengan kemaksiatan, dosa dan kemungkaran, karena kebersihan dan kesucian tempat merupakan syarat mendapatkan manfaat ! bagaimana seseorang bisa baik membaca dan membersihkan, mentadabburkan dan memahaminya dengan mata yang berhadapan dengan kotoran? atau dengan telinga yang dikotori suara kemungkaran dan seruling syaitan? atau dengan lisan yang berlumuran dengan najis ghibah, namimah adu domba, dusta, olok-olok, penghinaan, dan pelecehan? bagaimana mungkin seseorang bisa berinteraksi padahal hatinya terkunci, tertutup, terdapat tembok penghalang dari syubhat-syubhat, syahwat, kecenderungan berbuat maksiat dan kemungkaran, mendekati perbuatan tercela dan haram, dirusak oleh penyakit dan amal riya, ujub dan takabbur?
Al-Quran seperti air hujan, hujan tidak akan memberi pengaruh pada bumi yang tandus dan bebatuan, tidak bisa hinggap di atasnya kecuali debu-debu yang beterbangan, demikian juga Al-Quran harus turun pada lingkungan yang baik agar dapat berinteraksi dengannya, memberi pengaruh dengannya dan hidup di bawah naungannya, yaitu panca indra dan hati.

6. Menghadirkan niat saat membaca Al-Qur'an, ikhlas karena Allah dan menjauhkan diri dari keinginan duniawi, agar dapat memperoleh ganjaran dalam membaca, mengamalkan dan beribadah dengannya, karena setiap amal bergantung pada niatnya, dan Allah Maha Kaya tidak butuh akan kemusyrikan dan agar juga mendapat memahami Al-Quran dengan baik. Karena Ilmu, pemahaman dan tadabbur merupakan ni'mat dari Allah dan Rahmat-Nya, sedangkan Rahmat Allah tidak bisa bercampur dengan kemaksiatan, kedustaan dan kemungkaran!!
7. Mengembalikan jiwa kepada Allah dan berlindung dengan-Nya, memohon naungan-Nya, menerimanya dengan penuh keridhaan, atau seperti orang yang tenggelam memohon pertolongan, berlepas diri dari setiap daya dan upaya, atau ilmu dan akal, pemahaman dan kecerdasan, berkeyakinan dengan penuh bahwa semua itu tidak bermanfaat jika Allah tidak menganugerahkan kepadanya ilmu dan pengetahuan.
8. Membaca isti'adzah dan basmalah, sebagaimana Firman Allah: "Maka jika engkau akan membaca Al-Quran mohonlah perlindungan kepada Allah dari godaan syaitan yang terkutuk yaitu dengan membaca "*Audzubillah minassyaitanirrajim*". (An-Nahl: 98) menghidupkan makna "*Isti'adzah*", mentadabburinya, mengakuinya dengan jujur dalam melafadzkannya, agar terealisasi makna isti'adzah secara mutlak kepada Allah, agar Allah memberikan perlindungan kepadanya dari tipu daya syetan sebagai janji Allah kepada orang mu'min jika membaca Istiadzah baik manusia maupun jin sehingga dia akan dilindungi dan dijauhkan darinya: "Dan apabila kamu membaca Al-Quran niscaya Kami adakan antara kamu dan orang-orang yang beriman kepada kehidupan akhirat, suatu dinding yang tertutup. Dan Kami adakan tutupan di atas hati mereka dan sumbatan di telinga mereka, agar mereka tidak dapat memahaminya. Dan apabila kamu menyebut Tuhanmu saja dalam Al-Quran, niscaya merekaberpaling ke belakang karena bencinya". (Al-Isra: 45-46)

Adapun Basmalah merupakan bacaan pertama saat ingin membaca Al-Quran pada setiap surat kecuali surat baraaah dan boleh juga dibaca saat memulai bacaan di pertengahan surat, atau di potongan ayat, jika saat membaca Al-Quran terhenti sejenak lalu ingin memulainya kembali. Membaca Al-Quran merupakan pintu memohon berkah dan memulai dengan menyebut nama Allah, mengharap limpahan-Nya, keberkahan-Nya dan Rahmat-Nya.

9. Mengosongkan diri dari kesibukan dan dari menyelesaikan hajat lainnya, seseorang yang membaca Al-Qur'an hendaknya saat membaca tidak dalam keadaan lapar, dahaga dan dalam keadaan bimbang dan cemas, dalam keadaan dingin yang dahsyat atau panas yang menyiksa, duduk di depan televisi, matanya membaca Al-Quran sedangkan telinganya mendengarkan televisi, atau sambil menunggu makanan sedangkan jiwanya dan perasaannya sibuk menerima hidangan tersebut.
10. Menghadirkan akal dan pikiran saat membaca Al-Quran dan memfokuskan nya kepada Al-Quran saja, merenungkan ayat-ayat yang dibaca, mencegahnya dari ketelantaran dan mengawang-awang dari fenomena-fenomena kehidupan, menggunakan segala celah pengetahuan, sarana tadabbur, perangkat talaqqi dalam jiwa dan perasaan, indra, akal, hati dan khayalan. Memfokuskan diri hanya kepada Al-Quran saja.
11. Menghadirkan kekhusyuan yang laik menuju Kitabullah, saat membacanya, berusaha mendapatkan pengaruh positif dan interaksi, memperhatikan sebagian teladan orang-orang yang khusyu dan merasuk saat membaca Al-Quran dari orang-orang shalih.
12. Menangis saat membaca, khususnya pada ayat-ayat tentang azab, atau tentang hari kiamat, yaitu saat melintasi ayat tentang peristiwa hari kiamat dan hari akhir, fenomena dan ketakutan yang akan terjadi di dalam nya. Memperhatikan kekurangan dalam melaksanakan hak-hak dan berlebihan akan larangan Allah. Jika tidak bisa menangis maka usahakanlah berpura-pura menangis dan jika tidak mampu

juga untuk menangis begitu pun pura-pura menangis maka usahakanlah untuk menangis dalam diri sendiri yaitu dalam hati.

13. mengagungkan Allah Yang telah menurunkan Al-Quran, merasakan akan kemuliaan-Nya, limpahan karunia dan rahmat-Nya, yang telah memerintahkan kepada hamba-Nya yang lemah. Pengagungan ini merupakan seruan –secara global- untuk mengagungkan Firman-firman-Nya, menerimanya untuk bisa berinteraksi, bertadabbur, bertarbiyah dan berkomitmen dengannya. Seakan dengan pengagungan kepada Allah dan dan Firman-Nya maka si pembaca komitmen dengan adab-adab tilawah lainnya dan menghadirkan nya. Dan sarana yang paling penting untuk tilawah adalah dengan bekal yang besar dari nilai-nilai, hakikat-hakikat, pelajaran-pelajaran dan petunjuk-petunjuknya.
14. Berhenti sejenak pada ayat-ayat yang dianggap perlu untuk di tadabburi, memahami maknanya dan mengenal hakikat-hakikat yang terkandung di dalamnya, memperhatikan ilmu dan pengetahuan, pelajaran-pelajaran dan petunjuk-petunjuknya. Karena hal tersebut merupakan tujuan dari membaca Al-Quran, dan tidak akan bermanfaat tilawah jika tidak diiringi tadabbur, tidak melahirkan pemahaman, dan tidak memberikan kebaikan.
15. Hanyut dan terpengaruh dengan ayat-ayat yang sesuai dengan tema dan alur nya, bergembira saat membaca ayat-ayat yang berkenaan dengan kabar gembira, harapan dan cita-cita, sedih dan menangis saat mendapatkan ayat tentang peringatan, ancaman dan kecaman, senang ketika membaca ayat-ayat tentang nikmat, takut dan khawatir saat melintasi ayat tentang azab, merenungi diri saat menemui ayat berkenaan dengan sifat-sifat orang beriman agar berusaha melengkapi diri dari kekurangan. Dan ayat-ayat tentang sifat orang-orang kafir agar berusaha untuk menghindar dan menjauhinya. Membuka seluruh inderanya ketika membaca ayat tentang perintah, kewajiban –taklif- rabhani untuk bisa diamalkan, dan terhadap larangan dan hal-hal yang haram agar bisa dijauhan.

Jika membaca ayat tentang kenikmatan dia berharap kepada Allah menjadi pemiliknya, jika membaca ayat tentang azab memohon perlindungan kepada Allah agar dijauhi darinya, dan menjawab terhadap pertanyaan-pertanyaan Al-Quran, mengamalkan segala perintah dan taklif –kewajiban, berlepas diri dari kekufuran dan sifat-sifatnya, pakewuh terhadap orang-orang beriman dan menjadikan mereka sebagai pemimpin.

16. Pembaca hendaknya merasa bahwa dirinyalah seakan yang diajak bicara objek dari ayat yang dibacanya, dia yang diberikan atas taklifat kewajiban-, menghidupkan perasaan ini, mencari hasil-hasil dan pengaruhnya terhadap dirinya dan persendiannya. Karena itu, boleh berhenti lama saat berhadapan dengan ayat tentang apa yang di minta dan dilarang. Berhenti sejenak saat membaca ayat yang berbunyi: “Wahai orang-orang yang beriman” “Wahai sekalian manusia” “Wahai manusia” membuka celah-celah hatinya untuk dapat menerima, berinteraksi dan memenuhi panggilan, karena setelah seruan tersebut bisa berupa perintah yang harus dilaksanakan atau larangan tentang yang harus dijauhi, atau celaan yang harus diperhatikan atau peringatan yang harus dijadikan pelajaran, atau taujiharahan menuju kebaikan dan hidayah yang harus diraih segera.
17. Menghindarkan diri dari tembok yang dapat menghalangi untuk memahami dan mentadabburi Al-Quran, seperti bertolak belakangnya adab dan kaidah seperti yang telah disebutkan sebelumnya, karena jika terjadi percampuran dengan yang bertentangan maka muncul hijab yang dapat menutupi antara si pembaca dan Al-Quran itu sendiri, penutup tirai yang tebal yang dapat menutupi cahaya Al-Quran dan petunjuknya.
18. Bagi yang mendengar dan mentadabburi Al-Quran terhadap bacaan orang lain atau di dengar melalui radio atau kaset rekaman, hendaknya juga memperhatikan etika dan adab-adab yang telah disebutkan, lebih giat lagi untuk mendengarkannya, berdiam diri, tadabbur dan talaqqi, jangan membuka kedua telinga saja namun juga membuka

segala celah-celahnya seperti talaqqi, interaksi di dalam dirinya, baik indra dan perasaan, khusus' dalam mendengarkannya, terutama yang terkait dengan arahan Rabbani yang lurus sesuai dengan Firman Allah SWT: “Dan Apabila dibacakan ayat-ayat Al-Quran maka dengarkanlah dan diamlah agar kalian dirahmati”. (Al-A’rof : 2

Dari uraian di atas dapat dipahami ada 18 adab-adab yang mesti diperhatikan oleh seorang muslim dalam membaca alquran.

G. Masalah-Masalah yang Diterapi dalam Al-Qura’an

Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyah bacaan al-quran mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Sumber penyakit jiwa adalah ilmu dan tujuan yang rusak. kerusakan ilmu menyebabkan penyakit kesesatan, dan kerusakan tujuan menyebabkan penyakit kemarahan. Obat yang paling mujarab menyembuhkan kedua penyakit itu adalah hidayah alquran. Demikian kesimpulan Ibnu Qoyyim ketika membaca inti surat alfatihah. Ibnu taymiyyah yang dikutip oleh ibnu qoyyim menyatakan bahwa penyakit kronis jiwa manusia adalah riya dan sombong. Penyakit riya dapat disembuhkan dengan iyyakana’budu dan penyakit sombong dapat disembuhkan dengan iyyaka nasta’in.

Penyembuhan penyakit badan dalam alquran adalah sebagaimana dalam hadist shahih yang diriwayatkan oleh Abi al-Mutawakkil al-Naji dari abi syaid alkhudri sebagai berikut: ”beberapa sahabat nabi melewati sebuah perkampungan Badui, para penduduk tidak menerima mereka sebagai tamu, apalagi menjamunya. Pada saat yang sama pemimpin mereka disengat hewan beracun, maka para penduduk mendatangi sahabat dan bertanya. “adakah kalian memiliki mantra atau adakah di antara kalian yang dapat menyembuhkan dengan mantra?. Para sahabat menjawab ya ada. Namun kalian tidak mau menjamu kami, maka kami tidak akan mau mengobatinya, kecuali kalian mau memberi imbalannya kepada kami. Penduduk kampung sepakat memberikan beberapa ekor kambing. Maka para sahabat membacakan alfatihah. Seketika itu pula pemimpin kampung itu bangkit, seakan-akan sebelumnya tidak sakit. Kami berkata janganlah kalian terburu-

buru menerima imbalan ini sebelum menemui nabi. Setelah mereka bertemu Nabi, mereka menceritakan kejadian itu. Beliau bersabda “apakah pendapat kalian jika memang al-fatimah benar-benar merupakan mantra?, terimalah imbalan itu.

Al-Qur’an mengandung penyembuhan dan rahmat, ini tidak berlaku pada semua orang, namun bagi kaum mukmin yang membenarkan ayat-ayatnya dan berilmu dengan nya. Adapun orang-orang dzalim yang tidak membenarkan dan tidak mengamalkannya maka ayat-ayat tersebut tidaklah menambah baginya kecuali kerugian, karena hujjah telah ditegakkan kepadanya dengan ayat-ayat itu.

Penyembuhan yang terkandung dalam Al-Qur’an bersifat umum meliputi penyembuhan hati dari berbagai subhat, kejahilan, berbagai pemikiran yang merusak, penyimpangan yang jahat, dan berbagai tendensi yang batil, sebab ia (al-Quran) mengandung ilmu yakin yang dengannya akan musnah setiap subhad dan kejahilan. Ia merupakan pemberi nasehat serta peringatan, yang dengannya akan musnah setiap shalawat yang menyelisih perintah Allah Subhanahu wa ta’ala.

H. Ruqyah Sebagai Terapi

Ruqyah Syariyyah adalah teknik pengobatan dengan cara membaca beberapa ayat al-qur’an dan do’a masyhur dari Nabi Muhammad SAW untuk mengobati penyakit karena gangguan syetan, sihir, santet, pelet, guna-guna, kesurupan, penyakit fisik.

Dalil Ruqiyah Syariyyah

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿١٠٤﴾

”Dan Jikalau kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah (patut Al Quran) dalam

bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh"

Yang dimaksud Suatu kegelapan bagi mereka ialah tidak memberi petunjuk bagi mereka.

Keutamaan Ruqiyah adalah:

1. Pelakunya akan mendapat pahala dari Allah SWT
2. Ruqiyah merupakan sunnah Rasulullah
3. Ruqiyah salah satu bentuk dzikir dan do'a
4. Ruqiyah merupakan pengobatan yang bebas dari unsur syirik.

Ruqiah dalam prakteknya adalah upaya untuk mengusir jin dan segala macam gangguannya dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an. Bagi jin yang mengganggu/jahat, bacaan Al-Qur'an, terutama pada ayat tertentu yang dibaca dengan baik dan benar oleh orang yang shalih dan bersih imannya sangat ditakuti oleh jin. Mereka akan merasakan panas yang membakar dan pergi. Ayat yang paling sering digunakan adalah ayat kursi, beberapa penggalan ayat dalam surat Al- Baqarah (tiga ayat terakhir), surat Ali Imran, surat Yasin, surat Al-jin, surat Al-Falaq dan surat Anaas.

Selain itu masih banyak ayat dan do'a-do'a lainnya yang diriwayatkan kepada kita untuk dibaca kepada orang yang kesurupan. Tetapi apabila orang itu menggunakan cara-cara yang menyimpang apalagi dengan melanggar syariat dan akidah, tidak boleh dilakukan. Karena tujuan jin ketika mengganggu manusia tidak lain adalah untuk menyesatkan manusia kepada pelanggaran dan syirik kepada allah. Ruqiah sendiri adalah salah satu dari banyak jalan untuk mengusir gangguan setan dan sihir. Abdul khalik al-Athar dalam bukunya "menolak dan membentengi diri dari sihir" menyebutkan bahwa untuk bisa terbebas dari pengaruh jahat itu bisa dilakukan beberapa cara antara lain:

- a. Metode isthintaq

Adalah mengajak bicara setan yang ada di dalam tubuh orang yang terkena sihir.

b. Metode istilham

Adalah memohon ilham dan petunjuk yang besar dari Allah SWT agar ia berkenan memberikan isyarat lewat mimpi sehingga sihir yang menimpa seseorang bisa terdeteksi dan kemudian dilenyapkan.

c. Metode tahsin

Merupakan pembentengan yaitu dengan membentengi korban sihir dengan menggunakan bacaan al-Qur'an, zikir dan ibadah-ibadah tertentu.

d. Obat-obatan

Sihir juga dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan yang mudah (dibolehkan) seperti dengan cara memberikan kurma ajwah kepada si penderita.

e. Ruqyah

Yaitu dengan membacakan ruqyah, syar'iyah (pengobatan melalui membacakan al-Qur'an, zikir dan do'a).

Metode dan langkah-langkah Ruqyah

- a. Klien harus berhadapan langsung dengan perunggu.
- b. Terapis dalam keadaan suci (berwudu') demikian pula klien.
- c. Untuk ruqyah masal perempuan dan laki-laki dipisahkan, untuk perempuan berpakaian menutup aurat.
- d. Menggunakan hijab ketika ruqyah lawan jenis.
- e. Ruqyah perempuan hanya ruqyah klien perempuan.
- f. Hanya dengan melantunkan do'a-do'a yang dicontohkan Rasulullah SAW, dari al-Qur'an dan hadis sahih. Ayat-ayatnya bisa dipilih yang pendek-pendek, bahkan bisa satu ayat maupun yang panjang sesuai kebutuhan dan masalah yang dihadapi.
- g. Pengucapan ruqyah dengan terampil (jelas dan benar) serta tenang dan fokus (khusus)
- h. Ruqyah bisa dilakukan dengan memanfaatkan CD atau kaset dan penguat suara.
- i. Apabila diperlukan bisa dibarengi dengan memijat, memukul dengan lembut, atau dengan rotan khusus.

- j. Tidak meminta bayaran, dilakukan dengan ikhlas tetapi tidak menolak bila klien memberikan tanda terima kasih secara material.
- k. Dikombinasikan dengan terapi rasional lain.
- l. Ruqyah juga bisa dilakukan untuk menterapi klien non muslim.
- m. Peruqiah tidak membuat hubungan emosional (cinta) dengan klien yang bukan muhkrimnya.

BAB VIII

SHALAT MALAM SEBAGAI TERAPI

Satu ciri utama dunia yang tidak akan pernah hilang ialah masalah. Siapapun yang namanya masih hidup di bumi ini pasti akan menghadapi masalah, karena masalah ada di mana-mana, mulai dari kolong jembatan sampai istana kekuasaan. Dari anak-anak hingga kakek-nenek, semua berhadapan dengan masalah. Prinsipnya setiap jiwa memiliki masalah. Allah swt sebagai Pencipta Alam Semesta sudah mengetahui dan karena itu juga telah mempersiapkan metode terbaik dalam menghadapi setiap masalah, yakni dengan sabar dan shalat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153).

Aid Al-Qarni dalam buku fenomenalnya *La Tahzan* menuturkan bahwa jika Rasulullah ditimpa sebuah ketakutan, maka beliau akan segera melakukan shalat. Suatu waktu beliau berkata kepada Bilal, “Ketenanganku ada pada shalat.” Lebih lanjut Aid Al-Qarni menjelaskan, “Jika hati terasa menyesak, masalah yang dihadapi terasa sangat rumit dan tiup muslihat sangat banyak, maka bersegeralah datang ke tempat shalat, dan shalatlah.” KH Abdullah

Said, pendiri Pesantren Hidayatullah di Kalimantan Timur pernah berkata bahwa shalat adalah media terbaik seorang Muslim mengadukan segala masalahnya kepada Allah Ta'ala. Di antara banyak shalat, Shalat malam merupakan shalat yang banyak dianjurkan dilakukan dalam rangka mengatasi masalah yang dialami individu.

A. Pengertian Shalat Malam

Shalat malam yang dimaksud di sini bukan berarti shalat wajib dengan mengakhirkan shalat isya, namun yang dimaksudkan adalah shalat sunnah seperti shalat tahajjud, hajat, mutlaq, tasbih, tarawih (khusus bulan Ramadhan) dan witr. Keampuhan terapi shalat sunnah ini sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab kedudukan terapi shalat sunnah hanya menjadi suplemen bagi terapi shalat wajib. Frman Allah swt dala surat al Isra' ayat 79 berbunyi:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى عَسْقِ اللَّيْلِ وَفُرْآنِ الْفَجْرِ إِنَّ فُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا (٧٨) وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا (٧٩)

Artinya: *Dan pada sebagian malam hari bersembahyan tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji (QS: Al Isra': 79)*

Selain itu dalam surat as-sajadah ayat: 16 Allah berfirman:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (١٦)

Artinya: *lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, sedang mereka berdoa kepada tuhan nya dengan rasa takut dan harap. (QS: As-Sajadah: 16)*

Dua ayat di atas menunjukkan anjuran shalat tahajjud. Tahajjud berarti meninggalkan tidur. Sedangkan yang dimaksud dengan shalat tahajjud tersebut ada beberapa pengertian yang diungkapkan oleh ulama tentang shalat tahajjud. Antara lain ada pendapat yang menyatakan bahwa Shalat tahajjud ialah shalat sunnat yang dikerjakan pada waktu malam, sedikinya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas. Shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dilakukan seseorang setelah ia bangun dari tidurnya di malam hari meskipun tidurnya hanya sebentar. Shalat sunat tahajjud adalah shalat yang dikerjakan pada waktu tengah malam di antara shalat isya dan Shalat shubuh setelah bangun tidur. Jumlah rakaat shalat tahajjud minimal dua rakaat hingga tidak terbatas.

Dari beberapa pendapat di atas dapat penulis ambil kesimpulan bahwa shalat tahajjud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari setelah bangun dari tidur, sedikit-dikitnya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas yang dilakukan setelah shalat isya. Waktu shalat tahajjud terbagi atas tiga, yaitu: Sepertiga pertama, yaitu kira-kira jam 19 sampai dengan jam 22. Ini saat utama. Sepertiga kedua, yaitu jam 22 sampai jam 01 wib. ini saat yang lebih utama. Sepertiga ketiga, yaitu antara jam 01 wib sampai masuknya waktu Shubuh, ini adalah saat yang paling utama. Perintah Allah turun dari langit ke dunia diwaktu tinggal sepertiga yang akhir dari waktu malam, lalu berseru, adakah orang-orang yang memohon (berdoa), pasti akan Ku kabulkan, adakah orang-orang yang meminta, pasti akan kuberi, dan adakah orang yang berharap atau bermohon ampunan, pasti akan Kuampuni baginya.

B. Macam Macam Shalat Malam

Shalat malam merupakan shalat sunnat yang dilakukan oleh seorang muslim dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah swt. Di antara shalat-shalat sunnah yang dapat dikategorikan menjadi shalat malam antara lain:

1. **Shalat sunnah witr** yaitu shalat sunnat muakad (dianjurkan) yang biasanya dirangkaikan dengan shalat tarawih, Bilangan shalat witr 1, 3, 5, 7 sampai 11 rakaat. Hal ini sesuai dengan hadist Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan Nasai berbunyi :

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْوَيْتْرُ حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ فَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يُوتِرَ بِخَمْسٍ فَلْيَفْعَلْ وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يُوتِرَ بِثَلَاثٍ فَلْيَفْعَلْ وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يُوتِرَ بِوَاحِدَةٍ فَلْيَفْعَلْ

Artinya:

Dari Abu Ayyub Al-Anshori berkata Rasulullah saw bersabda: “Witr itu hak, maka siapa yang suka mengerjakan lima, kerjakanlah. Siapa yang suka mengerjakan tiga, kerjakanlah. Dan siapa yang suka satu maka kerjakanlah” (H.R. Abu Daud dan Nasai).

Hadist di atas diperkuat dengan hadist yang diriwayatkan oleh Bukahari dan Muslim yang artinya sebagai berikut:

Dari Aisyah: “Adalah nabi saw. Shalat sebelas rakaat diantara shalat isya dan terbit fajar. Beliau memberi salam setiap dua rakaat dan yang penghabisan satu rakaat” (H.R. Bukhari dan Muslim).

Di samping dua hadist di atas , diperkuat lagi oleh hadis tang diriwayatkan oleh Ahmad yang artinya sebagai berikut :

Nabi saw bersabda:

إِنَّ اللَّهَ زَادَكُمْ صَلَاةً وَهِيَ الْوَيْتْرُ فَصَلُّوْهَا فِيمَا بَيْنَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ إِلَى صَلَاةِ الْفَجْرِ

“Sesungguhnya Allah telah menambah untuk kalian shalat, yaitu shalat witr, maka shalatlah kalian antara shalat Isya hingga shalat Fajar”. (HR. Ahmad)

2. Shalat sunnah tahajjud (qiyamullail);

Shalat sunat tahajjud yaitu shalat sunnat yang dikerjakan di malam hari setelah terjaga dari tidur. Shalat tahajjud termasuk shalat sunnat mu'akad (shalat yang dikuatkan oleh syara'). Shalat tahajjud dikerjakan sedikitnya dua rakaat dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas. Niat shalat ini, sebagaimana juga shalat-shalat yang lain cukup diucapkan didalam hati, yang terpenting adalah niat hanya semata karena AllahTa'ala dengan hati yang ikhlas dan mengharapkan Ridho Nya, apabila ingin dilafalkan jangan terlalu keras sehingga mengganggu Muslim lainnya, memang ada beberapa pendapat tentang niat ini gunakanlah dengan hikmah bijaksana.

Shalat tahajjud dapat dilakukan kapanpun pada malam hari dan hendaknya pelakunya sempat tertidur. Namun waktu paling utama untuk melakukannya adalah pada sepertiga akhir dari malam.

Allah SWT berfirman: artinya:

Dan pada sebagian malam hari bershalat tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Q.S. Al Isra: 79).

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwasanya kamu berdiri (sembahyang) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersama kamu. dan Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu sekali-kali tidak dapat menentukan batas-batas waktu-waktu itu, Maka dia memberi keringanan kepadamu, Karena itu Bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran. dia mengetahui bahwa akan ada di antara kamu orang-orang yang sakit dan orang-orang yang berjalan di muka bumi mencari sebagian karunia Allah; dan orang-orang yang lain lagi berperang di jalan Allah, Maka Bacalah apa yang mudah (bagimu) dari Al Quran dan Dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah pinjaman yang baik. dan kebaikan apa

saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan)nya di sisi Allah sebagai balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. dan mohonlah ampunan kepada Allah; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Al-Muzzammil: 20)

Adapun keistimewaan dari shalat tahajud antara lain,

- a. Shalat tahajjud merupakan kehormatan bagi seorang muslim, sebab mendatangkan kesehatan, menghapus dosa-dosa yang dilakukan siang hari, menghindarkannya dari kesepian dalam kubur, mengharumkan bau tubuh, menjaminkan baginya kebutuhan hidup, dan juga menjadi hiasan surga.
- b. Selainitu, shalat tahajjud juga dipercaya memiliki keistimewaan lain, dimana bagi orang yang mendirikan shalat tahajjud diberikan manfaat, yaitu keselamatan dan kesenangan di dunia dan akhirat, antara lain wajahnya akan memancarkan cahaya keimanan, akan dipelihara oleh Allah dirinya dari segala macam marabahaya, setiap perkataannya mengandung arti dan dituruti oleh orang lain, akan mendapatkan perhatian dan kecintaan dari orang-orang yang mengenalinya, dibangkitkan dari kuburnya dengan wajah yang bercahaya, diberi kitab amalnya ditangan kanannya, dimudahkan hisabnya, berjalan diatas *shirat* bagaikan kilat.

Ketika menerangkan shalat tahajjud, Nabi Muhammad SAW bersabda, Shalat tahajjud adalah sarana (meraih) keridhaan Tuhan, kecintaan para malaikat, sunah para nabi, cahaya pengetahuan, pokok keimanan, istirahat untuk tubuh, kebencian para setan, senjata untuk (melawan) musuh, (sarana) terkabulnya doa, (sarana) diterimanya amal, keberkatan bagi rezeki, pemberi syafaat diantara yang melaksanakannya dan diantara malaikat maut, cahaya di kuburan (pelaksananya), ranjang dari bawah sisi (pelaksananya), menjadi jawaban bagi Munkar dan Nakir, teman dan penjenguk di kubur (pelaksananya) hingga hari kiamat, ketika di hari kiamat shalat tahajud itu akan menjadi pelindung diatas (pelaksananya), mahkota di kepalanya, busana bagi tubuhnya, cahaya yang menyebar didepannya,

penghalang diantaranya dan neraka, hujah (dalil) bagi mukmin dihadapan Allah SWT, pemberat bagi timbangan, izin untuk melewati Shirath al-Mustaqim, kunci surga.

Hadits terkait shalat tahajjud:

عَنْ سَمُرَةَ، قَالَ: "أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نُصَلِّيَ مِنَ اللَّيْلِ مَا قَلَّ أَوْ كَثُرَ، وَأَنْ نَجْعَلَ ذَلِكَ وَتَرًا" (رواه الطبراني والبخاري)

Dari Samurah berkata: Rasulullah saw memerintahkan kepada kami untuk shalat dari sebagian malam sedikit atau banyak, dan menjadikan akhir dari shalat dengan witr". (HR. Thabrani dan Bazzar).

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ وَرَغَبَ فِيهَا، حَتَّى قَالَ: عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ

وَلَوْ رُكْعَةً (رواه الطبراني في الكبير والأوسط)

Dari Ibnu Abbas berkata: Rasulullah saw memerintahkan shalat lail dan mendorong untuk menunaikannya, sehingga dia bersabda: Hendaklah kalian melakukan shalat malam walau hanya satu rakaat. (HR. Thabrani)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْأَخْرَجُ فَيَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَعْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ (رواه الجماعة)

Dari Abu Hurairah ra berkata: bahwa Rasulullah saw bersabda: Tuhan kita akan selalu turun setiap malam ke langit dunia saat berada sisa pertiga malam terakhir, lalu Dia berfirman: "Barangsiapa yang berdoa kepadaku maka Aku akan mengabulkannya, dan barangsiapa yang meminta kepada-Ku maka akan Aku beri, dan barangsiapa yang

memohon ampun kepada-Ku maka akan Aku ampuni". (HR. Jamaah)

c. **Shalat Tarawih**

Shalat taraweh (terkadang disebut teraweh atau taraweh) adalah shalat sunnat yang dilakukan khusus hanya pada bulan Ramadhan. Tarawih dalam bahasa Arab adalah bentuk jama' dari تَرْوِيحَةٌ yang diartikan sebagai "waktu sesaat untuk istirahat". Waktu pelaksanaan shalat sunnat ini adalah selepas isya', biasanya dilakukan secara berjama'ah di masjid. Fakta menarik tentang shalat ini ialah bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam hanya pernah melakukannya secara berjama'ah dalam 3 kali kesempatan. Disebutkan bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam kemudian tidak melanjutkan pada malam-malam berikutnya karena takut hal itu akan menjadi diwajibkan kepada ummat muslim (lihat sub seksi hadits tentang tarawih).

Adapun Rakaat Shalat taraweh Terdapat beberapa praktek tentang jumlah raka'at dan jumlah salam pada shalat tarawih, pada masa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam jumlah raka'atnya adalah 8 raka'at dengan dilanjutkan 3 raka'at witr. Dan pada jaman khalifah Umar menjadi 20 raka'at dilanjutkan dengan 3 raka'at witr. Perbedaan pendapat menyikapi boleh tidaknya jumlah raka'at yang mencapai bilangan 20 itu adalah tema klasik yang bahkan bertahan hingga saat ini. Sedangkan mengenai jumlah salam praktek umum adalah salam tiap dua raka'at namun ada juga yang salam tiap empat raka'at. Sehingga bila akan menunaikan tarawih dalam 8 raka'at maka formasinya adalah salam tiap dua raka'at dikerjakan empat kali, atau salam tiap empat raka'at dikerjakan dua kali dan ditutup dengan witr tiga raka'at.

Niat shalat ini, sebagaimana juga shalat-shalat yang lain cukup diucapkan di dalam hati, yang terpenting adalah niat hanya semata karena AllahTa'ala semata dengan hati yang ikhlas dan mengharapkan Ridho Nya, apabila ingin dilafalkan jangan terlalu keras sehingga mengganggu Muslim lainnya,

memang ada beberapa pendapat tentang niat ini gunakanlah dengan hikmah bijaksana.

Terkait dengan perintah melaksanakan shalat terweh ini ada beberapa hadist rasulullah saw yang menjelaskannya yaitu sebagai berikut:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ قَالَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ قَالَ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ
أَنَّ عَائِشَةَ أَخْبَرَتْهُ

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ ذَاتَ لَيْلَةٍ مِنْ جَوْفِ اللَّيْلِ فَصَلَّى فِي
الْمَسْجِدِ فَصَلَّى رِجَالٌ بِصَلَاتِهِ فَأَصْبَحَ النَّاسُ فَتَحَدَّثُوا فَاجْتَمَعَ أَكْثَرُ مِنْهُمْ
فَصَلَّوْا مَعَهُ فَأَصْبَحَ النَّاسُ فَتَحَدَّثُوا فَكَثُرَ أَهْلُ الْمَسْجِدِ مِنَ اللَّيْلَةِ الثَّلَاثَةِ فَخَرَجَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَصَلَّوْا بِصَلَاتِهِ فَلَمَّا كَانَتْ اللَّيْلَةُ الرَّابِعَةَ عَجَزَ
الْمَسْجِدُ عَنْ أَهْلِهِ حَتَّى خَرَجَ لِصَلَاةِ الصُّبْحِ فَلَمَّا قَضَى الْعَجْرَ أَقْبَلَ عَلَى النَّاسِ
فَتَشَهَّدَ ثُمَّ قَالَ أَمَا بَعْدُ فَإِنَّهُ لَمْ يَخْفَ عَلَيَّ مَكَانُكُمْ لَكِنِّي خَشِيتُ أَنْ تُفْرَضَ
عَلَيْكُمْ فَتَعَجِزُوا عَنْهَا

“Sesungguhnya Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam pada suatu malam shalat di masjid lalu para sahabat mengikuti shalat Beliau, kemudian pada malam berikutnya (malam kedua) Beliau shalat maka manusia semakin banyak (yang mengikuti shalat Nabi), kemudian mereka berkumpul pada malam ketiga atau malam keempat. Maka Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam tidak keluar pada mereka, lalu ketika pagi harinya Beliau bersabda: ‘Sungguh aku telah melihat apa yang telah kalian lakukan, dan tidaklah ada yang mencegahku keluar kepada kalian kecuali sesungguhnya aku khawatir akan diwajibkan pada kalian,’ dan (peristiwa) itu terjadi di bulan Ramadhan.” (Muttafaqun ‘alaih)

Dari uraian di atas dapat dipahami ada beberapa shalat yang bisa dikategorikan menjadi shalat malam, yaitu shalat witir, shalat tahajud dan shalat taraweh. Di mana masing-masing shalat tersebut memiliki karakteristik dan syarat masing-masing.

C. Hikmah Sholat Malam (Qiyamullail)

Shalat malam yang dilakukan oleh seorang muslim memiliki banyak hikmah terhadap pelakunya. Di antara hikmah shalat malam bagi hamba yang senantiasa rutin mengamalkannya antara lain sebagai berikut:

a. Bisa atasi kanker

Sebuah penelitian ilmiah tentang shalat membuktikan, shalat malam (tahajjud) yang dilakukan oleh seorang ternyata dapat membebaskan seseorang dari berbagai penyakit. Maka berbahagialah Anda yang rajin shalat tahajjud. Di satu sisi pundi-pundi pahala Anda kian bertambah, di sisi lain, Andapun bisa memetik keuntungan jasmaniah. Insya Allah, Anda bakal terhindar dari pelbagai penyakit. Jadi jika kita ingin terhindar dari berbagai penyakit maka salah satu upaya yang mesti kita lakukan adalah dengan meningkatkan intensitas ibadah kita di malam hari, salah satunya adalah shalat malam atau shalat tahajud, shalat witir maupun shalat tarweh pada bulan Ramadhan.

b. Shalat malam dapat membawa Ketenangan

Shalat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, kata Sholeh, bisa mendatangkan Ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Jadi jika kita ingin mendapatkan ketenangan dalam menjalani kehidupan ini reseponya tidak sulit, cukup dengan mengupayakan bangun di malam hari dan berwudhu' kemudian lakukan shalat malam. Ketika selesai melakukan shalat malam insya Allah kita akan mendapatkan ketenangan batin.

c. Mendekatkan diri kepada Allah

Sebagai mana yang dikatakan Oleh Nabi yang artinya “sedekat-dekat hamba kepada Allah adalah pada tengah malam terakhir, maka jikalau ”engkau dapat termasuk golongan orang-orang dzikir kepada Allah pada saat itu, maka usahakanlah” (H.R. Al- Hakim).

Selain hal di atas terdapat juga hikma shalat tahajjud, yaitu shalat tahajjud merupakan kehormatan bagi seorang muslim, sebab mendatangkan kesehatan, menghapus dosa-dosa yang dilakukan siang hari, menghindarkannya dari kesepian di dalam kubur, mengharumkan bau tubuh, menjaminkan baginya kebutuhan hidup, dan juga menjadi hiasan surga. Selain itu, shalat tahajjud juga dipercaya memiliki keistimewaan lain, dimana bagi orang yang mendirikan shalat tahajjud diberikan manfaat, yaitu keselamatan dan kesenangan di dunia dan akhirat, antara lain wajahnya akan memancarkan cahaya keimanan, akan dipelihara oleh Allah dirinya dari segala macam marabahaya, setiap perkataannya mengandung arti dan dituruti oleh orang lain, akan mendapatkan perhatian dan kecintaan dari orang-orang yang mengenalinya, dibangkitkan dari kuburnya dengan wajah yang bercahaya, diberi kitab amalnya ditangan kanannya, dimudahkan hisabnya, berjalan di atas *shirat* bagaikan kilat.

Dari hikmah shalat tahajjud yang penulis lakukan, penulis merasakan adanya ketenangan batin, merasa lebih dekat kepada Allah, adanya kedamaian didalam hati dan sebagainya yang tidak bisa penulis ungkapkan dengan kata-kata. Ketika penulis ada masalah atau ketika menghadapi ujian tapi penulis tidak biasa konsentrasi sedang belajar, kemudian penulis melakukan shalatmalam, setelah itu penulis rasakan adanya ketentraman dalamhati, bisa terfokus belajar dan penulis lebih berkonsentrasi lagi untuk belajar.

D. Masalah-Masalah yang Dapat Diterapi dengan Sholat Malam

Sebuah buku yang dikarang oleh sekelompok pakar dari Amerika menyebutkan bahwa bangun tidur di tengah malam lalu melakukan olah raga ringan di dalam rumah, memijit-mijit ujung badan dengan air serta menarik nafas dalam-dalam memiliki manfaat kesehatan yang banyak.

Sholat malam berfungsi mengurangi keluarnya hormone cotine, khususnya beberapa jam sebelum bangun tidur yaitu

bertepatan pada waktusahur, (sepertiga malam terakhir) sehingga hal ini akan melindungi seseorang akan terjadinya penambahan kadar gula darah secara tiba-tiba yang akan menjadi ancaman berbahaya bagi penderita penyakit diabetes, disamping itu juga akan mengurangi kenaikan spontan pada tekanan darah, demikian juga shalat malam dapat mengurangi resiko terjadinya pembekuan darah pada jaringan pembuluh darah pada mata yang terjadi akibat lambatnya aliran darah ketika sedang tidur, selain itu bertambahnya kelengketan darah dikarenakan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung cairan atau kegemukan yang berlebihan. Sehingga ia akan kesulitan bernafas yang akan menghambat peredaran darah pada pembuluh balik dari kepala.

Shalat malam dapat membuat kondisi para pasien radang pada persendian lebih baik dan lentur, baik itu yang berupa reumatikmaupun yang lain, hal ini disebabkan gerakan ringan danpemijit bagi anggota tubuh dengan air ketika berwudu’.

Shalat malam merupakan obat yang sangat manjur untuk mengatasi penyakit kronis, karena shalat malam memberikan yang gerakan yang teratur bagi beberapa bagian tubuh yang membutuhkan tenaga ringan dan seder hana. Shalat malam juga dapat mengurangi kadar penyakit telinga berdengung.

a. Keistimewaan Shalat Tahajjud

- a. Shalat tahajjud adalah sebaik-baik shalat setelah shalat fardu.

Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

“sebaik-baik puasa setelah puasa ramadhan adalah puasa dibulan Allah, muharam, dan sebaik-baiknya shalat setelah shalat yang fardu adalah shalat malam.

- b. Shalat tahajjud merupakan kemuliaan bagi seorang mukmin
- c. Merupakan kebiasaan orang-orang yang salih
- d. Pendekatan diri kepada Allah.
- e. Menjauhkan dosa
- f. Penghapus kesalan

Rasulula shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

“Hendakalah kalian melakukan shalat malam karena ia adalah kebiasaan orang-orang shalih sbelum kalian, ia

sebagai amal taqarrub bagi kalian kepada Allah, menjauhkan dosa, dan penghapus kesalahan.”

- g. Shalat malam adalah wasiat yang pertama kali rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam sampaikan kepada penduduk Madinah ketika beliau memasukinya. Beliau shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda.

“wahai manusia! Sebarkanlah salam, berilah makan, sambulah silaturami, dan shalatlah di malam hari ketika orang lain sedang tidur, niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat”

- h. Shalat malam sebagai sebab di angkatnya derajat seseorang.
i. Dapat menguatkan hafalan Al-Qur-an, membantu membangun untuk shalat subuh, mencontoh generasi terdahulu.

Dari keistimewaan shalat malam di atas maka kita dapat mengambil kesimpulan bahwa shalat malam tersebut dapat mendekatkan kita kepada Allah, diangkatnya derajat kita dan dapat menghapus kesalahan serta menjaukan diri dari perbuatan dosa.

b. keutamaan Shalat Tahajjud

Adapun 5 keutamaan sholat tahajjud di dunia adalah:

1. Akan dipelihara oleh Allah SWT dari segala macam bencana.
2. Tanda ketaatannya akan tampak kelihatan dimukanya.
3. Akan dicintai para hamba Allah yang shaleh dan dicintai oleh semua manusia.
4. Lidahnya akan mampu mengucapkan kata-kata yang mengandung hikmah.
5. Akan dijadikan orang bijaksana, yakni diberi pemahaman dalam agama.

Selain 5 keutamaan di dunia, sholat tahajjud juga memiliki 4 keutamaan di akhirat kelak. Keutamaan sholat tahajjud di akhirat kelak adalah:

1. Wajahnya berseri ketika bangkit dari kubur di Hari pembalasan nanti.
2. Akan mendapat keringanan ketika di hisab.

- 3 Ketika menyebrangi jembatan Shirotal Mustaqim, bisa melakukannya dengan sangat cepat, seperti halilintar yang menyambar.
- 4 Catatan amalnya diberikan ditangan kanan.

c. Cara Melaksanakan Shalat Tahajjud

Shalat Tahajjud dilaksanakan dengan Munfarid (tanpa berjamaah), minimal dua rakaat dan maksimal tidak terhingga jumlah rakaatnya sampai hampir masuk waktu shubuh dan dilaksanakan setiap dua rakaat satu salam sebagaimana hadits Nabi saw:

“Shalat malam itu adalah dua rakaat, dua rakaat apabila khawatir akan masuk waktu shubuh maka berwitirlah satu rakaat saja” (HR.Bukhari-Muslim).

- 1) Niat shalat Tahajjud didalam hati berbarengan dengan Takbiratul Ihram. “Aku niat shalat sunah Tahajjud dua rakaat karena Allah”
- 2) Membaca doa Iftitah
- 3) Membaca surat al Fatihah
- 4) Membaca salah satu surat didalam al quran. Afdhalnya rakaat pertama membaca surat al Kafirun dan rakaat ke dua membaca surat al Ikhlas
- 5) Ruku’ sambil membaca Tasbih tiga kali
- 6) I’tidal sambil membaca bacaannya
- 7) Sujud pertama sambil membaca Tasbih tiga kali
- 8) Duduk antara dua sujud sambil membaca bacaannya
- 9) Sujud yang kedua sambil membaca Tasbih tiga kali.
- 10) Setelah selesai rakaat pertama, lakukan rakaat kedua sebagaimana cara diatas, kemudian Tasyahhud akhir setelah selesai maka membaca salam dua kali dan rakaat-rakaat selanjutnya sama dilakukan seperti contoh diatas.
- 11) Setelah selesai shalat Tahajjud bacalah zikir yang mudah (Allah - Allah - Allah) terutama perbanyak Istigfar (mohon ampun), adakan dialog bathin dengan Allah sampaikan semua unek-unek yang ada dalam hati lalu ditutup dengan doa.

BAB IX

BERGAUL DENGAN ORANG SHALEH SEBAGAI TERAPI

Setiap manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikan manusia itu menjadi yahudi, nasrani atau majusi. Artinya kefitrahan manusia itu bisa keluar dari fitrahnya (Islam) menjadi yahudi, nasrani dan majusi karena pengaruh lingkungannya dalam hal ini orang tuanya. Ketika orang tuanya beragama Nasrani maka kebanyakan mereka juga dipengaruhi oleh orang tuanya menjadi Nasrani, begitu juga jika orang tuanya beragama Yahudi maka ia mengarahkan anaknya menjadi Yahudi. Jika orang tuanya Muslim yang taat dengan agamanya maka ia akan berupaya mendidiknya menjadi Muslim yang taat.

Dalam perjalanan kehidupan sehari-hari banyak kita temukan bahwa lingkungan itu sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian dan perilaku anak. Katakanlah misalnya walaupun anak sudah dididik dengan baik oleh orang tuanya dengan pendidikan agama yang kuat, namun tidak jarang karena pengaruh teman-temannya ia berubah menjadi siswa yang kurang baik. Misalnya anak-anak mengenal rokok, pergaulan bebas, berkata-kata kasar dan kotor itu juga diperoleh dari interaksinya dengan teman-temannya. Namun juga tidak jarang anak yang kurang mendapat didikan agama dari orang tuanya namun ketika ia

bergaul dengan kawan-kawan yang baik perilaku agamanya sehingga ia berubah menjadi anak yang shaleh yang membuat orang tuanya menjadi senang dengan dirinya.

Intinya masalah-masalah negatif yang dialami anak didik akibat bergaul dengan anak-anak yang kurang baik yang membawa mereka menjadi berperilaku negatif perlu diupayakan berbagai hal atau terapi untuk mengembalikan mereka berperilaku menjadi berperilaku positif. Di antara terapi yang mungkin dapat dilakukan adalah terapi pergaulan, yaitu membawa mereka kembali ke lingkungan yang positif dan menjauhkan mereka dari pergaulan negatif. Terapi tersebut dapat berupa terapi bergaul dengan orang shaleh.

A. Pengertian Orang Shaleh

Menurut Abdul Mujib (2001: 232) orang shaleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Ia tidak hanya baik bagi dirinya, melainkan juga baik terhadap keluarga, masyarakat, hewan, tumbuhan bahkan pada benda benda mati. Ia berbuat baik sebab ia tahu bahwa Allah swt menciptakan semua makhluk memiliki hikmah dan asrar (rahasia-rahasia) tertentu.

Menjadi orang shaleh adalah impian semua orang muslim. Namun menjadi orang shaleh tidaklah mudah, karena orang shaleh harus mempunyai beberapa kriteria. Beberapa kriteria orang-orang shaleh yaitu:

Pertama mampu mendirikan hak-hak Allah. Mendirikan hak-hak Allah berkaitan dengan hubungan secara vertikal yaitu, hubungan dengan Allah. Seperti: mendirikan shalat, zakat, puasa bahkan haji.

Kedua, mampu mendirikan hak-hak manusia yaitu berkaitan dengan hubungan secara horizontal yaitu, hubungan dengan manusia. Maksudnya setiap manusia harus membina hubungan sesama makhluk dengan baik, menghormati sesama, saling tolong menolong dalam kebaikan, dsb.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa orang shaleh adalah orang yang memiliki hubungan yang seimbang antara hubungan vertikal (hubungan dengan Allah) dan hubungan horizontal (hubungan dengan manusia)

B. Ciri-ciri Orang Shaleh

Untuk dapat bergaul dengan orang shaleh tentu kita mesti mengetahui bagaimana ciri-ciri yang bisa disebut sebagai orang shaleh. Orang shaleh bukan orang yang memiliki nama si Sholeh, atau orang yang tinggal di kampung yang bernama perkampungan Sholeh. Namun orang shaleh adalah orang yang memiliki kriteria atau ciri-ciri sebagai orang shaleh. Kriteria tersebut tentu diambil dari berbagai sumber dan dalil–dalil yang terdapat dalam alquran dan hadist. Di antara ciri-ciri orang shaleh yang dapat dirangkum berdasarkan quran dan hadist ditemukan paling tidak ada 7 ciri-ciri orang shaleh, yaitu sebagai berikut:

1. Salimul ‘Aqidah

Dalam Islam orang shaleh itu salah satu ciri dapat dilihat dari segi aqidahnya dalam beragama. Sejauh mana aqidah yang dimiliki yang bersangkutan betul-betul bersih, jauh dari syirik dan kurafat. Salimul ‘aqidah artinya keimanan yang lurus atau kokoh. Aqidah atau keimanan kepada Allah merupakan fondasi untuk membangun keislaman yang kokoh.

Kebersihan akidah ini sangat menentukan keshalehan seorang muslim. Tidak dapat disebut orang itu shaleh ketika aqidahnya bermasalah. Misalnya walaupun orang tersebut punya jenggot yang panjang, jubah yang dalam, ke masjid setiap hari, namun apabila ia masih percaya dengan tahayul dan khurafat, masih memelihara dan bekerja sama dengan jin dan syetan dalam kesehariannya, maka ia tidak dapat dikatakan sebagai orang shaleh.

2. Memiliki Muraqabatullah

Orang yang memiliki iman yang kokoh merasa bahwa Allah dekat dengan dirinya. Mereka merasa bahwa Allah

mengawasi semua ucapan, perbuatan yang dilakukannya. Maka dari itu yang dimaksud dengan muraqabatullah adalah kondisi psikis dimana kita merasa ditatap, dilihat dan diawasi oleh Allah SWT. Jadi orang shaleh itu senantiasa merasakan pengawasan dan pantauan Allah swt, baik di kala sendiri maupun ketika bersama dengan orang lain. Seorang siswa yang shaleh ia akan menjalankan kewajiban sekolah dan kewajiban agamanya dengan benar dan jujur, karena ia merasakan pantauan Allah swt. Dalam ujian dia tidak akan mau mencontek, dalam membuat tugas ia akan kerjakan sendiri. Begitu juga jika ia seorang pejabat, maka pejabat yang shaleh ia akan menjadi pejabat yang jujur dan disiplin dalam menjalankan tugas yang diembankan kepadanya tanpa mengharapkan pujian dari orang namun ia mengharapkan rido Allah swt.

3. Dzikrullah

Dzikrullah adalah ekspresi kerinduan kepada Allah SWT. Allah berfirman dalam surat Ar-ra'ad: 28 yang artinya: yaitu orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang. Salah satu adab dan kebiasaan orang shaleh adalah senantiasa melaksanakan zikrullah, baik di kala pagi, siang dan malam, di kala senang maupun di kala susah.

4. Meninggalkan Syirik

Syirik artinya meyakini adanya kekuatan atau kekuasaan yang setaraf dengan kekuasaan, kebesaran Allah Swt. Jadi orang yang shaleh menghindari perbuatan syirik, mereka hanya meyakini kebesaran Allah.walaupun seorang muslim tersebut memiliki jenggot yang panjang, jubah yang dalam, rajin beribadah namun apabila ia masih mengakui adanya kekuatan yang dapat mempengaruhi dirinya selain dari Allah swt maka orang tersebut belum dapat dikatakan sebagai orang shaleh. Keberanian dan keyakinan yang ada pada diri seorang muslim akan kekuatan dan kekuasaan Allah swt mutlak dituntut dari seorang muslim. Sebab

keyakinan tersebut akan mempengaruhi perilakunya sehari-hari di tengah-tengah kehidupan masyarakat.

Namun demikian betapa banyak kita lihat dalam kenyataan sehari-hari adanya seorang muslim yang memakai atribut atau pakaian seperti seorang kiai atau ulama akan tetapi dia senantiasa menjadi Jin dan syetan sebagai sekutu dan tempat meminta pertolongan. Betapa banyak kita lihat dalam tanyangan-tanyangan sinetron di televisi yang menampilkan tokoh-tokoh ulama atau kiyai yang menguasai ilmu kebatinan, kebal senjata, tidak terbakar oleh api dan sebagainya. Hal itu menggambarkan seolah-olah itulah orang muslim yang hebat, padahal itu semua banyak bertentangan dengan akidah para salafussaleh yang dekat dengan Allah swt.

5. Rajin membaca, memahami, dan mengamalkan Al-Qur'an

Al-qur'an merupakan kitab suci yang merekan seluruh pesan-pesan Allah Swt. Dari Al-Qur'an kita bisa mengetahui semua perintah Allah dan larangan-Nya. Orang yang shaleh senantiasa membaca Al-Qur'an dan memahami serta mengerjakan kandungan isi Al-Qur'an. Membaca alquran merupakan salah satu aktifitas rutin yang dilakukan oleh orang shaleh.

Selain rajin membaca alquran, orang shaleh dalam kesehariannya juga senantiasa berupaya meningkatkan pemahaman mereka dengan ayat-ayat alquran. Peningkatan pemahaman dapat dilakukan dengan membaca alquran sambil berupaya membaca tafsiran alquran dan rajin mengikuti kajian-kajian tafsir alquran. Peningkatan pemahaman terhadap alquran merupakan aktifitas penting yang dilakukan dalam keseharian orang shaleh. Semakin meningkat pemahamannya terhadap alquran juga akan semakin meningkatkan keshalehannya pada Allah swt.

Setelah meningkatkan frekuensi membaca alquran dan meningkatkan pemahaman terhadap alquran, maka orang shaleh juga sekaligus berupaya meningkatkan pengamalannya terhadap alquran. Semakin meningkat

pemahaman terhadap alquran tentu juga semakin bertambah wawasan tentang apa-apa yang mesti diamalkan dari alquran. Semakin bertambahnya wawasan tentang ajaran islam yang terkandung dalam alquran tentunya juga akan mendorong semakin bertambahnya amalan shaleh yang dilakukannya.

6. Shahihul 'Ibadah

Shahihul 'ibadah adalah benar dan tekun dalam ibadah. Ibadah adalah ekspresi lahiriah berupa pengabdian seorang hamba kepada Allah SWT. Benarnya ibadah mengacu kepada sesuai atau tidaknya ibadah yang dilakukan dengan tuntunan Rasulullah saw. Walaupun ibadah itu sudah dilakukan dengan baik dan teratur namun bila tidak sesuai dengan ketentuan Allah swt, maka ibadah tersebut ditolak. Misalnya ibadah shalat yang dilakukan tanpa berwudhu atau tayamun, atau melakukan ibadah di luar waktunya.

Orang shaleh sennantiasa melaksanakan ibadah sesuai dengan ketentuan dan aturan Allah swt. Makanya karena amalannya tersebut menjadikan ia menjadi hamba yang dekat dengan Allah swt.

7. Akhlaqul Karimah

Akhlaqul karimah artinya berakhlak mulia dan bersikap baik kepada sesama. Orang yang shaleh senantiasa santun dan perhatian kepada sesama manusia. Contohnya tolong menolong di dalam kebaikan. Akhlak karimah yang ada pada diri orang sholeh adalah buah dari ibadahnya yang shahih kepada Allah swt. Akhlak dan perilaku orang shaleh senantiasa menyenangkan bagi orang-orang yang ada di sekitarnya, mulai keluarganya, masyarakat di sekitarnya. Orang shaleh senantiasa dapat menunjukkan akhlak mulia dimana dan kapan saja. Orang shaleh akhlaknya mulia baik ketika bersama orang lain maupun ketika sendiri.

Kesimpulannya akhlak dan perilaku orang shaleh dapat dijadikan contoh dan teladan bagi orang di sekitarnya. Akhlak orang shaleh dan beriman ketika mendapat karunia dia bersyukur dan ketika mendapatkan musibah ia sabar.

Sabar yang dimiliki orang shaleh melebihi sabar yang dimiliki orang lainnya, seperti sabarnya nabi Ayyub a.s yang tetap istiqomah walaupun cobaan bertubi-tubi menimpanya.

C. Kiat Menjadikan Bergaul dengan Orang Shaleh sebagai Terapi

Imam Ghazali Muhammad Ibrahim Salim (1995) mengatakan *pengaruh dosa dalam hati sama dengan pengaruh penyakit pada tubuh*. Dosa adalah penyakit hati dan tidak ada obatnya kecuali dengan bertobat untuk menghilangkan dosa yang mengotori hati. Dengan demikian dosa akan menyebabkan hati menjadi sakit dan untuk mengobatinya adalah obat-obatan yang berupa amal ibadah salah satunya melalui “Tombo Ati”. Dalam buku *Syi’iran Kiai-kiai* dicantumkan sebuah syi’ir (pujian) yang bunyi syi’ir Tombo Ati itu adalah sebagai berikut:

1. Yang pertama membaca Al-Qur’an berikutnya maknanya
2. Yang kedua bergaul dengan orang shaleh
3. Yang ketiga melaksanakan shalat malam
4. Yang keempat melaparkan perut/ puasa
5. Yang kelima dzikir malam yang panjang

Siapa yang dapat mengerjakan salah satunya insya Allah, Tuhan akan mengabulkan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa bergaul dengan orang shaleh juga termasuk salah satu obat hati. Allah berfirman dalam surat Al-Maidah ayat 55-56 yang artinya: “Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, RasulNya, dan orang-orang yang beriman, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah); dan barang siapa mengambil Allah, dan RasulNya dan orang-orang beriman menjadi penolongnya, maka sesungguhnya pengikut (agama) Allah itulah yang pasti menang”.

Rasuluulah bersabda: ”hendaklah kalian bersahabat dengan kawan yang tulus hati, karena mereka menjadi hiasan di kala bahagia dan menjadi perisai di saat terjadi bencana”. (Imam Nawawi, 1983: 227). Dari hadist ini dapat dipahami bahwa nabi

mendorong para sahabat untuk senantiasa bergaul dengan orang shaleh, karena orang shaleh dapat menjadi hiasan di kala bahagia dan perisai di kala bencana.

Dalam riwayat pernah diceritakan ketika seorang sahabat mendapatkan masalah dalam rumah tangganya, dimana sahabat tersebut mendapatkan kata-kata yang kurang enak dari istrinya. Sahabat tersebut merasa tidak terima dan merasa dilecehkan harga dirinya sehingga menimbulkan perasaan tidak senang dan ingin mencari orang lain untuk dapat curhat menyampaikan apa yang dialaminya. Dan ketika itu ia ingin menemui sahabat bernama Umar Bin Khattab. Umar bin khattab adalah sahabat yang mulia, yang kemudian menjadi khalifah ke dua setelah Abu bakar as syiddiq. Ketika sahabat tadi sudah sampai di rumah Umar ia mendengar Umar Bin Khattab juga sedang dimarah-marahi oleh istrinya, namun Umar bin kattab diam saja dan tidak marah. Lalu sahabat tadi bermaksud pergi dari tempat tersebut dan membatalkan niatnya untuk konsultasi dengan Umar. Namun sebelum sahabat tadi pergi, Umar bin Kattab langsung memanggilnya seraya berkata ‘wahai saudaraku ada apa gerangan anda mau bertemu dengan saya? Lalu sahabat tadi menjawab “ wahai Umar sebetulnya saya bermaksud mendatangi anda untuk menyampaikan persoalan yang sedang saya alami. Persoalan yang saya alami persis seperti apa yang anda alami sebentar ini, yaitu dimarahi oleh istri. Saya melihat anda tenang dan diam saja diomelin oleh istri anda. Umar menjawab wahai saudaraku istriku itu sudah banyak sekali pengorbanannya untukku, dia sudah mengandung dan melahirkan anak-anakku, kalau hanya diomelin seperti tadi apalah artinya dibandingkan pengorbanannya selama ini. Mendengarkan penjelasan umar tadi sahabat tadi menjadi paham dan sadar serta bisa bersabar menghadapi istrinya.

Dari kisah di atas dapat kita ambil pelajaran, bahwa terkadang dengan bergaul dengan orang shaleh itu ternyata secara tidak langsung dapat membantu kita dalam mengatasi persoalan yang kita alami. Bahkan terkadang dengan melihat wajahnya saja dapat menghilangkan masalah yang kita alami.

D. Hikmah Bergaul dengan Orang Shaleh

Bergaul dengan orang lain adalah suatu kemestian bagi manusia sebagai makhluk sosial. Bergaul bisa saja dengan orang yang baik akhlakunya atau orang shaleh dan bisa juga dengan orang yang tidak baik akhlakunya atau orang tidak shaleh. Bergaul dengan orang yang tidak shaleh akan membawa madharat bagi seseorang. Bergaul dengan orang shaleh akan membawa keuntungan. Orang yang bergaul dengan orang saleh akan memperoleh tiga keuntungan:

1. Allah menambah ilmu, kecerdasan, taufik kepadanya
2. Mendapatkan doa mereka didunia
3. Mendapatkan syafaat mereka di akhirat

Seorang ulama berkata, "Teman adalah awan yang menaungimu". Abdullah bin al-Mubarak berkata: Jika kita berteman, carilah sosok yang mulia. Bisa menjaga kehormatanmu, punya rasa malu dan setia. Jika kau berkata tidak, dia juga berkata tidak. Jika engkau berkata ya maka dia takkan menolak. Jika bersahabat dengan orang yang memiliki kasih sayang. Maka bersikaplah seperti saudara pengasih lagi periang. Jangan kau tiru kesalahan orang lain, sebab hanya akan membuatmu selamanya tidak punya teman

E. Kisah-Kisah Orang Shaleh

Berikut adalah beberapa kisah orang-orang shaleh yang dapat kita jadikan contoh dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Kehidupan orang shaleh dapat dijadikan pelajaran dan pedoman dalam menjalani kehidupan sehingga kehidupan kita menjadi bermakna dan bermanfaat. Di antara orang shaleh yang dapat kita jadikan contoh teladan antara yaitu:

1. Ibnu Taimiyah Da'i dan Mujahid besar

Beliau adalah imam, Qudwah, 'alim, zahid dan Da'i ila Allah yaitu baik dengan kata-kata, tindakan, kesabaran maupun jihadnya. Beliau lahir di Harran, salah satu kota induk si Jazirah Arab yang terletak antara sungai Dajalah (Tigris) dan Efrat, pada

hari Senin 10 Rabi'ul Awal tahun 661. Beliau berhijrah ke Damasyq bersama orang tua dan keluarganya ketika umurnya masih kecil, disebabkan karena serbuan tentara Tartar di negerinya. Mereka menempuh perjalanan dengan sebuah gerobak besar yang di dalamnya terdapat kitab-kitab ilmu, dan seekor binatang tangkapan mereka.

Pada suatu saat gerobak yang mereka tompangi mengalami kerusakan, hingga hampir saja mereka diserang oleh tentara. Dalam keadaan seperti ini mereka berserah diri kepada Allah, akhirnya mereka selamat bersama kitab-kita ilmunya.

2. Syaikh Muhammad bin Abdul Wahhab

Nama lengkap beliau adalah Syeikh al-Islam al-Imam Muhammad bin 'Abdul Wahab bin Sulaiman bin Ali bin Muhammad bin Ahmad bin Rasyid bin Barid bin Muhammad bin al-Masyrif at-Tamimi al-Hmabali an-Najdi.

Beliau lahir pada tahun 1115 H (1701 M) di kampung 'Uyainah (Najd) lebih kurang 70 km arah barat kota Riyadh, ibu kota Arab Saudi. Setelah memangku jabatan sebagai menteri penerangan Kerajaan Arab Saudi. Beliau meninggal dunia pada 29 Syawal 1206 H (1793 M) dalam usia 92 tahun.

Pendidikan dan pengalamannya berkembang dan dibesarkan dalam kalangan keluarga terpelajar. Ayahnya adalah ketua jabatan agama setempat. Sedangkan kakeknya adalah seorang qadhi (mufti besar) tempat dimana masyarakat Najd menanyakan segala sesuatu masalah yang bersangkutan dengan agama.

Beliau dari kanak-kanak sudah didik dan ditempa jiwanya dengan pendidikan agama, yang diajar sendiri oleh ayahnya Syeikh Abdul Wahhab. Sejak kecil Syeikh Muhammad bin 'Abdul Wahhab sudah kelihatan kecerdasannya. Beliau tidak suka membuang waktu dengan sia-sia. Berkat bimbingan orang tua dan kecerdasan yang dimilikinya beliau dapat menghafal Al-Qur'an 30 juz sebelum berusia 10 tahun. Setelah beliau belajar pada orang tuanya tentang beberapa bidang pengajian dasar yang meliputi bahasa dan agama, beliau diserahkan oleh orang tuanya kepada para ulama setempat sebelum dikirim ke luar daerah.

Tentang ketajaman fikiran Syeikh Muhammad bin ‘Abdul Wahhab, saudara Sulaiman bin ‘Abdul Wahab pernah menceritakan bahwa ayah mereka sangat kagum atas kecerdasan Muhammad, padahal ia masih di bawah umur. Beliau berkata sungguh aku telah banyak mengambil manfaat dari ilmu pengetahuan anakku Muhammad terutama di bidang Fiqh. Syeikh Muhammad mempunyai daya kecerdasan dan ingatan yang kuat, sehingga apa saja yang dipelajarinya dapat di pahami dengan cepat, kemudian apa yang telah dihafalnya tidak mudah lupa dalam ingtannya. Dengan hal yang demikian selain orang tua kawan-kawan yang sepermainan dengannya juga kagum padanya.

Beliau belajar di Mekkah, Madinah dan Basrah. Setelah mencapai usia dewasa Syeikh Muhammad bin ‘Abdul Wahhab diajak oleh ayahnya untuk bersama-sama naik haji. Setelah naik haji beliau pergi ke Madinah untuk melanjutkan pengajian. Di Madinah beliau berguru pada orang tua ulama besar dan termasyur pada waktu itu. Kedua ulama tersebut sangat berjasa dalam membentuk pemikirannya, yaitu Syeikh Abdullah bin Ibrahim bin Saifan dan Syeikh Muhammad Hayah al-Sindi.

Dari beberapa kisah kehidupan orang shaleh yang dikemukakan di atas sebetulnya dapat diambil suatu pelajaran oleh setiap muslim tentang bagaimana kehidupan mereka, bagaimana mereka menyelesaikan persoalan-persoalan yang mereka alami. Dengan mempelajari kehidupan orang shaleh tersebut maka ini dapat menjadi salah satu terapi dalam mengatasi persoalan yang dialami oleh klien kita. Dalam layanan konseling ini juga disebut dengan terapi tampilan kepustakaan. Yaitu terapi dengan mengajak klien kita mengunjungi pustaka untuk memabaca kisah-kisah kehidupan orang shaleh yang sudah sukses sebelum kita.

BAB X

PUASA SEBAGAI TERAPI

Dalam kehidupan, kita seakan tidak pernah luput dari berbagai tekanan yang membuat pikiran menjadi runyam. Rasa cemburu, frustrasi, pikiran negative, pesimis, amarah, dan depresi menjadikan akal sehat kita menjadi terganggu. Kepala kita memang terbuat dari tulang tengkorak yang keras, tetapi ketidakstabilan emosi dapat menjadikan otak kita sakit dan kehidupanpun akan terganggu karenanya.

Jika kita mengalami stres, maka suasana hati kita pasti tidak enak dan amarah akan kerap hadir. Namun, jika pikiran kita tenang dan selalu berpikir positif, hidup kita pasti akan bahagia. Oleh karena itu, pikiran kita harus rileks dan tenang agar energi positif mudah menjalar di ke dalam diri. Ketenangan jiwa hanya akan kita dapatkan jika kita dekat dan selalu mengingat Allah. Seperti firman Allah, “Ingatlah! hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Raad: 28).

Terkadang padatnya aktivitas duniawi menjadikan kita tidak memiliki waktu untuk beribadah dan mengakrabkan diri denganNya. Momentum Ramadhan kiranya dapat menjadi media terbaik bagi kita untuk mendekatkan diri dengan Yang Maha Kuasa dengan menjalankan ibadah puasa. Berbagai manfaat puasa terhadap kesehatan tentu sudah sangat familiar bagi kita. Bagi

penderita diabetes, berpuasa dapat menurunkan kadar gula darah. Begitu pula dengan kadar kolestrol dan tekanan darah.

A. Pengertian Puasa

Arti puasa menurut bahasa adalah menahan. Menurut syariat Islam puasa adalah suatu bentuk aktifitas ibadah kepada Allah SWT dengan cara menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu, dan hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa sejak terbit matahari/fajar/subuh hingga matahari terbenam/maghrib dengan berniat terlebih dahulu sebelumnya.

Rasûlullâh saw bersabda:

لَيْسَ الصَّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرَابِ ، إِنَّمَا الصَّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ

Artinya: *“Puasa bukanlah sekedar menahan diri dari makan dan minum, akan tetapi puasa ialah menahan diri dari (ucapan dan) perbuatan yang bathil dan ucapan kotor/cabul”*.

Puasa itu menahan diri dari dua syahwat (kemaluan) dan dari segala yang memasuki tenggorokan seperti obat dan lain sebagainya pada waktu tertentu yaitu dari terbitnya fajar kedua/shadik sampai kepada tenggelamnya matahari dari orang tertentu (yang wajib puasa) seperti orang muslim, baligh, berakal dan tidak dalam keadaan haid dan nifas (wanita baru melahirkan) disertai dengan niat (keinginan hati untuk melaksanakan suatu pekerjaan tanpa ada keraguan) untuk membedakan antara ibadah dan adapt (kebiasaan).

Puasa memiliki fungsi dan manfaat untuk membuat kita menjadi tahan terhadap hawa nafsu, sabar, disiplin, jujur, peduli dengan fakir miskin, selalu bersyukur kepada Allah SWT dan juga untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat. Bila seseorang berpuasa hendaknya ia mampu mengharmonikan kondisi lahir batin. Puasa dari segi rohani akan batal bila niat dan tujuannya tergelincir kepada sesuatu yang haram walaupun hanya sedikit.

Menurut Syeh Abdul Qadir Jailani (2006: 193) Puasa menurut syariat berkaitan dengan waktu, tetapi puasa secara rohani

tidak pernah mengenal waktu, terus menerus berlangsung sepanjang hayat di dunia dan akhirat. Inilah puasa yang hakiki, seperti yang di kenal oleh orang-orang yang hati dan jiwanya bersih. Puasa adalah pembersihan di atas pembersihan.

Janganlah berpuasa hanya untuk mendapatkan lapar dan dahaga, tanpa mendapatkan pahala atau kedekatan dengan Allah. Puasa bukan hanya sekedar menahan dan mengendalikan hawa nafsu dari makan dan minum. Hakekat puasa adalah pengendalian diri secara total dengan kendali iman. Selain mengendalikan mulut dari makan dan minum, puasa juga mengendalikan lidah dari perkataan yang tidak terpuji, seperti bohong, gunjing, caci maki dan lain lainnya. Puasa juga pengendalian mata (*ghadhul bashar*) dari memandang hal yang diharamkan Allah seperti melihat tontonan aurat, tontonan maksiat dan lain lain. Puasa juga mengendalikan telinga dari mendengarkan hal-hal yang tidak diredhai Allah seperti mendengar musik hura-hura, mendengar gosip dan lain-lain. Puasa juga mengendalikan kaki dan tangan dari tingkah laku yang tidak diridhai Allah. Sabda Rasulullah SAW:

من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه

Artinya: *“Siapa yang tidak mampu meninggalkan perkataan dan perbuatan yang tidak terpuji, maka bagi Allah SWT. tidak ada artinya dia meninggalkan makan dan minumannya (percuma dia berpuasa). (HR.Buhari dari Abu Hurarah).*

Orang awam atau kebanyakan orang akan segera berbuka apabila waktu berbuka telah tiba. Tetapi orang yang rohaninya ikut berpuasa, tidak akan pernah berhenti secara ruhani, walaupun secara fisik ia telah berbuka seperti yang telah dilakukan oleh kebanyakan orang, apabila telah datang waktu berbuka. Inilah orang yang membersihkan panca indra dar perbuatan-perbuatan maksiat dan dosa menahan tangan dan lidahnya dari perbuatan yang meyakiti orang lain. Puasa adalah ibadah yang di lakukan untuk Allah. Dan dialah yang memberi ganjaran kepada orang-orang yang berpuasa seperti dijelaskan dalam hadist Qudsi, yang artinya: *“hamba-Ku telah berpuasa karena Aku, maka Akulah*

sendiri yang akan memberikan ganjarannya. Tentu itu adalah suatu keutamaan dari Allah SWT untuk orang-orang yang berpuasa wajib dan berpuasa sunat”.

Kemudian orang yang berpuasa itu akan menerima dua kegembiraan sebagaimana bunyi hadist Nabi yaitu kegembiraan ketika ia berbuka puasa dan kegembiraan untuk menemui Tuhannya. Orang yang kuat imannya akan melaksanakan puasa dengan baik.

Tujuan ibadah puasa adalah untuk mencapai derajat Taqwa. Orang yang bertaqwa adalah orang yang imannya senantiasa aktif membentuk dirinya, sehingga dia tetap istiqamah (konsisten) dalam beribadat, berakhlak mulia dan terjauh dari segenap dosa dan maksiat.

B. Jenis-Jenis Puasa

a. Puasa Ramadhan

Puasa Ramadhan hukumnya adalah wajib bagi orang yang sehat. Sedangkan bagi yang sakit atau mendapat halangan dapat membayar puasa ramadhan di lain hari selain bulan ramadhan. Puasa ramadhan dilakukan selama satu bulan penuh di bulan romadhan kalender hijriah/Islam. Puasa ramadhan diakhiri dengan datangnya bulan syawal di mana dirayakan dengan lebaran ied/idul fitri.

Firman Allah surat Albaqarah ayat 183:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلٰى الَّذِيْنَ مِنْ

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُوْنَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*

b. Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis hukumnya adalah sunah/sunat di mana tidak ada kewajiban dan paksaan untuk menjalankannya. Pelaksanaan puasa senin kamis mirip

dengan puasa lainnya hanya saja dilakukannya harus pada hari kamis dan senin saja, tidak boleh di hari lain. Sabda rasulullah Saw

عَنْهَا نِشَّةٌ قَالَتْ: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ مَتَحَرِّيَ صِيَامٍ إِلَّا ثِنْتَيْنِ وَالْحَمِيسَ (رواه خمسة الأباود)

Artinya: *dari aisyah, "sesungguhnya nabi besar Saw, memilih waktu puasa hari senin dan hari kamis."* (Riwayat Tirmizi)

c. Puasa Nazar

Untuk puasa nazar hukumnya wajib jika sudah niat akan puasa nazar. Jika puasa nazar tidak dapat dilakukan maka dapat diganti dengan memerdekakan budak/hamba sahaya atau memberi makan/pakaian pada sepuluh orang miskin. Puasa nazar biasanya dilakukan jika ada sebabnya yang telah diniatkan sebelum sebab itu terjadi. Nazar dilakukan jika mendapatkan suatu nikmat/keberhasilan atau terbebas dari musibah/malapetaka. Puasa nazar dilakukan sebagai tanda syukur kepada Allah SWT atas ni'mat dan rizki yang telah diberikan.

d. Puasa Bulan Syaban/Nisfu Sya'ban

Puasa nisfu sya'ban adalah puasa yang dilakukan pada awal pertengahan di bulan syaban. Pelaksanaan puasa syaban ini mirip dengan puasa lainnya.

Sabda rasulullah Saw yang artinya: kata aisyah, "saya tidak melihat Rasulullah Saw. Menyempurnakan puasa satu bulan penuh selain dalam bulan ramadhan, dan saya tidak melihat beliau dalam bulan-bulan yang lain berpuasa lebih banyak daripada bulan sya'ban. (riwayat Bukhari dan Muslim).

e. Puasa Pertengahan Bulan

Puasa pertengahan bulan adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan sesuai tanggalan

hijriah. Pelaksanaan puasa pertengahan bulan mirip dengan puasa lainnya.

Sabda Rasulullah Saw yang artinya: dari Abu Zarr, Rasulullah Saw telah berkata, Hai Abu Zarr, apabila engkau hendak puasa hanya tiga hari dalam satu bulan, hendaklah engkau puasa tanggal 13, 14, dan 15.” (Riwayat Ahmad dan Nasai).

f. Puasa Asyura

Puasa asyura adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 10 di bulan muharam/muharram. Pelaksanaan puasa asyura mirip dengan puasa lainnya.

Sabda Rasulullah Saw yang artinya: Dari Abu Qatadah Rasulullah Saw telah berkata, “puasa hari ‘Asyura itu menghapuskan dosa satu tahun yang telah lalu.” (Riwayat Muslim)

g. Puasa Arafah

Puasa arafah adalah puasa yang dilaksanakan pada tanggal 9 di bulan zulhijah untuk orang-orang yang tidak menjalankan ibadah pergi haji. Pelaksanaan arafah mirip dengan puasa lainnya. Sabda Rasulullah Saw

وَعَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صَوْمُ يَوْمِ

عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَتَيْنِ (روها لجماعة الآ البخاري و لترمذی)

Artinya: dari Abu Qatadah, Nabi Saw telah berkata, “puasa hari arafah itu menghapuskan dosa dua tahun: satu tahun yang telah lalu, dan satu tahun yang akan datang.” (Riwayat Muslim).

h. Puasa Syawal

Puasa syawal dikerjakan pada 6 hari di bulan syawal. Puasa syawal boleh dilakukan pada 6 hari berturut-turut setelah lebaran idul fitri.

Sabda Rasulullah Saw yang artinya: dari Abu Ayyub Rasulullah Saw telah berkata, “barang siapa puasa dalam

bulan ramadhan, kemudian ia puasa pula enam hari dalam bulan syawal, adalah seperti puasa sepanjang masa. (riwayat Muslim)

C. Dasar Puasa sebagai Terapi

Puasa terdiri dari dua yaitu wajib dan sunat, wajib yaitu pada bulan ramadhan dan puasa sunat boleh dilakukan kapan saja kecuali pada hari-hari yang dilarang melakukannya. Puasa sunat ini bisa juga dilakukan dalam rangka terapi oleh orang-orang yang mengalami psikopatologi (kelainan).

Hadis riwayat Bukhari dan Muslim dari Ibnu Mas'ud:

يا معشر الشباب من استطاع منكم الباعة فليتزوج اغض للبصر
واحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فانه له وجاء.

Artinya: *wahai sekalian para pemuda barang siapa diantara kalian telah mampu ba'ah hendaknya menikah, karena menikah lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kehormatan. Barang siapa yang belum bisa menikah hendaklah puasa karena puasa wijaa' (pemutus syahwat) baginya.*

Hadist riwayat Bukhari dan Muslim dari Abu Sa'id Al-Khudury

ما من عبد يصوم يوما في سبيل الله الا بعهد الله الا باعد الله بذلك
وجهه عن النار سبعين خريفا.

Artinya: *tidak ada seorang hamba yang puasa di jalan Allah kecuali akan Allah jauhkan dirinya (karena puasa) dari neraka sejauh tujuh puluh musim.*

Hadis riwayat Ahmad dari Jabir dan Usman Bin Abi' Ash

اصيام جنة يستح بها العبد من النار

Artinya: *puasa adalah perisai seorang hamba berperisai dengan-Nya dari api neraka.*

Sabda Rasul dari Tarmizi

من صام يوما في سبيل الله جعل الله بينه وبين انار خندقا كما بين السماء و الأرض.

Artinya: *barang siapa yang berpuasa sehari dijalan Allah maka di antara dia dan neraka ada parit yang luasnya seperti antara langit dan bumi.*

D. Masalah yang dapat Diterapi dengan Puasa

Banyak masalah yang dapat diterapi dengan menjalankan ibadah puasa. Masalah yang kita maksudkan disini adalah hal yang mengganggu kehidupan sehari-hari bagi individu dan juga mengganggu terhadap orang lain. Artinya apa yang dilakukan oleh satu individu berakibat buruk pada orang lain. Masalah ini di antaranya:

1. Masalah penyakit suka Bohong
2. Masalah Iri hati
3. Masalah Dengki
4. Masalah suka Bergunjing (ghibah)
5. Masalah gemar melakukan Zina
6. Masalah suka memfitnah
7. Masalah tamak terhadap sesuatu, dan
8. Masalah kikir dalam membelanjakan harta untuk kebaikan.

Semua masalah diatas pada prinsipnya dapat diatasi dengan melakukan puasa. Artinya dengan seseorang berpuasa secara tidak langsung hal itu dapat teratasi, tidak hanya puasa bulan Ramadhan namun juga puasa sunat yang dilakukan di luar bulan Ramadhan juga sangat bisa mengatasi masalah-masalah di atas.

Puasa merupakan salah satu ibadah multifungsi. Selain untuk mencegah dampak negatif yang timbul dari pola makan amburadul, bisa juga sebagai sarana penyembuhan, menjaga vitalitas tubuh, dan untuk memperpanjang masa muda. Puasa mampu meminimalkan kelebihan lemak yang tersimpan dalam tubuh dengan mengurangi rata-rata produksi kolesterol, untuk selanjutnya melakukan proses pencucian internal dari berbagai racun

(detoksifikasi). Pada waktu bersamaan, puasa dapat membantu seseorang untuk melepaskan diri dari berbagai kebiasaan buruk terutama merokok & minuman keras.

Dengan izin Allah SWT puasa akan menjamin kehidupan yang bahagia dan bersih dari berbagai penyakit, jauh dari ketegangan dan kegelisahan serta mampu berlapang dada. Survei membuktikan pasien yang diterapi dengan puasa menyatakan bahwa mereka mendapatkan kesehatan yang prima setelah melakukan puasa medis.

Firman Allah surat Albaqarah ayat 183

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa”*.

Puasa mengandung manfaat bagi kesehatan bagi yang melaksanakannya, oleh karena itu puasa disyariatkan kepada seluruh umat manusia meskipun akidah mereka berbeda-beda. Selain melakukan pembersihan, puasa juga bermanfaat untuk mengistirahatkan anggota-anggota tubuh sekresi seperti sistem metabolisme (pencernaan dan penyerapan) sehingga organ-organ tubuh tersebut mempunyai kesempatan untuk meningkatkan daya kerjanya untuk pembaruan dan peremajaan sel.

Tubuh manusia sesungguhnya merupakan sekumpulan materi dan kerja kimiawi yang seimbang serta tepat. Kumpulan ini dapat menjadi terganggu tidak hanya karena kekurangan asupan materi makanan semata, jika melebihi batas kebutuhan pun akan mengakibatkan dampak yang sama.

Survey membuktikan, terapi puasa banyak dipergunakan oleh para pakar kedokteran, diantaranya adalah dr Alan dalam penelitiannya tentang penyembuhan penyakit gula melalui puasa. Sedangkan dr Charleson menggunakannya sebagai media untuk pembaharuan keremajaan. Yang terakhir adalah dr. Bernard McFadin yang begitu meyakini bahwa puasa mampu menyem-

buhkan semua penyakit yang tidak dapat disembuhkan oleh media penyembuhan lainnya”.

Dampak kekuatan energi pusran puasa terhadap berbagai penyakit manusia diantaranya:

- a. Membebaskan tubuh dari racun, kotoran dan ampas
Dengan berpuasa suplai makanan yang masuk, penumpukan racun, kotoran dan sampah (feses, urine, CO₂, keringat) akan terbatas. Sehingga tubuh mempunyai keseimbangan antara suplai racun-sampah dan gizi.
- b. Menambah sel darah putih dan meningkatkan daya tahan tubuh
- c. Meningkatkan daya serap makanan
- d. Membuat kulit lebih sehat berseri
- e. Memperbaiki fungsi hormon dua organ tubuh
- f. Meningkatkan fungsi susunan syaraf pusat

Beberapa penyakit yang dapat diatasi dengan puasa yaitu:

- Penyakit Pengerasan dan penyempitan pembuluh darah
- Penyakit Tekanan darah tinggi
- Penyakit Kanker hati dan lambung
- Penyakit Diabetes
- Penyakit Hepatitis
- Penyakit Pendarahan otak
- Penyakit Epilepsi
- Penyakit Sulit tidur
- Penyakit Radang tenggorokan, hidung, amandel, kandung kemih usus, kronis dan persendian
- Penyakit Nyeri syaraf dan lambung
- Penyakit TBC
- Penyakit Bronkhitis kronis
- Penyakit Asma
- Penyakit Flu
- Penyakit Ginjal
- Penyakit Batu empedu
- Penyakit Malaria
- Penyakit Kolestrol tinggi
- Penyakit Desentri
- Penyakit Stroke
- Penyakit Keracunan alkohol, nikotin, logam berat, obat

- Penyakit Tumor leher ovarium
- Penyakit Wasir
- Penyakit Mag

Puasa memiliki banyak manfaat terhadap orang yang melakukannya, baik puasa wajib maupun puasa sunnat. Adapun di antara manfaat terapi dengan puasa antara lain ialah sebagai berikut:

- a. Bagi para pelajar: Meningkatkan daya ingat, kemampuan memahami materi lebih cepat dan mengoptimalkan hasil belajar.
- b. Bagi para pemuda: Totalitas pengendalian diri terhadap syahwat dan memberi kekuatan melawan keinginan melakukan perbuatan haram dan dosa
- c. Bagi penderita jantung: Memberi kesempatan kepada jantung untuk beristirahat, menjadikan darah lebih steril dan denyut jantung lebih kuat.
- d. Bagi penderita rabun mata: Membuat pandangan mata lebih tajam, penglihatan lebih jelas, jernih dan terjaga.
- e. Bagi penderita gangguan seksual: Memberikan kesembuhan bagi laki-laki dari disfungsi organ seksual serta menambah kesuburan organ reproduksi bagi perempuan.
- f. Bagi kulit: Membuat kulit menjadi lebih segar, lebih kuat, lebih berseri dan berwarna menjadi lebih indah.
- g. Bagi lambung: membersihkan lambung dari racun dan sisa makanan serta mengembalikan keaktifan fungsi lambung.
- h. Bagi penderita luka pasca operasi: Mempercepat proses pemulihan dan menghilangkan infeksi dengan lebih maksimal.
- i. Bagi orang-orang yang "menggali kubur mereka dengan gigi sendiri" (yang gemar makan): Makan lebih sedikit dan umur lebih panjang.

Di samping itu berbagai riset yang dilakukan para peneliti membuktikan, puasa memiliki sejumlah manfaat preventif terhadap beragam penyakit fisik dan mental, antara lain sebagai berikut:

- a. Memperkuat sistem imunitas (kekebalan tubuh) sehingga tubuh selalu steril dari berbagai penyakit. Indikator fungsional sel-sel limpa pun semakin membaik sepuluh kali lipat. Persentase sel yang bertanggung jawab atas kekebalan kualitatif (t.

- lymphocytes) juga semakin bertambah. Beberapa jenis zat antibody dalam tubuh juga meningkat. Respons kekebalan sebagai konsekuensi peningkatan lipoprotein yang berkepadatan rendah (LDL) pun semakin aktif.
- b. Melindungi tubuh dari obesitas dengan segala resiko dan bahayanya, seperti penyakit-penyakit yang menyerang jantung dan arteri semisal gangguan jantung, serangan jantung dan penyumbatan pembuluh darah di sekitar jantung (trombosis), juga penyakit arteriosklerosis (penebalan pembuluh nadi).
 - c. Puasa melindungi tubuh dari terbentuknya batu-batu ginjal (yang menjadi penyebab kencing batu dll). Puasa menaikkan kadar sodium di dalam darah, sehingga ia pun bisa mencegah pengkristalan garam kalsium. Bertambahnya zat urea dalam urin selama puasa juga membantu menghalangi sedimentasi garam-garam urin yang membentuk batu-batu kerikil di saluran air kencing.
 - d. Puasa mensterilkan tubuh dari bahaya racun yang mengumpul di dalam sel-sel atau jaringannya akibat konsumsi makanan dan obat-obatan.
 - e. Puasa bisa meringankan dan meredam gejala seksual, terutama di kalangan pemuda.
 - f. Puasa merupakan tindakan preventif dari berbagai penyakit pikiran dan kejiwaan. Pengaruhnya telah dibuktikan dalam menangkal skizofrenia. Dr. Yuri Nikolayov dari Institut Psikologi Moskow mengatakan, bahwa penyakit-penyakit pikiran bisa diatasi dengan efe puasa dan diet. Kesimpulan ini muncul setelah ia melakukan uji puasa pada seribu penderita gangguan mental. Ternyata 65% di antara mereka mengalami perkembangan positif dan signifikan. Setelah enam jam, setengah dari mereka menjalani eksiminasi kembali dan hasilnya tetap menunjukkan, bahwa mereka dalam kondisi kesehatan yang prima. Dr. Alan Cott juga telah menerapkan terapi puasa terhadap 35 pasiennya (laki-laki dan perempuan). Dan 24 orang di antara mereka berhasil disembuhkan dengan terapi ini.

BAB XI

ZIKIR SEBAGAI TERAPI

Dalam dunia tasawuf, zikir memiliki kedudukan yang amat penting dalam upaya mendekatkan diri pada Allah swt. Menurut Muhammad Lukman Hakim zikir menempati posisi central amaliah jiwa hamba Allah yang beriman, karena zikrullah adalah keseluruhan getaran hidup yang digerakkan oleh qalbu dalam serta kontemplasi seorang hamba, dan saat-saat hamba tersebut istirahat dalam tidurnya. Karena totalitas ini juga kaum sufi memandang bahwa zikir mempunyai peranan penting dalam upaya mengobati penyakit rohani manusia.

Dalam kehidupan modern hari ini banyak sekali persoalan yang dialami oleh manusia yang membuat manusia tersebut hidup tidak nyaman, tidak tentram, gelisah dan memerlukan sesuatu atau terapi untuk mengatasinya. Zikir merupakan salah satu upaya terapi yang dapat dilakukan manusia untuk dapat menenangkan diri dalam menjalani kehidupan ini. Semakin sering seseorang menyempatkan dirinya berzikir kepada Allah swt maka semakin tenang pula kehidupan kejiwaannya. Untuk itu dalam pembahasan ini penulis mencoba menguraikan apa itu zikir, bagaimana zikir dilakukan dan apa saja yang dapat diterapi dengan zikir tersebut.

A. Pengertian Zikir

Secara etimologi, Kata “dzikir“ berasal dari bahasa Arab, Yaitu zakara yang berarti mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau mengingat-mengingat. Adapun secara istilah, juga zikir adalah membasahi lidah dengan ucapan, pujian-pujian pada Allah. Termasuk dalam pengertian zikir adalah doa, membaca alqur’an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, halqolah dan lain-lain.

Menurut para ulama yang berkecimpung dalam dunia olah batin atau tasawuf, zikir memiliki dua pengertian yaitu pengertian secara sempit dan secara luas. Secara sempit adalah zikir yang dilakukan dengan lisan atau lidah saja. Zikir dengan lisan adalah menyebut nama Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya seperti mengucapkan tasbih, tahlil, takbir dan lain-lain. Zikir dengan lisan semata adalah peringkat zikir terendah atau masih dalam tahap elementer. Sedangkan zikir dalam akan kebersamaan-Nya dengan makhluk; kebersamaannya dalam arti pengetahuannya akan apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam peringkat inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya, bahkan hidup bersamanya. (Khairul Amru Hararaf Lc: 2008: 8)

Dalam pandangan sufi, zikir merupakan salah satu rukun perjalanan menuju Allah swt. Zikir itu dilakukan ada yang menyatu dengan ibadah lainnya, seperti shalat, tawaf, sai, wuquf dan lain-lain. Ada pula zikir yang dilakukan tersendiri dan diucapkan pada saat waktu tertentu atau pada setiap saat. Juga ada zikir yang jumlahnya tidak ditentukan oleh syara’ dan ada juga zikir yang jumlahnya ditentukan oleh syara’. Baik dengan pernyataan nabi maupun yang langsung dicontohkan oleh beliau.

Zikir dalam pengertian mengingat Allah hendaknya dilakukan setiap saat. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim dan dimanapun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah swt, sehingga melahirkan cinta beramal shaleh pada Allah swt dan malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya. Adapun zikir dalam pengertian menyebut nama Allah

yang diamalkan secara rutin biasanya disebut wirid atau jamaknya disebut aurad. Zikir dalam menyebut nama Allah ini termasuk amal mahdhah, yaitu ibadah langsung kepada Allah swt, yaitu mesti ma'sur dalam arti ada contoh atau ada izin dari Rasulullah saw. Artinya zikir jenis ini tidak boleh dikarang oleh seseorang. Zikir hanyalah mengingat atau menyebut nama-nama Allah, kalamullah Alqur'an. Tidak ada zikir dengan menyebut nama seseorang atau sesuatu selain Allah swt dan selain kalamullah.

B. Macam-Macam Zikir

Menurut Khairul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 104) Zikir ada tiga macam yaitu zikir jahar, zikir khafi dan zikir af'al.

Pertama Zikir jahar, zikir jahar adalah zikir yang dilakukan dengan suara keras. Zikir ini disebut juga dengan zikir lisan, yakni dengan mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil dan takbir. Zikir ini berada pada taraf elementer. Zikir ini biasanya dilakukan oleh seorang muslim setelah selesai melaksanakan ibadah shalat, maupun pada kegiatan-kegiatan tertentu seperti zikir-zikir yang dilakukan secara bersama-sama.

Kedua Zikir khafi, zikir khafi artinya zikir samar atau zikir rahasia atau zikir dalam hati. Perbedaan istilah ini disebabkan perbedaan sudut pandang yang tidak berbeda dalam esensinya. Sebagaimana telah diketahui bahwa zikir artinya ingat. Ingat bisa secara lisan bisa secara batin. Zikir lisan bisa diharapkan menuntun zikir hati atau khafi. Apabila seseorang sudah bisa melakukan zikir hati berarti ia bisa melakukan sikap zikir yakni senantiasa ingat kepada Allah swt. Orang yang melakukan zikir hati akan merasakan kehadiran Allah swt. Jika melakukan suatu perbuatan atau amalan ia senantiasa punya keyakinan dalam hatinya bahwa Allah swt senantiasa menyertainya. Orang yang melakukan zikir hati tidak akan merasakan takut dalam menegakkan kebenaran walupun nyawa yang menjadi taruhannya.

Ketiga, Zikir af'al, zikir af'al adalah merupakan refleksi dari zikir lisan dan zikir hati. Zikir af'al merupakan zikir yang aktif yang berdimensi sosial. Zikir af'al atau perbuatan diwujudkan oleh

seorang hamba dalam perbuatan sehari-hari seperti melakukan pembangunan rumah ibadah, menyantuni anak yatim dan fakir miskin, menolong orang kesusahan, membantu perbaikan jalan umum, membantu pembuatan rumah sakit dan sebagainya yang bermanfaat dalam pembangunan agama, bangsa dan negara. Manfaat zikir ketiga ini lebih tampak dari zikir pertama dan kedua, karena zikir lisan dan hati lebih bersifat individual sedangkan zikir af'al atau perbuatan bersifat sosial.

C. Dalil-Dalil tentang Keutamaan Berzikir dan Orang yang Melakukan Zikir

Terdapat perintah agar seorang muslim senantiasa memperbanyak zikir kepada Allah swt dimanapun dan kapanpun mereka punya waktu untuk melakukannya, terdapat juga penjelasan tentang keutamaan zikir dan keutamaan orang-orang yang melakukan zikir. Dalam banyak ayat dan hadist Rasulullah saw menjelaskan cukuplah anda mengetahui puncak martabat orang-orang yang melakukan zikir.

Di antara dalil yang menunjukkan keutamaan berzikir dan keutamaan ahli zikir antara lain sebagai berikut:

1. Firman Allah swt dalam surat al-Ahzab ayat 35 yang artinya sebagai berikut:
“Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang jujur, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusu’, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak berzikir menyebut nama Allah, Allah telah menyediakan ampunan dan pahala yang besar bagi mereka. (al-Ahzab: 35)
2. Firman Allah swt dalam surat al-Ahzab ayat 41-42 yang memerintahkan orang beriman banyak berzikir kepada Allah swt. yang artinya: “Wahai orang-orang yang beriman berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah dengan zikir yang

sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepadanya di waktu pagi dan petang.

3. Di samping itu terdapat banyak hadist tentang keutamaan berzikir. Rasulullah saw bersabda meriwayatkan dari Rabbnya bahwa Allah swt berfirman “Aku terserah kepada persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku. Jika ia mengingat-Ku berzikir dalam diri-Nya, aku akan menyebutnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sebuah jamaah, aku akan menyebutnya dalam jamaah yang lebih baik dari mereka (Muttafaqun ‘Alaih dari hadist Abu Hurairah)
4. Hadist dari Abdullah bin Yusra Ra, bahwa ada seseorang berkata, “Wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat Islam telah banyak berada padaku, maka beritahulah kepadaku dengan sesuatu yang aku dapat berpegang teguh dengannya. “Rasulullah bersabda, Hendaklah lisanmu basah karena berzikir kepada Allah swt (HR Tarmidzi dan ia mengatakan bahwa ini hasan.)

D. Adab Berzikir

Orang yang berzikir itu menurut menurut Imam Hasan Al Bana harus ada bekas dan pengaruhnya dalam hati sanubarinya. Hal itu dapat diperoleh dengan menjaga adab-adabnya. Kalau kita tidak menjaga adab-adabnya, zikir hanyalah berupa kata-kata yang terucap tanpa punya makna dan pengaruh. Sebetulnya ulama banyak menyebut adab-adab dan tata cara berzikir, namun yang terpenting dan paling utama untuk dipelihara dan dijaga adab-adabnya adalah sebagai berikut;

1. Khusuk, artinya menghadirkan hati dan pikiran akan makna-makna lafal yang terucap, berusaha tewarnai olehnya, dan berusaha menetapi maksud dan tujuannya.
2. Merendahkan suara sedapat mungkin, dengan konsentrasi yang penuh dan iradah yang sempurna, sehingga tidak mengganggu yang lain. Terkait ini Allah swt berfirman; “*Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak*

mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. (QS: Al'A'raf ; 205)

3. Sesuai dengan jamaah (irama dan suaranya), jika kebetulan zikir itu bersama jamaah. Usahakan tidak mendahului, terlambat atau mengungguli bacaan mereka. Bahkan manakala ia datang sementara mereka telah memulai, hendaknya ia memulai dengan bacaan orang yang telah memulai duluan, kemudian dia mengqadha apa yang belum ia baca di akhir. Jika ia terlambat di tengah-tengah mereka yang sedang melakukan zikir, hendaklah ia baca apa yang telah lewat dengan menyusul bacaan mereka. Tidak diperkenankan membaca (yang lain) di atas bacaan mereka agar tidak menyelewengkan bacaan atau mengubah tatanan. Kalau hal ini dilanggar hukumnya haran.
4. Bersih pakaian dan tempat, memperhatikan tempat-tempat yang terhormat dan waktu-waktu yang sesuai. Hal ini dimaksudkan agar semakin menambah pengkristalan iradah, kejernihan hati dan ketulusan niat.
5. Mengakhiri dengan penuh khusuk dan adab, menjauhi kesalahan dan main-main, dimana hal itu dapat menghilangkan faedah dan pengaruh zikir.

Jika seseorang memperhatikan adab dan tata krama ini, niscaya ia akan dapat mengambil mamfaat dari apa yang ia baca atau akan menjumpai pengaruh dan kelezatan dalam hatinya, mengais cahaya untuk ruhaninya, serta kelapangan dalam dadanya dengan limpahan (rahmat) dari Allah swt, insya Allah.

E. Manfaat Zikir

Dalam upaya mendekati diri kepada Allah swt, zikir memiliki peranan yang sangat penting karena zikir merupakan santapan hati. Al-Gazali dalam kitab Ihya Ulumuddin, menjelaskan bahwa hati manusia tidak ubahnya seperti kolam dialiri oleh berrmacam-macam air dari sungai-sungai yang mengalir ke dalam kolamm tersebut. Masuknya berbagai pengaruh pada hati adakalanya dari luar yaitu panca indra dan ada kalanya dari dalam

yaitu kayal, sahwat, amarah dan akhlak atau tabiat manusia. Menurut solihin (2004; 96-97) di antara manfaat zikir adalah

1. Allah menjadikan zikir secara seimbang, artinya jika manusia berzikir pada Allah maka Allahpun akan berzikir padanya.
2. Zikir bermanfaat bagi individu pada saat malaikat maut hendak mencabut rohnya orang yang berzikir dengan berdiskusi dulu dengan orang tersebut, berbeda dengan orang yang bukan ahli zikir.
3. Syetan tidak akan mendekati orang yang berzikir, sebab cahaya zikir dapat membakarnya dan syetan akan pingsan dan linglung sebagaimana pingsan ayahnya manusia jika mendekati orang yang berzikir.
4. Orang berzikir akan bahagia karena Allah akan menerima ibadah zikirnya.

Di samping itu menurut Abu Fahmi dan Rahmat Abbas (1995: 84-87) ada 14 penyebab datangnya pertolongan Allah swt terhadap para pejuang penegak kebenaran, dimana salah satunya adalah banyak melakukan zikir dan doa. Adapun 14 penyebab datangnya pertolongan Allah tersebut , yaitu

1. Iman dan amal shaleh
2. Membela dinullah
3. Bertawakkal kepada Allah
4. Bermusyawah
5. Tegar menghadapi musuh
6. Keberania, perjuangan, pengorbanan
7. Banyak berzikir dan berdoa
8. Menaati Allah dan Rasulnya
9. Bersatu
10. Bersabar
11. Ikhlas karena Allah
12. Mencintai apa yang dari Allah
13. Serahkan pimpinan kepada ahlu iman
14. Memiliki pendukung keselamatan.

Dari pendapat abu Fahmi dan Rahmad Abbas di atas terlihat bahwa banyak melakukan zikir merupakan salah satu syarat dari 14 syarat mendapatkan pertolongan Allah swt, karena ia mempunyai kekuasaan untuk menghancurkan musuh-musuh Allah dan

memberikan pertolongan terhadap para pembela agama-Nya. Firman Allah swt dalm surat al-Baqarah ayat 186 yang artinya: “ dan apabila hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi segala perintah-Ku dan hendaklah merka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran (al-Baqarah: 186)

Nabi Muhammad saw selalu berdoa dan berzikir (menyebut) kepada tuhanNya dalam menghadapi semua peperangan, sambil memohon kedatangan pertolongannya. Allah menurunkan pertolongan dengan menurunkan balatentara-Nya. Hal ini terjadi di saat Rasulullah saw melihat orang-orang musryik memiliki seribu bala tentaranya dalam perang Badar, sedang beliau dan para sahabat hanya memiliki 319 orang. Kemudian Rasulullah saw menghadap kiblat untuk berdoa kepada Allah swt. Rasulullah berdoa sambil mengangkat tangannya sampai selendangnya jatuh dan Allah menjawab zikir dan doa Rasululah dengan menangnya pasukan Islam dalam perang Badar, dimana Rasulullah dengan 319 sahabat dapat mengalahkan orang kafir quraiys yang ribuan jumlahnya.

Dari kisah di atas dapat diambil pelajaran bahwa untuk mendapatkan pertolongan Allah swt, marilah kita senantiasa memperbanyak zikir dan berdoa kepada Allah swt. Demikian juga tentunya seorang siswa/mahasiswa agar berhasil dalam menjalani pembelajaran atau perkuliahan maka mesti banyak melakukan zikir dan berdoa pada Allah swt.

F. Bentuk-Bentuk Dzikir

Zikir yang dapat dilakukan oleh seorang muslim banyak bentuknya. Adapun bentuk-bentuk dzikir yang diajarkan Rasulullah adalah sebagai berikut:

- Dzikir dengan asma Allah, sifat-sifatnya dan pujian kepadanya
- Dzikir ketika ingat kepada perintah dan larangan Allah SWT
- Dzikir dalam bentuk ingat kepada berbagai nikmat dan kebaikan Allah

- Dzikir yang dilakukan dengan hati dan lisan, dan lebih utama ada korelasi antara hati dan lisan. Dzikir dengan hati lebih utama dari dzikir dengan lisan saja.

G. Masalah yang Dapat Diterapi dengan Zikir

Dewasa ini dunia kedokteran barat yang selama ini menolak gagasan-gagasan tentang terapi spiritual, kini mulai menerima dan menyerap gagasan-gagasan tentang terapi spiritual. Perubahan itu muncul karena banyak orang yang tidak lagi merasa nyaman menginterpretasikan kesehatan dan penyakit hanya pada hal-hal yang bersifat materialistis. Ini merupakan perkembangan yang paling mengembirakan dan positif dalam dunia pengobatan kontemporer.

Kecanggihan dunia medis sekarang ini tampaknya mulai diiringi oleh perkembangan berbagai pengobatan alternatif yang menjamur di mana-mana. Sebagian orang mulai melirik metode terapi yang digunakan oleh mereka yang tidak memiliki titel dokter. Mereka melakukan terapi dengan menganjurkan pasiennya banyak melakukan do'a, shalat, dan zikir kepada Allah swt, hal ini akan mampu menjinakkan sistem saraf otonomnya, lantaran kehidupan pada saat sekarang yang serba moderen ini rata-rata saraf tersebut menjadi liar dan banal, hal tersebut secara sadar kita tidak mampu mengendalikannya, aktivitas saraf otonom yang menjadikan kita emosi, pemaarah, selama ini semua itu adanya diluar pengaruh alam sadar kita, maka salah satu alat untuk mengendalikan dan menjinakannya melalui dzikir dan do'a tersebut.

Apabila kita melakukan dzikir dan do'a tersebut dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya akan sangat jelas terutama pada perubahan jiwa kita akan menjadi tentram, ketentraman dan ketenangan yang ditimbulkan oleh dzikir tersebut merupakan pertolongan yang sangat besar dalam pengobatan. Selain itu mengobati berbagai macam penyakit tidak selamanya menggunakan cara medis yang modern, jika pihak medis tersebut sudah angkat tangan, maka tenaga non medis juga bisa dilakukan sebagai sarana pengobatan, seperti kita langsung berdialog dengan Tuhan melalui dzikir dan do'a untuk proses penyembuhan.

BAB XII

MUHASABAH SEBAGAI TERAPI

A. Pengertian Muhasabah

Menurut bahasa muhasabah adalah menghisab atau menghitung, introspeksi diri, mengkalkulasi amal, pemeriksaan. Menurut istilah muhasabah adalah membaca seluruh peta perbuatan yang telah dilakukan sepanjang hidup atau perbuatan menilai amal perbuatan untuk menentukan kualitas diri kita dihadapan Allah SWT atau menganalisis diri, menghitung dan meneliti diri sebagai personal atau hamba dan sebagai hamba yang mengemban amanah Allah di muka bumi (khalifah).

Menurut Ibnu Qudamah muhasabah adalah melihat keadaan modal, keadaan keuntungan dan kerugian, agar dapat mengenal pasti sebarang penambahan dan pengurangan. Modalnya dalam konteks agama ialah perkara yang difardhukan, keuntungannya ialah perkara sunat dan kerugiannya pula ialah maksiat. Kemudian menurut Ibnu Qaiyim muhasabah adalah membezakan antara apa yang diperolehinya dan apa yang perlu ditanggungnya. Setelah mengetahui yang demikian, maka dia hendaklah membawa apa yang diperolehinya dan melunaskan apa yang ditanggungnya. Dia seolah-olah seorang musafir yang tidak akan kembali.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba dalam rangka melihat sejauh mana perbuatan-

perbuatan yang dia lakukan selama ini, mengintrospeksi diri dan memohon ampunan kepada Allah SWT atas kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan.

Dalam melakukan muhasabah, seorang muslim menilai dirinya, apakah dirinya lebih banyak berbuat baik (beribadah) ataukah malah lebih banyak berbuat jahat (bermaksiat) dalam kehidupan sehari-hari. Dia mesti objektif melakukan penilaian, menggunakan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai dasar/basis melakukan penilaian, bukan berdasar keinginan diri/sesuka hati.

B. Dalil Tentang Muhasabah sebagai Terapi

Ada banyak dalil dalam alquran yang memberikan isyarat atau penjelasan akan penting seorang muslim melakukan muhasabah dalam kehidupannya sehari-hari. Di antara dalil-dalil tersebut antara lain sebagai berikut:

Firman Allah swt dalam surat Al hasyar ayat 18, yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
 ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Penjelasan ayat di atas berpedoman kepada tiga kitab tafsir terkemuka, yakni kitab *Tafsîrat-Thabariy*, *Tafsîr Ibnu Katsîr* dan *Tafsîr al-Qurthubiy*. Ayat ini secara eksplisit menyebutkan perintah “bertaqwa” kepada Allah (*ittaquâLlâha*). Disebutkan dalam *Tafsîr ibnu Katsîr* bahwa taqwa sendiri diaplikasikan dalam dua hal, menepati aturan Allah dan menjauhkan diri dari laranganNya. Jadi, tidak bisa kita mengatakan “saya telah menegakkan shalat”, setelah itu berbuat maksiat kembali. Karena makna taqwa sendiri saling bersinergi, tidak dapat dipisahkan. Bandingkan dengan

penjelasan al-Qurthubiy dalam kitab tafsirnya *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qurân*, yang menyatakan bahwa perintah taqwa (pada rangkaian ayat ini) bermakna: “Bertaqwalah pada semua perintah dan larangannya, dengan cara melaksanakan *farâidh*-Nya (kewajiban-kewajiban) yang dibebankan oleh Allah kepada diri kita sebagai orang yang beriman dan menjauhi *ma'âshî*-Nya (larangan-larangan) Allah, yang secara keseluruhan harus kita tinggalkan dalam seluruh aspek kehidupan kita.

Mengenai pertanyaan: “Apakah kita selamanya harus bertaqwa kepada Allah?” Jawabnya: “Tentu saja; *dharûriyyan* (bahasa Arab), *absolutely* (bahasa Inggris), tidak boleh tidak!”. Karena kita adalah orang-orang yang beriman, yang memiliki komitmen untuk bertaqwa kepada Allah. Perintah bertaqwa dalam hal ini ditujukan bagi orang-orang yang beriman (*Yâ ayyuhâ l-ladzîna âmanû*). Sedangkan orang yang belum beriman haruslah beriman terlebih dahulu, untuk kemudian bertaqwa.

Penggalan ayat selanjutnya mempunyai makna yang mendalam. *Waltanzhur nafsun mâ qaddamat lighadin*. Dan hendaklah seseorang melihat apa yang telah ia perbuat (di masa lalu) untuk hari esok. Dalam *Tafsîr at-Thabariy* dijabarkan: “*Dan hendaklah seseorang melihat apa yang telah diperbuatnya untuk hari Kiamat. Apakah kebajikan yang akan menyelamatkannya, atau kejahatan yang akanmenjerumuskannya?*”

Kata-kata ‘*ghad*’ sendiri dalam bahasa Arab berarti “besok”. Beberapa mufassir (pakar tafsir) menyatakan dalam beberapa riwayat: Allah “senantiasa mendekatkan hari kiamat hingga menjadikannya seakan terjadi besok, dan ‘besok’ adalah hari kiamat”.

Ada juga yang mengartikan ‘*ghad*’ sesuai dengan makna aslinya, yakni besok. Hal ini bisa diartikan juga bahwa kita diperintahkan untuk selalu melakukan introspeksi dan perbaikan guna mencapai masa depan yang lebih baik. Melihat masa lalu, yakni untuk dijadikan pelajaran bagi masa depan. Atau juga menjadikan pelajaran masa lalu sebuah investasi besar untuk masa depan.

Dalam kitab *Tafsîribnu Katsîr*, ayat ini disamakan dengan perkataan *hâsibû anfusakum qablaantuhâsabû*. Hisablah

(introspeksi) diri kalian sebelum nanti kalian dihisab (di hari akhir). (*WattaqûLlâh*) Dan bertaqwalah kepada Allah. Kalimat kedua (*wattaqûLlâh*) sama dengan pernyataan Allah dalam kalimat pertama ayat ini. Perintah bertaqwa disebutkan dua kali sebagai sebuah bentuk penekanan. Hal ini menggambarkan betapa pentingnya ketaqwaan kita kepada Allah. Bahkan, perintah bertaqwa juga disebutkan oleh para khatib secara eksplisit pada setiap khutbah Jum'at. Al-Qurthubiy menjelaskan bahwa kalimat *wattaqûLlâh* pada rangkaian yang kedua (dalam ayat ini) memberikan pengertian: “Seandainya rangkaian kalimat pertama (*wattaqûLlâh*) bisa dipahami sebagai perintah untuk bertaubat terhadap apa pun perbuatan dosa yang pernah kita lakukan, maka pengulangan kalimat *wattaqûLlâh* pada ayat ini (untuk yang kedua kalinya) memberikan pengertian agar kita berhati-hati terhadap kemungkinan perbuatan maksiat yang bisa terjadi di kemudian hari setelah kita bertaubat, karena setan tidak akan pernah berhenti menggoda diri kita”.

Innallâha khabîrun bimâta'malûn (sungguh Allah Maha Mengetahui apa yang kalian kerjakan), memberikan pengertian bahwa baik dan buruknya perbuatan kita tidak akan pernah lepas dari pengawasan **Sang Khaliq** (Allah), kapan pun dan di mana pun. Secara tidaklangsung, ayat ini telah mengajarkan kepada kita suatu hal yang sangat mendasar dari *Time Management* dalam cakupan waktu yang lebih luas. Jika biasanya hanya mencakup kemarin, besok, dan sekarang, dalam ayat ini dibahas waktu di dunia dan di akhirat. Karena memang, keterbatasan waktu kita di dunia harus bisa kita manfaatkan semaksimal mungkin untuk mendapatkan tempat yang terbaik di sisi-Nya. Semoga kita termasuk golongan orang-orang yang bertaqwa.

Tidak terbatas pada *Time Management*, tapi juga *Life Management*. Manajemen hidup sebagai muslim, yang berorientasikan Allah dan hari Akhir. Menjadikan perbuatan di dunia sebagai *wasilah* (sarana) menuju Allah. Ingat! Tujuan penciptaan kita adalah untuk beribadah pada Allah. Meski begitu, dalam kesehariannya, kita juga tidak boleh melupakan kedudukan kita di dunia. Keduanya kita jadikan sarana untuk menambah perbendaharaan amal shalih.

Konklusi: “Pesan Moral Ayat Ini” Pesan-pesan moral yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut adalah mengenai keterbatasan waktu yang kita miliki. Benar, waktu yang kita miliki tidaklah panjang, begitu pun dengan masa hidup kita. Lantas bagaimana kemudian kita menggunakannya dengan baik dan benar? Adalah dengan beramal shalih. Jikalau tidak? Maka pastilah kita akan merugi. *Inna l-insâna lafi khusrin*. Sungguh seluruh manusia berada dalam kerugian. Seperti yang sudah termaktub dalam QS Al-‘Ashr. Dalam hal ini, Allah memberikan pengecualian kepada orang-orang dengan kriteria tertentu : 1) beriman 2) beramal shalih 3) saling menasihati dalam kebenaran 4) saling menasihati dalam kesabaran). Hal-hal itulah yang harus mendapatkan perhatian utama dalam hidup. Karena, banyak orang yang pada akhirnya lupa pada Allah karena terlena dengan gelimang dunia. *Insyâ Allah*, hal tersebut akan kita bahas pada tulisan selanjutnya. Kedua hal ini sangat dekat hubungannya, antara waktu dan pemanfaatannya, tujuan hidup kita, dan rintangan-rintangan dalam hidup, dengan mengambil sampel kajian *QS al-Ashr*

- 1) Firman Allah swt dalam Q.S Al-Anbiya’ ayat 47

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَىٰ بِنَا حَسِيبِينَ ﴿٤٧﴾

Artinya: Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat, maka tiadalah dirugikan seseorang barang sedikitpun. Dan jika (amalan itu) hanya seberat biji sawipun pasti Kami mendatangkan (pahala)nya. Dan cukuplah Kami sebagai pembuat perhitungan.

- 2) Q.S Al-Mukminun ayat 57

إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِّنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang berhati-hati karena takut akan (azab) Tuhan mereka

- 3) Q.S Al-Hijir ayat 92-93

فَوَرَبِّكَ لَنَسَعَلَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٩٢﴾
عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

Artinya: Maka demi Tuhanmu, Kami pasti akan menanyai mereka semua (92). Tentang apa yang telah mereka kerjakan dahulu (93)

- Q.S AL-Anbiya' ayat 1

أَقْرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ﴿١﴾

Artinya: Telah dekat kepada manusia hari menghisab segala amalan mereka, sedang mereka berada dalam kelalaian lagi berpaling (daripadanya).

- Q.S Maryam ayat 95

وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا ﴿٩٥﴾

Artinya: Dan tiap-tiap mereka akan datang kepada Allah pada hari kiamat dengan sendiri-sendiri.

- 4) Umar Bin Khatab berkata: “Hitunglah dirimu sebelum kamu dihitung, dan timbanglah amal perbuatan kamu sebelum ditimbang pad ahari kiamat.”

C. Cara Muhasabah

Ada banyak cara yang dapat dilakukan muslim untuk melakukan muhasabah. Menurut Budiman Mustafa cara melakukan muhasabah itu sebagai berikut:

1. Membayangkan seakan berada dihadapan pengadilan Allah kelak sehingga menimbulkan rasa takut.
2. Membayangkan azab kubur setelah kita meninggal masuk alam barzah.
3. Mengingat kembali jasa orang tua kita, yang telah bersusah payah mengandung, melahirkan, membesarkan, mendidik kita semua itu takkan pernah terbalas, terkadang harus banting tulang, peras keringatdan berkorban jiwa dan raga untuk hidup kita.

4. Menapaktisasi hubungan kita aku dengan Allah dan manusia, menghitung kelemahan dan kekuatan diri selama melaksanakan tata pergaulan dengan manusia.
5. Dengan rasa cemas memutar kembali seluruh tindakan dan serpak terjang di dunia.
6. Menghitung betapa banyak jumlah dosa, khilaf dan alfa yang telah dilakukan.
7. Dan mengevaluasi seluruh kata, perilaku tindakan yang pernah dilakukan yang tidak bermamfaat, dll.

Muhasabah hendaklah dilakukan selepas setiap amal yang dilakukan, agar hatinya tentram bahwa dia tidak menyeleweng dari ketetapan Allah dan senantiasa mematuhi aturan-Nya.

Agar muhasabah yang kita lakukan bermakna dan bermanfaat, Ada beberapa tips untuk melakukan muhasabah:

1. Pergunakan notes yang anda punya sehari-hari dan baises anda bawa, juga untuk mencatat segala perilaku sia-sia bahkan maksiat yang anda lakukan npada hari itu.
2. Gunakan waktu-waktu yang peluangnya untuk beristirahat sangat panjang namun belum membuat kita untuk tidur dan yang paling efektif adalah setelah shalat isya ataupun sholat malam.
3. Jangan berlama-lama bermuhasabah bila tidak diperlukan namun diusahakan selalu dilakukan seyiap hari dan hasilnya juda di catat pda notes yang anda punya (kalau perlu buat notes khusus sehingga menghindari aib sendiri dibaca oleh orang lain).
4. Usahakan ditempat-tempat yang nyaman dan jauh dari kebisingan dan lebih efektif dilakukan ditempat tidur sendiri.

Contoh tentang bagaimana bermuhasabah

Nafsu bagi diri seseorang seperti mitra dalam (menjaga) harta. Ibarat dalam perjanjian kerjasama, keuntungan tidak dapat diperoleh melainkan bila memenuhi kriteria-kriteria. Mitra harus memenuhi persyaratan terlebih dahulu, kemudian melihat pekerjaannya dan selalu mendampingiya, lalu mengevaluasi dan terakhir mencegah berkhianat bila muncul tanda-tandanya.

Demikian halnya dengan *an-nafs*. Syarat pertamanya adalah dengan menjaga ketujuh indra (dari keburukan). Ketujuh modal itu adalah: mata, telinga, hidung, mulut, kemaluan, tangan dan kaki.

Setelah syarat menjaga indera terpenuhi, kemudian beralih kelangkah selanjutnya yaitu pengawasan dan tidak meremehkannya (ditelantarkan) karena bila ditelantarkan, walau hanya sekejap, pasti akan berkhianat. Bila terus menerus ditelantarkan pengkhianatan pun akan terus berlangsung hingga menghabiskan seluruh modalnya. Oleh sebab itu ketika modalnya terasa berkuarang segeralah berhitung.

D. Waktu Muhasabah

Waktu muhasabah sebagai berikut:

1. Setiap saat

Rasulullah SAW sendiri sebenarnya menyuruh kita untuk melakukan muhasabah tiap hari. Saat menjelang tidur, kita mengevaluasi diri kita, apakah kita hari ini sudah melakukan banyak kebajikan atau kejahatan. Seberapa banyak kebaikan yang kita lakukan, dan seberapa banyak kejahatan yg kita lakukan. Dari situ, kita perhatikan, apakah amal kebajikan kita lebih banyak dari kejahatan sehingga kita bisa prediksi, apakah kita akan ditempatkan di surga atau neraka? catatan: ini hanya hitung-hitungan versi manusia. Wewenang boleh masuk surga atau neraka adalah hak prerogatif Allah Swt.

2. Sebelum bertindak

Muhasabah jenis ini adalah berhitung di awal timbulnya hasrat dan kehendak dan tidak segera bertindak sehingga jelas baginya apakah dilakukan atau ditinggalkan.

Al-Hasan ra berkata, “Allah SWT merahmati hamba yang berpikir dahulu saat berkehendak (berbuat), ia akan maju bila perbuatannya untuk Allah, dan mundur bila perbuatannya untuk Allah dan mundur bila selainnya.”

3. Setelah bertindak

Ada tiga macam bentuk muhasabah (introspeksi diri atau evaluasi diri) setelah bertindak. Pertama, mengevaluasi

ketaatan di mana hak Allah swt tidak ditunaikan sebagaimana mestinya. Ada enam langkah hak Allah yang dipenuhi hamba dalam mengabdikan-Nya, yaitu:

1. ikhlas dalam menuntut ilmu
2. setia kepada Allah swt
3. mengikuti Rasulullah saw
4. menyaksikan (adanya) kebaikan
5. mengakui anugrah Allah kepadanya
6. setelah itu mengakui kekurangannya

Hendaknya ia mengevaluasi dirinya, apakah dirinya telah memenuhi hak semua langkah tersebut dan memakainya dalam berbuat taat.

Kedua, hendaknya mengevaluasi setiap perbuatan yang baginya lebih baik ditinggalkan daripada dilakukan. Ketiga, hendaknya mengevaluasi setiap perkara mubah atau kebiasaannya, mengapa ia kerjakan? Apakah ia mengharap Ridha Allah SWT dan hari akhirat sehingga membuatnya beruntung? Atau karena mengharap dunia sehingga membuatnya buntung.

7. Utamanya di waktu akan tidur
8. Setelah sholat malam, ditengah keheningan.

E. Bahaya Meninggalkan Muhasabah

Ada hal yang paling berbahaya bagi diri seorang hamba, yakni meremehkan dan meninggalkan muhasabah, dan mengganggalkan semua urusan. Hal itu akan menjerumuskannya ke dalam kebinasaan. Seperti itulah keadaan orang yang tertipu, menutup kedua matanya dari segala akibat, mengkondisikan suasana dan mengandalkan ampunan sehingga membuatnya meremehkan muhasabah dan menimbang segala akibat. Bila hal itu dilakukan, dirinya gampang terjerumus kedalam dosa, asyik dengan dosanya, dan sulit melepaskan diri darinya. Bila datang pertunjukannya, dirinya akan sadar bahwa menjaga nafsu dari berbuat jahat lebih mudah daripada menyapuh dan meninggalkan kebiasaan.

Ibnu Abi Dunya berkata, "Seorang lelaki dari suku Quraisy berbicara kepadaku, dirinya menyebut dari keturunan Thalbah bin Ubaidillah. Pada suatu hari Ibnu Shimmah menghitung hari (yang telah dilaluinya) saat itu berumur enam puluh tahun, jumlahnya mencapai dua puluh satu ribu enam ratus hari. Ia pun berteriak dan berkata, "Oh alangkah malangnya diriku, aku bertemu Tuhanku dengan dua puluh satu ribu dosa? Bagaimana bila dalam satu hari ada seribu dosa?" Kemudian ia jatuh pingsan dan meninggal seketika. Lalu orang-orang mendengar suara yang berseru, "Hai engkau, berjalanlah menuju Surga Fidaus."

F. Keuntungan Muhasabah

Orang yang melakukan muhasabah mendapatkan banyak keuntungan, baik untuk kehidupannya di dunianya maupun untuk kehidupan dan urusan akhirnya. Di antara keuntungan muhasabah bagi yang melakukan muhasabah itu antara lain sebagai berikut:

1. Mengetahui Aib Diri

Banyak manfaat yang diperoleh dengan muhasabah diri, diantaranya adalah mengetahui segala kekurangannya. Barang siapa tidak mengetahui aibnya akan sulit menghilangkannya.

Mutharrif bin Abdullah berkata, "Bila saja aku tidak mengetahui (aib) diriku niscaya aku akan membenci orang-orang." dalam do'anya di Padang Arafah, ia berujar "Ya Allah jangan engkau tolak manusia karena aku."

Abu Hafs berkata, "Barang siapa yang selama hidupnya tidak mencurigai dirinya dan tidak melawannya, serta selalu mengikuti keinginannya itulah orang yang tertipu. Barang siapa yang selalu melihat dirinya baik maka celakalah ia."

Sesungguhnya diri (*an-nafs*) mengajak kepada kerusakan, menolong para musuh, bernafsu kepada seluruh keburukan dan mengikuti segala kejelekan. Wataknya berada di jalur pelanggaran.

Maka nikmat yang tiada tara adalah membebaskan kendali dirinya. Karena sesungguhnya diri merupakan hijab

yang paling tebal antara hamba dengan Allah swt. Orang yang paling memahami dirinya adalah yang paling membencinya.

2. Maqtunnafs (Membenci Diri) karena Allah

Maqtunnafs dalam zat Allha termasuk sifatnya para *shiddiqin*, dengan menjadikan dirinya lebih dekat kepada Allah swt daripada amalnya.

Ibnu Abi Dunya meriwayatkan dari Malik bin Dinar berkata, "Bahwa sekelompok orng dari Banu Israel sedang berkumpul pada hari raya, lalu seorang pemuda datang hingga berdiri di pintu dan berkata," Orang sepertiku tak pantas bergabung bersama kalian, aku temannya si Fulan, merendahkan dirinya. Allah mewahyukan kepada Nabi mereka bahwa Fulan adalah jujur."

3. Mengetahui Hak Allah swt

Diantara mamfaat muhasabah adalah mengetahui hak Allah swt. Barang siapa yang tidak mengenal hak Allah atasnya, maka sangat sedikit ibadahnya mamfaat baginya.

Imam Ahmad berkata, "Hajjaj berkata kepada kami dari Jarir bin Hazim dari Wahab berkata, "telah sampai kepadaku bahwa *Nabiyullah* Musa as melewati seseorang yang sedang berdoa dan menghiba. Musa berkata, "Ya Rabb, kasihanilah ia, sesungguhnya aku telah mengasihannya." kemudian Allah mewahyukan kepadanya, "Bila saja ia berdoa kepada-KU hingga kekuatannya habis, Aku tidak akan mengabulkannya hingga ia melihat hak-KU atas dirinya."

G. Urgensi Muhasabah

Imam Turmudzi setelah meriwayatkan hadits di atas, juga meriwayatkan ungkapan Umar bin Khattab dan juga ungkapan Maimun bin Mihran mengenai urgensi dari muhasabah.

1. Mengenai muhasabah, Umar r.a. mengemukakan: " Hisablah (evaluasilah) diri kalian sebelum kalian dihisab, dan berhiaslah (bersiaplah) kalian untuk hari aradh akbar (yaumul hisab). Dan bahwasanya hisab itu akan menjadi

ringan pada hari kiamat bagi orang yang menghisab (evaluasi) dirinya di dunia.

Sebagai sahabat yang dikenal 'kritis' dan visioner, Umar memahami benar urgensi dari evaluasi ini. Pada kalimat terakhir pada ungkapan di atas, Umar mengatakan bahwa orang yang biasa mengevaluasi dirinya akan meringankan hisabnya di *yaumul akhir* kelak. Umar paham bahwa setiap insan akan dihisab, maka iapun memerintahkan agar kita menghisab diri kita sebelum mendapatkan hisab dari Allah swt.

2. Sementara Maimun bin Mihran r.a. mengatakan: "Seorang hamba tidak dikatakan bertakwa hingga ia menghisab dirinya sebagaimana dihisab pengikutnya dari mana makanan dan pakaiannya'.

Maimun bin Mihran merupakan seorang tabiin yang cukup masyhur. Beliau wafat pada tahun 117 H. Beliau pun sangat memahami urgensi muhasabah, sehingga beliau mengaitkan muhasabah dengan ketakwaan. Seseorang tidak dikatakan bertakwa, hingga menghisab (mengevaluasi) dirinya sendiri. Karena beliau melihat salah satu ciri orang yang bertakwa adalah orang yang senantiasa mengevaluasi amal-amalnya. Dan orang yang bertakwa, pastilah memiliki visi, yaitu untuk mendapatkan ridha Ilahi.

3. Urgensi lain dari muhasabah adalah karena setiap orang kelak pada hari akhir akan datang menghadap Allah swt. dengan kondisi sendiri-sendiri untuk mempertanggung jawabkan segala amal perbuatannya. Allah swt. menjelaskan dalam Al-Qur'an: "Dan tiap-tiap mereka akan datang kepada Allah pada hari kiamat dengan sendiri-sendiri." [QS. Maryam (19): 95, Al-Anbiya' (21): 1].

H. Aspek-Aspek yang Perlu Dimuhasabahi

Terdapat beberapa aspek yang perlu dimuhasabahi oleh setiap muslim, agar ia menjadi orang yang pandai dan sukses. Di antara aspek-aspek yang mesti dimuhasabhi oleh seorang muslim adalah sebagai berikut:

1. Aspek Ibadah

Pertama kali yang harus dievaluasi setiap muslim adalah aspek ibadah. Karena ibadah merupakan tujuan utama diciptakannya manusia di muka bumi ini. [QS. Adz-Dzaariyaat (51): 56]

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku

2. Aspek Pekerjaan & Perolehan Rizki

Aspek kedua ini sering kali dianggap remeh, atau bahkan ditinggalkan dan tidak dipedulikan oleh kebanyakan kaum muslimin. Karena sebagian menganggap bahwa aspek ini adalah urusan duniawi yang tidak memberikan pengaruh pada aspek ukhrawinya. Sementara dalam sebuah hadits, Rasulullah saw. bersabda: "Dari Ibnu Mas'ud ra dari Nabi Muhammad saw. bahwa beliau bersabda, 'Tidak akan bergerak tapak kaki Ibnu Adam pada hari kiamat, hingga ia ditanya tentang 5 perkara; umurnya untuk apa dihabiskannya, masa mudanya, kemana dipergunakannya, hartanya darimana ia memperolehnya dan ke mana dibelanjakannya, dan ilmunya sejauh mana pengamalannya.'" (HR. Turmuzi)

3. Aspek Kehidupan Sosial Keislaman

Aspek yang tidak kalah penting untuk dievaluasi adalah aspek kehidupan sosial, dalam artian hubungan muamalah, akhlak dan adab dengan sesama manusia. Karena kenyataannya aspek ini juga sangat penting, sebagaimana yang digambarkan Rasulullah saw. dalam sebuah hadits: "Dari Abu Hurairah ra, bahwa Rasulullah saw. bersabda, 'Tahukah kalian siapakah orang yang bangkrut itu?' Sahabat menjawab, 'Orang yang bangkrut diantara kami adalah orang yang tidak memiliki dirham dan tidak memiliki perhiasan.' Rasulullah saw. bersabda, 'Orang yang bangkrut dari umatku adalah orang yang datang pada hari kiamat dengan (pahala) shalat, puasa dan zakat, namun ia juga datang dengan membawa (dosa) menuduh, mencela, memakan harta orang lain,

memukul (mengintimidasi) orang lain. Maka orang-orang tersebut diberikan pahala kebaikan-kebaikan dirinya. Hingga manakala pahala kebaikannya telah habis, sebelum tertunaikan kewajibannya, diambillah dosa-dosa mereka dan dicampakkan pada dirinya, lalu dia pun dicampakkan ke dalam api neraka.” (HR. Muslim).

Melalaikan aspek ini, dapat menjadi orang yang muflis sebagaimana digambarkan Rasulullah saw. dalam hadits di atas. Datang ke akhirat dengan membawa pahala amal ibadah yang begitu banyak, namun bersamaan dengan itu, ia juga datang ke akhirat dengan membawa dosa yang terkait dengan interaksinya yang negatif terhadap orang lain; mencaci, mencela, menuduh, memfitnah, memakan harta tetangganya, mengintimidasi dan sebagainya. Sehingga pahala kebaikannya habis untuk menutupi keburukannya. Bahkan karena kebaikannya tidak cukup untuk menutupi keburukannya tersebut, maka dosa-dosa orang-orang yang dizaliminya tersebut dicampakkan pada dirinya. Hingga jadilah ia tidak memiliki apa-apa, selain hanya dosa dan dosa, akibat tidak memperhatikan aspek ini. Na’udzubillah min dzalik.

4. Aspek Dakwah

Aspek ini sesungguhnya sangat luas untuk dibicarakan. Karena menyangkut dakwah dalam segala aspek; sosial, politik, ekonomi, dan juga substansi dari da’wah itu sendiri mengajak orang pada kebersihan jiwa, akhlaqul karimah, memakmurkan masjid, menyempurnakan ibadah, mengklimakskan kepasrahan abadi pada Illahi, banyak istighfar dan taubat dan sebagainya.

Tetapi yang cukup urgens dan sangat substansial pada evaluasi aspek dakwah ini yang perlu dievaluasi adalah, sudah sejauh mana pihak lain baik dalam skala fardi maupun jama’i, merasakan manisnya dan manfaat dari dakwah yang telah sekian lama dilakukan? Jangan sampai sebuah ‘jamaah’ dakwah kehilangan pekerjaannya yang sangat substansial, yaitu dakwah itu sendiri.

Evaluasi pada bidang dakwah ini jika dijabarkan, juga akan menjadi lebih luas. Seperti evaluasi dakwah dalam bidang tarbiyah dan kaderisasi, evaluasi dakwah dalam bidang dakwah ‘ammah,

evaluasi dakwah dalam bidang siyasi, evaluasi dakwah dalam bidang iqtishadi, dsb?

Pada intinya, dakwah harus dievaluasi, agar harakah dakwah tidak hanya menjadi simbol yang substansinya telah beralih pada sektor lain yang jauh dari nilai-nilai dakwah itu sendiri. Mudah – mudahan ayat ini menjadi bahan evaluasi bagi dakwah yang sama-sama kita lakukan: Katakanlah: “Inilah jalan (agama) ku, aku dan orang-orang yang mengikutiku mengajak (kamu) kepada Allah dengan hujjah yang nyata, Maha Suci Allah, dan aku tiada termasuk orang-orang yang musyrik”. [QS. Yusuf (12): 108]

قُلْ هٰذِهِ سَبِيلِيْ اَدْعُوْا اِلَى اللّٰهِ عَلٰى بَصِيْرَةٍ اَنَا وَمَنْ اَتَّبَعَنِيْ ط وَسُبْحٰنَ

اللّٰهِ وَمَا اَنَا مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ ﴿١٠٨﴾

Artinya: “Katakanlah: "Inilah jalan (agama) ku, aku dan orang-orang yang mengikutiku mengajak (kamu) kepada Allah dengan hujjah yang nyata, Maha Suci Allah, dan aku tiada termasuk orang-orang yang musyrik.”

I. Contoh Operasionalisasi Muhasabah

Renungan Malam Pertama di Alam Qubur

Assalamu’alaikum Wr.Wb

Saudara-saudaraku sekalian..

Tak ada yang harus dikhawatirkan dengan kematian

Ia adalah suatu pintu yang pasti kita memasukinya

Namun yang menjadi masalah sebenarnya adalah

Apa yang terjadi setelah kematian ?

Kemana tempat kembali kita setelah kematian

Apakah kita akan masuk ke dalam sorga yang dipenuhi oleh taman-taman yang indah

Ataukah kita akan memasuki Neraka yang penuh dengan siksaan siang dan malam.

Lupa ataukah kamu pura-pura lupa dengan taqdir kematian

Apakah kamu lupa dengan hari perpisahan dengan sanak keluargamu?

Apakah kamu lupa dengan kubur yang menjadi tempat tinggalmu?, yang tidak ada teman sampai waktu yang tidak tahu sampai kapan

Apakah kamu lupa dengan pertanyaan –pertanyaan yang akan diajukan di dalam kubur?

Apakah kamu lupa dengan dasyatnya siksa kubur?

Saudaraku tidak ada yang tahu di antara kita
dihari apakah kita akan dijemput ajal

Dimalam apa malaikat menjemput nyawa kita

Sedang mengapa kita, sedang dimana kita saat dijemput ajal

Semuanya misteri yang hanya Allah swt yang tahu

Saudaraku apakah kamu lupa atautkah kamu pura-pura lupa tentang dengan detik-detik kematian?

Wajah kamu yang dulu tampan, cantik, bahu yang dulu kekar menghadang dunia

kini terbaring teronggok dingin dan kaku,

Jabatan yang dulu engkau kejar kini digantikan orang

Harta yang engkau kumpulkan siang dan malam kini diperebutkan orang

Istri dan anak-anak yang dulu sangat engkau sayangi menangis tersedu-sedu

Rumah yang mewah, mobil yang mengkilat yang engkau miliki semua akan tinggal .

Kini semua telah berakhir, tiada lagi waktu untuk mengumpulkan bekal

Kini tiba waktu bagimu untuk mempertanggungjawabkan semua perbuatanmu

Saatnya kamu menempuh satu perjalanan yang merupakan perjalanan abadi

Saudaraku Tidak ada di antara kita yang tahu ...

Dihari apakah kita akan diam berdiri dihisab segala amalan kita dihadapan Allah

Dihari apakah kita akan diperlihatkan dengan semua perbuatan kita di dunia

Amal apakah yang akan diperlihatkan dihadapan Allah nantinya ?

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

Apakah banyaknya amal shaleh atau banyaknya dosa dan maksiat yang kita lakukan?

Saudaraku tidak ada diantara kita yang tahu

Dihari apakah nanti kita akan meniti jembatan antara surga dan neraka Allah

Apakah kita akan selamat sampai ke sorga ?

atau kita jatuh masuk kedalam api neraka Allah dengan azab yang pedih?

Saudaraku dimanapun anda berada, Sadarilah

Hari ini, kita masih punya waktu untuk mengumpulkan bekal menuju alam abadi

Hari ini, kita masih punya waktu untuk meminta maaf sama orang yang pernah kita sakiti

Hari ini kita masih punya waktu untuk memperbanyak shalat, sedekah, berbuat baik

Hari ini kita masih punya waktu untuk untuk merenungi segala kekhilapan kita.

Namun saudaraku

Kenapa kesempatan yang ada itu tidak kita gunakan

Kenapa umur yang ada tidak kita gunakan untuk berbuat amal kebaikan?

Kenapa kesehatan dan kesempatan yang ada kita buang dengan sia-sia ?

Kenapa uang yang kita miliki kita habiskan untuk perbuatan yang sia-sia dan maksiat pada Allah?

Kenapa kita masih disibukkan dengan urusan -urusan dunia dan melalaikan akhirat kita.

Saudaraku

Pernahkan kita membayangkan bila waktu kita di dunia ini habis dan harus kembali pada Allah?,

Semua sudah usai saudaraku, kematian datang menjemput kita tanpa mau dimundurkan sedetikpun,

Malaikat maut bersiap mencabut nyawa kita tanpa ulur waktu, Mencabut nyawa kita dengan keras sehingga kita meraung kesakitan tanpa ampun.

Saudaraku

Kematian pasti akan dilewati setiap orang, ia adalah tamu yang akan datang bila waktunya tiba, tidak bisa kita mundurkan atau kita majukan.

Sejauh manakah kita sudah mempersiapkan diri untuk menghadapinya

Sejauh manakah kita serius mempersiapkannya? Jawab saudaraku?.. jangan engkau diam, jawab

Muhasabah Diri

Saudaraku seiman rahimakumulallah

Umar bin khattab khalifah yang kedua pernah memberikan nasehat dengan kalimat sederhana yang menusuk qalbu kita yaitu "Hasibu Anfusakum Qabla Antuhasabu (hisablah dirimu sebelum dihitung oleh Allah di hari kiamat)

Sebab jika kita menghitung diri kita hari ini, dan jika kita temukan banyak kekurangan amal ibadah kita, dan banyak dosa yang tealh kita lakukan, maka kita masih dapat berbuat banyak hal untuk memperbaiki diri kita,

namun bila ajal sudah datang maka tidak ada lagi waktu bagi kita untuk menambah amal kebajikan.

Saudaraku

Satu dari kebiasaan sahabat nabi yang patuh dicontoh adalah sahabat selalu memuhasabahi diri mereka atas apa yang telah mereka lakukan.

Saudaraku sebagai muslim saatnya pada hari ini kita sejenak bertanya pada diri masing2 yang hadir di ruangan ini. Mari kita sejenak menghentikan menghitung harta, memikirkan anak, memikirkan jabatan, memikirkan kuliah, memikirkan kampung kita, tapi mari sejenak kita merenungkan tentang kematian yang akan pastinya datang pada diri kita masing-masing.

Beban apa yang belum selesai kita kerjakan, berapa hutang yang belum dibayar, berapa mahasiswa yang belum kita layani, mari sejenak kita memicingkan mata, bertanya pada diri masing-masing, apa yang sudah saya siapkan jika kematian datang, apa yang akan saya bawa menghadap Allah, jawaban apa yang akan saya berikan kepada malaikat yang bertanya didalam kubur

Saudaraku /bapak-bapak, ibu-ibu semua Mari sejenak menjelang memsauki bulan suci ramadhan ini kita merenung jika seandainya maut tiba-tiba datang menjemput kita.

Bisa jadi besok orang yang hari ini bertemu dengan kita dengan tertawa mungkin besok akan menagis menyaksikan mayat kita tergeletak tak berdaya,

Kini kita bisa melakukan berbagai hal sesuai keinginan kita. Bekerja, tertawa, bercanda dengan teman dan keluarga, namun besok bisa saja mata kita sudah tertutup, kaki kita diluruskan orang, pakaian kita yang indah diganti pakaian putih, kaki yang kekar kini diusung orang kepemandian, disholatkan lalu dikuburkan,

Rumah yang megah yang kita bangun dengan jerih payah kita yang terang dan menyenangkan, besok diganti dengan rumah yang sempit dan gelap gulita yaitu kubur yang sempit, lampu yang terang diganti dengan kegelapan. Kasur yang empuk diganti dengan tanah yang keras, teman yang banyak tidak mau ikut dengan kita ke dalam kuburan

Saudaraku.....

Mari sejenak kita renungkan dan bertanya pada diri kita masing-masing, wahai diri jika maut datang hari ini apakah engkau sudah siap menghadapi malaikat maut?

Amalan apa yang telah engkau siapkan untuk menghadap Allah swt yang telah memberikan nikmat kepadamu?,

wahai diri sudahkah engkau bayangkan tempat yang engkau diami sekarang diganti dg kubur ?, mobilmu diganti dengan ambulan, hartamu dan pangkatmu diambil orang, nama dan popularitasmu tidak lagi bermamfaat. Emas dan dolarmu tidak lagi

bisa kau belanjakann , kenderaan mewah tidak lagi bisa engkau jalankan.....

Saudaraku

Marilah kita awali muhasabah ini dengan tunduk sambil mengucapkan istigfar 10 x, Astagfirullahal'azim 10..10x

Mari kita tinggalkan sejenak pemikiran kita tentang dunia

Cobalah atur nafas dengan tenang, coba tanya diri kita masing-masing

Wahai diri betapa banyak dosa yang engkau lakukan Betapa banyak waktu dan uang , kita gunakan untuk mencari pangkat dan jabatan, gedung, pakaian, mobil, namun sedikit kita gunakan untuk berinfak d jalan Allah swt

Sudahkan engkau membayangkan.bahwa harta pangkat tidak bermafaat apa-apa di akhirat

Mari kita semua berdoa, mengangkat tangan kepada Allah swt.

Ya Allah betapa kami telah tertipu dengan dunia yang menyalaukan kami

Betapa kami telah sibuk dengan dunia yang membelenggu hati dan pikiran kami

Sampai kami lupa seolah-olah kami akan lama dijenput, seolah-olah kami akan hidup selamanya di dunia ini.

Ya Allah bisa jadi hari ini kami akan kembali kepadamu karena uban sudah memutih, gigi mulai gugur, sebagai tanda semakin dekat kematian

Ya Allah ya Rahman, jadikan kami hamba yang seimbang dalam hidup kami untuk dunia dan akhirat kami

Ya Allah ajarkan kami menjadi hambamu yang seimbang dalam menggunakan waktu kami, ajarkan kami menjadi hamba yang mampu menyiapkan bekal untuk akhirat

Jadikan kami hamba yang taat padamu pada waktu siang dan malam, pada keramaian dan tempat sepi.

Jadikan kami hamba soleh yang banyak berbuat baik untuk sesama

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

Ya Allah Ampuni dosa kami, kami telah lalai kepadamu
kami lebih takut hukuman manusia dari hukummu kelak di akhirat,
kami lebih banyak memenuhi tuntutan atasan kami, tapi sedikit
memenuhi tuntutanmu dari masjid dan mushala
Kami banyak berbenah untuk rumah, mobil dan jabatan dan
pekerjaan kami dari berbenah untuk akirat kami ya Allah
Angkatlah dosa kami ya Allah, engkau maha pengampun
Ya Allah engkau lah pemilik hati kami, yang membolak balikkan
hati kami, hadapkanlah hati kami kepada agammu yang lurus.

Ya Allah hati kami telah tertipu oleh gemerlapnya dunia ini,
Ya Allah jadikan hati kami istiqomah dengan perintahmu,
ya Allah kalau hati kami gelap terangkanlah, kalau hati kami
sempit lapangkanlah, jika hati kami keras maka lunakkanlah
dengan saljumu, jika kami ini telah retak banyak iri, dengki,
hapuskanlah gantilah hati kami dengan hati yang sehat, yang lapang
yang terang, sensitif terhadap dosa, menjadi pemurah dalam
memberi dan pemaaf dengan kesalahan orang lain.
Ya Allah ya Rahman ya Rahim, semuanya kami pulangkan
padamu ya Allah.
Kumpulkanlah kami karena iman kepadamu, dan pisahkan kami
karena iman padamu. Panggilkan kami karena iman, kumpulkan
kami bersama orang beriman.
Jauhkanlah hati kami dari penyakit, dari rasa takut, sensitif dengan
amalan, jadikanlah hati kami bersih dari penyakit dan kotoran, beri
kami hati yang selalu merindukan pada cintamu, rindu akan
ridhomu
Akhirnya kami pulangkan semua padamu
Ya Allah kalau engkau akan memanggil kami,
Panggillah dalam keadaan beriman,
Kalau engkau beri kami nikmat,
jadikanlah nikmat itu buat menambah rasa iman kami
Jika nikmat membuat kami jauh darimu angkatlah kembali
nikmat tersebut.
Rabbana Atina Fiddunya Hasanah , wafilakhirati hasanah waqina
”Azabannar. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Nasih Ulwan, *Tarbiyah ruhiyah*, Jakarta: Rabbani Press, 2006.
- Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta., Grasindo: 2001.
- Abu fahmi dan Rahmad Abbas, *14 Sebab Datangnya Pertolongan Allah swt*, Jakarta; PT Wacana Latuardi Amanah, 1995
- Abu Umar Abdillah, *Dukun hitam dukun Putih*, Klaten, Wafa Press: 2006.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Semarang, Widya Karya: 2007.
- Bey Arifin, *Samudera Alfatihah*, Surabaya: PT Bina Ilmu, 2005
- Farid Mashudi. 2013, *Psikologi Konseling, Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*, Yogyakarta ; IRC Isod.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. 2005. *Tombo Ati Cerdas Mengobati Hati Sendiri*. Jakarta: Maghfirah.
- Imam Alghazali, *Membersihkan Hati dari Akhlak tercela al Arba'in*, Jakarta; Pustaka Amani 1998.
- Ismail Turki dkk, *Majmuatur Rasail Hasan Al Bana*, Solo, PT Era Adicitra, 2012.
- Jasiman, *Syarah Rasmul Bayan Tarbiyah*, Surakarta; Aulia Press, 2005.
- Jerry. D.Gray, *Rasulullah is My Doctor*, Jakarta; Sinergi 2010.
- Khairul Amru Harahap dkk, *Dasytnya Doa dan Zikir, Agar diberi Kesehatan, kekayaan dan Kebahagiaan*, Jakarta: Qultum Media, 2008.
- M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Alqur'an*, Bandung: Mizan Media Utama, 2002

Psikoterapi Pendekatan Sufistik

- M.Solihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Jiwa Persfektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- M. Zaka Alfarisi, *Psikologi Dalam Alqur'an*, Bandung: CV.Pustaka Setia, 1992.
- Mir Valiudin, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf* ; Bandung, CV Pustaka Hidayah, , 2000.
- Nasir Fahmi, *Spiritual Excellence Kekuatan Ikhlas enciptakan Keajaiban Hidup*, Jakara: Gema Insani Press : 2009.
- Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam*, Bandung: Syamil Cipta Meia, 2005.
- Sri Esti Wuryani Djiwandono, *Konseling dan sikoterapi dengan anak dan Orang Tua*, Jakarta, Grasindo : 2005.
- Syekh Abd. Al-Qadir Al-Jilani, 2006, *Rahasia Sufi*, Yogyakarta: Pustaka Sufi.
- Syekh Salim Bin Iyet Al-Hilaly dan Syekh Ali Hasan Abdul Hamid, 1988, *Sifat Puasa Nabi*, Yogyakarta: Al Hamra.
- Sulaiman Rasyid. 2002, *Fiqih Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Yuyu Wahyudin Kusnadi, LC, *Ruqyah syariyyah VS Tenaga Dalam*, Jakarta: Asl Sina Press 2006.
- Waryono Abdul Gafur, *Tafsir Sosial*, Yogyakarta: Elsaq Press, 2005.