

KEBAHAGIAAN SPIRITUAL BAGI NESTAPA MANUSIA MODERN
(STUDI PEMIKIRAN M. QURAISH SHIHAB DALAM *TAFSĪR
AL-MISHBĀH*)

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag)



Oleh
MUHAMAD SHOLHAN MANSYUR
NIM: 192510040

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI KAJIAN AL-QUR'AN
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
1444 H./2022 M.

ABSTRAK

Muhamad Sholhan Mansyur: Kebahagiaan Spiritual Bagi Nestapa Manusia Modern (Studi Pemikiran M Qurasih Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*)

Penelitian ini berfokus pada nestapa manusia yang terkena dampak modernisasi yang berujung pada krisis spiritual. Akibatnya mereka mengalami stress, depresi dan tekanan jiwa karena rohani mereka jarang atau bahkan tidak pernah terpenuhi kebutuhannya. Pada akhirnya, mereka tidak merasakan ketenangan, ketenteraman dan kebahagiaan hidup. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menggali solusi dari problem itu di dalam Al-Qur'an, dalam hal ini fokus penulis pada pemikiran M Quraish Shihab melalui karyanya, yakni *Tafsîr Al-Mishbâh*. Selain itu, penulis juga mencari pemikiran-pemikiran beliau yang berhubungan dengan kebahagiaan spiritual, melalui karya-karya beliau yang lain.

Setelah penulis melakukan penelitian terhadap tiga term kebahagiaan yang dinilai relevan dan representatif terhadap tema, yakni *falâh*, *fauz* dan *ithmaanna* serta memilih beberapa ayat dari ketiga term tersebut, maka penulis menemukan beberapa indikator yang sangat membantu terhadap terciptanya kebahagiaan spiritual. Indikator-indikator tersebut yaitu: *religiusitas*, sabar, *altruisme*, melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam syariat Islam, meninggalkan larangan-larangan dalam syariat Islam, bersosialisasi dengan baik serta *dzikir*. Semua indikator itu juga dinilai sangat relevan untuk menangani nestapa manusia modern, terutama masalah krisis spiritual yang mereka hadapi sehingga timbul stress, depresi, kecemasan, kegelisahan dan lain-lain. Pada intinya untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup, kita harus selalu mendekat dengan Allah, bersandar kepada-Nya, dengan cara menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya

Penelitian ini juga sependapat dengan Al-Ghazali dan Ibnu Maskawaih yang lebih mengutamakan kebutuhan rohani dengan menjadikan Allah sebagai sumber kebahagiaan absolut. Penelitian ini juga terdapat perbedaan dengan pemikiran Erich Fromm yang menyatakan manusia dapat menggapai kebahagiaan yang sejati melalui produktivitas dirinya sendiri, dengan kata lain, kebahagiaan bisa diciptakan melalui pengembangan potensi diri sendiri, tidak menggantungkannya pada yang lain.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif (*library research*) dengan menggunakan analisis isi dan juga observasi. Sumber primer yang digunakan adalah *Tafsîr Al-Mishbâh* karya M Quraish Shihab beserta karya-karya beliau yang lain. Adapun sumber sekunder yaitu buku-buku yang berkaitan erat dengan kebahagiaan spiritual dan nestapa manusia modern.

Kata Kunci: Kebahagiaan Spiritual, Nestapa Manusia Modern, *Tafsîr Al-Mishbâh*, M Quraish Shihab

خلاصة البحث

محمد صلحان المنصور: السعادة الروحية للإنسان المعاصر (دراسة فكر م. قریش شهاب في تفسير المصباح)

يركز هذا البحث على محنة البشر المتأثرين بالتحديث الذي يؤدي إلى أزمة روحية. ونتيجة لذلك ، فإنهم يعانون من الاجتهاد والاكتئاب والضغط النفسي لأن احتياجاتهم الروحية نادراً ما يتم تلبيتها أو حتى عدم تلبيتها. في النهاية ، لا يشعرون بالصفاء والصفاء والسعادة في الحياة. لذلك اهتم المؤلف باستكشاف حل هذه المشكلة في القرآن ، وفي هذه الحالة ينصب تركيز المؤلف على أفكار قریش شهاب من خلال عمله ، وهي تفسير المشبهى. بالإضافة إلى ذلك ، يبحث المؤلف أيضًا عن أفكاره المتعلقة بالسعادة الروحية من خلال أعماله الأخرى.

بعد أن أجرى الكاتب بحثًا حول ثلاث مصطلحات للسعادة اعتُبرت ذات صلة ومثملة للموضوع ، وهي الفلاح والفوز والاثمان ، واختيار عدة آيات من المصطلحات الثلاثة . وجد الكاتب عدة مؤشرات كانت مفيدة جدًا في خلق السعادة الروحية. هذه المؤشرات هي: التدين ، والصبر ، والايثار ، وتنفيذ الالتزامات في الشريعة الإسلامية ، وترك المحظورات في الشريعة الإسلامية ، والتنشئة الاجتماعية الجيدة ، والذكر. كل هذه المؤشرات تعتبر أيضًا ذات صلة كبيرة بالتعامل مع محنة الإنسان المعاصر ، وخاصة مشكلة الأزمة الروحية التي يواجهونها والتي تسبب التوتر والاكتئاب والقلق والأرق وغيرها. في الأساس ، لتحقيق السعادة في الحياة ، يجب أن تقترب دائمًا من الله ، وتتوكل عليه ، بتنفيذ جميع أوامره ، والابتعاد عن كل نواهي.

تتفق هذه الدراسة أيضًا مع الغزالي وابن مسكويه الذين أعطوا الأولوية للاحتياجات الروحية بجعل الله مصدر السعادة المطلقة. تحتوي هذه الدراسة أيضًا على اختلافات مع تفكير إريك فروم الذي ينص على أن البشر يمكنهم تحقيق السعادة الحقيقية من خلال إنتاجيتهم الخاصة ، وبعبارة أخرى ، يمكن إنشاء السعادة من خلال تطوير إمكاناتهم الخاصة ، وليس الاعتماد على الآخرين.

الطريقة المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة النوعية (البحث المكتبي) باستخدام تحليل المحتوى والملاحظة. المصدر الأساسي المستخدم هو تفسير المصباح لمالك قریش شهاب وأعماله الأخرى. المصادر الثانوية هي الكتب التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالسعادة الروحية ومحنة الإنسان الحديث.

الكلمات المفتاحية: السعادة الروحية ، فقر الإنسان المعاصر ، تفسير المصباح ، قریش شهاب

ABSTRACT

Muhamad Sholhan Mansyur: Spiritual Happiness for Modern Humans (Study of M Qurasih Shihab's Thought in *Tafsir Al-Mishbâh*)

This research focuses on the plight of humans who are affected by modernization which leads to a spiritual crisis. As a result, they experience stress, depression and mental stress because their spiritual needs are rarely or even never met. In the end, they do not feel the serenity, serenity and happiness of life. Therefore, the author is interested in exploring the solution to this problem in the Qur'an, in this case the author's focus is on the thoughts of M Quraish Shihab through his work, namely *Tafsir Al-Mishbâh*. In addition, the author also seeks his thoughts related to spiritual happiness, through his other works.

After the writer conducted research on the three terms of happiness which were considered relevant and representative of the theme, namely *falâh*, *fauz* and *ithmaanna* and selected several verses from the three terms, the writer found several indicators that were very helpful in creating spiritual happiness. These indicators are: religiosity, patience, altruism, carrying out obligations in Islamic law, leaving prohibitions in Islamic law, socializing well and dhikr. All of these indicators are also considered very relevant for dealing with the plight of modern humans, especially the problem of the spiritual crisis they face causing stress, depression, anxiety, restlessness and others. In essence, to achieve happiness in life, we must always draw closer to Allah, rely on Him, by carrying out all His commands and staying away from all His prohibitions.

This study also agrees with Al-Ghazali and Ibn Maskawaih who prioritize spiritual needs by making Allah the source of absolute happiness. This study also has differences with the thinking of Erich Fromm which states that humans can achieve true happiness through their own productivity, in other words, happiness can be created through developing their own potential, not depending on others.

The method used in this research is qualitative (library research) using content analysis and observation. The primary source used is the *Tafsir Al-Mishbâh* by M Quraish Shihab and his other works. The secondary sources are books that are closely related to the spiritual happiness and plight of modern humans.

Keywords: Spiritual Happiness, Poverty of Modern Man, *Tafsir Al-Mishbâh*, M Quraish Shihab

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Sholhan Mansyur
Nomor Induk Mahasiswa : 192510040
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Kajian Al-Qur'an
Judul Tesis : Kebahagiaan Spiritual Bagi Nestapa
Manusia Modern (Studi Pemikiran M
Qurasih Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*)

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Institut PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 13 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Muhamad Sholhan Mansyur

SURAT TANDA PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis
**KEBAHAGIAAN SPIRITUAL BAGI NESTAPA MANUSIA MODERN
(STUDI PEMIKIRAN M. QURAISH SHIHAB DALAM *TAFSIR
AL-MISHBĀH*)**

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag)

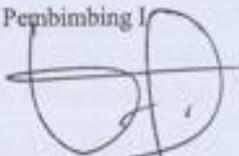
Disusun oleh:
Muhammad Sholhan Mansyur
NIM: 192510040

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 13 Oktober 2022

Menyetujui:

Pembimbing I



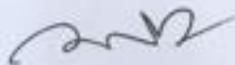
Dr. Kerwanto, M.Ud.

Pembimbing II



Dr. Muhammad Adlan Nawawi, M.Hum.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



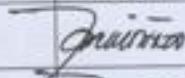
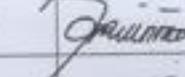
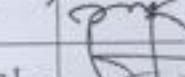
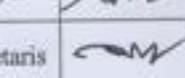
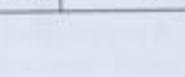
Dr. Abd. Muid N., M.A.

TANDA PENGESAHAN TESIS

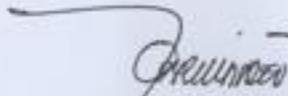
KEBAHAGIAAN SPIRITUAL BAGI NESTAPA MANUSIA MODERN (STUDI PEMIKIRAN M. QURAISH SHIHAB DALAM *TAFSIR AL-MISHBĀH*)

Disusun oleh:
Nama : Muhamad Sholhan Mansyur
Nomer Induk Mahasiswa : 192510040
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Kajian Al-Qur'an

Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal: 23 November 2022

No.	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Penguji II	
4.	Dr. Kerwanto, M.Ud.	Pembimbing I	
5.	Dr. Muhammad Adlan Nawawi, M.Hum.	Pembimbing II	
6.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 23 November 2022
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta


Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Arb	Ltn	Arb	Ltn	Arb	Ltn
ا	'	ز	z	ق	q
ب	B	س	s	ك	k
ت	T	ش	sy	ل	l
ث	Ts	ص	sh	م	m
ج	J	ض	dh	ن	n
ح	<u>H</u>	ط	th	و	w
خ	Kh	ظ	zh	ه	h
د	D	ع	'	ء	a
ذ	Dz	غ	g	ي	y
ر	R	ف	f	-	-

Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبّ ditulis *rabba*
- b. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *u* atau *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. Ta'marbutah (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *i*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النسا *sûrat an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازيقين ditulis *wa huwa khair ar-râziqîn*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya hingga akhir zaman.

Dari hati yang paling dalam penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala hormat dan takzim penulis sampaikan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Rektor Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (IPTIQ) Jakarta, Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA atas segala kebijakannya.
2. Direktur Kuliah Pascasarjana Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (IPTIQ) Jakarta, Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si atas segala kepemimpinan dan pengawasannya.
3. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Abd. Muid Nawawi, M.A., atas segala dukungan dan bantuannya.

4. Pembimbing Dr. Kerwanto, M.Ud, dan juga Dr. Muhammad Adlan Nawawi, M.Hum yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis, memberi arahan serta masukan ilmu, petunjuk dan dorongan yang sangat berharga kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Kepala Perpustakaan beserta staf Institut PTIQ Jakarta yang telah membantu serta memudahkan penulis dalam mencari referensi tesis.
6. Para Dosen serta seluruh civitas akademik Kuliah Pascasarjana Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (IPTIQ) Jakarta, yang telah bersedia membagikan ilmunya, membina, mendidik dan mengajar serta mewedahi dan melayani kebutuhan penulis selama masa perkuliahan hingga akhir studi.
7. Pengasuh Masjid Tahfidz Marzukiah Tuan Guru Dr. KH Marzuki, QH, M.A. yang telah membimbing penulis selama di Jakarta, serta mendukung penuh dalam menempuh pendidikan.
8. Ayahanda Iskandar dan Ibundaku tercinta Umi Fatkhiah, tak ada kata yang dapat ananda katakan selain terima kasih yang sedalam-dalamnya atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, dukungan, bimbingan yang mereka berikan dengan ikhlas dan kesabaran yang tak terhingga, sehingga dapat membangun semangat penulis.
9. Ucapan beribu-ribu terima kasih kepada seluruh pihak yang ikut terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga amal baik yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang sebaik-baiknya dari Allah SWT.

Dalam penulisan tesis ini berbagai upaya telah penulis lakukan untuk memaksimalkan tesis ini menjadi karya ilmiah yang baik, namun karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, maka tesis ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan. oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik konstruktif dari para pembaca demi karya yang lebih baik lagi.

Akhirnya, semoga hasil jerih payah penulis ini dapat menjadi buah karya yang bermanfaat dan menjadi amal shalih yang mendapatkan ridha dari Allah SWT. di akhirat kelak, Amin.

Jakarta, 13 Oktober 2022

Muhamad Sholhan Mansyur

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan Keaslian Tesis	vii
Surat Tanda Persetujuan Tesis	ix
Surat Tanda Pengesahan Tesis	xi
Pedoman Transliterasi	xiii
Kata Pengantar	xv
Daftar Isi	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kerangka Teori	9
G. Tinjauan Pustaka	19
H. Metode Penelitian	19
1. Pemilihan Objek Penelitian	19
2. Data dan Sumber Data	19
3. Teknik Input dan Analisis Data	20
4. Pengecekan Keabsahan Data	20
I. Penelitian Terdahulu yang Relevan	21
J. Jadwal Penelitian	21
K. Sistematika Penulisan	21

BAB II. DISKURSUS KEBAHAGIAAN SPIRITUAL	23
A. Kebahagiaan	23
1. Definisi Kebahagiaan	23
2. Kebahagiaan menurut psikologi	24
3. Kebahagiaan menurut filsafat	26
4. Kebahagiaan menurut Islam	31
B. Spiritual	36
1. Definisi Spiritual	36
2. Potensi Manusia	37
3. Spiritualitas Barat	46
4. Spiritualitas Islam	50
5. Kajian Tentang Jiwa	56
6. Karakteristik Spiritualitas	64
7. Dimensi Spiritualitas	64
8. Problematika Kebahagiaan Spiritual Barat	65
BAB III. ISYARAT-ISYARAT KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM <i>TAFSÎR AL-MISHBÂH</i>	69
A. Kebahagiaan Menurut M Quraish Shihab	69
B. Term-Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an	73
C. Interpretasi <i>Tafsîr Al-Mishbâh</i> terhadap Sebagian Ayat dari Term-Term Terpilih	76
1. Term <i>Falâh</i>	76
2. Term <i>Fauz</i>	130
3. Term <i>Ithma 'anna</i>	138
BAB IV. KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM <i>TAFSÎR AL-MISHBÂH</i>	145
A. Keseimbangan Antara Kebutuhan Jasmani dan Rohani	145
B. Indikator Kebahagiaan Spiritual dalam <i>Tafsîr Al-Mishbâh</i>	155
C. Relevansi Kebahagiaan Spiritual <i>Tafsîr Al-Mishbâh</i> terhadap persoalan manusia modern	206
BAB V. PENUTUP	209
A. Kesimpulan	209
B. Saran	211
DAFTAR PUSTAKA	213
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan masyarakat luas kini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Setiap individu maupun kelompok masyarakat tidak dapat membendung munculnya arus perubahan zaman seperti sekarang ini. Perubahan zaman yang cukup pesat ditandai dengan masuknya era milenial dan berubah menjadi zaman modern. Zaman modern ditandai dengan beranekaragamnya inovasi-inovasi di bidang teknologi, komunikasi dan informasi. Inovasi-inovasi yang terlahir tersebut dapat memberikan dampak semakin cepatnya laju perkembangan dan perubahan zaman. Perkembangan dan perubahan ini terjadi pada banyak sektor kehidupan manusia. Sektor kebudayaan, sosial, ekonomi, kesehatan, teknologi dan informasi bahkan sektor pendidikan tidak luput dari perkembangan zaman.¹

Sikap atau cara berpikir dan bertindak sesuai dengan tuntutan zaman. Apa pun maknanya, kata ini berimplikasi kepada kemajuan yang diperoleh karena adanya kreativitas, inovatif, dan progresif. Buah dari kemajuan tersebut mengantar kemudahan-kemudahan untuk mencapai sesuatu. Dunia seperti kampung kecil, yang memungkinkan antar masyarakat saling mengenal, saling memengaruhi, dan saling membutuhkan.²

¹ Yunita Andriyani, Muh. Husein Arifinyona dan Wahyuningsih, "Pengaruh Modernisasi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar Didaktik," dalam *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri*, Volume 07 Nomor 02 Desember 2021, hal. 268-269.

² Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, hal. 16.

Contoh dampak positif modernisasi antara lain: adanya perubahan tata nilai sikap, berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, meningkatkan efektivitas dan efisiensi, memperkuat integrasi dalam masyarakat, meningkatkan kesadaran politik dan demokrasi, masyarakat dituntut meninggalkan cara lama, dituntut berkorban demi kepentingan ekonomi bangsa, adanya transfer teknologi, mengatasi berbagai penyakit dan meningkatnya produksi makanan yang berkualitas.³ Istilah modern ini muncul sejak melemahnya peradaban Islam dan bangkitnya peradaban Barat. Abad modern ini terwujud oleh semangat *renaissance* (kebangkitan kembali) orang-orang Barat dalam mengkaji berbagai macam ilmu pengetahuan. Zaman ini dimulai pada abad ke-16 M. Pada saat ini kita memasuki abad ke-21 yang lebih dikenal dengan sebutan abad milenium. Sebagian lagi mengatakan sebagai abad postmodernism yaitu suatu abad ketika manusia sudah menunjukkan tanda-tanda kejenuhan karena kehidupan yang serbamekanik. Salah satu contohnya adalah manusia pada abad sekarang membuat aliran-aliran keagamaan untuk mengembalikan ketenteraman jiwanya.

Pada mulanya mereka menduga, dengan kemajuan-kemajuan yang dicapai sebagai konsekuensi dari perkembangan ilmu pengetahuan dapat mengantarkan mereka mencapai kebahagiaan. Namun, semakin tinggi ilmu pengetahuan, semakin jauh sentuhan kebahagiaan dirasakan dalam jiwa. Semakin maju dan canggih penemuan-penemuan baru, semakin terasa goncangan-goncangan dalam hati. Albert Einstein pernah mengatakan, "Benar, ilmu sudah berhasil mengantar umat manusia menuju kemudahan-kemudahan hidup. Ilmu membuat jarak sudah bukan masalah lagi. Mengurangi pekerjaan yang awalnya dikerjakan oleh manusia. Tetapi ilmu juga ternyata memusnahkan manusia. Menghilangkan harapan hidup dan menginjak-injak hak-hak asasi-Nya." Beliau mengungkap ini setelah terjadi pengeboman kota Hiroshima dan Nagasaki.⁴

Selain dampak positif, modernisasi juga mempunyai dampak negatif. Manusia modern mempunyai masalah serius dalam kehidupannya. Menurut Sayyed Hosein Nasr dalam buku *Islam dan Nestapa manusia modern*, ada empat masalah yang menimpa manusia modern, diantaranya: pertama, *misosophia*, yakni kebencian, lawan dari *philosophia*. Manusia modern telah mampu mendapatkan kebenaran namun nihil kebijaksanaan. Dengan alat utamanya berupa logika, manusia modern perlahan meninggalkan metafisika. Kedua, desakralisasi pengetahuan, yakni ciri

³ Ahmad, "Ciri-Ciri dan Dampak Modernisasi di Berbagai Bidang," dalam <https://www.gramedia.com/literasi/dampak-positif-modernisasi/>. Diakses pada 21 Februari 2022 pukul 08:27.

⁴ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan, ...* hal. 17.

pengetahuan modern yang *positivistik* membawa manusia pada ketidakmampuan merelevansikan pengetahuan dengan *spirit-transcendental*. Pengetahuan menjadi liar dan tak terkendali, ia hanya dipakai sebagai alat untuk menguasai dunia. Ketiga, degradasi peran *intelegensi*, yakni narasi yang dibangun peradaban modern adalah bahwa manusia berbeda dengan makhluk lain karena ia memiliki akal. Nasser mengatakan bahwa pandangan demikian telah membunuh diri manusia, pandangan itu pula yang akhirnya menegaskan peran nurani, imajinasi, intuisi. Manusia hanya mengenal rasio dan empiris. Keempat, degradasi metafisika sebagai cabang filsafat, yakni metafisika adalah falsafah yang pertama terdegradasi di zaman modern.⁵

Dunia Kerja pun ikut terdampak modernisasi. Hidup dalam atmosfer kerja abad ke-21 ini sama seperti sedang merawat seorang bayi dengan segala tuntutan kebutuhan yang harus segera dipenuhi saat itu juga. Teknologi bagaikan tangis seorang bayi yang memekakkan telinga kita, "berteriak" terus-menerus melalui komputer, telepon genggam, PDA, dan peralatan lainnya yang pada awalnya dirancang dengan tujuan membuat hidup kita menjadi lebih mudah. Urusan kerja telah merasuki kehidupan pribadi kita, dan tampaknya, semakin kita produktif semakin bertambah pula beban kerja kita. Tidak cukup dengan hanya bekerja di kantor. Para pelanggan, atasan, dan sesama karyawan dapat menghubungi kita di mana saja dan kapan saja: di rumah, atau bahkan di saat tengah malam. Tak ada lagi batas antara tempat kerja dan kehidupan pribadi.

Bertambah banyaknya PHK dan dirumahkannya karyawan telah memaksa para pekerja yang masih selamat untuk menanggung lebih banyak beban pekerjaan. Berbagai jenis organisasi didorong untuk melakukan lebih banyak tugas dengan lebih sedikit pekerja. Modernisasi telah menambah tekanan untuk melakukan "perampingan organisasi". Mereka yang telah kehilangan pekerjaan di masa-masa krisis mungkin tidak akan pernah memperoleh kembali pekerjaan tersebut karena perusahaan manufaktur dan jasa sudah banyak melakukan *outsourcing* dan diisi dengan para tenaga kerja asing.⁶

Modernisasi telah membawa dampak yang signifikan di dalam kehidupan manusia. Namun akibat modernisasi tersebut juga telah membuka mata hati kita untuk mempertanyakan kembali tentang nilai kebahagiaan. Menurut Sigmund Freud, sebagaimana yang telah diulaskan oleh erich fromm, mencatat bahwa semakin modern sebuah kehidupan

⁵ Akmal Ahsan Tahir, "Tuntutan Moral Manusia Modern," dalam <https://ibtimes.id/tuntutan-moral-manusia-modern/>. Diakses pada 24 Mei 2022 pukul 10:30.

⁶ Bob Losyk, *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007, hal. 1.

maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress atau ketidakbahagiaan.

Terkait dengan stress tersebut, para pakar badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan sekitar 300 juta orang, atau sekitar 6% dari total masyarakat dunia sedang mengidap penyakit jiwa dengan berbagai stadium. Di Indonesia juga telah dilakukan riset serupa, dan terbukti bahwa populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi. Sedangkan, berdasarkan data dari riset kesehatan dasar 2013, ternyata penderita gangguan mental emosional justru banyak ditemukan di kota kecil dan daerah terluar, seperti Kabupaten Tojo Una-una, Sulawesi Tengah, sebesar 37,1% dan kabupaten Talaud, Sulawesi Utara, sebesar 22,3% . Warga kota dengan prevalensi cukup tinggi ada di kota Bogor, Jawa Barat, sebesar 28,1% . Dengan demikian stress, depresi dan tekanan jiwa dapat dikatakan sebagai teman akrab manusia di era modern ini. Oleh karenanya, masyarakat modern kini mulai mencari alternatif pencapaian kebahagiaan dengan berbagai pertimbangan lokal dan Individual.⁷

Khusus dalam dunia kerja, *The Marlin Company*, sebuah perusahaan di daerah North Haven, Connecticut, yang bergerak di bidang perilaku komunikasi di tempat kerja, bekerja sama dengan Harris Interactive untuk melakukan survei setiap tahun yang bertopik "Perilaku yang terjadi di tempat kerja di Amerika". Dalamn survei tahunannya yang ke-9, mereka menemukan hasil-hasil sebagai berikut: sekitar 43% pekerja Amerika mengatakan bahwa orang-orang di tempat kerja mereka memperlihatkan ketakutan atau kecemasan terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam negeri, paling tidak beberapa kali per minggu, 33% mengatakan telah mengamati adanya peningkatan dalam hal kecemasan atau penyakit-penyakit mental yang berkaitan dengan masalah stres di tempat kerja (misalnya, sakit kepala dan *influenza*), 27% melaporkan adanya peningkatan masalah-masalah emosional, seperti *depresi*, *insomnia*, penyalahgunaan obat, atau konflik umah tangga. 28% menyatakan masalah ekonomilah yang menimbulkan stress paling besar bagi mereka, 42% melaporkan dalam tahun terakhir telah terjadi peningkatan keluhan di antara sesama karyawan, 27% berkata terjadi kemerosotan moral dibandingkan tahun sebelumnya, 35% melaporkan terjadinya peningkatan jumlah pelanggan yang mengalami stress dan 31% berkata terjadi peningkatan dalam hal jumlah pelanggan yang sulit diajak berkomunikasi.⁸

⁷ Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, Jakarta: PTIQ Press, 2019, hal. 173-174.

⁸ Bob Losyk, *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*,... hal. 2-3.

Stres memengaruhi siapa saja di tempat kerja. Tak peduli apa pun jenis pekerjaan yang dilakukan, atau bagaimanapun lingkungan asalnya. Baik kaya maupun miskin, tua maupun muda, pria maupun wanita, tak seorang pun kebal akan stres. Stres di tempat kerja berdampak terhadap kesehatan dan seluruh keberadaan kita, juga terhadap kualitas dari kehidupan kita di rumah.⁹

Jika masyarakat menambahkan pada semua perubahan tersebut tekanan-tekanan yang harus mereka tanggung dalam hal persoalan rumah tangga, biaya perawatan kesehatan yang semakin meningkat, ketakutan akan terorisme, dan ketegangan Timur Tengah yang tak pernah berakhir, banyak orang yang tidak kuat menanggungnya. Mereka dipenuhi rasa takut, lelah, dan marah. Semakin banyak orang membutuhkan pertolongan psikologis, beberapa bahkan meledak dalam tindakan kekerasan. Istilah "pelampiasan emosi" telah umum dipakai untuk menggantikan istilah tindakan kekerasan. Dalam rangka ingin mengatasinya, banyak orang terlibat dalam perilaku-perilaku tidak sehat, seperti makan berlebihan, merokok, minum minuman keras, dan menggunakan narkoba.¹⁰

Kejadian di atas biasa kita sebut krisis spiritual. Krisis spiritual, mengutip Zohar dan Marshall (2001), merupakan akibat dari adanya hubungan yang sangat buruk dengan "pusat diri" yang dalam ini, yaitu: spiritualitas. Krisis jenis ini ditandai dengan kecenderungan hidup yang sangat duniawi dan penuh dengan kegersangan jiwa. Reynolds mencontohkan dirinya dalam kasus krisis spiritual ini, yaitu ketika dia meyakini bahwa melalui kedekatan dengan alkohol dan seks, maka masalah dirinya dapat terselesaikan. Yang terjadi, menurut pengakuan Reynolds, adalah sebaliknya. Dia menjadi pribadi bertopeng, lari dari masalah, merasakan jiwa yang kering dan hampa. Dalam keadaan krisis spiritual demikian, dia mengakui hidupnya menjadi krisis karena Reynolds mengaku lupa bagaimana rasanya menjadi pribadi yang autentik, menyembunyikan masalah pada alam bawah sadar, hidup berpura-pura dan tidak berani menghadapi kenyataan hidup secara bertanggung jawab. Inilah yang dikatakan Zohar dan Marshall dengan hidup rendah yang diakibatkan oleh jauhnya seseorang dari pusat diri atau spiritualitas ini.¹¹

Krisis spiritualitas jelas-jelas adalah krisis hidup itu sendiri, sehingga bagaimana mungkin seseorang bisa meraih hidup sukses dalam jenis kehidupan yang krisis mikian. Potensi atau model spiritual dalam kondisi

⁹ Bob Losyk, *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, hal. 3.

¹⁰ Bob Losyk, *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*,...hal. 1-2.

¹¹ Roni Ismail, *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*, Banjarmasin: Tinta Merah Indonesia, 2020, hal. 154-155.

krisis tidak dapat didayagunakan dan dioptimalkan untuk meraih sukses karena dalam situasi krisis spiritual ia menjadi terperangkap dalam permainan, materialisme, sikap serba *ekstrinsik*, ria, topeng dan kepura-puraan hidup. Dalam situasi krisis spiritualitas demikian, seseorang hanya memikirkankan diri sendiri, terlalu peduli terhadap bentuk dan penampilan, dan sangat tertutup terhadap semua hal yang bersifat rohaniah atau kejiwaan atau spiritual. Sehingga, mana bisa dapat meraih sukses hakiki yang membahagiakan dan mendamaikan.

Seseorang yang mengalami krisis spiritual, sebagai kebalikan dari sehat spiritual, berarti sedang menuntun dirinya pada kematian dini sebelum kematian sesungguhnya datang, bahkan mungkin menuju kematian sesungguhnya. Krisis spiritual merupakan pelepasan diri sepenuhnya dari kehidupan autentik, layaknya seseorang yang melakukan tindakan bunuh diri. Ia sangat mudah putus asa dan tidak memiliki keberanian dalam menghadapi kenyataan hidup. Orang yang berputus asa otomatis telah menyerah. Dia tidak dapat menemukan makna dan optimisme atas benda dan orang-orang di sekelilingnya yang cukup berharga bagi dirinya yang layak diapresiasi.¹²

Sehubungan dengan hal-hal yang berkaitan dengan spiritual, Islam menawarkan solusi yang bagus. *Spiritualitas* dalam Islam mengandung dua aspek, yakni aspek *zhâhir* dan batin. Dua aspek yang saling terkait dan tidak boleh diabaikan. Aspek *zhâhir* dari spiritualitas tersebut bisa berupa sejumlah tuntunan syariat Islam yang seharusnya dilakukan seorang muslim seperti: shalat, puasa, infaq dan menjaga diri dari segala hal yang diharamkan oleh Allah SWT. Sedangkan aspek batinnya adalah keimanan dan pengetahuan kepada realitas yang gaib.¹³

Kegelisahan, kecemasan dan kegundahan yang manusia modern alami, tak lepas dari teracuhkannya *dimensi spiritual* yang tak lain adalah agama. Pengaruh dari kemajuan tersebut membuat manusia pelan tapi pasti mengucapkan selamat tinggal kepada agama. Mereka tidak mengenal Tuhan. Tuhan dianggap sebagai penghalang kemajuan. Bahkan dengan bangga memproklamasikan bahwa Tuhan sebenarnya sudah mati. Kita harus menganggap Tuhan itu sudah mati agar kita dapat bebas mengekspresikan diri untuk mencapai kemajuan-kemajuan itu. Dengan demikian, sumber kemajuan menurut mereka ada pada harta dan tahta.

Dalam bukunya *One Dimensional Man*, Herbert Marcusee menyebutkan bahwa sekarang ini sedang terjadi konspirasi kekuatan periklanan, militer, dan teknokrat yang semuanya bersandar kepada

¹² Roni Ismail, *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*,...hal. 155.

¹³ Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, hal. 179.

kapitalisme untuk melakukan *brain washing* atau cuci otak agar terbentuk manusia yang bermental konsumer. Salah satu ciri mental konsumtif adalah kecenderungan kepada kenikmatan materi yang bersifat semu dan sesaat saja.¹⁴

Keinginan yang kuat mengejar harta dan tahta dengan mengesampingkan agama dan ketuhanan cepat atau lambat akan membuat manusia semakin merasakan kebosanan hidup. Karena harta dan takhta tidak kunjung membuat mereka bahagia. Pada titik puncaknya, manusia akan mencari alternatif-alternatif yang dapat mengantarnya merasakan kebahagiaan. Agama merupakan alternatif paling efektif untuk mengantar manusia meraih kebahagiaan. Itu sebabnya banyak pakar sosiologi agama mengatakan bahwa pada negara-negara maju sedang terjadi gerak konversi agama.¹⁵

Sebagai umat beragama, kita dituntut untuk selalu berpegang pada prinsip-prinsip yang ada pada agama tersebut. Agama Islam selalu mengingatkan umatnya agar selalu berbahagia, salah satunya dengan mengingat Tuhan, berdasarkan firman Allah SWT QS . Ar-Ra'du/13: 28.

M. Quraish Shihab menafsirkan QS. Ar-Ra'du/13: 28 bahwa ketenteraman, kebahagiaan, ketenangan yang bersemi di dada orang yang beriman disebabkan karena *dzikrullâh*, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah yakni Al-Qur'an, yang memesona kandungan dan redaksinya.¹⁶ M. Quraish Shihab menekankan bahwa kehidupan betapapun mewahnya tidak akan baik jika tidak disertai ketenteraman hati, sedang ketenteraman hati baru dapat dirasakan bila hati yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan, yakni Allah SWT.¹⁷ Hemat penulis, bahwa salah satu indikator untuk memperoleh kebahagiaan adalah dengan mengingat Allah.

Al-Qur'an, selain memberikan petunjuk, juga menjadi pengingat dan menjadi solusi dari permasalahan yang dihadapi umat manusia. Dalam penelitian ini penulis berusaha mencari solusi permasalahan nestapa pada manusia modern yang saat ini menjadi sebuah fenomena yang memicu ketidak tenangan dalam menjalani hidup.

Berangkat dari permasalahan di atas, penulis hendak merumuskan serta menawarkan sebuah konsep kebahagiaan spiritual agar nestapa pada manusia modern tersebut hilang dan berubah menjadi kebahagiaan serta ketenangan. penulis ingin memberikan sumbangsih pemikiran dalam upaya menghilangkan nestapa yang menimpa manusia modern, yaitu

¹⁴ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 17-18.

¹⁵ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 18.

¹⁶ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Vol 6*, Jakarta: Lentera Hati, 2017, hal. 271.

¹⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh Vol 6*, hal. 274.

dengan mengangkat judul Tesis: “KEBAHAGIAAN SPIRITUAL BAGI NESTAPA MANUSIA MODERN (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*)” sebagai sebuah konsep tuntunan dalam meraih kebahagiaan maksimal serta menjadi solusi bagi nestapa manusia modern.

B. Identifikasi Masalah

Sebagaimana gambaran latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka penulis hendak mengidentifikasi masalah. Masalah-masalah itu antara lain:

1. Modernisasi memunculkan berbagai nestapa bagi manusia modern, diantaranya: *misoshopia*, degradasi peran intelegensi, desakralisasi pengetahuan dan degradasi metafisika.
2. Modernisasi membuat banyak manusia modern mengalami gangguan jiwa, stress dan depresi.
3. Kegelisahan, kecemasan dan kegundahan yang manusia modern alami, tak lepas dari teracuhkannya *dimensi spiritual* yang tak lain adalah agama.
4. Kebutuhan spiritual manusia modern kurang terpenuhi sehingga mengakibatkan krisis spiritual.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang sudah teridentifikasi sebelumnya, tesis ini hanya berfokus pada masalah krisis spiritual pada manusia modern serta menganalisis konsep kebahagiaan spiritual perspektif *Tafsîr Al-Mishbâh*, ikhtiar penelitian ini berupaya mencari solusi *Tafsîr Al-Mishbâh* terhadap nestapa yang dialami manusia modern.

2. Perumusan Masalah

Dengan fokus dalam permasalahan krisis yang dihadapi manusia modern, dari latar belakang, identifikasi masalah maupun dari pembatasan masalah, maka perumusan masalah dapat dirumuskan dan menjadi bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana kebahagiaan spiritual perspektif M. Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*?
- b. Bagaimana tawaran tafsir Al-Mishbah dalam menangani nestapa manusia modern?

D. Tujuan Penelitian

1. Mencari serta menjelaskan kebahagiaan spiritual perspektif M Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*
2. Mencari serta menjelaskan solusi *Tafsîr Al-Mishbâh* dalam menanggulangi nestapa pada manusia modern.

3. Menjelaskan tuntunan Islam, dalam upaya mencitrakan Islam bahwa agama Islam adalah agama yang *rahmatan lil âlamîn*

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini, penulis bagi menjadi dua kategori, manfaat pertama secara teoritis berimplikasi dengan pengembangan khazanah keilmuan tafsir serta manfaat praktis untuk membantu manusia modern dalam mengatasi nestapa:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambahkan khazanah Al-Qur'an terutama dibidang ilmu tafsir terkait kebahagiaan spiritual
- b. Menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber solusi dalam suatu permasalahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi tentang tuntunan Islam yang ada dalam *Tafsir Al-Mishbâh* dalam masalah nestapa manusia modern.
- b. Menambah formulasi dalam menuntun umat manusia menuju kehidupan yang hakiki.

F. Kerangka Teori

1. Teori Teologis

Kata teologi atau *theology* itu berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata "*theos*" dan "*logos*", kata "*theos*" yang artinya adalah "Tuhan", sedangkan kata "*logos*" itu sendiri mempunyai arti "ilmu" (*science, study, discourse*). Jadi, teologi disini berarti "ilmu tentang Tuhan" atau "ilmu Ketuhanan."¹⁸

Teologi dalam arti yang sederhana, yaitu pembahasan soal-soal yang berkaitan dengan diri Tuhan dan hubungan-Nya dengan alam semesta, terutama hubungan-Nya dengan manusia.¹⁹ Pada kali ini, penulis akan membahas teologi Islam. Menurut al-Farabi, subjek pembahasan teologi Islam (*‘Ilm-kalâm*) mencakup semua ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW. Hal itu berarti bahwa subjek teologi sangat luas, membentang dari persoalan ketuhanan sampai ibadah, dari masalah keyakinan sampai amaliah dan dari teoritis sampai praktis. Akan tetapi, menurut Yahya Hasyim Hasan,¹⁹ subjek teologi sebenarnya hanya terdiri atas tiga persoalan: Tuhan, kenabian dan hari akhir. Sebab, seperti ditulis al-Farabi sendiri, bagian-bagian yang berkaitan dengan amal-amal praktis lebih dekat dengan kaidah hukum (*fiqh*) daripada teologi. Teologi dalam

¹⁸ A. Hanafi, *Pengantar Teologi Islam*, Jakarta: Al Husna Zikra, 1995, hal. 11.

¹⁹ Muhammad Nazir Karim, *Dialektika Teologi Islam*, Bandung: Nuansa, 2004, hal.

pandangan al-Ghazali berarti hanya sebagai aspek *apologetic* dari ilmu tauhid. Artinya, perbedaan antara ilmu tauhid dengan teologi terletak pada aspek metode dan penghayatan, bukan materi pembahasannya. Ini sesuai dengan uraian al-Ghazali dalam *Al-Munqidz* bahwa kemunculan teologi lebih dikarenakan adanya kebutuhan akan pembelaan aqidah yang benar dari rongrongan kaum bid'ah.

Tentang subjek kajian, subjek teologi sama dengan subjek ilmu tauhid, terdiri atas tiga hal: Allah dengan segala sifat-Nya, kenabian dengan segala kaitannya, dan hari akhir dengan segala kandungannya. Al-Ghazali memang menganggap tiga hal yang menjadi subjek ilmu tauhid itu merupakan pokok-pokok keimanan, sehingga dalam konsep al-Ghazali, ilmu yang membahas pokok-pokok keimanan ini disebut sebagai ilmu tauhid atau yang dikenal juga sebagai teologi.²⁰ Subjek pertama, yakni pengetahuan tentang Allah SWT beserta semua sifat-sifat-Nya. Teori ini dibagi menjadi tiga bagian diantaranya: bagian pertama, mengenai Dzat Allah SWT mencakup 10 pokok yaitu tentang Yang Paling Dahulu, Yang Kekal, Allah bukan *esensi*, Allah bukan berupa jisim, bukan berupa *aksiden*, tidak diliputi sesuatu, tidak menempati suatu ruangan, Maha Esa serta dapat dilihat orang-orang yang beriman di akhirat nanti. Bagian kedua, mengenai sifat-sifat yang berhubungan dengan Dzat-Nya mencakup 10 pokok yaitu Allah Maha Mengetahui, Allah Maha Mendengar, Allah Maha berkehendak dan lain-lain. Bagian ketiga, mengenai sifat-sifat perbuatan-Nya yang berhubungan dengan makhluk misalnya segala perbuatan yang dilakukan oleh makhluk merupakan ciptaan-Nya, diutusny para nabi dan rasul kepada umat-umatnya merupakan hak prerogatif Allah SWT, dan lain sebagainya.

Subjek kedua, mengenai kerasulan dan kenabian seseorang. Nabi dan Rasul sangat dibutuhkan oleh umat manusia sebagai penunjuk jalan agar manusia tidak tersesat. Nabi Muhammad SAW merupakan rasul terakhir dan sebagai pembenar sekaligus perombak syariat-syariat nabi sebelumnya.

Subjek ketiga, mengenai datangnya hari akhir atau kiamat. Pengetahuan ini mencangkup keyakinan adanya mahsyar, pertanyaan oleh malaikat Munkar dan Nakir di kubur, ditimbangny amal-amal perbuatan manusia di *yaumul mîzân* dan lain sebagainya.²¹

²⁰ Khudori Sholeh, *Teologi Islam: perspektif Al-Farabi dan Al-Ghazali*, hal. 130-131.

²¹ Khudori Sholeh, *Teologi Islam: perspektif Al-Farabi dan Al-Ghazali*, hal. 131-132.

Pokok-pokok teologi Islam atau tauhid di atas tidak hanya untuk diketahui saja, angkat tetapi harus diimani dan dihayati. Keimanan inilah yang diperlukan oleh orang-orang Islam untuk memperoleh kebahagiaan dunia akhirat.

2. Teori Tasawuf

Tasawuf adalah bagian dari spiritualitas Islam yang mana konsepnya banyak mendapatkan kritikan atau serangan dari kalangan ulama Islam sendiri. Banyak stigma negatif dari orang-orang Islam yang ditujukan kepada tasawuf. Mereka menyangka dan menuduh bahwa orang-orang yang menekuni di bidang tasawuf sebagai pelaku bid'ah, sesat menyesatkan, kafir, syirik dan tuduhan-tuduhan lainnya. Tasawuf juga dituduh sebagai ajaran yang mengadopsi dari agama-agama lain seperti ajaran Hindu, Buddha, Yunani Kuno dan lain-lain yang tidak ada dalam syariat Islam.

Ibnu Khaldun menjelaskan bahwa ilmu tasawuf merupakan bagian dari ilmu syariat dalam agama Islam. Semua tingkah laku yang menjadi kebiasaan bagi para pelaku ilmu tasawuf bisa dijumpai pada zaman para sahabat, *tâbi'in* dan *tâbi'ittâbi'in*. Ibnu Khaldun mengatakan dalam kitab *Muqaddimah*-nya bawa inti ajaran ilmu tasawuf adalah istiqamah dalam beribadah, mempunyai tekad yang kuat untuk mencintai dan mendekati Allah SWT serta serius dalam menjauhi godaan-godaan duniawi. Ajaran tasawuf tersebut semakin digencarkan bahkan banyak yang sudah berdiri lembaga yang menaunginya pada abad kedua hijriyah dimana pada masa itu orang-orang yang beriman lebih cenderung padahal keduniawian. Pada masa inilah para sufi gencar menyuarakan tasawuf dan memperingatkan orang-orang yang beriman untuk fokus pada tujuan hakiki dari adanya kehidupan ini.

Walaupun istilah sufi belum dikenal di masa para sahabat dan tabiin, akan tetapi semua tingkah laku dan tradisi yang diamalkan oleh para sufi itu sudah semuanya diamalkan oleh para sahabat dan tabiin. Bedanya, pada waktu sahabat dan tabiin tidak disebut sufi, tapi para pelaku tasawuf bisa disebut dengan *'ubbâd*, *zuhhâd* dan *muqarrabîn*.²² Kondisi umat pada zaman ini persis dengan apa yang terjadi pada saat sebelum Islam datang, yang mana pada waktu itu etika dan moral seseorang tidak berarti. Seseorang akan terhormat apabila memiliki harta dan jabatan yang tinggi serta bisa bersenang-senang dengannya. Akhirnya, kesenjangan sosial terjadi dimana-mana tidak terkendali.

²² Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, Bandung: Masagi Inspiration, 2020, hal. 38.

Rasulullah SAW merasakan keprihatinan yang mendalam ketika melihat kondisi pada waktu itu. Beliau merenungi kondisi tersebut dimana ajaran tauhid yang telah dibawa oleh Nabi Ibrahim AS dan Nabi Ismail AS di tengah-tengah mereka perlahan hilang disebabkan mereka hanya mengurus urusan duniawi saja sehingga tertutup mata hati mereka dan nurani mereka tumpul. Padahal keduanya merupakan unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Rasulullah SAW dalam berdakwah di tengah-tengah masyarakat jahiliyah memegang teguh prinsip tauhid disertai dengan kebersahajaan dan kezuhudan hidup beliau. Beliau tidak melarang orang-orang yang beriman untuk mencari harta yang sebanyak-banyaknya. Bahkan beliau mengisyaratkan bahwa orang yang kuat baik secara fisik maupun ekonomi itu lebih baik daripada orang yang lemah. Akan tetapi, beliau melarang secara terus-menerus memikirkan duniawi sehingga lalai untuk memikirkan perkara akhirat.

Pada masa khulafaur rasyidin, pola hidup seperti ini masih banyak ditemui di kalangan para sahabat dan tabiin, walaupun kekuasaan Islam sudah meluas dan jaya. Namun pada masa setelah ini yakni abad kedua Hijriyah, yang mana sistem pemerintahan umat Islam telah berubah menjadi *monarki*, pola hidup seperti itu sudah tidak didapatkan lagi dari kalangan orang-orang yang beriman pada waktu itu. Mereka lebih memilih berlomba-lomba dalam kemewahan duniawi. Sebagian masyarakat mulai kehilangan orientasi hidupnya. Seakan-akan, mereka lepas dari kendali Allah. Dalam kehidupan sosial tidak ada rasa khawatir akan pengawasan Allah. Dalam ibadahpun semakin terlihat *erosi* hakikat yang menjadi substansi ibadah.²³ Kondisi inilah yang mendorong Ibnu Umar, Ibnu Abbas, Ibn Zubair dan beberapa sahabat lain yang masih ada, memilih menghindari dari kekacauan politik dan menjahui kemewahan duniawi. Tradisi ini berlanjut pada generasi *Tabi'in* seperti Hasan Al-Bashri di Basrah yang memperkenalkan hidup zuhud. Juga Sufyan Ats-Tsauri di Kufah yang sangat *Qana'ah* dalam menjalani kehidupannya. Di Irak dikenal juga Ibrahim bin Adham seorang bangsawan yang memilih '*uzlah* dari singgasananya. Di Madinah ada Ja'far as-Shadiq yang sangat *wara'*. Ajaran yang sangat terkenal pada masa Tabi'in ini adalah "Tinggalkan jeratan kemewahan duniawi, karena akan membuat orang buta, tuli dan menjadi budak duniawi" Sekali lagi, tasawuf tidak identik dengan meninggalkan kehidupan duniawi. Banyak saudagar-saudagar sukses tapi juga seorang sufi.

²³ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 39-40.

Seperti Al-Ghazali yang besar dilingkungan keluarga pemintal kain (punya usaha konveksi). Atau Abu Hasan As-Syadzili yang kekayaannya menyamai penguasai Iskandariyah. Juga Dzunnun al-Mishri pengusaha *bukhur* yang sukses, tapi kekayaannya dimanfaatkan untuk kepentingan Islam. Kehidupannya tidak dikendalikan oleh sesuatu yang berbau duniawi yang akan menjadi hijab antara mereka dengan *Sang Khalik*.

Orang-orang yang menentang tasawuf tetap pada prinsipnya bahwa tasawuf itu bukan berasal dari agama Islam, melainkan diambil dari pacaran di luar Islam. Mereka menuduh bahwa kata sufi berasal dari kata *shofis* yakni sekelompok orang dari negara Yunani kuno atau dari kata *shopia* yang terambil dari kata *philoshopia*. Namun, semua tuduhan-tuduhan mereka itu tidak benar. Istilah sufi sebagai sebuah studi memang belum muncul pada zaman Rasulullah SAW dan para sahabat. Akan tetapi, seseorang yang berperilaku seperti sufi pada zaman Rasulullah SAW disebut *'ubbâd*, *zuhhâd* dan *muqarrabîn*. Seseorang yang pertama kali digelar sufi adalah Jabir Ibn Hayyan, ilmuwan muslim yang menggeluti bidang sains. Sejak masa beliau sampai sekarang istilah sufi dipakai untuk menyebut orang yang berperilaku *'ubbâd*, *zuhhâd* dan *muqarrabîn*.²⁴ Akan tetapi ada juga yang mengatakan bahwa sufi adalah terambil dari segolongan orang dari sahabat Nabi SAW yang dijuluki *Ahlusshuffah*. Mereka berdomisili di masjid Nabawi, tepatnya dibagian serambi.²⁵

Jabir Ibn Hayyan merupakan ilmuwan pertama kali yang mengkampanyakan teori tingkatan dzikrullah sebagai tasawuf yang hakiki secara sistematis dan hirarkis. Beliau memaparkan isim dhamir atau kata ganti secara filosofis. Ia membahas kata ganti "*anâ*" (aku, orang pertama), "*anta*" (kamu, orang kedua), "*huwa*" (dia, orang ketiga) dalam ilmu nahwu. Jabir berhasil membuat ilustrasi sebagai berikut: "Ketika Ahmad bertemu dengan kita, kita bertanya, kemana kamu (*anta*) hai Ahmad?. "Saya (*anâ*) mau ke pasar!. Ketika orang-orang membicarakan Ahmad, mereka berkata: Dia (*huwa*) pergi ke pasar!". Nah, kata Jabir bin Hayyan, ketika Ahmad meninggal dunia, maka, sebutan *anâ*, *anta* dan *huwa*, diatas menjadi sirna seiring dengan sirnanya Ahmad dalam kehidupan. Oleh karena itu sebutan apapun yang melekat dalam diri manusia hanyalah nisbi dan sementara. Yang Hakiki hanyalah Dzat Yang Maha Abadi. Allah yang abadi dan azali. Dan yang paling layak untuk diingat dan disebut

²⁴ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 40.

²⁵ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, Jakarta: Rajawali Press, 2016, hal. 2.

tentu adalah Allah SWT. Karena apapun yang melekat dalam diri manusia hanyalah pinjaman nama dari-Nya.

Jabir Ibn Hayyan digolongkan sebagai ilmuwan yang bersifat wara', ahli beribadah serta perilaku zuhud. Kezuhudan dapat dilihat dari bagaimana cara beliau berpakaian. Beliau adalah ilmuwan yang kaya raya dan mempunyai jabatan yang terhormat. Akan tetapi, beliau dalam berpakaian hanya memakai pakaian yang terbuat dari wol kasar yang mana pada zaman itu orang-orang biasa menyebutnya suf yang mana *notabene* pakaian termurah pada saat itu. Dari kebiasaan beliau tersebut maka orang-orang memanggilnya dengan sebutan sufi. Pada akhirnya panggilan tersebut berlaku juga kepada pelaku tasawuf yang lain.

Pada zaman kehidupan *salafusshâlih*, para sufi sudah berjumlah banyak. Pada saat itu juga banyak murid-murid dari berbagai penjuru berguru kepada para sufi tersebut. Melihat antusias para murid yang ingin menuntut ilmu semakin hari semakin banyak, maka di sekitar tempat tinggal para sufi tersebut dibangunlah tempat semacam pesantren. Di tempat itulah para murid belajar disiplin dalam menekuni laku-laku tasawuf yang diinstruksi kan oleh masing-masing guru mereka. Uniknya, setiap pesantren atau rubat menerapkan standarisasi kedisiplinan amaliah yang berbeda-beda. Walaupun berbeda-beda, akan tetapi tujuan mereka sama yakni melatih murid-murid agar disiplin dalam menjalani kehidupan tasawuf. Amaliah-amaliah tersebut bentuknya bermacam-macam. Ada yang berbentuk latihan semacam wirid, ada juga yang berbentuk latihan secara fisik seperti berpuasa, mengabdikan pada masyarakat dan lain sebagainya. Pada perkembangan berikutnya metodologi pendisiplinan kehidupan baik *riyâdhah ruhâniyyah* maupun *ijtimâ'iyah* yang dikembangkan setiap *khanqah* atau *rubât*, dikenal dengan sebutan *tharîqah* (cara, metode) atau tarekat. Tentu antara *rubât* yang satu dengan yang lainnya memiliki model *riyâdhah* yang berbeda.²⁶

Tasawuf adalah terapi kehidupan disaat dunia mengendalikan manusia. Tasawuf adalah cara memerdekakan manusia dari belenggu dunia. Tasawuf tidak anti dunia karena realitanya manusia hidup di alam dunia. Tapi tasawuf mengembalikan posisi manusia sebagai khalifah di dunia. Dan secara sosial, tasawuf mengingatkan manusia akan hakikat hidup yang sebenarnya.²⁷ Menurut Imam Junaid, salah satu fungsi tasawuf adalah menghindari emosi agar hati selamat.²⁸

²⁶ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 40-42.

²⁷ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 44.

²⁸ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, hal. 5.

Disaat kehidupan semakin tidak terkendali, tidak sedikit manusia yang semakin *teralienasi* (terasing) dari kehidupannya bahkan terasing dari dirinya sendiri akibat tekanan-tekanan hidup yang semakin *massif*. Nah, saat seperti inilah tasawuf dibutuhkan untuk mengisi *relung-relung* spiritual yang mulai ditinggalkan. Sebab *alienasi* manusia terjadi disaat spiritualitasnya mulai terkikis. *Tharîqah* adalah metode disiplin diri dan sosial agar manusia istiqomah dalam jalur tuntunan Allah. *Tharîqah* bukanlah syariat baru sebagaimana klaim orang yang hanya mengamati thariqah dari luar atau yang hanya mendalami thariqah dari kritikus *tharîqah*. Tidak ada satu thariqahpun yang menyuruhpengikutnya untuk meninggalkan syariat. Bahkan para *masyâyikh tharîqah* adalah teladan langsung dalam menerapkan syariat. Syekh Abdul Qadir al-Jilani tidak pernah batal wudlu' dalam hidupnya kecuali saat tidur. Beliau tokoh yang sangat kuat dalam mengamalkan syariat. Bahkan beliau dikenal sebagai mufti Syafi'i dan Hanbali di Irak. Artinya, dalam pemahaman fiqh, dua madzhab ini sangatlah beliau kuasai. Sholat wajib senantiasa dilaksanakan bersama murid-muridnya, bahkan beliau senantiasa sholat sunat (malam hari) hingga terbit fajar. Lisannya senantiasa dibasahi dengan dzikir. Juga puasa sunnahnya bisa menjadi panutan para murid dan *muhibbînnya*.

Abu Yazid al-Busthami, disamping teguh menjalankan syariat baik yang wajib maupun yang sunnah, beliau tidak mau mengamalkan sesuatu jika belum menemukan referensi dari sunnah rasul. Sehingga, beliau belum berani makan buah semangka selama belum mendapatkan hadits atau sunnah lainnya yang menjelaskan bagaimana Rasulullah SAW makan buah semangka. Abu Hasan as-Syadzili terkenal memiliki kekayaan yang melampaui penguasa Iskandariyah. Tapi kekayaan ini tidak membuat beliau lalai untuk sholat wajib bersama murid-muridnya dan juga sholat-sholat sunnat lainnya, baik rowathib, dhuha, tahajud dan lain-lainnya. Bahkan kekayaannya lebih banyak dinikmati kaum mustadh'afin daripada dirinya

Demikianlah catatan beberapa tokoh-tokoh *tharîqah*, dan masih banyak lagi teladan lain dari *masyâyikh tharîqah* yang lain pula. Karena *tharîqah* adalah upaya *riyâdlah* disaat manusia mulai lalai. Disiplin diri dalam bentuk *riyâdlah* adalah sarana membersihkan hati dari noda-noda yang bisa membuat manusia kehilangan makna hidupnya. Sekaligus, agar setiap saat hati kita tidak lalai dari mengingat Allah, Terakhir, perlu ditegaskan bahwa tasawuf

dan *tharīqah* bagaikan padi dan gabah yang dibutuhkan manusia untuk menapaki tangga *mahabbah*.²⁹

3. Teori Psikologi Positif

Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being*.³⁰ Pada tahun 2002, Seligman menerbitkan sebuah buku populer yang berjudul *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your potential for Lasting Fulfillment*. Buku ini menjadi topik dari sebuah artikel yang mengagumkan yang dimuat dalam *Newsweek*, yang juga menggambarkan gerakan psikologi positif sebagai "era yang sama sekali baru dalam psikologi riset". Pada 2005 majalah *Time* menerbitkan edisi khusus 40 halaman yang didedikasikan untuk karya Seligman dan rekan-rekannya dalam bidang baru yang menggairahkan ini. Di Universitas Harvard tahun itu mata kuliah tingkat sarjana paling populer dengan peserta sebanyak 855 mahasiswa, adalah "Psikologi Positif." Tak ada mata kuliah lain yang jumlah pesertanya mendekati angka tersebut. Sehingga dalam kurun kurang dari 10 tahun sejak Seligman menyampaikan ajakan awalnya untuk sebuah psikologi positif bidang ini telah begitu sukses secara fenomenal. Ratusan studi riset dihasilkan setiap tahunnya. Banyak seminar diadakan, buku-buku diterbitkan, dan majalah-majalah populer dan acara bincang-bincang televisi memuji tujuannya.

Buku-buku teks psikologi positif sekarang ini biasanya mencakup topik-topik seperti kesejahteraan *subyektif*, sains kebahagiaan, kepuasan hidup dan kasih sayang, *intervensi* untuk meningkatkan kesejahteraan, saat santai, performansi puncak, *afektifitas* positif, kreatifitas *emosional*, *optimisme*, teori harapan, penetapan tujuan untuk kehidupan dan kebahagiaan, dan psikologi positif dalam pekerjaan.

Apakah karakteristik dari pribadi yang bahagia? Apa saja yang menjadi syarat kondisi kesejahteraan *subyektif*? Apakah Anda menjawab "uang? Bukan. Riset mendukung pepatah kuno bahwa uang tidak dapat membeli kebahagiaan. Tetapi, ketiadaan sumber *finansial* dan keamanan ekonomi dapat menuntun ke ketidakbahagiaan. Bahkan memenangkan undian bernilai jutaan dolar sekalipun hanya mengakibatkan peningkatan temporer dalam

²⁹ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 44-45.

³⁰ A. Carr, "Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan." Dalam *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, April 2012, hal. 85.

kesejahteraan *subyektif*, yang setelah itu kebanyakan pemenang akan kembali ke tingkat kebahagiaan mereka sebelumnya.

Gagasan ini mendapatkan ungkapan formalnya sebagai "*hedonic treadmill*" (rutinitas *hedonis* yang tiada akhir), yang memiliki dukungan riset yang kuat. Hedonis merujuk kepada hal-hal yang dikarakterisasikan oleh kesenangan. Teori ini menyatakan bahwa peristiwa positif maupun negatif hanya akan memengaruhi tingkat kebahagiaan untuk sementara, dimana setelah itu kita akan kembali lagi ke tingkat netralitas hedonis normal. Sehingga, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan hanyalah sekedar reaksi singkat untuk mengubah keadaan seseorang. Orang akan terus mengejar kebahagiaan karena mereka meyakini secara keliru bahwa kebahagiaan yang lebih besar ada di sekitar sudutnya.³¹

Jadi, jika Anda berpikir bahwa yang Anda butuhkan hanyalah rumah yang lebih besar atau mobil yang lebih mahal, pikirkan lagi. Survei terhadap orang dewasa menunjukkan bahwa kepemilikan materi yang lebih banyak dan lebih dapat dipamerkan tidak sama dengan ke bahagiaan yang lebih besar. Seorang peneliti menyimpulkan bahwa "semakin orang mengedepankan tujuan-tujuan materialistik, semakin kurang bahagia dan terpuaskan mereka dengan kehidupan". Riset lain menemukan bahwa orang berpenghasilan tinggi cenderung lebih tegang dan mencurahkan lebih sedikit waktu untuk relaksasi dan kegiatan-kegiatan santai. "Kegiatan-kegiatan yang biasanya sering dilakukan orang-orang berpenghasilan tinggi untuk mengisi waktu mereka biasanya tidak berhubungan dengan kebahagiaan yang lebih besar, umumnya, tetapi justru berhubungan dengan ketegangan dan stres yang sedikit lebih tinggi".

Sama dengan hubungan antara uang dan kesejahteraan, memiliki kesehatan yang baik juga tidak menjamin kebahagiaan. Namun, kesehatan yang buruk, sama halnya dengan penghasilan rendah, dapat mengurangi kepuasan hidup. Tak ada perbedaan *gender* ditemukan pada laki-laki dan perempuan dalam hal ukuran kebahagiaan untuk faktor-faktor yang telah kita bahas. Hubungan antara usia dan kebahagiaan belum jelas. Sejumlah studi menunjukkan bahwa kesejahteraan *subyektif* akan meningkat bersamaan dengan meningkatnya usia kecuali pada orang-orang dengan masalah kesehatan serius atau keterbatasan-keterbatasan fisik pada usia tua. Studi lain membandingkan dua kelompok orang dewasa (usia rata-rata 31 tahun dan usia rata-rata 68 tahun) melaporkan

³¹ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *History of Modern Psychology terj. Lita Hardian*, USA: Wadsworth, hal. 573-574.

bahwa kebahagiaan akan meningkat seiring dengan usia. Riset lain menunjukkan bahwa kepuasan hidup memuncak pada 65 tahun dan menurun setelah itu.

Tidak ada ketidaksetujuan bahwa variabel-variabel pernikahan dan kepribadian berhubungan dengan sebuah pendekatan positif terhadap kehidupan. Bukti riset menunjukkan bahwa orang menikah melaporkan kebahagiaan yang lebih tinggi daripada orang yang tak pernah menikah atau yang bercerai atau meninggalkan pasangan. Orang yang menunjukkan skor tinggi dalam ukuran kesejahteraan subyektif juga memiliki skor *keefektifan*-diri, fokus kontrol internal, hasrat yang kuat untuk mengontrol kehidupannya, penghargaan-diri, penerimaan-diri, determinasi-diri, *ekstraversi* dan tekun. Mereka juga menunjukkan skor rendah untuk *neurotisisme*.³²

Faktor-faktor lain apakah yang memengaruhi kebahagiaan? Dengan memperhatikan variabel *etnis* dan *rasial*, studi menunjukkan bahwa para lansia Afrika-Amerika yang pernah merasakan diskriminasi memiliki tingkat kebahagiaan lebih rendah daripada mereka yang tidak merasakan diskriminasi. Para mahasiswa perguruan tinggi kulit hitam yang melaporkan rasa identifikasi yang kuat dengan, dan penerimaan oleh, komunitas kulit hitam memiliki tingkat kesejahteraan *subyektif* lebih tinggi dibandingkan mereka yang merasakan identitas lebih rendah dengan komunitas kulit hitam.

Anda mungkin terkejut mengetahui bahwa telah ditemukan korelasi yang sangat rendah antara kemenarikan fisik dan kebahagiaan. Dan perbandingan pada 90 negara menunjukkan bahwa orang yang tinggal di negara-negara yang sangat maju, terurban, dan terindustrialisasi lebih bahagia dan hidup lebih lama daripada mereka yang tinggal di negara-negara yang kurang maju.

Apakah orang bahagia punya kemungkinan lebih besar untuk sukses hanya karena mereka bahagia? Atau apakah mereka bahagia karena mereka sukses? Riset menunjukkan bahwa kebahagiaan ada lebih dulu dan menuntun kepada perilaku-perilaku yang membuahkan kesuksesan. "Orang-orang yang memiliki kesejahteraan *subyektif* tinggi punya kemungkinan lebih besar untuk lolos wawancara kerja, dinilai lebih positif oleh peyelia ketika mereka mendapatkan pekerjaan, dan menunjukkan kinerja dan *produktifitas* yang lebih baik, serta lebih mampu dalam menangani pekerjaan-pekerjaan *manajerial*".³³

³² Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *History of Modern Psychology* terj. Lita Hardian, hal. 574-575.

³³ Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *History of Modern Psychology* terj. Lita Hardian, hal. 575.

G. Tinjauan Pustaka

Penelitian ini berbasis ayat-ayat Al-Qur'an yang dihubungkan dengan tema kebahagiaan spiritual. Ayat-ayat tersebut dicari dan diolah kemudian dihimpun indikator-indikator kebahagiaan dalam ayat-ayat itu yang mungkin diperlukan untuk menjadi sebuah konsep.

Kemudian penulis menjelaskan kumpulan ayat-ayat tersebut dengan *Tafsir Al-Mishbâh* karya M Quraish Shihab, serta mencari solusi nestapa manusia modern pada kumpulan ayat-ayat tersebut. Dalam jelajah tinjauan pustaka kemudian penulis mengambil sumber-sumber literatur lain yang kiranya relevan dengan pembahasan penulis seputar deradikalisasi seperti disertasi, buku, artikel, jurnal, *website* yang membahas seputar kebahagiaan.

H. Metodologi Penelitian

1. Pemilihan Objek Penelitian

Penelitian ini mencoba untuk mengarahkan pada objek kajian kebahagiaan spiritual, yaitu dengan perspektif M Quraish Shihab dalam sebuah kajian tematik, menggunakan sumber data dari ayat-ayat Al-Qur'an, secara akademik metode ini dalam ilmu tafsir dikenal dengan *tafsir maudhû'i* (tematik).³⁴ Untuk itu, penulis mencoba mengkomposisikan dan memetakan term-term kebahagiaan spiritual di dalam Al-Qur'an melalui perspektif M Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh*.

2. Data dan Sumber Data

Data adalah sumber yang menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder.

1. Sumber data primer.

Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.³⁵ Karena penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, maka data primer yang digunakan bersumber dari buku-buku atau tulisan-tulisan ilmiah. Sebagai data primer dalam skripsi ini adalah *Tafsir Al-Mishbâh* karya M Quraish Shihab sebagai acuan dalam perspektif penelitian ini, beserta buku-buku karya beliau yang lain.

³⁴ Abdul Muin Salim, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras, 2005, hal. 47.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2016, hal. 308.

2. Sumber data sekunder

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.³⁶ Data sekunder sebagai pendukung atau melengkapi data primer. Adapun data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: buku-buku, artikel-artikel, majalah, jurnal, dan situs-situs internet yang berkaitan dengan pembahasan tentang bahagia dan nestapa manusia modern.

3. Teknik Input dan Analisis Data

a. Teknik Input Data

1) Kajian Pustaka

Seperti hasil karya Ilmiah orang lain yang ada kaitannya dengan “KEBAHAGIAAN SPIRITUAL BAGI NESTAPA MANUSIA MODERN (Studi Pemikiran M Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*)”.

2) Observasi

Kemudian observasi ini bergerak dalam pengamatan penulis terkait tambahan-tambahan informasi data M Quraish Shihab berdasarkan ceramah, seminar, kajian yang digelar di media *online* atau *offline*. Upaya ini sebagai isyarat kematangan dalam melaksanakan penelitian konsep bahagia ini.

b. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi (*content analysis*) atau disebut juga analisis dokumen. Menurut Suharsimi Arikunto analisis isi adalah metode penelitian yang dilakukan terhadap informasi yang di dokumentasikan dalam rekaman, baik gambar, suara, tulisan, ataupun bentuk rekaman lainnya. Sedangkan menurut Stone analisis isi adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi (simpulan) dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara objektif dan sistematis.³⁷

4. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Data-data ini menghimpun beberapa

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, hal. 309.

³⁷ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian Suatu tinjauan Teoretis & Praktis*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011, hal. 80.

ayat-ayat Al-Qur'an untuk diformulasikan dalam kajian konsep bahagia, dan mengumpulkan data-data terkait dengan permasalahan nestapa manusia modern. Kemudian problem utama masalah ini penulis telaah terhadap data-data yang telah dihimpun dan diuji validasi dalam kaitannya perspektif *Tafsir Al-Mishbâh*.

I. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penulis mendapatkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan pembahasan. Penelitian-penelitian tersebut memiliki kaitang denga apa yang akan penulis teliti namun secara konteks dan masalah tentu sangat berbeda, di antaranya seperti:

1. *Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir FiZhilâl Al-Qur'ân dan Tafsir Al-Azhâr)*. Tesis karya Sari Azmita di Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta 2018. Tesis ini membahas bagaimana *Tafsir FiZhilâl Al-Qur'ân* dan *Tafsir Al-Azhâr* menjelaskan kebahagiaan menurut Al-Qur'an, persamaan dan perbedaan keduanya dalam menafsirkan ayat yang bertema kebahagiaan.
2. *Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali, Jurnal Studi Agama-agama dan Pemikiran Islam*, karya Jarman 2019. Jurnal ini membahas kebahagiaan dalam pandangan Al-Ghazali meliputi definisi kebahagiaan, strategi-strategi dalam meraih kebahagiaan dan takwa sebagai syarat bahagia.
3. *Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat, Jurnal Tasamuh*, karya Khairul Hamim 2016. Jurnal ini membahas tentang makna kebahagiaan, kebahagiaan perspektif para filsuf-filsuf Yunani dan diimbangi dengan kebahagiaan perspektif Al-Qur'an. Selain itu, dibahas pula cara meraih kebahagiaan menurut Al-Qur'an.
4. *Konsep Kebahagiaan dalam Buku Tasawuf Hamka, jurnal Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, karya Nur Hadi Ihsan dan Iqbal Alfiansyah 2021. Jurnal ini membahas tentang konsep kebahagiaan perspektif Hamka dalam buku "Tasawuf Modern".

J. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dijadwalkan dalam kurung waktu tiga sampai lima bulan, sebagai upaya kesungguhan penulis dalam menjawab rumusan masalah. Terhitung dari semenjak proposal ini diterima dan disahkan oleh Kaprodi Program Pascasarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir PTIQ Jakarta.

K. Sistematika Penulisan

BAB I: PENDAHULUAN diawali dengan latar belakang masalah munculnya deradikalisasi, kemudian identifikasi masalah pembatasan masalah dan perumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian,

kerangka teori, penelitian terdahulu yang relevan, metodologi penelitian, jadwal penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II: DISKURSUS KEBAHAGIAAN SPIRITUAL pada bab ini, penulis paparkan definisi kebahagiaan, kebahagiaan menurut psikologi, kebahagiaan menurut filsafat, kebahagiaan menurut Islam dan factor penyebab kebahagiaan. Setelah itu penulis memaparkan definisi, spiritualitas barat, spiritualitas Islam, aspek-aspek spiritualitas, karakteristik spiritualitas dan macam-macam speiritualitas.

BAB III: ISYARAT-ISYARAT KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM TAFSÎR AL-MISHBÂH penulis paparkan definisi kebahagaiaan menurut M Quraish Shihab, beberapa term-term bahagia dalam Al-Qur'an, serta interpretasi Tafsir Al-Mishbah terhadap Sebagian Ayat dari Term-Term Terpilih, yaitu aitu term *falâh*, term *fauz* dan term *ithma'anna*.

BAB IV: SPIRITUALITAS MANUSIA MODERN penulis membahas keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, indikator kebahagiaan spiritual dalam *Tafsîr Al-Mishbâh* serta relevansi kebahagiaan spiritual *Tafsîr Al-Mishbâh* terhadap persoalan manusia modern.

BAB V: PENUTUP penelitian ini, diakhiri dengan kesimpulan-kesimpulan dan saran penulis dari hasil penelitian.

BAB II

DISKURSUS KEBAHAGIAAN SPIRITUAL

A. Kebahagiaan

1. Definisi Kebahagiaan

Seluruh manusia di muka bumi hendaklah sependapat apabila tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan. Meski makna kebahagiaan bisa dipahami dalam berbagai bentuk yaitu ada yang memahaminya secara psikologis, ada yang memahami secara intelektual, dan ada yang memahaminya secara spiritual, tetapi semua sepakat bahwa kebahagiaan yang sifatnya tidak hanya menjadikan manusia bersemangat, bergairah, dan menikmati hidupnya, akan tetapi menjadikan manusia yang dapat menebarkan ketentraman, kedamaian, kepenuhan makna, dan kepuasan yang bahkan tidak menyisakan kekosongan.¹

Kata bahagia di dalam kamus besar bahasa Indonesia merupakan perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala permasalahan yang mengganggu kehidupan). Kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup, keberuntungan, dan kemujuran yang bersifat lahiriah maupun batiniah.² Dalam bahasa Arab yaitu *sa'âdah* yang artinya “keberuntungan” atau “kebahagiaan”.³

¹ Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2012, hal. 7.

² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990, hal. 65.

³ Jalaluddin Rakhmat, *Renungan-Renungan Sufistik: Membuka Tirai Kegaiban*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 1994, hal. 205.

Kebahagiaan yang mengandung makna rasa bahagia, rasa senang, dan juga rasa tenang dalam hidup baik lahir ataupun batin. Hemat penulis, bahagia adalah rasa senang dan tenteram yang ada di dalam hati.

2. Kebahagiaan Menurut Psikologi

Pada kajian ilmu jiwa modern, pembahasan tentang bagaimana metode mencapai kebahagiaan lebih mendapat perhatian ketimbang upaya memahami esensi kebahagiaan itu sendiri. Para pakar terlihat lebih banyak mengeksplorasi metode-metode serta program yang tepat untuk, di satu sisi, mengembangkan perasaan bahagia dan gembira pada manusia serta, di sisi lain, mereduksi semaksimal mungkin perasaan gelisah, sedih, dan frustrasi yang mungkin menyimpannya.

Mereka berpendapat bahwa kebahagiaan dihasilkan oleh adanya rasa aman dan tenang, kecakapan maupun keahlian, kepuasan terhadap diri dan lingkungan, dukungan dan penghargaan/apresiasi masyarakat, kenyamanan dalam beraktivitas, kerelaan terhadap hidup, serta keimanan. Dengan demikian, orang-orang yang bahagia adalah mereka yang menikmati kesehatan jiwa prima.

Para pakar psikologi menyepakati bahwa kebahagiaan seseorang minimal harus dilandasi dengan empat pilar pokok sebagai berikut: Pertama, fisik yang sehat, bebas dari penyakit, serta berfungsinya seluruh organ tubuh dengan baik. Oleh sebab itu, dikenal ungkapan "akal yang sehat terletak pada tubuh yang sehat" demikian pula sebaliknya, "tubuh yang sehat berada pada akal yang sehat." Artinya, terdapat hubungan timbal balik yang erat antara kesehatan jiwa dengan fisik. Dengan demikian, kebahagiaan seseorang di antaranya ditentukan oleh bagaimana dia mengembangkan potensi jasmaninya dan menjaganya dari berbagai gangguan, menjaga dengan baik pola olahraga, makan, dan istirahatnya serta kepiawaiannya dalam menyeimbangkan antara tuntutan beraktivitas dan beristirahat.

Kedua, rasa percaya diri yang baik serta upaya mengarahkannya pada aktivitas-aktivitas yang positif dan *konstruktif*, memelihara diri dari berbagai penyimpangan, menjaga kesuciannya dengan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya secara *proporsional*, serta kesadaran tanggung jawabnya dalam pengembangan kualitas hidup, baik secara materi maupun nonmateri. Dengan demikian, kebahagiaan terletak pada adanya aktivitas, kesungguhan, dan kegigihan, bukan pada kemalasan dan banyaknya waktu kosong. Ia juga berada pada kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat, bukan pada berbagai aktivitas negatif dan membahayakan diri sendiri. Ia berada pada penunaian tugas dan tanggung jawab, bukan pada penghindaran keduanya. Lebih lanjut, ia berada pada usaha menjauhkan diri dari berbagai kesenangan yang menyimpang, bukan dengan justru mengejar-ngejanya. Ringkasnya, kebahagiaan manusia terletak pada

berbagai aktivitas positif dan *konstruktif* yang dilakukannya dalam rangka mewujudkan target-target hidup yang sebenarnya, bukan dalam aktivitas-aktivitas yang hanya berorientasi duniawi yang semu.⁴

Ketiga, kecintaan terhadap orang lain dan motivasi yang kuat untuk selalu membahagiakan mereka. Dengan demikian, kebahagiaan terletak pada perasaan puas dengan melakukan kebajikan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan di dalamnya tecermin dengan baik nilai-nilai pengorbanan, pengutamaan pihak lain dari diri sendiri, Kepercayaan yang tinggi terhadap mereka, serta nilai-nilai kasih sayang dan penghargaan satu sama lain. Seorang psikolog bernama William Gleser mengatakan bahwa rasa cinta kepada orang lain merupakan inti kebahagiaan dalam hidup. Hal senada juga dikemukakan oleh Dr. Abdul Aziz al-Qushi, yaitu bahwa kebahagiaan seorang individu akan selalu sejalan dengan seberapa luas lingkup masyarakat yang dibahagiakannya. Dengan demikian, orang yang paling sedikit mendapatkan kebahagiaan adalah yang paling kecil lingkup kebahagiaannya, yaitu (secara berurutan), yang hanya berupaya membahagiakan diri sendiri, selanjutnya yang hanya berupaya membahagiakan keluarga terdekatnya, selanjutnya yang hanya berusaha membahagiakan kerabat, teman, dan tetangga, demikian seterusnya. Kebalikannya, orang yang paling bahagia adalah yang senantiasa berupaya membahagiakan seluruh manusia. Seorang yang bahagia dapat dipastikan memiliki kepribadian yang kuat, kematangan sosial, serta kestabilan emosional, yaitu yang tindak-tanduknya tidak pernah bertentangan dengan kepentingan orang banyak.

Keempat, keimanan. Artinya, orang yang bahagia adalah yang beragama dan taat menjalankan ajaran-ajarannya. Agama menjadikan hidup manusia lebih bernilai dan memuaskan. Dengan demikian, khususnya kita umat Islam yang mengimani adanya Allah SWT. maka hal tersebut merupakan motor penggerak utama dalam kehidupan. Dengan keimanan itu pula, kita akan bisa memasrahkan hidup secara total kepada kehendak-Nya sehingga akan terwujudlah kebahagiaan. Seorang yang benar keimanannya tidak akan pernah merasa gelisah, guncang, atau panik karena dia yakin bahwa Allah-lah yang mengatur segala urusannya. Semua yang terjadi adalah yang terbaik bagi kehidupannya. Kecintaan yang murni kepada Allah SWT, serta ketaatan yang sempurna terhadap-Nya akan membimbing hidup kita selalu berjalan pada rel yang benar. Lebih lanjut, dia akan menumbuhkan harapan, kepasrahan, dan keberanian, sebaliknya memadamkan kegelisahan dan kekalutan hidup.

⁴ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, Depok: Gema Insani, 2007, hal. 286-287.

Dari seluruh uraian di atas tentang pemikiran para filsuf dan psikolog, baik dulu maupun sekarang, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sesungguhnya bersumber dari dalam diri manusia itu sendiri dan bukan dari luar. Pencapaiannya juga bukan dengan mengejar-ngejar kenikmatan materi duniawi.⁵

Hemat penulis, bahagia menurut para ilmuwan modern barat adalah apa yang berkaitan dengan tubuh dan akal.

3. Kebahagiaan Menurut Filsafat

Sokrates melakukan terobosan filosofis sekaligus membedakan dirinya dari para filsuf pra-Sokratian dengan mempertanyakan tujuan hidup manusia dan bukannya sekadar menyoal perilaku manusia. Pernyataannya yang satu ini menjadi sangat tersohor: Hidup yang tidak diperiksa itu tidak layak dihidupi oleh manusia, sebagaimana dilaporkan oleh Platon dalam *Apologia*.

Manusia tidak layak menjalani hidup yang tidak diperiksa, tidak dipertanyakan. Lalu bagaimana dengan mayoritas umat manusia yang sepanjang sejarahnya tidak memusingkan hidupnya sendiri? Bukankah ini cuma lüks, kemewahan, atau bahkan kegenitan bagi segelintir orang seperti Sokrates, saya, dan mungkin juga Anda? Sokrates percaya bahwa manusia itu pada dasarnya adalah baik dan bahwa kesalahan itu berasal dari ketidaktahuan. Bagi Sokrates tujuan hidup manusia eudaimônia (kebahagiaan). "Adalah keniscayaan bahwa segala manusia itu menginginkan kebahagiaan yang terdiri dari pemilikan akan kebenaran, yaitu apa yang oleh nalar diterima sebagai kebaikan yang sesungguhnya. Kebahagiaan tercapai manakala orang merasa baik dan mampu membuat orang lainnya juga baik. Dengan begitu, kebaikan absolut dan tertinggi (*absolute and supreme good*) adalah keutamaan tertinggi yang bisa membuat manusia mencapai eudaimônia. Orang Yunani di zaman itu memahami eudaimônia sebagai kesempurnaan batin, yang terjadi ketika kesadaran objektif tidak tergantung pada perasaan subjektif. Singkat kata, keutamaan absolut dan tertinggi ini merupakan supremasi akal.⁶

Namun justru pada titik ini kita berjumpa dengan *paradoks* Sokratian. *Paradoks* Sokratian terjadi karena selalu terdapat perbedaan-perbedaan antara keutamaan intelektual/pengetahuan ilmiah dengan keutamaan moral yang tidak dapat direduksi. Paradoks ini tidak menjamin bahwa jiwa manusia (*psyche*) bersifat abadi. Padahal, bagi Sokrates keabadian jiwa justru merupakan prasyarat akali (*reasonably postulated*), bahkan merupakan semacam syarat mutlak, untuk melengkapi hidup dan

⁵ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, hal. 287-288.

⁶ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, Yogyakarta: Jalasutra, 2013, hal. 167-168.

mencapai kebahagiaan *filosofis*. Sokrates mempunyai tiga alasan spekulatif untuk gagasan ini:

- a. Jiwa itu adalah agen yang menghidupkan serta tidak ikut mati ketika ia berhenti menggerakkan tubuh.
- b. Jiwa itu, karena mengendalikan kehendak terhadap segala fakulti manusia lainnya, lantas menjadi mirip dengan para dewa, dan karenanya menjadi abadi.
- c. Akal itu menilai/memutuskan dengan kekuatan yang lebih besar dan secara proporsional seiring dengan sirnanya materia (tubuh).

Thonnard menyimpulkan bahwa Sokrates adalah orang pertama yang merumuskan pandangan teoretis yang jelas tentang jiwa sebagai esensi terakhir dalam diri manusia, tentang akal yang bersemayam dalam jiwa, dan tentang idea abadi sebagai tujuan terakhir akal.⁷

Di lain waktu dalam *Phaidon*, Platon menyamakan filsafat dengan latihan untuk mati. Dalam zaman modern, hal ini senada dengan ungkapan Paul Ricoeur yang mengatakan bahwa emansipasi mensyaratkan manusia untuk membebaskan diri dari keterbatasan tubuhnya. Dengan begitu, tujuan dari kehidupan duniawi sebenarnya adalah kembalinya roh kepada keadaannya yang semula, Pemikiran ini merupakan soal yang serupa tetapi tak sama dengan yang diajarkan dalam berbagai agama pada umumnya.

Platon berpendapat bahwa roh itu terbagi atas dua bagian utama, roh yang abadi dan ilahi yang bersemayam dalam akal serta roh yang duniawi. Selanjutnya, roh yang duniawi terdiri atas dua bagian: yang lebih luhur berupa keberanian dan yang lebih rendah berupa hasrat/nafsu. Platon menggambarkan ketiga sifat roh ini melalui karikatur kereta dua kuda. Sang kusir merepresentasikan akal, kuda yang lebih tenang dan berada tepat di depan kusir mewakili keberanian, dan kuda yang berada paling depan merepresentasikan hasrat/nafsu. Akal atau *noesis* berfungsi untuk mengantarkan kebijaksanaan. Keberanian bertugas untuk menaati akal dan berlaku gagah/tangguh. Juga hasrat/nafsu harus tunduk pada akal dan bertugas untuk menahan diri. Jika ketiga kebajikan ini berfungsi secara benar, maka keadilan berkuasa, yang mencerminkan kecenderungan kuno mitologi Yunani kepada keseimbangan atau harmoni. Keempat kebajikan inilah yang sampai sekarang dikenal sebagai keempat kebajikan utama (*cardinal virtues*).⁸

Seperti yang banyak filsuf katakan bahwa yang menjadi awal kelahiran filsafat adalah *thaumasia* (kekaguman, keheranan, atau ketakjuban). Aristoteles mengatakan bahwa karena ketakjuban manusia mulai

⁷ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 168-169.

⁸ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 207-208.

berfilsafat. Dalam bahasa Indonesia kita mengenal istilah-istilah bertamasya. Bisa jadi istilah ini identik dengan kata *thaumasia*. Kita biasanya bertamasya ke lokasi-lokasi yang indah dan mengagumkan dalam rangka merasakan keagungan Tuhan. Dalam bertamasya itu tidak jarang kita berpikir tentang beragam hal yang kita lihat tatkala kita bertamasya. Bertamasya sesungguhnya bukan sekadar bersenang-senang. Semestinya seperti istilah Yunani *thaumasia*, tatkala kita bertamasya akan membawa kita pada perasaan kagum yang mendorong kita untuk berpikir filosofis.⁹

Pengaruh Sokrates tampak dalam pemikiran Aristoteles yang menyatakan bahwa setiap makhluk bertindak untuk suatu tujuan, dan bahwa tujuan dari setiap makhluk itu adalah hal baik yang melekat pada hakikatnya, yang tercapai ketika makhluk itu mencapai kesempurnaannya. Mereka itu masing-masing condong mengaktualisasi diri sendiri secara penuh dalam usaha mencapai kebaikan itu, yang sebenarnya adalah kesempurnaan mereka sendiri sebagai 'hal ada'.

Kendati demikian, selera itu mempunyai kualitas yang berbeda-beda sesuai dengan makhluk yang mengembannya. Pada manusia selera itu berkaitan dengan pikiran sehat. Akibatnya, pada manusia hal baik itu tercapai tatkala jiwa bekerja sesuai dengan roh/akal, melalui mana manusia mencapai kebahagiaan (*eudaimonia*) yang tidak bergantung pada keadaan sekelilingnya. Namun Aristoteles sudah mengenali bahwa pada manusia terdapat juga kehendak dan kemampuan untuk memilih. Fokus utama dari bukunya *Ethikon Nikomacheion* memang adalah rumusan tentang kebahagiaan sebagai kebaikan yang terbaik, yang seharusnya menjadi tujuan dari aktivitas manusia, dan yang seharusnya didasarkan pada karakter yang baik.

Kepribadian terutama diuji dengan dilema penguasaan diri dan keliaran dalam memilih kesenangan (*hedone*) dan ketidaksenangan (*ahedone*). Dalam kerangka pemikiran Aristoteles, *eudaimonia* hanya dimengerti sebagai sesuatu yang berada dalam *agathon kai ariston*, yang bagi Aristoteles merupakan pencerminan dari akal (*logos*) dan diwujudkan lewat perbuatan etis manusia. Perbuatan etis adalah perbuatan yang sesuai dengan *ethos* yaitu kebiasaan berperilaku berdasarkan prinsip yang rasional. Penguasaan manusia atas *ethos* menunjukkan karakter moral dan menghasilkan kebajikan. Kebajikan-kebajikan itu tidak ada dengan sendirinya secara alamiah, melainkan harus dilatih melalui metode yang oleh Platon disebut *paidagogike* (pendidikan), supaya manusia cakap melaksanakannya dalam aktivitas sehari-hari. Pendidikan berperan penting dalam menyelenggarakan *politika*, yang tidak lain berarti

⁹ Muhammad In'am Esha, *Menuju Pemikiran Filsafat*, Malang: UIN Maliki Press, 2010, hal. 68.

menyelenggarakan kehidupan bersama dalam *polis*. Penguasaan kebajikan itu penting, karena bagi Aristoteles kebajikan sebagai keseluruhan perilaku setara dengan keadilan sebagai keseluruhan sosial.¹⁰

Aristoteles sudah membagi etika atas etika individual dan etika sosial. Dalam kerangka *etika* individual, tujuan hidup manusia adalah kebahagiaan dalam wujud kesempurnaan dan kebaikan. Jalan untuk sampai ke sana adalah pelaksanaan kebajikan dan kewajiban. Dalam kerangka etika sosial, Aristoteles memahami bahwa masyarakat merupakan organisasi alamiah karena wadah itu diperlukan manusia untuk mencapai kebahagiaan. Dalam kerangka itu keluarga dan negara mempunyai peranan penting. "Keluarga adalah masyarakat yang pertama dan paling *alamiah*." Nyata benar bahwa ia berbeda jalan dengan Platon yang memberangus keluarga dalam organisasi negara, dan dengan begitu mengesampingkan keluarga sebagai pranata dasar manusia.¹¹

Berbeda dengan pandangan sehari-hari pada umumnya yang memandang kebahagiaan sebagai kekayaan atau pemuasan nafsu, Aristoteles menegaskan kebaikan terbaik sebagai muatan dari tindakan manusia, yang menurutnya merupakan perwujudan dari nalar. Seseorang berbahagia jika ia sepenuhnya bertindak sesuai dengan *logos*. Dalam kerangka itu roh terbagi atas roh yang *rasional* dan yang *arasional*. Keduanya tunduk pada kebajikan masing-masing, yaitu kebajikan akal atau *logos* dan yang lainva adalah kebajikan kepribadian/karakter.

Kebajikan *ethik* sukar dibangun karena tergantung dari pembiasaan dan tidak diwariskan oleh alam. Kebajikan etik juga tidak dapat disamakan dengan pengetahuan yang dapat dipelajari. Melalui pembiasaan dapat dibangun suatu disposisi/sikap dengan mana kita bereaksi terhadap suatu keadaan tertentu secara benar. Reaksi yang benar adalah sesuai dengan kepantasan etis yang disebut *mesotês* (moderat). Maksudnya adalah, keadaan di tengah itu tidak mengenal absolutisme, karena seorang yang logis akan mencari sasaran moderat di antara berbagai ekstrem. Contoh yang diberikannya adalah: keberanian, sikap moderat, pergaulan yang baik, dan terutama sikap adil.

Kebajikan *dianoetik* merujuk pada kebijaksanaan, pengetahuan, *intelek* yang berguna bagi tindakan yang cerdas sebagai cerminan dari *rasionalitas* praktis. Gunanya adalah untuk menjalani kehidupan yang baik. Kedua macam kebajikan itu saling tergantung satu sama lain: kebajikan dianoetic menunjukkan kepada kebajikan *ethik* apa yang harus dilakukan untuk mencapai kebahagiaan, sedangkan kebajikan *ethik*

¹⁰ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 244-245.

¹¹ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 245.

menunjukkan kepada kebajikan *dianoetik* apa yang relevan dalam hidup.¹² Meski demikian, kita bandingkan kebajikan epikuros dengan kebajikan Aristoteles. Aristoteles adalah salah satu seorang murid Plato yang terkemuka. Dalam pandangannya, sering kali Aristoteles bersebrangan dengan pendapat gurunya, namun pada prinsipnya, Aristoteles mengembangkan paham-paham yang dikemukakan oleh gurunya tersebut. berkaitan dengan pengertian filsafat, Aristoteles mengemukakan bahwa *sophia* (kearifan) merupakan kebajikan intelektual tertinggi. Sedangkan *philosophia* merupakan padanan kata dari *episteme* dalam arti suatu kumpulan teratur pengetahuan *rasional* mengenai sesuatu objek yang sesuai. Adapun pengertian filsafat itu sendiri, menurut Aristoteles, adalah ilmu pengetahuan yang meliputi kebenaran yang terkandung di dalamnya ilmu-ilmu *metafisika*, logika, retorika, etika, ekonomi, politik, dan estetika.¹³

Epikuros juga ikut andil dalam hal ini. Ethika merupakan pokok dalam ajaran Epikouros, tetapi juga yang paling *kontroversial* dalam sistemnya. Menurut Epikouros, dari alamnya makhluk hidup itu mencari yang menyenangkan dan menghindari yang menyakitkan (yang memang logis belaka). Dia mendefinisikan kesenangan sebagai ketiadaan rasa sakit dan kerisauan. Karena itu tidak ada situasi penyangga antara kesenangan dan rasa sakit. Dia mengajarkan bahwa kesenangan dan rasa sakit itu adalah ukuran dari apa yang baik dan jahat. Sejalan dengan itu ia mengajarkan tentang adanya kemungkinan untuk mencapai kesenangan. Doktrínnya adalah "kesenangan adalah prinsip dan tujuan dari hidup yang *bahagia*." Dari pandangan ini lahir istilah *hedonisme* yaitu gaya hidup yang semnata-mata mencari kesenangan yang tidak niscaya adalah juga kebahagiaan. Subyek dari kesenangan adalah baik tubuh maupun jiwa. Syarat dari kesenangan tubuh adalah kesehatan, sedangkan syarat bagi kesenangan roh adalah ketenangan. Terdapat empat instrumen untuk mencapai kesenangan: kebijaksanaan, ketenangan, ketabahan dan persahabatan. Sedangkan untuk mencapai kesenangan terdapat tiga kebutuhan: pertama, yang alamiah dan memang diperlukan. Kedua, yang *alamiah*, tetapi tidak diperlukan. Dan ketiga, yang tidak perlu, tetapi hadir karena pandangan yang salah."

Dengan observasinya yang rasional, Epikouros hendak menjauhkan diri dari *mythos*. Sasaran ini hendak dicapainya lewat konsepsi ilmiah tentang semesta untuk mensirnakan segala ketakutan yang takhayul (*superstitious*). Pikiran ini menempatkan Epikuros pada posisi yang

¹² Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 245- 246.

¹³ Ahmad Susanto, *Filsafat Ilmu: Suatu Kajian dalam Dimensi Ontologis, Epistemologis dan Aksiologis*, Jakarta, Bumi Aksara, 2014, hal. 2-3.

skeptik terhadap religi. Religi, katanya, jika memang mempunyai manfaat, seharusnya melayani manusia dan mempunyai sifat yang subjektif dan *humanistik*. Menurutnva dewa-dewa itu tidak menghukum atau mengganjar manusia. Ajarannya ini kemudian akan bertabrakan dengan ajaran dari agama Yahudi/Nasrani. Doktrin Epikurean dan ajaran agama Yahudi/Nasrani memang tidak pernah dapat rukun. Epikouros merupakan salah satu orang pertama di zamannya yang mengabaikan rasa takut kepada dewa-dewa dan penyembahan kepada dewa-dewa seperti yang lazim dalam masyarakat Yunani ketika itu. Menurut Epikouros, dewa-dewa itu tidaklah menghukum yang jahat dan mengganjar yang baik seperti dipercaya orang. Namun, ia mengajarkan bahwa dewa-dewa itu abadi. Bagi Epikouros penalaran etik itu adalah soal menghitung untung dan rugi, dalam artian menjadi lebih senang atau lebih sakit, dan bukannya untuk menghindari hukuman serta mendapatkan ganjaran. Meskipun Epikouros sering disalahpahami sebagai orang yang semata-mata mencari kesenangan, ia memang berusaha menghindari rasa sakit dan mencari suasana ketentraman yang bebas dari rasa takut akan kematian dan pembalasan dari dewa-dewa.¹⁴

4. Kebahagiaan Menurut Islam

Pada era Islam, para ulama juga menaruh perhatian besar dalam menjelaskan esensi kebahagiaan serta cara pencapaiannya. Mayoritas mereka memandang bahwa kebahagiaan terletak pada upaya mewujudkan keseimbangan antara jiwa, jasad, dan ruh di satu sisi, serta antara tuntutan pribadi dan sosial di sisi lain. Keseimbangan seperti ini tidak akan tercapai kecuali jika manusia berusaha keras mewujudkan tujuan hidup seperti yang digariskan Allah swt. kepadanya, yaitu beribadah kepada-Nya sekaligus memakmurkan bumi. Dalam rangka mewujudkan misi utama ini, manusia tentu membutuhkan orang lain untuk bekerja sama. Dengan demikian menurut Islam, kebahagiaan individu berkaitan erat dengan kebahagiaan lingkungan sekitarnya.

Para ulama sepakat bahwa kebahagiaan dunia, meski mencapai puncaknya, hanyalah kebahagiaan yang jauh dari kesempurnaan. Dengan kata lain, kebahagiaan yang sepenuhnya baru ada di akhirat. Hal ini disebabkan dunia merupakan ranah usaha dan perjuangan sehingga tidak mungkin akan lepas dari adanya goncangan, penyesalan, dan penderitaan. Sebaliknya, akhirat adalah ranah pembalasan. Artinya, orang yang beruntung di sana akan mencapai kebahagiaan sempurna yang tidak akan dirongrong lagi oleh kesusahan dan kesedihan. Orang-orang yang berhasil

¹⁴ Budiono Kusumohamidjojo, *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, hal. 281-282.

mencapai kebahagiaan akhirat akan mengecap kebahagiaan hakiki yang tidak tertandingi sedikit pun oleh kebahagiaan duniawi.

Dalam pandangan Islam, kebahagiaan dunia tidak bertentangan dengan upaya mencapai kebahagiaan di akhirat. Keduanya bahkan saling berkaitan. Hanya saja, kebahagiaan dunia tidak boleh menjadi target utama bagi manusia karena ia adalah kebahagiaan yang tidak sempurna dan hanya merupakan jembatan untuk meraih kebahagiaan akhirat. Dengan demikian, orang yang mendapatkan kebahagiaan akhirat pasti juga akan mereguk kebahagiaan dunia, yaitu melalui amal saleh, ibadah, serta kecintaan manusia terhadapnya. Sebaliknya, orang yang mencapai kebahagiaan dunia belum tentu akan berbahagia di akhirat. Dia baru akan mencapainya jika mengusahakannya dengan sungguh-sungguh. Jika tidak, maka kebahagiaannya hanya akan terhenti pada tataran dunia yang sangat singkat ini. Allah SWT berfirman dalam QS. Asy-Syûrâ/42: 20, "Barangsiapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambah keuntungan itu baginya dan barangsiapa yang menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bagian pun di akhirat."

Para ulama menyepakati bahwa Islamlah sumber kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat. Hal ini disebabkan Islam merupakan jalan hidup terbaik dan agama yang memperhatikan keseimbangan internal manusia dengan eksternalnya. Selain itu juga menyeru kepada pembangunan fisik, jiwa, dan ruh sekaligus, serta mengatur kehidupan manusia sejak lahir pada semua segi. Semuanya didasarkan pada satu konsep sempurna, yaitu tauhid.¹⁵

Dalam Islam, pusat segala kebahagiaan adalah saat seseorang bertemu dengan Allah SWT. Tentu bukan dengan makna bahwa kita harus mati terlebih dahulu. Memang, ujung dari perjalanan kehidupan akan seperti itu. Tetapi bukankah kebahagiaan itu kita dambakan juga di dunia? Lalu bagaimana caranya? Apa saja jalan-jalan yang harus dilalui? Berapa banyak jalan yang harus ditempuh dan dibutuhkan untuk menuju kepada Allah? Sebanyak yang dituntun di dalam dua pedoman dasar hidup kita yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits. Jalan-jalan itu tersimpul di dalam sebuah istilah yang cukup populer, singkat tetapi mencakup segala-galanya yaitu takwa. Kata takwa berasal dari waqa-yaqi, yang bermakna menjauh, menghindar. Anda tentu bertanya: Apa yang harus dihindari. Yang dihindari atau yang dijauhi sudah tentu bukan Allah, tetapi segala jalan yang dapat mengantarkan kepada kemurkaan Allah. Jika sudah ada kesadaran untuk menjauhkan diri dari yang dilarang dan dimurkai, yang ada hanya

¹⁵ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al.*, hal. 285-286.

satu pilihan lagi yaitu mengerjakan segala yang diperintah. Oleh karena itu, jumbuh (mayoritas) ulama mendefinisikan takwa yakni upaya maksimal melaksanakan perintah Allah dan menjauhi semua larangan-Nya. Ini adalah prestasi moral yang paling tinggi.

Oleh karena itu, Allah memberikan apresiasi yang sangat tinggi kepada mereka yang secara konsisten dan konsekuen untuk menjalankannya. Allah menjelaskan, "Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang bertakwa di antara kamu" (QS. Al-Hujuraat/49: 13).

Ketenangan dan kebahagiaan seperti yang sudah diuraikan di atas sumbernya berasal dari Allah. Oleh sebab, itu kita harus memiliki cara yang tepat (dengan belajar terlebih dahulu) untuk mewujudkannya. Untuk "dekat" kepada Allah tidak dengan menggunakan satu jalan, cara untuk memperoleh kebahagiaan pun memiliki banyak jalan. Misalnya melalui jalan dalam bidang sosial dan politik, seperti berlaku adil, berbuat baik kepada sesama, menyayangi yatim piatu, bersahabat dengan fakir miskin, menyingkirkan duri di jalan, menyebar senyuman kepada saudara, mengajak kepada kebaikan dan mencegah kepada kemungkaran, selalu tawadhu', selalu bersyukur atas karunia yang sudah diberikan, dan lain-lain.

Demikian juga menempuhnya melalui jalan ritual-ubudiah, seperti menegakkan shalat, berpuasa baik wajib maupun sunnah, menunaikan ibadah haji, dan sebagainya. Itu semua merupakan jalan untuk menuju Allah, yang berefek secara psikologis terhadap ketenangan dan kebahagiaan yang dirasakan oleh pengamalnya.¹⁶

Semua deretan perbuatan yang telah disebutkan merupakan perintah Tuhan. Jika kita mengerjakan berarti kita sedang mengingat kepada-Nya. Ini yang disebut zikir dengan perbuatan. Jika demikian, Allah akan menurunkan karunia kebahagiaan yang tiada tara. Wadah kalbu kita semakin luas dan siap menampung cahaya kebahagiaan yang dipancarkan kepada kita. Hal ini diisyaratkan Allah dalam firman-Nya dalam QS. Ar-Ra'du/13: 28, "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Ini menunjukkan adanya perintah dari Allah yang mengarah kepada orang yang beriman agar selalu mengingat kepada-Nya dengan lidah, pikiran, hati, dan anggota badan atau dengan perbuatan. Lidah mencucikan dan memuji-Nya, akal dan hati melalui perhatian terhadap ayat-ayat yang terhampar. Dan anggota badan dengan jalan melaksanakan semua perintah-Nya. Jika itu kamu lakukan niscaya Allah ingat pula

¹⁶ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, hal. 2-3.

kepadamu, sehingga Allah selalu bersamamu saat suka dan duka, saat senang dan sedihmu, bahkan saat bahagia dan deritamu. Kalau itu dilaksanakan dengan baik penuh istiqamah, rasa bahagia itu bukan hanya hadir pada saat kita bahagia saja, tetapi kebahagiaan itu muncul pada saat kita menderita. Kita boleh jadi mengatakan penderitaan yang kita rasakan sekarang belum seberapa jika dibandingkan dengan samudra kebahagiaan yang sebelumnya kita rasakan.¹⁷

Oleh sebab itu, pilihlah jalan-jalan yang terbentang luas, yang diperintahkan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits, tempuhlah itu untuk meraih kebahagiaan dari-Nya. Sebagai contoh praktisnya, kita dapat menempuhnya dengan melalui jalan kesabaran sambil tetap melakukan "pertemuan" rutin dengan-Nya melalui lima kali sehari semalam. Ini diperjelas melalui firman Allah SWT QS. Al-Baqarah/2: 153, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Melalui penjelasan ayat di atas, Allah memberikan solusi kepada kita yakni dengan memberikan dua jalan untuk menuju kepada-Nya, untuk menghasilkan kebahagiaan pada diri kita. Kedua jalan itu adalah sabar dan shalat. Sabar yang dimaksud menyangkut banyak hal. Sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam menghadapi petaka dan kesulitan hidup serta sabar dalam menegakkan dan memperjuangkan kebenaran dan keadilan. Pada pengujung ayat ini dinyatakan, "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ini menggambarkan bahwa jika seseorang ingin mengatasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Ia harus bersama Allah dalam setiap kesulitannya dan dalam perjuangannya. Ketika itu, Allah Yang Maha Mengetahui, Mahaperkasa lagi Maha Pemberi Kebahagiaan pasti membantunya karena Dia-pun telah bersama hamba-Nya. Tanpa kebersamaan itu, kesulitan tidak akan tertanggulangi bahkan tidak mustahil kesulitan itu diperbesar oleh setan dan nafsu amarah manusia sendiri. Jika Anda ingin terhindar dari kesulitan dan penderitaan berkat pertolongan Allah, kebahagiaan akan terasa dalam oleh hati. Sama bahagiannya seperti kebahagiaan yang diperoleh setelah kita melaksanakan shalat.¹⁸

Ibadah sehari-hari, termasuk shalat, pada hakikatnya untuk kebutuhan manusia. Dengan ibadah, manusia senantiasa melakukan penyegaran mental dan spiritual secara berkala. Dengan ibadah, manusia menjaga

¹⁷ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 3-4.

¹⁸ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 4-6.

komunikasi dengan Sang Pencipta sekaligus menjaga keberlangsungan limpahan cahaya-Nya. Dan yang tidak kalah pentingnya, dengan ibadah, manusia menekan superiorinya, dan melakukan reposisi diantara sesama manusia maupun dengan lingkungan. Karena ketika beribadah, manusia diketuk kesadarannya bahwa yang lebih tinggi hanyalah Dzat Yang Maha Tinggi, yang disembah, dipuja dan diharapkan kasih sayangnya. Dengan ibadah, manusia disadarkan bahwa status manusia dengan manusia lainnya sama, yaitu sama-sama kholifah Allah dengan peran yang berbeda, sama-sama punya kewajiban beribadah, sama-sama punya satu Dzat Yang Lebih Tinggi yaitu Allah. Siapa yang mampu lebih dekat dengan Allah, itulah yang paling mulia. Dengan Ibadah, manusia disadarkan bahwa antara dirinya dengan alam dan lingkungan adalah sama, yaitu sama-sama makhluk Allah dengan fungsi dan posisi yang berbeda. Maka apalah gunanya membangung rasa superior terhadap yang lain toh pada saatnya akan tunduk, patuh, dan mempertanggungjawabkan perannya dihadapan satu-satunya Dzat Yang Maha Tinggi.¹⁹

Kesulitan dan penderitaan dalam bentuk apa pun pada hakikatnya sedikit sehingga betapa pun besarnya, ia sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima. Cobaan itu sedikit karena betapa pun besarnya cobaan, ia dapat terjadi dalam bentuk yang lebih besar daripada yang telah terjadi. Ia sedikit bila dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada kita. Ia hanya sedikit sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya, jika menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah itu. Ujian dan cobaan yang lebih besar adalah kegagalan menghadapi cobaan. Jika gagal, yang akan menyelinap dalam hati adalah rasa gelisah, stres dan depresi. Jika sebaliknya, terbentangleh jalan-jalan kebahagiaan yang akan kita raih lebih banyak lagi.

Ia layaknya seperti soal-soal ujian yang disajikan seperti pada lembaga-lembaga pendidikan. Soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berat soal ujian. Setiap yang diuji akan lulus jika ia mempersiapkan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang diajarkan.²⁰

Hemat penulis, bahagia menurut Islam lebih cenderung mengutamakan dimensi spiritual atau hubungan dengan Allah SWT.

¹⁹ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, Bandung: Masagi Inspiration, 2020, hal. 6.

²⁰ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 6.

B. Spiritual

1. Definisi *Spiritualitas*

Spiritualitas, sebagaimana diuraikan berkali-kali sebelumnya, merupakan potensi yang dimiliki oleh setiap orang sebagai modal yang telah diberi Tuhan. Sebagai modal dari Tuhan, potensi spiritual pada masing-masing individu selanjutnya tergantung pada setiap pemiliknya, apakah oleh pemiliknya potensi tersebut diterangkan atau diredupkan, ditumbuhkan atau dimatikan, dan, dioptimalkan atau ditumpulkan. Ketergantungan ini karena memang potensi atau modal spiritual ini sudah diberikan Tuhan pada setiap individu tadi. Oleh karena itu, penting untuk setiap individu menumbuhkan spiritualitas ini karena spiritualitas dapat menerangi kehidupan seseorang melalui sambungan istimewa diri seseorang dengan Yang Maha Besar. Ini merupakan manfaat terbesar seseorang yang "menghidupkan" spiritualitas yang ada dalam dirinya.

Spiritualitas dalam pengertian umum adalah sebuah kesadaran seseorang tentang adanya kekuatan "Yang Maha Besar" di luar sana atau di luar dirinya dan bahwa semua manusia merupakan bagian dari rencana "Yang Maha Besar" tadi. Namun *spiritualitas* disebut-sebut lebih tinggi dari kepercayaan yang diyakini seseorang, karena *spiritualitas* mewujudkan kepercayaan tadi dalam tindakan mulia seseorang baik dalam hubungannya dengan orang lain secara *interpersonal* maupun secara *intrapersonal* dalam bergaul dengan dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam pengertian ini, banyak orang mengartikan spiritualitas sebagai tingkah laku kebajikan (*values*), bukan sebagai agama walaupun agama merupakan bagian dari *spiritualitas* ini.

Spiritualitas muncul, di antaranya, dari suatu kesadaran bahwa yang di luar sana "Yang Maha Besar" tadi memberikan sumbangan dalam perkembangan semesta, kemajuan umat manusia, dan kebaikan diri sendiri. Dalam makna ini, spiritualitas membawa seseorang ingin mengetahui lebih banyak tentang "Yang Maha Besar", ingin lebih dekat dengan-Nya, dan ingin merasakan pengaruh-Nya dalam diri dan kehidupannya. Seseorang menjadi terus mengharapkan sebuah kehadiran yang lebih spiritual, yang akan membawa kedamaian, rasa pemenuhan dan energi yang kuat. Semua orang, dengan potensi dan modal spiritual, dapat melakukannya dan berhak mendapatkan semua itu. Semua berhak memiliki energi spiritual dalam hidupnya karena hidup tidak selamanya berjalan mulus seperti yang diharapkan. Pasti ada momen atau saat di mana seorang manusia menghadapi masalah yang amat serius yang tidak bisa diselesaikan tanpa melibatkan kekuatan "Yang Maha Besar" di luar sana. Oleh karena itu "menghidupkan" spiritualitas terus terang dan

menyala amatlah penting bagi setiap orang untuk menerangi jalan kehidupan yang sedang di jalannya.²¹

2. Potensi Manusia

Paham paling ekstrem dari paham ini adalah *materialisme ekstrem* dari La Mettrie. Pendapatnya terangkum dalam risalahnya yang berjudul *Man a Machine*. La Mettrie membandingkan manusia dengan sebuah arloji yang rumit. Pandangan La Mettrie sebagai pelopor *materialisme* menyebutkan bahwa manusia tidak lain hanyalah binatang, binatang yang tak berjiwa, Jadi tegasnya manusia adalah material belaka. Dia berusaha membuktikan bahwa jiwa manusia itu dalam tindakannya tergantung kepada materi, sedangkan badan yang merupakan materi dapat bertindak tanpa adanya jiwa sekalipun. Jantung katak misalnya, dapat berdenyut di luar badan. Adapun jiwa tak mungkin bertindak nyata sedikit pun tanpa badan materi.

Materi bergerak sendiri. La Mettrie berkesimpulan bahwa yang disebut orang sebagai pikiran atau jiwa itu bersifat *material*, terutama kerja atau tindakan otak. Dalam gerakannya manusia itu tak lebih dari sebuah mesin yang sangat ajaib walaupun dia sungguh-sungguh hanya mesin belaka.

Secara garis besar, kaum *materialis* meyakini bahwa manusia sekadar mesin belaka sebagaimana *arloji*. Pandangan seperti ini tentu saja tidak salah seluruhnya. Dalam batas-batas tertentu manusia memang seperti mesin yang terdiri atas mesin pencernaan, mesin saraf, mesin pernapasan, dan mesin sirkulasi. Namun, teori ini belum cukup (setidaknya sampai kini) untuk menjelaskan "mesin" reproduksi yang ada pada manusia bahkan pada makhluk hidup paling sederhana sekalipun. Teori mesin manusia belum bisa menjelaskan bagaimana manusia bisa menghasilkan keturunannya karena sampai sekarang tidak ada satu mesin pun yang dapat "memproduksi" keturunannya sendiri. Jadi, teori *materialisme* tidak dapat menjelaskan sepenuhnya tentang manusia bahkan makhluk hidup yang jauh lebih sederhana dari manusia. *Materialisme* tidak dapat menerangkan tentang kehidupan sehingga sangat tidak mencukupi untuk menerangkan tentang manusia yang merupakan puncak kompleksitas kehidupan.²²

Namun, menganggap *materialisme* salah total juga tidak dapat dibenarkan, karena sebagaimana diterangkan sebelumnya, bahwa dalam batas-batas tertentu manusia adalah mesin. Maka diyakini bahwa "mesin" adalah salah satu dimensi yang ada pada diri manusia sehingga dalam manajemen stres nanti kita tak dapat meninggalkan pandangan "mesin

²¹ Roni Ismail, *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*, Banjarmasin: Tinta Merah Indonesia, 2020, hal. 128-129.

²² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, Jakarta: Mizan Publika, 2009, hal. 4-5.

manusia" ini sepenuhnya. Bahkan kita akan mengikutsertakan pandangan ini dalam manajemen stres yang sedang kita upayakan ini. Meninggalkan pandangan *materialisme* ini akan mengurangi *kekomprehensifan* kita dalam membahas dan memahami stres.

Kita dapat melihat ketika seseorang mengalami kecelakaan yang mengakibatkan tulangnya patah. Kejadian ini bagi si korban adalah salah satu *stimulus* yang membuat orang mengalami stres, Tulang yang patah adalah salah satu fenomena yang "sama" dengan fenomena patahnya besi di sebuah mesin. Kejadian ini (patahnya tulang) dapat diatasi dengan ilmu "mesin" sehingga secara langsung dapat mengurangi tingkat stres seseorang yang mengalami kecelakaan itu. Ini adalah contoh sederhana bahwa pandangan *materialisme* tidaklah sepenuhnya salah. Di dalamnya mengandung kebenaran walaupun dalam batas-batas tertentu.²³

Sebagaimana mesin, manusia juga memerlukan bahan bakar, yakni asupan nutrisi. Bila asupan ini tidak dapat dipenuhi maka manusia akan terganggu atau akan lebih mudah mengalami stress. Hal ini lebih kurang sama dengan sifat mesin yang Juga juga akan mengalami gangguan bila mengalami kekurangan asupan "gizi" seperti bensin atau oli.

Jadi, secara garis besar hendaknya kita menyadari bahwa paham *materialisme* tidak sepenuhnya salah tetapi kurang memadai untuk menerangkan hakikat kemanusiaan kita. Pandangan *materialisme* ini juga sangat kurang kompeten dalam masalah penanganan stress karena pandangan ini mengabaikan potensi-potensi kejiwaan seperti pemaknaan peristiwa dan kesabaran, karena pandangan ini mengabaikan potensi mental apalagi potensi rohani.

Barangkali kebanyakan manusia tidak rela apabila dikatakan bahwa dia hanya sekadar mesin belaka. Manusia akan kehilangan kekuatannya untuk menghadapi kenyataan hidupnya. Kita akan selalu bertanya 'untuk apa hidup in?' apabila kita hanyalah sebuah materi (mesin) belaka. Jelas sekali pandangan *materialisme* akan kedodoran dan menemui jalan buntu menghadapi pertanyaan pertanyaan *eksistensial* seperti itu. Pertanyaan-pertanyaan itu akan terus "menghantui umat manusia sepanjang hidupnya. Keingintahuan manusia tentang dirinya adalah salah satu sumber stres yang akan selalu "mengganggu" manusia. Tampaknya mengharapakan jawaban dari *materialisme* adalah harapan kosong belaka.

Kebalikan dari paham *materialisme* adalah paham *idealisme*. Kalau paham *materialisme* mengatakan bahwa manusia adalah *material* belaka yang tidak kekal dan berubah-ubah, yang akan hilang saat kematian tiba, maka aliran *idealisme* berpandangan bahwa manusia itu bukanlah *material*. Namun, ada bagian lain yang tidak berubah-ubah, abadi, yang

²³ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 5-6.

masih terus ada sesudah hidup manusia ini habis. Pandangan ini menganggap bahwa tubuh adalah sekadar alat yang tidak menentukan kemanusiaan kita. Tubuh adalah tunggangan idea (jiwa) menuju tujuan hidupnya.

Pandangan ini sangat menentang pandangan bahwa manusia adalah binatang belaka. Manusia adalah sesuatu yang lain, yang bukan material dan bersifat lain dari *material*. Diakui juga bahwa manusia ada persamaannya dengan binatang, tetapi ada perbedaan yang menyebabkan manusia sungguh-sungguh berbeda dengan binatang. Perbedaan itu bukan hanya tingkatannya saja, tetapi juga mengenai jenisnya yang memang sangat istimewa, yakni kemanusiaannya. Itulah jiwa.

Pandangan ini mencoba membuktikan pandangannya (pendapatnya) dengan melihat manusia yang dapat menggunakan simbol-simbol. Di kalangan manusia ada sebuah ciri khas yang membedakannya dengan binatang, yakni kemampuan manusia yang mampu berkomunikasi dengan simbol-simbol atau kemampuan manusia untuk menangkap makna dari sesuatu. Manusia mampu menangkap yang tersirat dari yang tersurat.²⁴

Logika juga perangkat penting bagi manusia. *Logika*, adalah ilmu yang membicarakan teknik-teknik untuk memperoleh kesimpulan dari suatu perangkat bahan tertentu. Logika terbagi ke dalam dua cabang utama, yakni logika *deduktif* dan logika *induktif*. Logika *deduktif* berusaha menemukan aturan-aturan yang dapat dipergunakan untuk menarik kesimpulan-kesimpulan yang bersifat keharusan dari satu premis tertentu atau lebih. Memperoleh kesimpulan yang bersifat keharusan itu yang paling mudah ialah bila didasarkan atas susunan proposisi-proposisi tersebut. logika yang membicarakan susunan proposisi-proposisi dan penyimpulan yang sifatnya keharusan berdasarkan susunannya, dikenal sebagai logika *deduktif* atau logik aformal. Adapun logika *induktif*, mencoba untuk menarik kesimpulan dari susunan proposisi-proposisi yang *spesifik* dengan memperhatikan sifat-sifat dari bahan yang diamati. Logika *induktif* mencoba untuk bergerak dari suatu perangkat fakta yang diamati secara khusus menuju kepada pernyataan yang bersifat umum mengenai semua fakta yang bercorak demikian, atau suatu perangkat akibat tertentu kepada sebab atau sebab-sebab dari akibat-akibat tersebut. bila logika *deduktif* atau suatu perangkat aturan yang dapat diterapkan hampir-hampir secara otomatis, bagi logika *induktif* tidak ada aturan-aturan yang demikian, kecuali hukum-hukum *probabilitas*.²⁵

Manusia tidak hanya hidup dengan akalanya, ia mengalami rasa takut, mempunyai harapan-harapan, dan ia menafsirkan pengalaman-pengalaman

²⁴ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 6-7.

²⁵ Ahmad Susanto, *Filsafat Ilmu: Suatu Kajian dalam Dimensi Ontologis, Epistemologis dan Aksiologis*, hal. 20.

berdasarkan mitos dan agama. Singkatnya, meminjam istilah Cassirer, manusia terlibat dalam suatu jalinan simbol-simbol yang diungkapkan melalui (dan di dalam) bahasa-bahasa yang dipakainya, bentuk-bentuk keseniannya, dan upacara-upacara keagamaannya.

Manusia mudah memikirkan contoh-contoh seperti bendera, pakaian seragam, dan benda-benda lain. Bagi manusia penggunaan simbol ini adalah sebuah cara yang digunakannya dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungan yang berubah-ubah. Hasil-hasil karya yang dicapai manusia di bidang kebudayaan dengan segala kekayaan dan keragaman tergantung pada kemampuan yang khusus ini. Atas dasar ini Cassirer berpendapat bahwa pertanda yang membedakan manusia dengan makhluk lain adalah tingkah laku simboliknya. Menurutnya, manusia bukan sekadar animal *rationale* (hewan yang berpikir) tetapi lebih tepat disebut sebagai animal *symbolicum* (hewan yang memahami simbol-simbol).

Jika diperhatikan dengan saksama hasil-hasil kegiatan manusia, akan tampak adanya hal-hal tertentu yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Di antaranya adalah bahasa, *mitos*, agama, kesenian, ilmu pengetahuan, dan sejarah. Hal ini hanya mungkin jika manusia memiliki kemampuan menggunakan simbol-simbol. Dengan simbol-simbol itu manusia mampu menciptakan satuan-satuan yang bersifat fungsional untuk mengadakan adaptasi yang memadai terhadap perubahan-perubahan yang dialaminya. Cassirer berpendapat bahwa kemampuan manusia untuk menciptakan kebudayaannya itu karena dia memiliki kebebasan. Dan, kebebasan ini karena manusia adalah jiwa yang bebas, tidak seperti materi yang terkungkung oleh hukum-hukum alam tertentu.

Ringkasnya, pandangan idealis ini memandang bahwa hakikat manusia adalah jiwa (*idea*). Bila manusia meremehkan atau mengesampingkan jiwanya maka dia sama sekali bukan manusia. Sebagaimana pandangan *materialis* yang tidak sepenuhnya benar dan tidak sepenuhnya salah maka pandangan ini juga demikian. Kekurangan dari pandangan ini adalah pandangannya yang mengesampingkan bahwa manusia dalam batas tertentu adalah materi.²⁶

Dalam kehidupan sehari-hari kita tak dapat memungkiri betapa manusia (dalam batas tertentu) tergantung dengan hukum alam. Kita terpengaruh oleh gaya gravitasi, kebutuhan nutrisi, dan lain-lain. Banyak contoh bahwa rasa lapar dapat mengganggu fungsi-fungsi jiwa kita. Dalam agama kita mengenal ungkapan "kemiskinan dekat dengan kekafiran". Memang boleh jadi kita menafsirkan bahwa kemiskinan di sini adalah kemiskinan ilmu atau akhlak. Namun, hal itu sama sekali tidak

²⁶ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 7-8.

mengesampingkan bentuk lahiriahnya, yakni kemiskinan materi (makanan, pakaian, dan rumah). Maksud saya adalah bahwa dalam batas tertentu manusia adalah materi yang terpengaruh oleh hukum-hukum materi.

Di dunia kedokteran ada istilah psikosomatik (hubungan jiwa badan) di mana keduanya saling memengaruhi. Lebih jauh lagi adalah konsep psikoneuroimunologi yang sangat jelas menerangkan adanya hubungan psikis-saraf-kekebalan tubuh. Saya mencoba memperluas konsep ini menjadi *religiopsikoneuroimunologi*, yakni hubungan ruh-jiwa-saraf-kekebalan tubuh. Sebenarnya konsep ini akan saya perluas menjadi religiopsikomedikokosmis yang merupakan konsep kesaling-hubungan antara ruh-jiwa-tubuh-alam. Namun, topik ini memerlukan pembahasan yang sangat mendalam sehingga saya menunda untuk menulisnya.

Paham *idealisme* memang mengandung kebenaran, yakni bahwa manusia adalah makhluk yang berjiwa. Dengan jiwanya itulah manusia memperoleh kebebasannya, tetapi kebebasannya dibatasi oleh ketidakbebasannya sebagai akibat adanya dimensi materi yang ada pada diri manusia.²⁷

Tampaknya memang sulit bagi kita untuk menentukan apakah manusia itu hanya materi atau hanya jiwa (*idea*) saja. Hemat saya, kita tak bisa memaksakan salah satu jawaban karena manusia memang jiwa dan raga (*idea* dan materi), bukan murni jiwa dan bukan pula murni raga. Barangkali inilah yang disebut Ibnu Arabi bahwa manusia adalah makhluk yang *ambigu*. Dia adalah jiwa sekaligus raga, *mikrokosmos* sekaligus makrokosmos, khalifah sekaligus hamba, disuruh ikhtiar sekaligus tawakal, dan seterusnya.

Mengandalkan pandangan *idealisme* saja sebagai fondasi atau landasan untuk mengatasi stres pun tidaklah bijaksana. Memang benar bahwa manusia bisa mengurangi stres dengan memanfaatkan potensi-potensi jiwanya seperti meditasi dan *visualisasi*, tetapi kita tetap perlu mempertimbangkan kejasmanian (*materialitas*) kita. Banyak penemuan ilmiah yang menyatakan bahwa stres dapat disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan nutrisi tertentu atau kurangnya dan berlebihannya aktivitas fisik kita. Mengabaikan temuan ilmiah ini sama saja dengan mengabaikan realitas yang ada. Maka manajemen stres tidak hanya mengandalkan *idealisme* belaka, tetapi hendaknya juga mengikutsertakan *materialisme*. Pandangan manusia yang merupakan makhluk rangkap ini (raga sekaligus jiwa) diwakili (walaupun tidak sempurna) oleh pandangan *realisme* dalam filsafat.

²⁷ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 8-9.

Selain faham *materialisme* dan *idealisme*, ada juga faham *realisme*. Dalam bukunya *Introduction to Realistic Philosophy*, John Wild mengawali uraiannya tentang manusia dengan menunjukkan hakikat rangkap yang dipunyai oleh manusia. Apabila orang memerhatikan dirinya sendiri atau manusia yang lain, ia akan menyadari, bahwa terdapat dimensi fisik dan segi yang bersifat *nonmaterial*, yang bersifat akali. Manusia merupakan makhluk yang bersifat material terbukti dengan keadaan dirinya yang "terkena" perubahan. Selain itu, manusia juga mempunyai kualitas-kualitas fisik seperti bangunan tubuh, warna, bobot, serta menempati ruang dan waktu Bersama-sama dengan segala sesuatu yang lain, yang bereksistensi dan terdapat di dalam alam semesta.²⁸

Sebelum membahas lebih jauh, penulis akan membahas tentang eksistensi manusia menurut Heidegger. Dengan pembacaan tersebut, Heidegger ingin membuat distingsi yang tegas antara keberadaan manusia di dunia dengan keberadaan benda-benda yang lain. Keberadaan manusia adalah berhubungan dengan manifestasi potensi mereka sebagai kemungkinan-kemungkinan eksistensi yang tidak pernah selesai, sekaligus juga menyatu atau terikat dengan keberadaan benda-benda lain yang mengitarinya. Namun, fakta yang menggelisahkan adalah manusia era abad ke-21 terkerangkeng dalam siklus kecepatan, *konsumeristik*, dan kedangkalan hidup yang hanya berpijak pada hasrat semata, sehingga banyak yang merasa hampa dan kehilangan makna.

Atas dasar kenyataan tersebut, Heidegger ingin menyibak makna Ada melalui ontologi fundamental, sebuah pertanyaan yang telah dilupakan orang. Ia berusaha menyelidiki makna Ada yang mengada di situ (*Dasein*), yang tidak lain adalah eksistensi manusia itu sendiri. Persoalan eksistensi manusia lah yang kemudian menjadi perhatian dan unit analisis filsafat Heidegger. Sehingga filsafatnya sering disebut juga "*Analisis Eksistensial*".²⁹

Heidegger membicarakan suatu *moment eksistensial* atau monumen autentik untuk manusia yaitu ketika manusia mengalami apa yang disebut *Angst*, kecemasan. Dalam makna elementer, kecemasan itu muncul tatkala prahara menyentuh kehidupan kita, entah itu berupa penyakit, kekalahan, kejatuhan, kemiskinan, kegagalan, atau kematian. Kecemasan itu menjadi momen saat selubung-selubung kepalsuan yang menutupi diri kita selama ini terkoyak sehingga kita bertatapan dengan diri sendiri yang *autentik*.

Praha itu melahirkan guncangan yang meruntuhkan wawasan, prinsip, pandangan, nilai-nilai dan kepercayaan yang kita anut selama ini dan saat

²⁸ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 9-10.

²⁹ Zaprul Khan, *Filsafat Umum: Sebuah Pendekatan Tematik*, hal. 142-143.

itulah siapa diri kita yang sesungguhnya tersibak. Prahara tersebut menelanjangi kita dari kenyamanan psikologis palsu yang sebelumnya kita asumsikan begitu saja sebagai fondasi yang kokoh, benar, valid, dan mapan. Ternyata di hadapan prahara itu diri kita rapuh, fondasi keyakinan kita hancur berkeping-keping. Dalam kata-kata Heidegger, kita terhempas, terlempar ke dalam palung-palung eksistensi diri kita sendiri, palung-palung Ada kita sendiri.

Dalam kondisi demikian, kita mengalami kecemasan, sebuah kecemasan *eksistensial*. Walaupun *Angst* bisa membawa manusia menjadi inautentik juga, Heidegger ingin mengajak para penyimaknya menemui eksistensi mereka yang sejati. Dalam kondisi *Angst* inilah kalau kita menyongsongnya dengan tepat, akan membawa kita menjadi manusia yang tangguh atau autentik. Kita membangun kembali pandangan, nilai-nilai. Prinsip-prinsip, dan keyakinan baru yang betul-betul kokoh, yang benar-benar kita ketahui, hayati, dan kita rasakan sekali kebenaran pijakan *fundamentalnya*.

Kalau sebelumnya prinsip-prinsip yang kita anut hanya semata-mata sebagai cermin sosial masyarakat atau sebagai sosialisasi masyarakat dan kedua orangtua kita sejak kecil, saat itu kita membuang cermin sosial yang rapuh ini dan merajut kembali bangunan *eksistensial* tempat kita berteduh. Prahara kehidupan yang menimbulkan kegelisahan itu justru akan mengantarkan kita menemukan rumah pemukiman eksistensial kita.

Kendati prahara dan gejolak kehidupan (*Angst*) mengoyak ketenangan, keheningan, dan kedamaian, paradoksnya kesengsaraan itu malah akan bermuara dalam ketenangan, keheningan, dan kedamaian ontologis. Kita menjadi tenang dalam ketaktenangan, menjadi hening dalam ketakheningan, menjadi damai dalam takdamaian, mengalami puncak kebahagiaan di tengah-tengah deru ketakbahagiaan. Saat itulah kita seolah mendayung kapal *eksistensial* kita dengan kesadaran penuh terhadap arus yang menghadangnya.

Selanjutnya melampaui semua kecemasan tersebut, Heidegger membicarakan kecemasan sebagai kondisi mencekam dimana manusia berhadapan dengan “ketiadaan”. Berbeda dari ketakutan, yang objek atau sasarannya jelas dan nyata, objek dari kecemasan sesungguhnya adalah “tidak ada”, “kapan dan dimana pun sesungguhnya tidak ada”. Tetapi meskipun “tidak ada”, ketiadaan justru merupakan ancaman yang sangat nyata dan hebat yakni kematian. Dalam hubungannya dengan keautentikan eksistensi, kematian diinterpretasikan oleh Heidegger sebagai kemungkinan eksistensi untuk menjadi *autentik*.³⁰

³⁰ Zaprul Khan, *Filsafat Umum: Sebuah Pendekatan Tematik*, hal. 157-159.

Manusia lahir dan mati. Semasa hidupnya ia terus-menerus terkena dampak-dampak perubahan-perubahan yang diakibatkan oleh pengaruh objek-objek fisik terhadap dirinya. Namun, bersamaan dengan sisi manusia yang semacam ini, manusia juga dapat menunjukkan kecerdasan pikirannya. Hal ini memungkinkan kita untuk memperoleh pengetahuan dan memungkinkannya untuk mengadakan pilihan secara bebas. Begitulah manusia mengatasi rangsangan-rangsangan dari luar. Karenanya, manusia adalah kecerdasan itu sendiri. Sesuatu yang tidak material ini adalah bagian dari hakikat manusia sebagaimana segi materialnya itu.

Dengan demikian, manusia dapat didefinisikan sebagai hewan yang rasional. Namun, janganlah dianggap bahwa manusia itu hanya sekadar deretan yang terdiri dari akal dan kodrat hewani. Terhadap kedua hal tersebut manusia sesungguhnya seperti halnya air terhadap oksigen dan hidrogen, artinya manusia adalah sesuatu yang baru yang timbul dari kombinasi di antara kedua hal tersebut.

Pendapat inilah yang bagi penulis lebih mendekati kebenaran, yakni bahwa manusia itu *materi* dan *nonmaterial* sekaligus. Namun, ternyata persoalan tidak serta-merta akan selesai setelah adanya paham *realisme* ini. Pertanyaan berikutnya yang menuntut jawaban secukupnya adalah: bagaimana jiwa dan raga itu bekerja? Apakah terpisah atau tidak? Berikut ini akan dijelaskan tentang hubungan jiwa dan raga yang secara garis besar terdiri atas dua aliran. Pertama, adalah *monisme* yang berpendapat bahwa jiwa dan raga itu satu belaka, dan kedua adalah aliran *dualisme* yang menganggap bahwa jiwa itu terpisah dari raga.³¹

Penulis akan membahas tentang *monisme* terlebih dahulu. Paham ini diwakili oleh Baruch Spinoza. Dia menganggap bahwa tubuh dan pikiran (jiwa dan raga) hanyalah satu substansi (yang dia sebut sebagai Tuhan atau Alam) dan bahwa kata-kata mental dan *jasmaniah* tidak lebih dari aspek-aspek berbeda atau atribut-atribut *substansi* itu. Bagi Spinoza aspek-aspek mental dan jasmaniah tidak berbeda secara substansial.

Bagi Spinoza *substansi* yang berpikir (jiwa) dan yang meluas (materi) adalah satu benda yang sama. Yang jelas, pandangan aspek jiwa dan tubuh bagi Spinoza berakhir pada satu paham *monisme* yang *ekstrem*. Pada prinsipnya, *monisme* yang ekstrem menganggap bahwa manusia adalah manusia yang tidak dapat dipisahkan antara jiwa dan tubuh. Barangkali pendapat seperti ini benar, tetapi sulit rasanya menerapkannya dalam dunia yang praktis. Di dalam praktik sehari-hari kita jelas merasakan adanya dua hal yang berbeda: jiwa yang bebas dan tumbuh yang tergantung. Kita sulit memungkiri keberadaan tubuh kita yang *material* dan tergantung kepada hukum-hukum materi dan kita juga dapat

³¹ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 10-11.

merasakan adanya sesuatu yang *immaterial* seperti perenungan, pemaknaan, dan proses mental lainnya yang aktivitasnya bebas tak tergantung dengan hukum alam tertentu. Mendasarkan manajemen stres hanya pada konsep *monisme* ini kurang tepat, karena kenyataan-kenyataan yang telah saya sebutkan sebelumnya. Tetapi, meninggalkan konsep ini seratus persen akan membawa kita kepada kegagalan juga. Saya juga tidak bermaksud meninggalkan aliran ini seratus persen karena memang ada kesatuan antara keduanya. Memisahkan keduanya begitu saja adalah kekeliruan karena kita juga bisa merasakan bahwa ada hubungan di antara keduanya. Misalnya, saat lapar kita jadi gampang marah, saat sakit kita bersedih, dan sebagainya.

Sedangkan *dualisme* adalah pandangan *filosofis* yang menekankan *eksistensi* dua alam yang independen, terpisah, tidak dapat direduksi dan unik. Tokoh paling terkenal dari pandangan ini adalah Descartes. Menurutnya manusia adalah tersusun dari *soul and body* (jiwa dan badan) Descartes benar-benar mencoba memisahkan antara jiwa dan raga sebagai sesuatu yang *korporal* (tubuh) dan *substansi* mental (*res cogitans* = hal yang berpikir), yang bersatu di dalam manusia dan berinteraksi dengan cara yang sangat berbelit-belit.³²

Sebagai tubuh, pada hakikatnya manusia itu lemah, sebab tubuh membatasi universalitas manusia, mengikat dia pada suatu tempat dan pada suatu waktu. Badan itu berat dan lambat dan mau tidak mau mengikuti hukum fisika. Badan menuntut manusia untuk makan ketika lapar, minum ketika haus, atau tidur ketika merasa ngantuk. Dengan badan jasmaninya manusia dipaksa hidup sebagai mesin yang *kompleks*.

Masalah *krusial* yang menerpa teori *dualisme* ini adalah bagaimana menjelaskan kedua *substansi* yang berbeda hakikatnya itu (jiwa dan raga) dapat berinteraksi. Descartes kesulitan dalam menjelaskan hal ini dan dalam sepucuk surat yang disampaikan kepada Ratu Elizabeth dia hanya menyarankan bahwa: Hanya melalui kehidupan dan percakapan sehari-harilah, dengan menjauhkan dari macam perenungan dan dari mempelajari hal-hal yang mengolah imajinasi, orang dapat mempelajari bagaimana persatuan antara jiwa dan tubuh.

Bahaya dari paradigma tersebut sekarang mulai tampak ke permukaan. Banyak sekali penyakit-penyakit yang mengalami kebuntuan pembahasannya karena landasan mereka yang meyakini bahwa sama sekali tak ada hubungan antara jiwa dan raga. Penyakit hanya dipandang sebagai fenomena *ragawi* saja tanpa memperhitungkan aspek kejiwaan sama sekali.³³

³² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 11-12.

³³ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 13.

Memang aspek kejiwaan telah diikutsertakan dalam manajemen penyakit, tetapi hanya sebagai pelengkap bukan sebagai paradigma atau landasan berpikir dalam manajemen penyakit secara keseluruhan dari diagnosis, terapi, dan *prognosisnya*.

3. *Spiritualitas Barat*

Berbicara *spiritualitas barat* tidak bisa dipisahkan dengan *spiritualitas katolik*. Benang merah pengalaman spiritual Kristen telah digambarkan secara umum. Bagaimanapun, gambaran umum ini meliputi banyak variasi dari tradisi tersebut. Jika kita ingin benar-benar memahami *spiritualitas Katolik Barat*, maka kita membutuhkan penegasan yang lebih besar.

Peneliti ingin menjabarkan tradisi *spiritualitas Barat* dari tiga perspektif umum: apa yang telah hilang atau belum berkembang dalam tradisi Katolik Barat, apa yang menjadi *problematis*, dan apa yang tetap menonjol dalam tradisi tersebut. Spesifikasi-spesifikasi ini memungkinkan kita untuk bisa mendekati lima wilayah dalam tradisi itu: kemanusiaan, penderitaan, harapan, doa, dan pelayanan dengan kejelasan dan ketelitian yang lebih besar. *Spiritualitas Katolik Barat* memiliki makna *trinitarian* yang belum berkembang, dan secara lebih spesifik, kurangnya apresiasi terhadap peran dan karya Roh Kudus dalam kehidupan spiritual. Keterbelakangan ini mungkin bersumber dari titik tolak (*starting point*) untuk memahami *trinitas* dalam keesaan Tuhan, berbeda dengan pendekatan awal dari timur, yang dimulai dengan keserbaragaman orang-orang suci. Dalam banyak hal, pemulihan struktur *trinitarian* dalam kehidupan Kristen di dunia kontemporer, seperti halnya penekanan pembaruan karismatik atas karya Roh Suci, adalah upaya yang sangat tepat untuk menambah kekurangan dalam tradisi Barat.

Perspektif *sakramental* yang konsisten juga sudah lama hilang dalam pengalaman spiritual Barat. Dengan kata lain, makna pengalaman *sakramental* yang ditarik ke dalam penyelamatan misteri Yesus Kristus dihadirkan dalam perayaan Gereja sebagai lokus primer (*primay locus*) dari transformasi yang telah hilang, "Menjadi spiritual" di Barat lebih sering diartikan sebagai memiliki apresiasi mental atas misteri-misteri Kristus daripada secara aktual masuk dalam kekuatan *transformatif* dengan jalan melaksanakan berbagai sakramen. Dengan kata lain, telah terjadi psikologisasi" kehidupan spiritual yang berkorelasi dengan kurangnya apresiasi terhadap peran dan kekuatan Timur *sakramen*.³⁴

Kekurangan lain yang penting dalam *spiritualitas Katolik Barat* adalah kurangnya integrasi *spiritualitas* dan teologi. Beberapa ahli sejarah melacak jejak kurangnya integrasi ini dalam perpecahan antara teologi dan

³⁴ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, Yogyakarta: Adipura, 2000, hal. 25-26.

spiritualitas yang terjadi pada abad pertengahan, ketika teologi meninggalkan tata cara *pastoral* yang memberi *matriks* bagi teologi para Bapa dan sampai di universitas-universitas. Pemahaman dan aplikasi intelek terhadap misteri-misteri keimanan berjalan dalam satu arah, sementara pengalaman spiritual dan kehidupan *devosional* berjalan pada arah yang lainnva. Hal ini mengarah pada identifikasi teologi dengan intelek dan *spiritualitas* dengan pengaruh hingga mengakibatkan kerusakan, baik dalam teologi maupun spiritualitas. Kini, pemisahan antara teologi dan spiritualitas ditujukan melalui penggunaan cerita dan metode-metode pendekatan teologis *kontemporer*, seperti teologi pembebasan dan teologi feminis. Pemisahan ini mungkin juga membantu menjelaskan kurangnya pemahaman yang memadai atas perspektif *trinitarian*, *pneumatologis*, dan *sakramental* dalam spiritualitas Katolik Barat.

Beberapa unsur spiritualitas Katolik Barat sudah lama menjadi hal yang problematik; yaitu, unsur-unsur ini secara periodik berputar dalam bentuk yang berbeda hingga menghendaki klarifikasi yang lebih jelas. Sebagai contoh meditasi-meditasi dalam pengalaman spiritual Kristen bisa dilihat dengan cara ini.

Meditasi-meditasi telah memasukkan objek-objek *material*, seperti benda-benda peninggalan (*relics*) dan objek-objek *sakramental*, yang disukai oleh orang Franco Jerman yang membawa sensibilitas keagamaan mereka ini ke dalam Kristen. Kadang-kadang meditasi-meditasi mengambil bentuk relasional, seperti dalam ketaatan kepada Santo. Akhirnya ada juga meditasi-meditasi mental, dalam bentuk cara-cara berdoa. Apa pun bentuknya, meditasi-meditasi seringkali menimbulkan berbagai persoalan dalam spiritualitas Katolik Barat. Meditasi-meditasi itu seringkali dibayang-bayangi tahayul, yang menjadi mekanisme kontrol dalam hubungan seseorang dengan Tuhan. Oleh karenanya, secara periodik, meditasi-meditasi memerlukan penelitian kritis, dan pada saatnya, pemurnian, koreksi atau *eliminasi*.

Wilayah lain yang problematik adalah pemahaman dan apresiasi atas kehidupan Kristen sebagai sebuah perjalanan atau proses. Konsen terhadap penyelamatan jiwa seseorang dan wujud dalam pernyataan doa, tentu merupakan konsen yang *legitimate* dalam dirinya sendiri, biasanya melebihi makna yang lebih besar dari kehidupan spiritual sebagai sebuah proses. Pemahaman Konsili Vatikan Dua tentang gereja sebagai ziarah umat Tuhan ditegaskan kembali dalam makna prosesif mengenai kehidupan dan pengalaman Kristen.

Tradisi Barat kadang-kadang kesulitan dalam mengenal praktik-pratik eksternal yang bukan merupakan *esensi* kehidupan spiritual. Dengan cara berkaitan, para pencari spiritual Barat kadang-kadang merasa bingung

dalam memperjuangkan kesempurnaan moral melalui perjalanan spiritual, sebuah kebingungan yang diakibatkan karena *moralisasi* kehidupan Kristen dan mungkin karena penumbuhan kembali kecenderungan-kecenderungan Plagian laten. Dalam bentuk yang sangat ringkas inilah beberapa wilayah yang *problematis* dari *spiritualitas* tradisi Katolik Barat. Wilayah-wilayah inilah yang memerlukan pengujian-ulang secara reguler.³⁵

Salah satu ciri yang paling menonjol dari tradisi spiritual Katolik Barat adalah pendekatan psikologisnya. *Confessions*-nya Augustinus merupakan satu model introspektif dan gaya *reflektif* atas *Katolikisme* Barat. Buku ini mencapai puncaknya dalam berbagai analisis yang sulit mengenai Teres dari Avila dan Yohanes dari Cross. Upaya-upaya sekarang menghubungkan dan mengintegrasikan penemuan-penemuan psikologi kontemporer dan wawasan-wawasan dari tradisi spiritual yang melanjutkan penekanan psikologis, seperti kita lihat, bisa (meskipun tidak dibutuhkan) mengurangi *sentralitas* dari berbagai sakramen dalam proses *transformasi* spiritual.

Ciri lain yang menonjol dari *spiritualitas* Katolik Barat adalah pemulihan periodiknya atas makna dan arti pentingnya unsur kemanusiaan Yesus Kristus. Lag-lagi, Augustinus memulai langkah dalam masalah ini. Para pengikut yang lain dari pola ini antara lain: Benedict, Francis dari Assisi, *spiritualitas* Ignasian secara umum, mazhab *spiritualitas* Perancis, dan *spiritualitas* pembebasan di zaman kita.

Spiritualitas Katolik Barat juga menjadi sangat praktis. Ia cenderung memfokuskan diri pada praktik-praktik, mencari hasil-hasil dan menghendaki bimbingan praktis, seperti seseorang yang mencari kesalehan roh dalam kekuasaan Santo Ignatius dari Loyola, Dalam dirinya sendiri, kecenderungan praktis ini adalah baik. Ajaran-ajaran Alkitab memang mendorong makna praktikalitas dalam kehidupan guru-murid. Resiko *praktikalitas*, seperti telah kami catat, adalah untuk menyamakan praktik-praktik *particular* dalam kehidupan spiritual a dan sebagai upaya untuk mendapatkan kemurahan Tuhan.

Akhirnya, tradisi spiritual Katolik Barat memiliki sebuah ikatan demokratis yang kuat dengannya. Gerakan-gerakan spiritual dalam berbagai tradisi cenderung menjadi *elitisme*. Tradisi spiritual Katolik Barat melalui bentuk-bentuk kesalehan populer: atau melalui gerakan-gerakan partikular telah secara konsisten mencari jalan kesucian dan Tuhan yang bisa diakses. oleh setiap orang. Gerakan Franciscan, ziarah-ziarah, *devotio moderna* yang terdapat dalam *Imitation of Christ*, *spiritualitas* yang

³⁵ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 26-28.

diajukan oleh Francis de Sales dalam bukunya *Introduction to the Devout Life* dan "jalan kecil dari Thérèse dari Lisieux, semuanya bertujuan mencakup semua orang beriman yang ingin mendekati Tuhan dalam Yesus Kristus dengan kekuatan Roh.³⁶ Kegiatan-kegiatan ini senada dengan pengertian spiritualisme. Aliran yang merupakan bagian dari filsafat ontologi metafisika. Spirit artinya roh. Aliran ini berpandangan bahwa realitas tertinggi dari seluruh keberadaan materi adalah roh atau jiwa dunia yang menguasai dan mengatasi semua keberadaan yang kasat mata atau *makrokosmos*. Segala sesuatu tanpa roh atau jiwa adalah tidak ada. Sebagaimana manusia tanpa spirit adalah kematian.³⁷

Sedangkan Spiritualitas dalam tradisi Barat modern tidak selalu berkaitan dengan penghayatan terhadap agama bahkan Tuhan. Spiritualitas yang ada dalam tradisi Barat modern lebih mengarah pada bentuk pengalaman *psikis* yang akhirnya memberi makna yang mendalam pada individu tersebut.³⁸

Dalam psikologi Barat, dikatakan puncak kesadaran manusia seutuhnya ada pada tingkat rasionalitasnya, sedangkan dalam ranah *kesufian* orang Timur tidaklah begitu, kesadaran hanya diukur dari aspek rasionalitas seperti halnya "tidur dalam sadar", dikarenakan sisi spiritualitas dalam pendekatan diri terhadap Tuhan tidak pernah bisa terukur dengan hanya menggunakan ukuran rasionalitas.³⁹ Proses penciptaan manusia dalam tradisi keilmuan Barat modern pada dasarnya berangkat dari keyakinan bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta bahkan alam semesta itu sendiri berasal dari evolusi. Evolusi berawal dari satu dentuman besar atau yang biasa disebut dengan "Big Bang" yang merupakan awal dari terciptanya jagat raya. Sejak saat itu dimulailah ekspansi

yang berlangsung ribuan tahun juta tahun dan akan terus berlangsung. Namun suatu saat akan berhenti dan berakhir.⁴⁰

Bagi manusia dasarnya terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi material yang berupa fisik (*femion*) dan dimensi non-material yang berupa ruh (*boson*). Dalam filsafat Yunani kuno, dua dimensi penciptaan manusia membentuk tiga entitas yaitu *corpus* (*jisim*, tubuh), *animus* (*nafs*, jiwa),

³⁶ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 29-30.

³⁷ Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Ilmu: Kontemplasi Filosofis tentang Seluk-Beluk, Sumber dan Tujuan Ilmu Pengetahuan*, Bandung: Pustaka Setia, 2009, hal. 187.

³⁸ John Storey, *Cultural Studies Dan Kajian Budaya Pop : Pengantar Komprehensif Teori Dan Metode*, ed. Alfathri Adlin, Yogyakarta: Jalasutra, 2007, hal. 126.

³⁹ Ph.D Robert Frager, *Psikologi Sufi, Trasformasi Hati, Jiwa Dan Ruh*, Jakarta: Zaman, 2014, hal. 38.

⁴⁰ Maskoeri Jasin, *Ilmu Alamiah Dasar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000, hal. 106.

dan *spiritus* (ruh). *Corpus* adalah dimensi material yang terdiri dari *mater* (materi mati) serta memiliki dimensi fisik (*Physical*). Ia merupakan badan dari tubuh manusia.⁴¹

4. Spiritualitas Islam

Antropologi spiritual Islam memperhitungkan empat aspek dalam diri manusia: upaya dan perjuangan *psiko-spiritual* demi pengenalan-diri dan disiplin, kebutuhan universal manusia akan bimbingan dalam berbagai bentuknya, hubungan individu dengan Tuhan, dan dimensi sosial individu manusia. Jika dalam agama Budha, hidup adalah untuk menderita, dalam pandangan Islam hidup adalah untuk berjuang, bekerja keras untuk terlibat dalam jihad setiap saat dan dalam berbagai tingkat. Sayangnya, baik kaum Muslim maupun non-Muslim sering kali mereduksi makna jihad dalam arti yang sangat sempit, yaitu sebagai perjuangan bersenjata. Ungkapan "perang suci" yang menyesatkan dan tidak memadai itu kemudian menjadi ungkapan yang sepenuhnya disamakan dengan jihad. Penggunaan kekuatan dalam menghadapi berbagai tekanan tentu saja tidak dibolehkan dalam tradisi Islam sebagaimana dalam agama lain, tetapi dibutuhkan untuk memerangi ketidakadilan dengan keberanian yang bertanggung jawab.

Kaum muslim terdahulu memandang secara berbeda mengenai upaya untuk mencegah terjadinya pertempuran, seperti dengan menjelaskan semua spektrum tantangan-tantangan hidup. Dalam sebuah hadis, seorang sahabat bertanya pada Nabi, "Apakah jihad adalah jalan yang paling mulia?" Nabi menjawab; jihad adalah menyerukan keadilan di telinga orang-orang yang lalim". Jihad diartikan berjuang demi keadilan dalam seluruh segi kehidupan. Lagi pula, tradisi terdahulu telah menggunakan istilah itu untuk perjuangan batin dalam kehidupan spiritual untuk menghadapi tantangan yang berasal dari nafsu-nafsu jahat yang berpusat dalam diri manusia. Menurut istilah yang diakui berasal dari Nabi Muhammad SAW, perjuangan batin inilah yang disebut "jihad akbar".

Model analisis klasik tentang jiwa manusia meletakkan hati manusia sebagai pusat perjuangan, yakni tarik-menarik yang ketat antara spirit (kebaikan) dan *ego* (kejahatan). Istilah Arab untuk hati, *qalb*, berasal dari satu akar kata yang berarti sesuatu yang memiliki kemampuan untuk berbelok ke segala arah atau bahkan berputar. Di satu sisi, ego atau diri (*nafs*, akar kata yang maknanya "memberikan suatu tilik jahat") menawarkan kecintaan narsistiknya dengan mengharap agar hati bisa terdorong oleh bimbingannya. Di sisi lain, spirit (roh) menemukan godaan-godaan untuk melakukan pemusatan diri dan ketidakpedulian

⁴¹ Syaikh Rozi, "Melacak Jejak Spiritualitas Manusia Dalam Tradisi Islam dan Barat," dalam Jurnal *Tarbiya Islamia : Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 7, No. 2, 2018, hal . 149-152.

dengan pesan keterbukaan dan kepercayaan yang sempurna pada Tuhan. Perubahan akan terjadi karena perputaran arah hati dari alienasi kepada hubungan diri. Kadang-kadang *ego* yang tidak baik diasosiasikan dengan atau diperkuat oleh godaan Setan dan kaki-tangannya. Turunnya Adam bukan disebabkan oleh dosa warisan, tapi karena kejahatan manusia yang muncul dari kecenderungan bawaan kepada kelalaian yang disebabkan oleh kemalasan tertentu.⁴²

Seseorang tidak bisa dengan mudah melaksanakan perjuangan batin, karena seperti dikatakan Nabi Muhammad SAW, "Musuh terbesar bagimu (*nafs*) sebenarnya ada di antara dua sisi dalam dirimu". Contohnya dalam kehidupan Nabi dan sahabat-sahabatnya (*personifikasi* kesucian yang sama dengan para Santo dalam tradisi Kristen) yang menjalani kehidupan dalam tradisi yang penuh semangat sebagaimana digambarkan dalam hagiografi tertulis maupun lisan. Selain itu, tradisi spiritual dibangun secara langsung di atas sains hati (*science of hear*) yang mendalam dan lembut. Bimbingan spiritual termasuk serangkaian model-model psiko-spiritual yang merepresentasikan aliran spiritualitas selama berabad-abad, baik praktik-praktik penting seperti salat, khalwat dan bentuk-bentuk asketisme tertentu.

Hubungan individu dengan Tuhan, biasanya diberi karakter oleh dua konsep yang berbeda. Di satu sisi, Tuhan adalah Mahakuasa, Penguasa Alam Semesta, Pemilik, seperti yang terdapat dalam ayat yang sangat terkenal tentang tahta Tuhan atau "ayat kursi".

Di sisi lain, Tuhan adalah Maha Pengasih dan Penyayang, Sumber kehidupan yang "lebih dekat daripada urat lehermu" seperti yang dinyatakan dalam QS. Qaf/50: 15). Tuhan membuat kehadiran-Nya diketahui, baik dalam maupun tanpa tanda-tanda yang dijelaskan oleh Tuhan. Allah menunjukkan pada- mu tanda-tanda (kekuasaan-Nya) di ufuk-ufuk langit dan dalam dirimu sendiri, apakah kamu tidak memperhatikannya?"(QS. Adz-Dzariyat/51: 20-21). Segala yang ada dalam penciptaan adalah jelas, seperti setiap gerakan batin roh (spirit), disediakan bagi individu-individu yang bersedia membuka dirinya bagi cahaya Ilahi yang dengan sendirinya menunjukkan tanda-tanda yang bisa dilihat.

Akhirnya, ada beberapa aspek sosial dari kedirian (*personalhood*) yang perlu diperhatikan. Saya akan segera kembali pada rincian topik besar saat ini, yakni salah satu aspek yang menunjukkan bahwa manusia adalah umat yang satu (QS. Al-Baqarah/2: 213), tetapi perbedaan pendapat muncul merajalela karena sikap keras kepala, *egosentrisme*, dan

⁴² Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 6-8.

membesar-besarkan perbedaan. Tuhan tentu saja bisa mencegah terjadinya perselisihan tersebut, tetapi Dia lebih suka menguji manusia dengan cara seperti itu.⁴³

Penderitaan

Kaum Muslim berprasangka sama dengan orang-orang Barat yang mengeluh saat mendapatkan penderitaan yang lebih daripada penderitaan manusia biasa, khususnya pada skala besar seperti bencana alam yang disebabkan ketidakpatuhan dan sikap keras kepala manusia, yang mengakibatkan ketidaksenangan Tuhan. Tetapi ketiga teologi tentang penderitaan lebih penting untuk diketahui dalam spiritual Islam.

Ada sebuah pandangan yang menyatakan bahwa penderitaan, seperti semua aspek pengalaman manusia biasa lainnya, penuh dengan tanda-tanda yang apabila dibaca secara benar, akan kembali pada Sang Pencipta semua ini. Penderitaan merupakan bagian dari kondisi manusia, yang tidak disebabkan oleh Tuhan, tetapi sebagai peringatan yang kuat dan keras bahwa manusia bukan Tuhan. Tidak ada seorang pun yang menghendaki penderitaan, semuanya menghendaki agar keinginannya terpenuhi. Sebenarnya, manusia seharusnya lebih berani dalam menghadapi penderitaan itu. Sebuah riwayat menceritakan bahwa Nabi Muhammad SAW pernah mengunjungi seorang pemuda muslim, yang dikabarkan menjadi semakin kurus seperti ranting. Nabi bertanya, "Apakah anak muda itu berdoa, jika benar, untuk apa?" dia menjawab, "bahwa dia sudah berdoa agar Tuhan memberinya penderitaan dalam kehidupan sekarang dan memberi kemudahan dalam kehidupan setelah mati. Maka Nabi Muhammad SAW memerintahkan agar dia tidak berdoa seperti itu lagi, tetapi selalu memohon yang baik dan mudah, baik dalam kehidupannya saat ini maupun di kehidupannya yang akan datang.

Secara khusus, perspektif Islam mengenai topik ini telah membahas suatu pemikiran tentang siksa kubur yang jelas didasarkan pada sabda Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa orang-orang sudah mati masih memiliki fakultas-fakultas mereka yang memperdayakan. Tradisi Islam bahkan menyatakan bahwa orang yang menjalani kehidupan yang lurus hanya akan mengalami kesepian dalam kubur. Sementara itu, mereka yang mati dan tidak merasa menyesal atas dosa-dosanya, akan merasakan siksa yang lebih berat dalam kubur. Dan penderitaan dalam bentuk siksa api neraka, menunggu siapa yang menolak ketetapan rahmat Tuhan. Siksa kubur akan muncul ketika malaikat Munkar dan Nakir menanyai seseorang yang telah mati. Mereka yang patuh akan bebas dari siksaan dengan menyatakan kepercayaannya pada persoalan-persoalan yang

⁴³ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 8-9.

spesifik tentang keimanan. Orang yang ditinggal mati dapat membantu meringankan siksa yang lebih keras dalam kubur dengan memanjatkan doa bagi orang yang sudah meninggal.⁴⁴

Apalagi berdo'a ketika sesudah sholat, sangatlah dianjurkan. Abu Hurairah RA berkata, Orang-orang dari Muhajirin datang kepada Rasulullah SAW dan berkata: "Orang-orang kaya sudah mendapatkan derajat yang tinggi dan kebahagiaan dimana mereka sholat sebagaimana kami sholat, mereka berpuasa sebagaimana kami berpuasa, mereka mempunyai kelebihan harta sehingga mereka bisa menunaikan haji, umroh, berjuang di jalan Allah, dan bersedekah". Rasulullah bersabda: "Maukah aku ajari sesuatu yang dapat mengejar pahala orang-orang yang telah mendahului kalian, serta nanti orang-orang sesudah kalian dan tidak ada yang lebih utama dari kalian kecuali mereka melakukan seperti apa yang kalian lakukan". Mereka menjawab: "mau va Rasulallah" Rasulullah bersabda: "Yaitu kalian bertasbih, bertahmid, dan takbir, setiap selesai sholat sebanyak 33 kali" (HR Bukhari dan Muslim)

Dalam riwayat yang lain dari Imam Muslim Rasulullah bersabda: "Barangsiapa yang membaca bacaan diatas (subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar masing-masing 33 kali) setiap selesai sholat fardlu, maka diampuni dosa-dosanya walaupun sebesar buih di lautan". Bolehkah dibaca bersama-sama (berjemaah) setelah shalat? Diriwayatkan oleh Ibnu Abbas meninggikan suara saat berdzikir (berjemaah) setelah mengerjakan sholat fardlu, pernah dilakukan dimasa Rasulullah. Selanjutnya Ibnu Abbas berkata: "Aku mengetahuinya dan mendengarnya apabila mereka (sahabat) selesai mengerjakan sholat dan meninggalkan masjid" (H.R. Bukhori, Muslim, Abu Dawud). Hadits ini mutawatir.⁴⁵

Aspek ketiga dari penderitaan yang diinterpretasikan oleh kaum muslim adalah pandangan yang paling jelas dari komunitas Syi'ah, yaitu, bahwa penderitaan orang-orang yang dipilih Tuhan nabi-nabi dan keturunan langsung Nabi Muhammad SAW, adalah sebagai penyelamatan yang integral dengan kapasitas tawassul orang-orang Suci. Di sini kita telah sepenuhnya mengembangkan teologi sejarah dan soteriology yang terperinci. Tradisi Syi'ah meyakini bahwa para nabi menderita karena perbuatan orang-orang yang tidak beriman di mana nabi-nabi itu dikirim. Lebih penting lagi, pengganti-pengganti nabi terakhir, keturunan Nabi Muhammad SAW dari garis Ali RA, membayar dengan harga mahal atas kesyahidan. Dimulai dari anak Ali, Husein, yang telah dibunuh bersama anggota keluarga dan kerabatnya pada tahun 680 di Padang Karbala, sebelah utara Irak, imam-imam semuanya mati sebagai syahid dan

⁴⁴ Cecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 10-11.

⁴⁵ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 114-115.

menjadi perantara bagi masyarakat mereka. Dalam suasana yang memilukan, tradisi Syi'ah memainkan suatu semangat, bahwa sebagai penghormatan kepada seseorang yang syahid, mereka mengampuni kejadian tersebut walaupun mereka telah diperlakukan lebih kejam. Perbuatan itu disebut ta'ziah (secara harfiah: penghibur), yaitu dihidupkannya kembali mereka selama sepuluh hari pertama (disebut asyura) dari bulan pertama Hijrah, Muharram, sebagai bagian dari peringatan atas kesyahidan Husein.

Ketaatan tersebut umumnya sebagai alasan untuk membuat kebiasaan baru seperti prosesi berkabung Syi'i di Timur Tengah, yaitu mengambil darah dengan mengurangi diri seperti penderitaan para nabi dan imam.

Seperti dalam puisi Emily Dickinson, demikian juga dalam tradisi Islam, pengharapan adalah "sesuatu yang berputar. Salah seorang teolog yang berpengaruh dalam Islam, Abu Hamid al-Ghazali (w.1111 M.), menyamakan takut dan harapan dengan dua sayap burung, jika salah satunya terluka, burung tersebut tak bisa terbang. Hampir semua kegiatan penting dalam teologi Islam menyandingkan harapan dan ketakutan, karena menurut *aksioma* kuno, sesuatu bisa dikenali dari lawan-lawannya. Dengan kata lain, setiap orang hendaknya mengetahui bahwa tidak ada ketakutan yang bisa benar-benar menjadi harapan. Pasangan itu berjalan bersama secara teologis.⁴⁶

Teolog-teolog muslim sudah sejak lama sangat konsern dalam memelihara keesaan, kekuasaan, dan transendensi Tuhan yang mutlak, bahkan dari petunjuk yang paling sederhana seperti aliran air. Akibatnya statemen-statement mereka tentang Tuhan kadang-kadang menyerang orang-orang non-muslim sebagai ekstrem; mereka digambarkan sebagai raja yang lalim dan kejam, di mana manusia harus tunduk kepadanya. Tetapi statemen-statement yang kuat dari para teolog lebih banyak mengeluarkan pernyataan tentang siapa Tuhan sebenarnya ketimbang siapa manusia sebenarnya. Sebagai contoh, jika seluruh kekuasaan dan inisiatif adalah milik Tuhan, maka kesimpulan logisnya adalah bahwa umat manusia ditakdirkan tanpa kebebasan dan tanpa tanggung jawab. Dari masalah tersebut, muncullah logika yang benar-benar tidak bisa ditawar-tawar bahwa semua kaum muslim *fatalistis*. Hal itu bukanlah masalah sesungguhnya. Insistensi Al-Qur'an terhadap pertanggungjawaban moral, kepastian pahala dan siksaan, penolakan Tuhan untuk mencampuri setiap detail pilihan manusia, semuanya menunjukkan suatu ukuran yang jelas mengenai kebebasan manusia.

⁴⁶ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 11-13.

Namun demikian, Tuhan adalah Tuhan, dan umat manusia yang santai, acuh tak acuh resikonya ditanggung manusia sendiri. Satu di antara banvak gambaran dalam Al-Qura'n tentang Tuhan menyebutNya sebagai "yang terbaik di antara yang merencanakan." Berkenaan dengan tipu muslihat yang luar biasa (*makr*), bukan berarti bahwa Tuhan berubah-ubah. tetapi untuk lebih menjelaskan bahwa Tuhan berada di luar kemampuan pikiran manusia dan tak bisa diduga. Bahkan Tuhan berfirman, seperti yang dilakukan terhadap manusia dan Jibril dalam Hadits yang termasyhur "jangan takut, maka kamu aman," tetapi tidak ada orang waras yang bisa melepaskan rasa takut sama sekali. Hanya dalam konteks seperti rasa takut terhadap kebobrokan moral dan kebenaran Tuhan menjadi Tuhan, maka seseorang dapat memperoleh pengalaman otentik dalam rahmat dan pengampunan Tuhan. Hadits Qudsi, ungkapan tambahan yang diduga berasal dari Tuhan dan bukan berasal dari Nabi Muhammad SAW, melukiskan situasi itu dengan indah. Hal terpenting tentu saja dalam subjek ibadah, Allah berfirman, "Jika seseorang datang kepada-Ku sejengkal, Aku akan mendekatinya sehasta. Jika mendekati-Ku sehasta, maka Aku akan datang kepadanya dengan tangan yang diulurkan. Jika seseorang datang kepada-Ku dengan berjalan, maka Aku akan datang berlari. Dan jika seseorang datang kepada-Ku dengan membawa dosa-dosanya sendiri ketika di dunia, maka pengampunanku pasti melebihi dosa-dosanya".

Dalam kesan-kesan seperti adanya Tuhan, Tuhan pada akhirnya akan memberi rahmat lebih banyak daripada kemurkaan-Nya, dan kaum muslim mempunyai alasan besar untuk memperoleh pengharapan.⁴⁷

Selain itu, tak ada gagasan lain kaum Muslim tentang karakter fundamental kemanusiaan yang lebih tepat dari ibadah. Setiap umat manusia pada hakikatnya adalah abd- Allah, hamba Tuhan. Ibadah adalah hak yang harus diberikan pada Tuhan. Salah satu di antara kebenaran absolut adalah pengabdian manusia kepada Tuhan sebagai makhluk-Nya. Hukum Islam membagi seluruh tindakan manusia ke dalam dua kategori ibadah atau perbuatan-perbuatan yang semuanya dilakukan manusia untuk berhubungan dengan Tuhan; dan muamalat, hubungan timbal-balik antara sesama manusia, yang menyangkut semua aspek sosial dan hubungan antarpersonal. Pengabdian kepada Tuhan terutama adalah perbuatan hati, tetapi tradisi tindakan dalam hubungannya dengan pemenuhan spiritualitas adalah kewajiban dan ketaatan, seperti halnya dalam rukun Islam.

Segala hal yang lain adalah hak-hak istimewa, kecuali sepanjang Tuhan menganugerahkan keistimewaan-keistimewaan pada makhluk-Nya,

⁴⁷ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 13-15.

amalnya yang sesuai dengan kehendak Tuhan. Oleh karena itu, hak-hak manusia sama sekali relatif dalam gambaran yang lebih besar. Tetapi dalam konteks tersebut, tradisi Islam dengan tegas menuntut agar umat manusia benar-benar melaksanakan hak-hak yang diberikan Tuhan. Pengabdian yang sungguh-sungguh dan bertanggung jawab adalah sebuah pengakuan akan derajat dan takdir individual.

Spektrum pengabdian bagi manusia adalah setiap hari menjalankan kebaikan dengan sungguh-sungguh sebagai "pendakian yang tinggi." Satu hal yang perlu diperhatikan dalam pelayanan, seperti selalu bersikap kritis terhadap kualitas moral dan spiritualitas dalam suatu tindakan; seperti dalam ayat berikut;

Uraian singkat mengenai tema-tema dalam tulisan ini hanya menawarkan ulasan yang paling sederhana tentang tradisi spiritualitas Islam. Pembaca dapat menemukan subjek persoalan yang menarik dan lebih bermanfaat, yang dapat dipergunakan bagi dirinya sendiri.⁴⁸

Hemat penulis, spiritual Islam lebih berfokus terhadap bagaimana kita memenuhi semua instruksi dari Allah serta mendekat kepada-Nya.

5. Kajian Tentang Jiwa

Apakah jiwa dan raga itu merupakan entitas yang berbeda atau sama, menyatu atau terpisah? Bagaimana hubungan di antara keduanya?. Sehubungan dengan pertanyaan tersebut terdapat dua aliran pemikiran yang satu sama lain saling bertentangan, yaitu *monisme* dan *dualisme*. *Monisme* berpandangan bahwa manusia itu terdiri dari satu aspek, bisa raga saja atau jiwa saja. *Monisme* yang menganggap bahwa manusia hanya terdiri dari aspek jiwa, disebut dengan idealisme, sedangkan *monisme* yang menganggap manusia hanya terdiri dari aspek fisik disebut *materialisme*.

Dualisme memegang prinsip bahwa jiwa dan raga merupakan dua entitas yang berbeda, jiwa bukan raga. Jiwa merupakan sesuatu yang *immaterial*, nonfisik atau *metafisik*, sedangkan raga merupakan sesuatu yang bersifat material. Menurut Bell, kebanyakan dualisme meyakini bahwa terdapat hubungan antara jiwa dan raga tersebut, dan terdapat dua tipe dualisme yaitu *interaksionis* dan *epiphenomenalism*. Interaksionis berkeyakinan bahwa antara jiwa dan raga saling memengaruhi, jiwa memengaruhi raga dan raga memengaruhi jiwa. Rene Descartes dan Sigmund Freud termasuk tokoh yang mempunyai pandangan interaksionisme. *Epiphenomenalism* mempunyai pandangan bahwa jiwa itu merupakan produk dari aktivitas fisik, terutama di otak. Jadi, bagi

⁴⁸ Ccecile Drouin dan Alain Dubouis, *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, hal. 18-20.

Epiphenomenalism, terdapat perbedaan antara *mind* dan *brain*. Proses dalam otak diyakini akan berpengaruh terhadap jiwa.

Dewasa ini, pemikiran mengenai hubungan antara jiwa raga mengarah kepada pandangan bahwa keduanya sulit dipisahkan. Penelitian-penelitian mutakhir yang dilakukan oleh para neuropsikologis dan biopsikologis menunjukkan keterkaitan antara keduanya yang bergitu kuat.⁴⁹

Pandangan Plato mengenai jiwa dipengaruhi oleh Pythagoras yang bersifat dualism. Ia memandang jiwa dan raga merupakan dua entitas yang berbeda. Jiwa dipandang sebagai entitas yang bersifat *immaterial* dan kekal. Sedangkan raga bersifat *material*. Seperti para pengikut pemikiran Pythagoras, Plato pun menganggap jiwa sebagai sesuatu yang bersifat abadi dan tidak mengalami perubahan, berbeda dengan tubuh yang fana dan mengalami kehancuran. Ketika tubuh hancur, jiwa akan tetap ada. Menurut Plato, jiwa manusia diyakininya ada sebelum tubuh, kemudian jiwa terpenjara dalam tubuh. Sebelum menyatu dengan tubuh, jiwa memiliki pengetahuan yang murni, yang kemudian *terkontaminasi* oleh informasi-informasi indrawi.

Plato menyebutkan bahwa jiwa mempunyai tiga unsur yang bersifat hierarkis, yaitu *reason* (rasio), *passion* atau emosi (seperti emosi marah, cemburu, takut, senang, dan lain-lain), dan *appetite* atau nafsu (seperti lapar, haus, dan dorongan seksual). *Reason* merupakan bawaan dari jiwa, sedangkan *passion* dan *appetite* merupakan bawaan dari raga. Ketiga unsur tersebut selalu berada dalam konflik. *Appetite* mendorong manusia untuk memenuhi semua kebutuhannya, demikian juga dengan *passion*. Peran *reason* adalah bagaimana mengendalikan kedua unsur lainnya.

Menurut Plato, dinamika ketiga unsur jiwa tersebut berpengaruh pada kesejahteraan jiwa. Kesejahteraan jiwa hanya akan diperoleh jika *reason* berhasil mengendalikan *passion* dan *appetite*. dan sebaliknya gangguan psikologis akan terjadi jika *reason* dikuasai oleh *passion* dan *appetite*. Orang yang dikuasai oleh *reason* akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai moral, tidak *impulsif*, dan mampu menunda keinginan untuk mendapatkan tujuan yang lebih besar di masa yang akan datang.

Pandangan Plato mengenai aspek *rasional* (rasio) dan *irasional* (emosi dan nafsu) dari jiwa ini, banyak yang menyebutkan sebagai dasar dari teorinya Freud tentang *ide*, *ego* dan *superego*. bahkan menyebutkan ada lima kesamaan antara konsep Plato dengan Freud. *Pertama*, seperti halnya Plato, Freud menjelaskan struktur kepribadian manusia terdiri dari tiga elemen. Walaupun sebelum era Plato, terdapat pandangan yang

⁴⁹ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2018, hal. 11.

serupa, tapi tiga unsur Plato memiliki banyak kesamaan dengan Freud. *Kedua*, Plato dan Freud sama-sama menekankan penyesuaian atau *adjustment*. Keduanya memiliki pandangan yang sama bahwa kita harus melakukan penyesuaian untuk mendapatkan harmoni diantara ketiga unsur tersebut. juga terdapat kesamaan mengenai besarnya dorongan nafsu atau *id*, dan perlunya pengendalian terhadapnya. *Ketiga*, proses penyesuaian tersebut sama-sama dianggap sebagai sesuatu yang tidak mudah sehingga membutuhkan pendidikan yang panjang. Keduanya juga sama-sama menganggap kurang pentingnya pengaruh pengalaman sadar dibanding pengalaman tidak sadar terhadap perilaku. *Keempat*, keduanya memandang nafsu atau libido seksual sebagai kekuatan yang bisa diekspresikan secara langsung atau tidak langsung. *Kelima*, nafsu juga bisa keluar menyelinap melalui mimpi.⁵⁰ Aristoteles mendefinisikan jiwa sebagai suatu kesempurnaan awal bagi tubuh alami, maka yang ia maksudkan adalah potret bagi fisik alami dan prinsip perbuatannya yang dinamis. Sedangkan kesempurnaan kedua adalah sifat yang berkaitan dengan manusia seperti pemahaman inderawi bagi manusia dan memotong bagi pedang.⁵¹

Aristoteles mendefinisikan jiwa (*soul*) dengan sangat luas. Jiwa dianggapnya sebagai sesuatu yang memberikan kehidupan. setiap makhluk hidup dianggapnya memiliki jiwa, termasuk tumbuhan dan binatang . Menurutny, terdapat tiga jenis jiwa yang bersifat hierarkis:

- a. *A vegetative atau nutritive soul*. Jiwa *vegetatif* merupakan jiwa yang memiliki hierarki paling rendah. Jiwa ini terdapat pada tanaman yang membuatnya tumbuh dan bereproduksi.
- b. *A sensitive soul*. Jiwa *sensitif* terdapat pada binatang. Selain bisa tumbuh dan bereproduksi, binatang juga dapat mengalami perasaan sedih dan senang, meningat dan berimajinasi, serta bergerak.
- c. *A rational soul*. Jiwa *rasional* merupakan jiwa dengan hierarki tertinggi, dan terdapat pada diri manusia. Jiwa rasional terdiri dari kemampuan-kemampuan kognisi seperti melakukan abstraksi, analisis-sitesis, membanding, dan lain-lain.

Selain itu, Aristoteles pun sudah menjelaskan mengenai sensai, persepsi, memori, motivasi, dan emosi. Menurutny, informasi mengenai lingkungan diperoleh melalui lima indra (penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan, dan pengecapan). Tidak seperti Demokritus yang meyakini bahwa sensasi terjadi karena objek yang mengirimkan *copy*-annya, Aristoteles meyakini bahwa gerakan dari suatu objek dapat menstimulasi fungsi indra.

⁵⁰ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 30-31.

⁵¹ Amir Reza Kusuma, "Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles." dalam *Jurnal Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 14, No. 1, April 2022, hal. 68-69.

Pengetahuan indrawi merupakan sesuatu yang penting bagi Aristoteles. Informasi indrawi dianggapnya sebagai informasi dasar untuk membentuk *common sense*, *passive reason*, dan *active reason*. Menurut Aristoteles, *common sense (synthesized experience)* merupakan “mekanisme yang mengoordinasikan informasi-informasi dari semua indra”, *passive reason (utilization of synthesized experience)* Berperan dalam menggunakan informasi yang sudah disintesis tersebut kedalam kehidupan sehari-hari, dan *active reason (essences atau the abstractions of principles)* merupakan tingkatan tertinggi dalam proses berpikir, yaitu pengabstraksian esensi atau prinsip pertama dari berbagai pengalaman.

Bagi Aristoteles, *active reason* merupakan level yang sangat penting. *Active reason* memberi manusia makna yang tertinggi atau *entelechy*, dan terlibat dalam *active reason* akan mendatangkan kebahagiaan yang luar biasa. Konsep Aristoteles ini selain sama dengan pandangan Socrates dan Plato, juga hampir sama dengan pandangan Carl Gustave Jung mengenai individualisasi dan Abraham Maslov mengenai aktualisasi diri.⁵²

Al-Kindi berpendapat bahwa jiwa manusia merupakan pancaran ataupun *emanasi* dari Tuhan, walaupun menyatu secara aksidental dengan tubuh, jiwa tersebut bersifat *independen*, dan sifatnya abadi. Jiwa bisa memperoleh pengetahuan baik melalui indra ataupun rasio. Ia menekankan pentingnya jiwa yang akan kembali kepada Sang Pencipta. Seperti halnya Aristoteles, ia pun menyatakan bahwa orang yang paling utama itu adalah orang yang memiliki keutamaan-keutamaan (*virtue*) atau sifat-sifat Tuhan.⁵³ Aristoteles menyatakan bahwa tujuan dari semua objek yang ada pada alam adalah Tuhan.⁵⁴

Ar-Razi berpandangan bahwa antara jiwa dan tubuh terdapat hubungan yang erat. Menurutnya, komentar positif dan penuh harapan dari seorang dokter dapat memengaruhi motivasi pasien untuk sembuh, membuatnya merasa nyaman sehingga dapat mempercepat kesembuhannya. Sensasi indrawi diyakininya dapat melatarbelakangi proses mental, dan gejala emosi yang berlebihan dapat memengaruhi aspek fisik.

Haque menuturkan bagaimana Ar-Razi menggunakan kombinasi emosi marah dan takut untuk mengobati masalah psikosomatis yang dialami oleh Sultan Mansur, Gubernur Ray. Sultan Mansur mengalami rasa sakit dibagian punggungnya yang membuatnya tidak bisa berdiri – *arthritis*. Karena tidak ada terapi medis yang mampu menyembuhkan, Ar-Razi kemudian dipilih untuk menyembuhkannya. Ar-Razi minta Sultan

⁵² Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 33-34.

⁵³ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 55.

⁵⁴ Edi Sumanto, “Tuhan dalam Pandangan Filisuf (Studi Komparatif Aristoteles dan Al-Kindi),” dalam *Jurnal El-Afkar*, Vol. 8, No. 1, Januari-Juni 2018, hal. 87.

Mansur untuk menyediakan kuda dan keledai, dan membawanya ke luar kota untuk mandi air panas. Sultan Mansur kemudian mandi air panas tanpa ditemani oleh para pengawalinya. Ia tampak menikmati dan *relaks*. Namun, Ar-Razi tiba-tiba marah sambil mengeluarkan pisau dan mengancam akan membunuhnya. Melihat situasi seperti itu, Sultan Mansur mengalami ketakutan yang luar biasa sekaligus marah kepada Ar-Razi. Ia pun kemudian lompat dan melarikan diri dengan menggunakan kudanya. Sejak saat itu, Sultan Mansur sembuh dari rasa sakitnya, dan bisa berdiri kembali, Ar-Razi kemudian mengirim surat kepada Sultan Mansur. Dalam surat itu, Ar-Razi mengucapkan selamat atas kesembuhannya dan menjelaskan apa yang sebetulnya terjadi. Shed pun menuturkan bagaimana seorang perempuan yang menderita sakit lutut dan tidak bisa berdiri bisa sembuh karena rohnya diangkat oleh sang dokter.⁵⁵

Pandangan Al-Farabi mengenai jiwa dipengaruhi oleh Plato, Aristoteles, dan Plotinus. Menurutnya, manusia merupakan binatang rasional (*al-hayawân al-nâthiq*). Jiwa manusia merupakan sesuatu yang bersifat *immaterial*. Jiwa ada setelah tubuh diciptakan, dan menyatu dengan tubuh secara *accidental*. Artinya, jika tubuh hancur, jiwa tidak dengan sendirinya hancur. Sebab, jiwa dan tubuh mempunyai substansi yang berbeda. Jiwa bersumber dari alam ilahi yang abadi, sedangkan jasad bersumber dari makhluk yang *fana*’.

Jiwa manusia, menurut Al-Farabi terdiri dari lima daya yaitu *nutritif* atau *vegetative*, *sensitive* atau indrawi, *desiderative* atau *afektif*, *imaginatif*, dan rasional. Daya vegetatif (*al-quwwat al-ghadziyyah*), yaitu daya yang memungkinkan manusia untuk tumbuh dan berkembang; daya indrawi (*al-quwwah al-hassah*) yaitu daya yang memungkinkan manusia dapat mengindra suatu stimulus; daya imajinatif (*al-quwwah al-mutakhayyilah*), yaitu daya yang memungkinkan manusia untuk membayangkan objek-objek yang pernah diindranya, dan menggabungkan imajinasinya dengan yang lainnya; daya pikir (*al-quwwat al-nâthiqah*), yaitu daya yang memungkinkan manusia untuk memahami dan mengerti; dan daya afektif (*al-quwwah al-tarwi’iyyah*), yaitu daya yang memungkinkan manusia mampu merasakan apa yang dialaminya.⁵⁶ Daya pikir adalah sumber sekaligus pengendali adanya afektif.⁵⁷

⁵⁵ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 57.

⁵⁶ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 58-59.

⁵⁷ Dewi Sulistiyarini, Muhamad Arpan dan Sarah Bibi, “Hubungan Kemampuan Kognitif Dengan Kemampuan Psikomotor Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Diri Untuk Workshop Computer Prodi PTIK,” dalam *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, Vol.5 No. 1 Juni 2016, hal. 85.

Pandangan Ibnu Sina mengenai jiwa banyak dipengaruhi oleh Aristoteles. Namun demikian, dalam beberapa hal, seperti halnya Al Farabi. Ibnu Sina pun mengambil posisi yang berbeda dengan Aristoteles, seperti tentang struktur jiwa, dan kemampuan *active reason*. Pandangan Ibnu Sina mengenai struktur jiwa lebih dekat dengan pandangan neoplatonisme daripada Aristoteles. Pertama Ibnu Sina menganggap bahwa jiwa merupakan substansi yang mandiri dan terpisah dari raga, serta merupakan esensi dari manusia. Kedua ia menganggap bahwa merupakan instrumen bagi jiwa. Tanpa raga, jiwa tidak mungkin melakukan persepsi, baik yang dilakukan *external sense* (penglihatan, pendengaran, pengecapan, penciuman, dan perabaan panas-dingin, perabaan kering-basah, perabaan keras-lembut, perabaan kasar-halus) ataupun *internal sense* (*common sense, retentive imagination, estimative power, compositive imagination, memory, intention, cognitive faculty*). Namun demikian, jiwa dianggapnya akan tetap abadi walaupun raga sudah tiada.⁵⁸

Kemudian, bagi Aristoteles, indra internal hanya terdiri dari tiga yaitu *common sense, imagination, dan memory*, sedangkan bagi Ibnu Sina terdiri tujuh kemampuan, seperti yang akan dijelaskan kemudian. Perbedaan lainnya mengenai *active intellect* atau *active reason*. Bagi Aristoteles, *active reason* digunakan ketika ingin memahami prinsip-prinsip umum yang tidak mungkin dijangkau oleh pengamatan, sedangkan bagi Ibnu Sina, *active reason*, merupakan kualitas yang memungkinkan manusia memiliki kualitas supernatural dan berhubungan dengan Tuhan.⁵⁹

Ibnu Sina kemudian mengembangkan hierarki jiwa seperti yang pernah disampaikan oleh Aristoteles. Menurutnya, jiwa tersebut memiliki tiga tingkatan, yaitu jiwa *nabati* atau vegetatif, jiwa *hewani* atau *animal*, dan jiwa *insani* atau rasional. Tumbuh-tumbuhan memiliki jiwa tapi tidak memiliki jiwa *insani*; dan manusia memiliki ketiga jiwa, baik jiwa *nabati, jiwa hewani, ataupun jiwa insani*. Selain itu, Ibnu Sina menyampaikan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh tingkatan jiwa berikut:

- a. Jiwa *nabati*. Jiwa *nabati* memiliki tiga daya atau kemampuan, yaitu kemampuan untuk mengonsumsi (*al-quwwah al-ghadziyyah*), kemampuan untuk tumbuh (*al-quwwah al-munâmiyah*), dan kemampuan untuk melakukan reproduksi (*al-quwwah al-muwallidah*). Jiwa *nabati* dimiliki oleh tumbuh-tumbuhan, binatang, dan manusia. Tumbuh-tumbuhan mengonsumsi sari pati tanah, tumbuh menjadi besar, dan bereproduksi, demikian juga binatang dan manusia. Konsumsi merupakan syarat bagi tumbuh, dan tumbuh merupakan syarat bagi reproduksi.

⁵⁸ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 62.

⁵⁹ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 62.

- b. Jiwa *hewani*. Jiwa *hewani* memiliki dua kemampuan, yaitu kemampuan bergerak (*al-quwwah al-muharikah*) dan kemampuan mempersepsi (*al-quwwah al-mudrikah*). Tidak seperti tumbuhan, binatang mempunyai kemampuan bergerak untuk menuju situasi yang menguntungkan atau menghindarkan diri dari situasi yang membahayakan. Berkaitan dengan kemampuan bergerak, jiwa hewani juga memiliki syahwat (*al-quwwah asy-syahwatiyyah*) dan amarah (*al-quwwah al-ghadhabiyyah*). Syahwat mendorong jiwa untuk mendekati apa yang dianggapnya menguntungkan (*fight* atau *approach*), sedangkan amarah mendorong jiwa untuk menjauhi apa yang dianggapnya membahayakan (*fight* atau *avoidance*). Kemampuan persepsi dibagi dua, yaitu kemampuan persepsi internal dan eksternal. Kemampuan persepsi eksternal antara lain kemampuan melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan meraba. Sedangkan kemampuan persepsi internal antara lain (a) kemampuan menerima segala bentuk pesan indrawi (*al-quwwah al-musyarak*), (b) kemampuan menggabungkan beberapa hasil persepsi (*al-quwwah al-mutashawwirah*), (c) kemampuan berimajinasi (*al-quwwah al-mutakhayyilah*), (d) kemampuan mengestimasi (*al-quwwah al-mutawahhimah*), (e) dan kemampuan menyimpan informasi (*al-quwwah al-hâfizhah*), (f) fakultas *logitatif* (*al-quwwah al-mufakkirah*).
- c. Jiwa *Insani*. Jiwa *insani* atau jiwa rasional terdiri dari dua kemampuan yang keduanya bisa disebut juga sebagai akal atau *intelek*. Yaitu akal praktis dan akal teoritis. Akal praktis merupakan kemampuan yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam suatu situasi, sedangkan akal teoritis merupakan kemampuan dengan menginvestigasi dan mengambil kesimpulan *abstrak* mengenai sesuatu. Akal praktis merupakan kemampuan yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan-tindakan tertentu dalam suatu situasi, sedangkan akal teoritis merupakan kemampuan dengan menginvestigasi dan mengambil kesimpulan *abstrak* mengenai sesuatu.⁶⁰ Akal praktis mempunyai makna suatu kekuatan yang menjadi sumber penggerak bagi badan manusia. Sedangkan akal teoritis adalah disebut juga dengan *al-quwwah al-nazariyyah* merupakan suatu kekuatan yang dapat terisi dengan gambaran umum yang diabstraksikan daripada materil.⁶¹

Dalam bukunya *Tahdzîb Al-Akhlâq*, Ibnu Miskawaih menjelaskan panjang lebar mengenai jiwa, karakter kebahagiaan, penyakit dan kesehatan jiwa. Menurut Ibnu Miskawi, jiwa itu bukanlah tubuh dan juga

⁶⁰ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 62-63.

⁶¹ Astuti Budi Handayani dan Suyadi, "Relevansi konsep akal bertingkat Ibnu Sina dalam pendidikan Islam di era milenial," dalam *Jurnal Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8 No. 2 Oktober 2019, hal. 226.

bukan bagian dari tubuh. Jiwa merupakan sesuatu yang sederhana, *immarterial*, dan substansi abadi yang secara langsung diciptakan oleh Tuhan sebelum ditiupkan ke dalam tubuh.

Jiwa dianggapnya lebih mulia daripada tubuh. Jiwa memiliki hukumnya tersendiri yang berbeda dengan hukum-hukum indrawi. Pengetahuan tubuh hanya mungkin diperoleh jika melalui bantuan indrawi, sedangkan pengetahuan jiwa bisa diperoleh walaupun tanpa bantuan indra. Pengetahuan jiwa bisa diperoleh walaupun tanpa bantuan indra. Pengetahuan jiwa diatas pengetahuan indrawi. Seperti pengetahuan indra bisa dinilai salah satau benar oleh pengetahuan jiwa. Jiwa memang memiliki kecenderungan pada hal-hal yang berhubungan dengan tubuh, tapi jiwa pun mempunyai kecenderungan terhadap hal-hal yang lebih mulia seperti realitas ketuhanan. Kesempurnaan jiwa akan diperoleh justru ketika menghindarkan diri dari kecenderungan-kecenderungan tubuh, dan mendekati diri pada nilai-nilai keutamaan. Untuk memperoleh keutamaan tersebut, Ibnu Miskawih mensyaratkan penyucian jiwa dari hal-hal yang bertentangan dengan nilai-nilai keutamaan.

Menurut Miskawih, jiwa terdiri dari tiga fakultas, yaitu jiwa yang berkaitan dengan aktivitas berpikir, melihat, dan mempertimbangkan realitas (*al-quwwah al-nâthiqah*); jiwa yang berkaitan dengan aktivitas emosi, ambisi, keberanian, dan harga diri (*al-quwwah syahwiyyah*); serta jiwa yang berhubungan dengan aktivitas nafsu syahwat, makan, minum, dan seksualitas (*al-quwwah al-ghadhabiyyah*). *Al-quwwah al-nâthiqah* (*rational faculty*) tersebut terletak dalam otak; *al-quwwah asy-syahwiyyah* terletak dalam hati; dan *al-quwwah al-ghadhabiyyah* terletak dalam liver. Pembagian jiwa ala Miskawih ini mirip-mirip dengan apa yang disampaikan oleh Aristoteles, namun Adamson menyebutkan bahwa pembagian Miskawih lebih menonjol dibanding Aristoteles. Miskawih mengklasifikasikan *animal soul* dan *vegetative soul*-nya Aristoteles sebagai satu jiwa yang sama, yaitu *al-quwwah al-ghadhabiyyah*.⁶²

Berkait dengan tiga fakultas tersebut, Miskawih menyebutkan bahwa adanya tiga nilai keutamaan yaitu, kearifan (*wisdom*), kesederhanaan, dan keberanian (*courage*), ditambah dengan satu nilai keutamaan yang merupakan gabungan ketiga nilai keutamaan tersebut adalah keadilan (*justice*). Kearifan diperoleh jika *al-quwwah al-nâthiqah* berjalan dengan semestinya dan mendapat pengetahuan yang benar; kesederhanaan diperoleh jika *al-quwwah al-ghadhabiyyah* tidak memperturutkan kebutuhan-kebutuhannya dan selalu mengikuti keinginan *quwwah natiqah*; keberanian diperoleh jika *al-quwwah asy-syahwiyyah* bisa dikendalikan oleh *al-quwwah al-nâthiqah* sehingga muncul sesuai dengan

⁶² Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 67-68.

apa yang diinginkannya; dan keadilan diperoleh jika tiga nilai keutamaan tersebut berinteraksi.⁶³

6. Karakteristik Spiritual

Delgado mengidentifikasi empat karakteristik spiritualitas yang dianggap penting, yaitu:

- a. *Spiritualitas* memerlukan sistem kepercayaan (kemauan untuk percaya) dan apa yang diyakini sebagai kebenaran (keyakinan ada kekuatan yang lebih tinggi atau adanya agama berdasarkan keyakinan inti).
- b. *Spiritualitas* melibatkan kondisi individu dalam pencarian makna dan tujuan keterikatan transenden atau misi individu yang merasakan terpanggil karena takdir atau nasib dan bergeser dari nilai-nilai material kepada nilai-nilai idealis,
- c. *Spiritualitas* meliputi kesadaran keterikatan dengan orang lain yang didapatkan melalui instropeksi diri. Dalam konteks non religion, kondisi ini dapat dijelaskan sebagai rasa kagum, apresiasi dan rasa hormat. Dalam konteks agama, itu termasuk hubungan yang tinggi dengan Tuhannya yang di hubungkan dengan doa dan meditasi. Spiritualitas melibatkan proses rekonsiliasi keyakinan dan praktek pada saat individu dihadapkan pada kesulitan dan kondisi sakit,
- d. *Spiritualitas* adalah kepercayaan bahwa seseorang dapat melampaui batas dirinya dalam dimensi yang lebih tinggi, adanya keinginan untuk sebuah kebenaran dan kesucian dan keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan kesulitan,kerugian dan rasa sakit dengan kepercayaan tersebut.⁶⁴

Empat tanda spiritualitas yaitu:

- a. Proses spiritual dalam pencarian makna personal/ eksistensial;
- b. Adanya pengalaman spiritual seperti perasaan dekat dengan Tuhan;
- c. Adanya rasa keterhubungan dengan alam semesta dan semua makhluk hidup di dalamnya;
- d. Perilaku-perilaku spiritual seperti meditasi atau yoga.⁶⁵

7. Dimensi Spiritualitas

Sebenarnya ada empat dimensi spiritualitas manusia, yaitu: makna hidup, emosi positif, ritual dan pengalaman spiritual yang bisa dijadikan indikator bagi kesehatan spiritual seseorang,⁶⁶ Makna hidup dan ritual

⁶³ Agus Abdul Rahman, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, hal. 69.

⁶⁴ Iwan Ardian, "Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (*Spiritual And Religion*) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2," dalam *Jurnal Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. Vol. 2 No. 5, hal. 4-5.

⁶⁵ Yulmaida Amir , Diah Rini Lesmawati Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda?," dalam *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, Vol. 2, No. 2, 2016, hal. 71.

⁶⁶ Roni Ismail, *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*, hal. 153.

adalah dimensi spiritual yang berorientasi ke luar, sedangkan emosi positif dan pengalaman spiritual berorientasi ke dalam. Tentu seseorang yang spiritualis bukanlah kesempurnaan dalam empat dimensi spiritual tadi, tetapi terkait dengan upaya seseorang untuk hidup dengan pribadi yang terintegrasi dalam keempat dimensi spiritual tersebut. Sehat secara spiritual karenanya merupakan suatu proses yang diupayakan dan suatu perjalanan hidup, bukan sebuah nasib atau takdir. Namun, menurut Reynolds, kesehatan spiritual merupakan suatu kemampuan alami atau bawaan. Artinya bahwa setiap orang mampu dengan sendirinya dapat sehat secara spiritual.

Pendapat di atas didasarkan pada argumen bahwa pada dasarnya manusia memerlukan kebutuhan spiritual, di samping kebutuhan fisik dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan spiritual-lah yang menggerakkan manusia menuju hal-hal yang bersifat spiritual, termasuk sehat secara spiritual. Kebutuhan spiritual yang dimaksud oleh Reynolds adalah kebutuhan-kebutuhan yang mencakup hal-hal berikut ini:

- a. Kebutuhan untuk meyakini (mengimani) "kekuatan yang lebih tinggi", seperti kebutuhan dapat meyakini kembali,
- b. Kebutuhan merasa bermakna dalam hidup, seperti hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan sejati, penuh welas asih, kreatif, ber-pengharapan dan keberanian,
- c. Kebutuhan untuk merasa menjadi bagian dari dunia sekitar

Sebagai perbandingan, dari perspektif neurosains, tentu kebutuhan sehat secara spiritual terkait dengan modal spiritual yang ada dalam otak bagian lobus temporal. Spiritualitas kita harus sehat agar dapat mengoptimalkannya untuk meraih hidup yang sukses, damai, dan bahagia. Oleh karena itu, untuk sukses, siapa pun harus mengupayakan agar spiritualitasnya tetap sehat.⁶⁷

8. Problematika Kebahagiaan Spiritual Barat

Kebangkitan dimensi spiritual kini *termanifestasikan*, terutama di Barat, pada menjamurnya praktik-praktek pengkultusan, perdukunan, dan tahayul. Mungkin sudah tiba saatnya orang harus menerima keabsahan studi terhadap realitas yang tak terobservasi atau dalam studi umum tentang agama sering disebut kekuatan spiritual, yang bekerja mempengaruhi perilaku-perilaku manusia.⁶⁸

Masih ada model lainnya yang hampir sama dengan kecerdasan spiritual tersebut, yakni; disebut dengan istilah pengalaman spiritual. Ini

⁶⁷ Roni Ismail, *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*, hal. 153-154.

⁶⁸ Allen E. Bergin, "Psikoterapi dan Nilai-Nilai Religius terj. M Darmin Ahmad," dalam *Jurnal Kebudayaan Ulumul Qur'an*, Vol. 5 No. 4 Tahun 1994, hal. 5.

merupakan perkembangan baru dari psikologi, disebut dengan Psikologi Transpersonal. Para Psikolog Transpersonal meminati topik-topik metafisika, seperti; jiwa, roh *mistisisme*, kasih, meditasi, paranormal dan kehidupan setelah kematian. Para psikolog tersebut mengenalkan beragam ritual dan praktik tertentu untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan transenden. Praktik-praktik tersebut sebagai mediasi untuk berkomunikasi dengan sesuatu roh (*spirit*); sesuatu yang transenden. Praktik-praktik tersebut harus dilakukan secara teratur untuk mengukur pengalaman spiritual berupa persepsi tentang adanya sesuatu yang bersifat transenden dan keterlibatan dalam peristiwa tersebut.⁶⁹ Akibatnya, dimensi spiritual kini *termanifestasikan*, terutama di Barat, pada menjamurnya praktik-praktek *pengkultusan*, perdukunan, dan tahayul.⁷⁰

Terkait semakin berkembangnya spiritualitas tersebut, Hossein Nasr dalam bukunya *Islam dan Nestapa Manusia Modern* telah melakukan kritik. Ia menyayangkan gerakan spiritualitas yang ada di Barat. Menurutnya, orang Barat telah terperdaya ajaran-ajaran sufi dengan gerakan yang palsu. Kesalahan para psikolog tersebut dikarenakan mereka mempersamakan sesuatu yang non-material dengan spiritualitas. Kejadian seperti ini bisa terjadi karena ilusi-ilusi optis dari pembatas realitas menjadi dua domain oleh logika *dualisme Cartesian*. Konsekuensi dari *dualisme cartesian*, ketika seseorang melakukan penentangan terhadap materialisme, maka mereka mendekati *domain non-material*. Tapi sayangnya, mereka, tandas Nasr, tidak mengetahui perbedaan antara spirit dengan jiwa, yang di dalam diskursus sufisme disebut sebagai *ruh* dan *nafs*. Kesalahan seperti ini dikarenakan mereka tidak memahami sifat *realitas* dan *kompleksitas* jiwa manusia.⁷¹

Kebahagiaan spiritual yang ditawarkan oleh psikologi tersebut sangat rapuh, karena tidak bersandar pada pengetahuan *realitas absolut*. Ketika ia dihadapkan pada permasalahan yang lebih besar, maka besar kemungkinan seseorang tersebut bisa menjadi goncang kembali. Hal ini bisa terjadi karena kerangka teori kebahagiaan psikologis tersebut bersandar pada sesuatu fenomena psikis yang bersifat sementara, bukan permanen.⁷²

⁶⁹ Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, 2019, hal. 177

⁷⁰ Ewert Cousins, *Hakikat Keyakinan dan Spiritualitas dalam Dialog Antar Agama* terj. Ali Noer Zaman, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000, hal. 77.

⁷¹ Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, hal. 177-178.

⁷² Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, hal. 176-178.

Disamping Psikologi yang tidak bisa menyelesaikan krisis Barat tersebut, maka timbul kecenderungan untuk kembali kepada dunia spiritual dengan semakin merebaknya gerakan fundamentalisme agama dan kerohanian.

Dari beberapa penjelasan tersebut, diketahui bahwa kebahagiaan spiritual yang ditawarkan oleh psikologi positif maupun psikologi transpersonal terlihat reduktif karena membatasi realitas spiritual pada ranah psikis; mengalfakan aspek *ontologis* yang bersifat stabil dan tidak pernah berubah. Nasr menyebutnya, fenomena psikis dipandang sebagai fenomena religius dan spiritual.⁷³ Hal itu tentu akan berbeda dengan pengalaman spiritual yang ditawarkan oleh Islam. Spiritualitas Islam mengandung dua aspek, yakni aspek *zhahir* dan batin. Dua aspek yang terkait ini tidak boleh diabaikan. Islam menawarkan Spiritualitas yang dibingkai dalam agama.

Untuk memenuhi kebutuhan aspek itu, kita membutuhkan Al-Qur'an, sebagai pedoman inti. Maka dari itu, penulis menawarkan Konsep Kebahagiaan Spiritual *Tafsîr Al-Mishbâh* karya M Quraish Shihab sebagai sarana untuk mengetahui pedoman-pedoman itu dengan benar, agar masyarakat semua bisa meraih kebahagiaan spiritual.

⁷³ Aas Siti Solichah dkk, *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, hal. 178.

BAB III

ISYARAT-ISYARAT KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM *TAFSÎR AL-MISHBÂH*

A. Kebahagiaan Menurut M Quraish Shihab

Menurut M Quraish Shihab, kebahagiaan ialah segala sesuatu yang dipandang baik lagi menggembirakan menurut setiap individu. Kebahagiaan bisa ditemukan di dalam hati yang sedang merasakan kesenangan, kenyamanan serta keamanan yang disebabkan oleh keinginan-keinginan yang sudah tercapai dan terealisasi atau bisa juga disebabkan oleh hilangnya rasa sakit yang menimpa baik sakit dari segi fisik maupun *psikis*.¹

Beliau menambahkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan hati terletak pada sedikitnya ketergantungan. Adapun kebahagiaan yang dirasakan jiwa terletak pada sedikitnya dosa yang diperoleh. Seseorang bisa merasakan kebahagiaan apabila melihat segala sesuatu dari sisi yang baik dan tidak melihat sisi buruknya.² Selain memberikan definisi tentang kebahagiaan, M Quraish Shihab juga memberikan langkah-langkah untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan tersebut. Antara lain:

1. Pendidikan Akidah Dan Etika

Pendidikan ini harus dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu. Diri yang baik secara aqidah maupun etika akan melahirkan masyarakat yang baik dan seimbang pula. Misalnya Nabi Muhammad SAW dengan status

¹ M Quraish Shihab, *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016, hal. 539.

² M Quraish Shihab, *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam...*, hal. 542.

manusia yang berkepribadian paling baik, melahirkan keluarga yang baik dan seimbang, yakni Khadijah, Ali bin Abi Tholib, Fatimah Az-Zahra dan lain-lain. Lalu lahir pula abu bakar as shidiq dan keturunannya yang mana dari keluarga lain.

2. Pendidikan Jiwa

Pendidikan ini sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan. Pendidikan jiwa wajib bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luar. Pendidikan ini bisa menghasilkan relasi yang erat antara seorang dengan yang lainnya. Hasilnya bisa digambarkan dengan kemauan untuk membantu sesamanya walaupun dengan cara mengorbankan diri sendiri tanpa diminta

3. Tawakal

Sikap ini harus ada pada diri seseorang jika ingin dirinya hidup sejahtera dan bisa mensejahterakan yang lain. Memasrahkan diri kepada allah swt sangatlah penting karena ketenangan tidak akan didapat oleh jiwa yang kepribadiannya bercerai berai. Sikap ini diaplikasikan dengan kesadaran bahwa segala bentuk peristiwa yang ditetapkan allah swt kepada kita adalah yang terbaik bagi kita serta bisa diambil hikmah. Oleh karena itu, allah swt memerintahkan para hamba-Nya untuk selalu berbuat baik dengan maksimal kemudian bertawakal kepada-Nya. Seorang hamba harus sadar bahwa semua yang menimpa kita telah ditentukan oleh Allah SWT.³

M Quraish Shihab di lain kesempatan juga menyebutkan bahwa kunci kebahagiaan terletak pada cinta. Cinta yang dimaksud beliau antara lain:

1. Cinta kepada Allah SWT

Cinta kepada Allah bisa dimulai dengan mengenal-Nya. Sarana manusia untuk mengenal Allah SWT adalah dengan mengenal, menghayati dan menyadari ciptaan-ciptaan Allah SWT yang luar biasa serta proses pembuatannya, termasuk mengenali diri sendiri. Dari proses-proses tersebut akan tumbuh pada persepsi seseorang bahwa allah itu Maha Baik sekaligus mencintai makhluk-Nya.⁴ Kesadaran bahwa Allah mencintai makhluknya inilah yang akan mendorong manusia juga akan mencintai Allah

2. Cinta kepada Rasulullah SAW

Rasulullah SAW merupakan suri teladan yang baik bagi pengikutnya yang sangat menghentikan rahmat dari Allah SWT di akhirat nanti.

³ M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan Pustaka, 2013, hal. 171-173.

⁴ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2019, hal. 71.

Kesimpulannya adalah mencintai serta melaksanakan ajaran Rasulullah SAW sama dengan mencintai Allah SWT.⁵

3. Cinta kepada manusia

Saling mencintai dan saling menyayangi adalah suatu kegiatan nyata dan positif yang dilakukan oleh seseorang. Misalnya, dengan memberikan bantuan kepada manusia yang mengalami kesulitan, baik orang tersebut muslim maupun non muslim. Seseorang yang berhasil mempersembahkan rasa cinta kepada yang lain, maka hidupnya akan terasa menggembirakan dan bahagia.

4. Cinta Kepada Pasangan

Manusia butuh terhadap pasangan atau pendamping yang menemaninya baik dalam keadaan senang maupun susah. Pendamping memiliki peran yang sangat vital dalam mendukung yang didampingi serta sebagai teman hidup. Ketidakmampuan seseorang untuk hidup secara mandiri membuat dirinya butuh seorang pendamping dalam menyelesaikan berbagai problematika hidup dan saling berbagi kesedihan maupun kesenangan. Oleh karena itu, seseorang tidak bisa menghadapi hidup sendirian. Akan lebih bahagia lagi jika seseorang hidup dengan pasangan yang dicintainya.⁶ Pasangan yang paling baik adalah pasangan yang baik agamanya. Maksudnya, memilih pasangan tidak hanya sebatas yang penting agamanya Islam atau yang penting rajin ibadah mahdhah saja, akan tetapi lebih kepada akhlak dan tingkah lakunya sesuai dengan syariat Islam.⁷

5. Cinta Kepada Anak

Seorang anak merupakan dambaan hati untuk kedua orang tuanya. Anak termasuk salah satu perhiasan dunia bagi kedua orang tuanya. Semua orang tua menginginkan kehadiran anak dalam hidup mereka. Setelah anak-anak itu hadir dalam hidup mereka, otomatis mereka akan melimpahkan rasa cinta dan sayang mereka kepada anak-anak tersebut secara maksimal.⁸ Setiap orang tua memiliki Naluri untuk memberikan segala sesuatu yang dimiliki, seperti cinta, rasa sayang, tenaga, waktu secara cuma-cuma, tidak menginginkan balasan sedikitpun. Begitu artinya seorang anak bagi orang tua, sehingga menempatkan anak sebagai harta yang paling berharga yang dimiliki orang tua serta membuat orang tua sangat bahagia dalam menjalani hidup.

⁵ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 119.

⁶ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 167.

⁷ Nurun Najwah, "Kriteria Memilih Pasangan Hidup", dalam *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qura'n dan Hadis*, Vol. 17 No. 1 tahun 2016, hal. 115-116.

⁸ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 217.

6. Cinta Kepada Harta

Harta merupakan salah satu dari beberapa sumber yang membuat manusia merasakan kebahagiaan. Walaupun harta termasuk sumber kebahagiaan, akan tetapi tidak serta merta manusia yang memiliki banyak harta itu bahagia.⁹ Harta akan menjadi kebahagiaan jika mendapatkannya dengan cara yang bagus dan benar serta memanfaatkannya dengan cara yang disetujui oleh syariat. Artinya, harta-harta tersebut akan mengantarkan pemiliknya pada kebahagiaan jika bisa mendekatkan pemiliknya kepada Allah SWT.

7. Cinta Kepada Tanah Air

Cinta kepada tanah air tidak bisa digambarkan dengan hanya sering mendendangkan beberapa lagu yang melukiskan keindahannya. Cinta tanah air harus disertai pembuktian dengan ikut serta dalam pengembangan SDA maupun SDM, pembangunan untuk beberapa bidang, serta menjaga persatuan dan kesatuan.¹⁰ Sebelum mengelola SDA harus terlebih dahulu SDM. Hal ini disebabkan karena SDM yang baik adalah kekuatan atau faktor paling besar dalam proses pemeliharaan alam semesta karena semua makhluk yang ada di dunia ini diperuntukkan Allah SWT sebagai penunjang bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari di dunia ini.¹¹

Perlu kita pahami bahwa konsep taat kepada Allah dengan setia kepada tanah air merupakan sesuatu yang saling berkaitan satu sama lain. Seorang muslim mempunyai kewajiban untuk taat atau patuh hanya kepada Allah SWT dimanapun dia berada. Namun, cinta dan setia kepada tanah air adalah salah satu dari perintah Allah itu sendiri, begitupun rasa nasionalisme.¹² Artinya, cinta kepada tanah air juga termasuk mentaati Allah SWT.

8. Cinta Kepada Binatang

Manusia dengan binatang memiliki banyak persamaan. Diantaranya, sama-sama makhluk hidup, sama-sama memiliki pertumbuhan, sama-sama bisa merasakan sesuatu, sama-sama memiliki kebutuhan seksual, dan lain-lain.¹³

Segala bentuk persamaan antara manusia dengan hewan seakan-akan mengindikasikan bahwa semua makhluk ciptaan Allah SWT yang diciptakan oleh-Nya tidak ada yang sia-sia, semua ada manfaatnya. Maka

⁹ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 253.

¹⁰ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 269.

¹¹ Mukhlison Effendy dan Sulistyorini, "Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Meningkatkan Citra Lembaga Di Lembaga Pendidikan Islam" dalam *Southeast Asian Journal of Islamic Education Management*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2021, hal. 41.

¹² M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 271.

¹³ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 274.

dari itu, mempunyai kewajiban untuk mencintai dan menyayangi binatang karena mereka sudah diberi kelebihan yaitu berupa akal. Manusia dapat mengekspresikan rasa cinta dan sayang kepada binatang dengan cara memberi makan, membuatkan tempat tinggal yang layak serta bergaul kepada binatang dengan cara yang baik.

9. Cinta Kepada Alam

Manusia mempunyai kewajiban untuk menjaga lagi memelihara alam di sekitarnya, yang mana dari alam tersebut menggambarkan keindahan dan keseimbangan. Manusia bisa mengekspresikan pemeliharaan tersebut dengan cara melaksanakan aktivitas-aktivitas positif.¹⁴ Ketika semua itu bisa dilakukan, maka semua makhluk hidup di dunia ini akan aman dan bumi bisa dihuni dengan nyaman baik pada waktu sekarang maupun waktu yang akan datang.

Kesimpulannya, kebahagiaan menurut M Quraish Shihab ada dua dimensi, yakni di hati dan di jiwa. Kebahagiaan hati bisa ditemukan dengan tercapainya keinginan-keinginan seseorang. Sedangkan kebahagiaan jiwa bisa ditemukan jika seseorang telah meminimalisir perbuatan dosa kepada Allah SWT. Kebahagiaan jiwa inilah yang dinamakan kebahagiaan spiritual. Semua kebahagiaan tersebut akan lengkap jika didasari dengan rasa cinta, yang bermuara kepada *ma'rifatullâh*/menngenal Allah.

B. Term-Term Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pemilihan judul yang telah penulis aparkan di latar belakang masalah, yaitu dengan tema atau pokok pembahasan tentang kebahagiaan spiritual, maka tentunya penelitian ini membutuhkan langkah-langkah metode tafsir tematik untuk mencari jawaban dari rumusan masalah.

Kebahagiaan spiritual sebagai tema besar sudah ditetapkan peneliti dalam menyusun penelitian ini. Selanjutnya peneliti memilih sebagian term-term kebahagiaan spiritual dalam Al-Qur'an serta memilih beberapa ayat dari term-term itu untuk diinterpretasikan melalui *Tafsîr Al-Mishbah*. Namun sebelumnya, perlu diketahui bahwa di dalam Al-Qur'an, term mengenai kebahagiaanpun beragam, seperti *sa'âdah*, *hasanah*, *thûbâ*, *matâ'*, *surûr*, *falâh*, *fauz*, dan *farh*. Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan term *falâh*, *fauz* dan term bermakna ketenangan yakni *ithmaanna*, karena ketiga term tersebut adalah lafadz yang relevansi dan representatif untuk dijadikan sumber dalam berbicara topik kebahagiaan spiritual. Selanjutnya, peneliti memilih sebagian ayat yang dinilai ada intregasi yang erat dengan dimensi spiritual, yang tak lain adalah

¹⁴ M Quraish Shihab, *Jawabannya Adalah Cinta...*, hal. 289.

dimensi *transenden*. Berikut penulis paparkan penjelasan dari term-term tersebut:

1. Term *Falâh*

Kata *falâh* (فلاح) merupakan bentuk dasar dari kata *falâha yaflâhu wa falâhatan* (فلح يفلح فلاحه) yang berakar pada huruf -huruf *fa'* (ف), *lam* (ل), dan *ha'* (ح). Adapun kata فلاح dalam al-Qur'an berbagai bentuknya kata ini disebut 40 kali. Sebagai rinciannya, dalam bentuk *fiil madhi*, *aflâha* (افلح) disebut empat kali, *fi'il mudhari'*, *tuflihu* (تفلح), *tuflihûna* (تفلحون), *yuflihu* (يفلح), *yuflihûna* (يفلحون) disebut 23 kali, dan isim yang kesemuanya berbentuk isim fa'il dari *aflâha-yuflihu-iflâhan* (افلح يفلح افلاحا), *al-muflihûna* (المفلحون) dan *al muflihîna* (المفلحين) disebut 13 kali.¹⁵ Rangkaian huruf-huruf ini diartikan sebagai 'hasil baik', 'sukses', atau memperoleh apa yang dikehendaki'. Dari sini, kata *falah* sering diterjemahkan dengan beruntung, 'berbahagia', 'memperoleh kemenangan', 'memperoleh keselamatan', dan sejenisnya.¹⁶

Sedangkan menurut Ibnu Mandzur arti kata *falah* adalah 'beruntung', 'selamat', 'abadi dalam kenikmatan dan kebaikan'. Sebagaimana interpretasi al-Azhary dari firman Allah Al-Mu'minun/23: 1, bahwa sesungguhnya dikatakan kepada ahli surga adalah orang-orang yang beruntung karena keberuntungan mereka yang tetap abadi di surga.¹⁷ Al-Ashfahani menyebutkan bahwa *al-falâh* adalah *adz-dzafu wa idraku bughyatin* (الظفر وادراك بغية) = memperoleh apa yang dikehendaki). Kata ini seringkali diterjemahkan beruntung, berbahagia, memperoleh kemenangan dan sejenisnya.¹⁸

Selain itu, Al-Ashfahani di dalam *Mufradat Alfâdz Al-Qur'ân* membagi *falah* di dalam arti kebahagiaan menjadi dua bagian, yakni *duniawi* dan *ukhrawi*. Kebahagiaan *duniawi* mencakup 'usia panjang',

¹⁵ Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Editor. Sahabudin, dkk, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 623.

¹⁶ Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Editor. Sahabudin, dkk, hal. 57.

¹⁷ Ibnu Mandzur, *Lisan Al-'Arab*, Kairo: Dar Al-Ma'arif, 1119, jilid V, hal. 3458.

¹⁸ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfazh Al-Qur'an*, Damaskus: Darul Qolam, 2002, hal. 644.

'kekayaan dan kemuliaan', sedangkan kebahagiaan *ukhrawi* mencakup 'kekekalan tanpa kepunahan', 'kekayaan tanpa kebutuhan', 'kemuliaan tanpa kehinaan', dan pengetahuan tanpa kebodohan'.¹⁹ Akan tetapi, M Quraish Shihab mengakui bahwa memahami kata *falah* seperti yang dirinci oleh Al-Ashfahani merupakan pembatasan makna yang tidak sejalan dengan penggunaan al-Qur'an.

2. Term *Fauz*

Kata *fauz* merupakan bentuk mashdar (infinitif) dari *fâza-yafûzu-fawzan* (فاز يفوز فوزا). Bentuk jamak dari *fauz* adalah *fawâiz* (فوايز). Di dalam al-Qur'an, kata *fauz* dan kata yang seasal dengan kata itu disebut 26 kali.²⁰ Dalam bentuk *fi'il madhi* فاز disebutkan dua kali, *fi'il mudhori'* افوز disebutkan satu kali, dalam bentuk *isim fâ'il* الفائز disebutkan sebanyak empat kali, dan dalam bentuk *mashdar* فوز disebutkan sebanyak 19 kali.

Secara bahasa kata *fauz* berarti *azh-zhafir bil khair wan najâtu minasysyarri* (الظفر بالخير والنجاة من الشر = keberhasilan memperoleh kebaikan dan terlepas dari keburukan). Dengan kata lain, *fauz* berarti keberuntungan, kata lain yang sinonim dengan *fauz* yang terdapat di dalam al-Qur'an adalah *iflâh* (افلاح), seperti *qad aflaha man tazakkâ= sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan dirinya*. (QS. Al-A'la [87]: 14) dan *Qad afalahal mu'minûn= sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman*. (QS. Al-Mu'minun [23]: 1). Akan tetapi, kata *iflâh* lebih umum dari kata *fauz*, karena bisa mencakup kemenangan di dunia dan di akhirat. Untuk di dunia seperti tukang sihir yang tak akan menang melawan nabi Musa as. (QS. Thaha [20]: 69). Untuk di akhirat, sebagaimana yang dikemukakan oleh al-Qurthubi, keberuntungan yang diperoleh seseorang yang berat timbangan baiknya (QS. Al-Araf [7]: 8). Kata *fauz* lebih dikhususkan kepada keberuntungan atau kemenangan yang akan diperoleh di akhirat kelak, sebagai keberuntungan yang hakiki atau *fauzun 'azhîm* (فوز عظيم) pada surat Ash-Shaffat (37): 60, QS. At-Taubah [9]: 100, dan sebagainya.²¹

¹⁹ Al-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfazh Al-Qur'an*, hal. 644.

²⁰ Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 226.

²¹ Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hal. 227.

3. Term *Ithma'anna*

Term ketenangan dalam bahasa Arab menggunakan beberapa lafadz, diantaranya radhâ, sakana, salama, ithma 'anna. Di dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfâdz Al-Qur'ân*, penyebutan kata radha dan bentuk turunannya dalam Al-Quran disebut sebanyak 58 kali.²² Sedangkan kata sakinah dan bentuk turunannya disebutkan dalam Alquran sebanyak 58 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah.²³ Kemudian kata *salama* dan bentuk turunannya disebut kan dalam Al-Qur'an sebanyak 110 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah. Dan lafadz kata *ithma'anna* dan bentuk turunannya disebut kan dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah.²⁴

Untuk maknanya sendiri mempunyai makna yang berbeda. Kata *radhâ* sendiri lebih memiliki arti penerimaan, kepuasan, kesenangan dan kerelaan. Sedangkan *sakana* lebih memiliki arti ketentraman, beristirahat, tempat tinggal. Dan *salama* memiliki pengertian keselamatan, perdamaian, penyerahan. Lalu yang terakhir *ithma'anna* memiliki arti menenteramkan, menenangkan, melancarkan, menjamin dan mengamankan.²⁵ Maka dari semua makna tersebut, kata yang lebih cocok dan sesuai untuk disandingkan dengan topik pembahasan kebahagiaan spiritual adalah kata/term *ithma'anna*, dan hanya di term *ithma 'anna* yang bentuk turunannya terdapat kata *qulub* setelahnya di dalam satu kalimatnya yaitu di kata *tathma 'innu*, menjadi *tathma'innu qulub*. Hal ini yang akan lebih menguatkan di pembahasan nantinya.

Maka penelitian ini akan di fokuskan di term *ithma'anna*, seperti yang dijelaskan sebelumnya kata *ithma'anna* dan bentuk turunannya disebut kan di dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali. Selanjutnya, penulis hanya akan membahas 1 ayat turunan dari *ithma'anna*.

C. Interpretasi *Tafsîr Al-Mishbâh* Terhadap Sebagian Ayat Dari Term-Term Terpilih

1. Term *Falâh*

²² Abd al-Baqi' Muhammad Fu'ad, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al-Fikr, 1996, hal.321-322

²³ Abd al-Baqi' Muhammad Fu'ad, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, hal. 353-354.

²⁴ Abd al-Baqi, Muhammad Fu'ad, *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi alQur'an al-Karim*, hal. 355-357.

²⁵ Al-Ma'ani (Kamus Bahasa Arab-Indonesia)

a. Surat al-Maidah/5: 90

Penulis mengawali term dengan membahas tafsir dari Surat al-Maidah/5: 90 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung”.

Penulis akan mengawali dengan bahasan yang ada dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*. M Quraish Shihab menafsirkan ayat ini diawali dengan penjelasan Imam Bukhari tentang pendapat beliau mengenai ayat tersebut. Beliau memaparkan perihal beberapa hal yang dilarang Allah SWT dalam ayat tersebut secara tertib sesuai urutannya dan mengkategorikan dua larangan-larangan tersebut menjadi tiga penyebab, yakni sesuatu yang menjadi penyebab hilangnya harta, musnahnya harta dan musnahnya agama Islam. Imam Bukhari berkata bahwa *khamr* itulah penyebab terbanyak hilangnya harta, yang karena hal itu maka Allah SWT melarang meminumnya. Judi merupakan penyebab terbanyak musnahnya harta, karena itu Allah SWT kemudian melarangnya. Memuji-muji berhala merupakan sebuah tindakan tercela yang menyebabkan seseorang terjerumus ke jurang kesyirikan, baik itu syirik yang nyata seperti berkorban atas nama berhala dan menyembahnya atau syirik yang tersembunyi seperti hanya berkorban saja tanpa menyembahnya. Syirik inilah yang menyebabkan agama Islam binasa lagi musnah. Karena larangan syirik tersebut, Allah lalu melarang pula salah satu syirik tersembunyi yang pada saat itu begitu digemari oleh masyarakat Arab, yakni mengundi nasib dengan anak panah. Kemudian Allah menghimpun larangan-larangan tersebut sekaligus alasannya serta menyimpulkan alasan pelarangannya menjadi hanya satu alasan, yakni semua itu merupakan perbuatan yang keji.

M Quraish Shihab melanjutkan penjelasannya tentang perselisihan ulama' mengenai apa itu *khamr* dan bagaimana bahan mentah pembuat *khamr*. Imam Hanafi, salah satu Imam madzhab mengemukakan bahwa *khamr* hanyalah anggur olahan yang dipanaskan sampai mendidih dan keluar busa, kemudian dibiarkan

hingga jernih. Menurut beliau anggur itulah yang haram untuk diminum, baik itu meminumnya dengan kadar banyak atau hanya setetes, sekalipun itu membuat seseorang mabuk atau tidak. Sedangkan selain itu, misalnya buah-buahan yang diperas atau sekalipun alkohol yang bisa membuat mabuk, itu tidak dinamakan *khamr*, kecuali memang sudah diketahui hal itu bisa menyebabkan mabuk secara nyata.²⁶ Berbeda dengan ulama' madzhab yang lain. Mereka berpendapat bahwa sesuatu yang mana orang dalam kondisi sehat meminumnya dengan kadar yang sedang dan membuatnya mabuk, itulah yang disebut *khamr*, walaupun hanya setetes. Itulah yang haram diminum. Pendapat tersebut mereka pegang atas dasar hadits Rasulullah SAW. Rasulullah SAW bersabda, "tiap-tiap sesuatu yang membuat mabuk ialah *khamr*, dan *khamr* hukumnya haram" (HR Muslim).

Kata *maysir* (مَيْسِرٌ) berasal dari kata *yusr* (يُسْرٌ) yang bermakna mudah. Penamaan judi dengan *maysir* disebabkan seseorang yang berjudi memperoleh uang (harta) secara mudah dan lenyap dengan mudah. *Maysir* juga bermakna pemotongan atau pembagian. Ini dikarenakan karena pada masa Arab jahiliyyah, mereka berjudi menggunakan unta lalu unta tersebut dipotong serta dibagikan kepada yang lain sebesar kemenangan yang mereka raih. Dalam perspektif hukum, judi merupakan seluruh bentuk kegiatan yang melibatkan dua belah pihak atau lebih dengan tujuan memenangkan satu pilihan dan menggunakan uang atau harta sebagai taruhannya.

Mayoritas ulama' berpendapat tentang diharamkannya *khamr* dan dikategorikannya *khamr* dalam sesuatu yang keji, serta kita diperintahkan untuk menghindarinya, mengindikasikan bahwa *khamr* itu najis. Bahasa Arab mempergunakan kata *rijs/najis* itu untuk mengartikan sesuatu yang kotor atau najis.²⁷

Kata *fajtanibûhu* (فَاجْتَنِبُوهُ)/maka hindarilah ia, menunjukkan bahwa kita dituntut untuk menjauhi *khamr* tersebut dari semua bentuk pemanfaatannya. Selain tidak diperkenankan meminumnya, kita juga tidak diperkenankan memperjualbelikannya, serta tidak diperkenankan berobat dengan *khamr* tersebut. Berikut argumen dari Imam Al-Qurthubi.²⁸

²⁶ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2012, Cet. V, hal. 235.

²⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, hal. 235-236.

²⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, hal. 235-236.

Imam Al-Sya'rawi berpendapat mengenai *khamr*, bahwa semua hal yang bisa memabukkan atau menghilangkan akal apabila ditelan, itulah *khamr*, sekalipun komposisi bahan pembuatnya berbeda, seperti narkoba. Narkoba termasuk sesuatu yang memabukkan, baik bahan pembuatnya dari benda cair atau padat. Maka bisa disimpulkan bahwa semua jenis narkoba itu *khamr* dan hukumnya haram untuk dikonsumsi.²⁹

Begitupun dengan hal syirik. Termasuk syirik adalah *sesajen* yang dipersembahkan kepada jin atau roh leluhur, tanpa bermaksud taqarrub kepada Allah SWT, otomatis hukumnya haram. Masih dalam kasus sesajen, jika ada seseorang memotong hewan dengan tujuan untuk sesajen kepada jin atau roh leluhur, maka dagingnya dihukumi bangkai dan haram dimakan, sekalipun itu asal hewan itu halal, seperti sapi, kambing dll.³⁰

As-Sa'di memaparkan dalam tafsirnya perihal larangan *khamr* dan seterusnya, bahwa Allah melaknat perbuatan-perbuatan itu. Beliau menambahkan bahwa hal-hal buruk tersebut dikategorikan perbuatan syetan. Kata *fajtanibûhu* (فَاجْتَنِبُوهُ)/maka hindarilah ia, beliau tafsirkan dalam arti tinggalkanlah supaya kalian memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan bisa diraih dengan cara meninggalkan larangan-larangan Allah, khususnya meninggalkan perbuatan-perbuatan jelek di atas. Semua itu antara lain, *khamr*, yakni segala sesuatu yang bisa merusak akal atau akal itu tertutup sebab mabuk. Judi, yakni semacam permainan yang dituntut mengeluarkan uang bagi pemainnya sebagai taruhan. Berhala, yakni batu yang dijadikan sesembahan dan disetarakan dengan Allah, serta anak panah yang digunakan untuk mngundi nasib. Allah melarang empat hal itu mencelanya serta memaparkan akibat buruk bagi siapa yang melakukannya.

Kata *rijsun* menurut As-Sa'di berarti kotor atau najis. Secara tersirat, bukan najis secara materi. Segala sesuatu yang najis harus di jauhi agar tidak berdampak buruk jika terkena kotoran itu.

²⁹ Mutawalli Al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi, Juz IV. Terj. Safir Al-Azhar*, Medan: Duta Azhar, 2006, hal. 57.

³⁰ Muhammad Syatha al-Dimyati, *I'ناه al-Thalibin, Juz 2*, Beirut: Dar al-Fikr, hal. 349.

Semua hal yang dilarang di atas merupakan kegiatan syeitan, yang mana syeitan itu statusnya sebagai musuh kita yang berbahaya. Kita wajib mewaspadaai gerak gerak atau tipu muslihat dari syeitan, karena sewaktu-waktu jika kita masuk dalam perangkapnya, maka kita akan binasa. Oleh karena itu, sekali lagi, untuk memperoleh kemenangan atau kebahagiaan harus menjauhi hal-hal tersebut. Makna kebahagiaan disini adalah mendapatkan segala tujuan kita dan selamat dari yang kita takuti atau hindari.

Masih menurut As-Sa'di, beliau menjelaskan bahwa dampak lain dari *khamr* yang lebih berbahaya diantaranya: pertama, hal-hal tersebut dapat menyebabkan permusuhan, sekalipun masih saudara kandung, karena permusuhan itu timbul ketika *khamr* itu diminum dan menyebabkan terganggunya fungsi akal, serta hilangnya daya kerja. Bahkan jika ada sebab-sebab yang riskan lainnya bisa sampai menghilangkan nyawa saudaranya sendiri. Sedangkan judi, yang mana pelaku satu mengalahkan pelaku yang lain dengan mengambil harta peserta yang lain tanpa sisa, bisa menyebabkan permusuhan yang besar dan berkelanjutan.³¹ Kedua, hal-hal tersebut menghalangi badan dan hati dari mengingat Allah serta melaksanakan shalat, karena tujuan Allah menciptakan kita hanyalah supaya kita selalu beribadah kepada-Nya. selain itu, dengan ibadah kita bisa mendapatkan kebahagiaan yang kita inginkan. *Khamr* dan judi menyibukkan hatidan pikiran kita, sementara waktu yang Panjang berlalu dengan sia-sia, bahkan menambah pundi-pundi dosa. Keduanya merupakan maksiat yang besar karena menjerumuskan pelakunya kedalam hal yang buruk, mengotori pelakunya serta menjadikan pelakunya sebagai pengikut hawa nafsu buruk, bagaikan hewan ternak selalu mengikuti penggembalanya.

Karena itu, Allah menawarkan larangan-Nya sebagai solusi meraih kebahagiaan bagi manusia berakal. Manusia yang berakal tentunya akan selalu menolak sesuatu hal yang berdampak buruk baik bagi dirinya atau orang lain. Manusia berakal tidak membutuhkan konsultan untuk menghindari hal negatif tersebut jika dia sudah tau

³¹ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 2, Jakarta: Darul Haq, 2016, hal. 389-391.

akibatnya, serta tidak membutuhkan paksaan untuk tidak melakukan hal-hal tersebut.³²

Para sahabat mengajukan pertanyaan kepada baginda Nabi SAW perihal hukum *khamr* dan judi, yang mana saat zaman jahiliyyah kedua hal itu hampir tiap hari dikerjakan oleh orang-orang, bahkan sampai ketika awal munculnya Islam, karena mereka merasa sulit memahami *khamr* dan judi itu. Lalu Allah SWT memberikan perintah untuk Nabi SAW supaya menjelaskan beberapa keuntungan dan kerugian yang didapat seseorang jika orang-orang itu masih terbiasa hidup dengan *khamr* dan judi. Penjelasan ini sebagai awal pengharaman serta perintah menjauhi perbuatan yang bersangkutan dengan *khamr* dan judi itu secara total. Allah menjelaskan dalam Al-Qur'an perihal dampak negatif yang ditimbulkan dari keduanya, seperti dosa, hilang ingatan, penghambat *dzikir* kepada Allah, pemicu kebencian dan permusuhan. Dampak negatif tersebut lebih besar daripada dampak positif yang diperoleh.³³

Manusia sudah diberi pilihan untuk melakukan hal baik atau buruk, tergantung kehendak manusia tersebut menginginkan yang mana. Hal itu senada dengan pluralisme. aliran yang menyatakan bahwa segala sesuatu yang ada tidak bersifat tunggal atau dualisme, melainkan bersifat jamak. Eksistensi sesuatu terdiri atom *cosmismonad* yang bergerak sendiri. Setiap atom memiliki *monad* yang bergerak sendiri. Setiap atom memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Semakin tinggi strata eksistensi makhluk, semakin tinggi pengetahuan atomnya. Setiap materi tidak atau bukan materi yang tunggal, melainkan terdiri dari berbagai realitas. Sebagaimana materi manusia dengan kambing dilihat dari tubuhnya, adalah materi yang tunggal yang memiliki kesamaan dalam keinginan *fithrah* badaniahnya. Kebutuhan makanan dan minuman, insting untuk mengambil manfaat dan madharat, serta hawa nafsu yang bergemuruh dalam jiwanya. Yang membedakannya adalah bahwa manusia diberi akal untuk berpikir, sehingga kebutuhannya meningkat lebih banyak, lebih *variatif*, dan setiap saat dapat berubah. Dengan demikian,

³² Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 2, hal. 391.

³³ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 2, hal. 297-298.

eksistensi manusia bukan materi yang tunggal, melainkan *plural*, yang berakibat pada perubahan yang juga tidak pernah tunggal, melainkan jamak.

Setiap keberadaan manusia akan berhadapan dengan berbagai kepentingan yang kepentingannya beragam. Keberagaman kepentingan kebutuhan sehingga manusia secara material adalah jelmaan dari ribuan keinginan dan kebutuhan.³⁴

Dalam Surat al-Baqarah/2: 219 telah dijelaskan tentang pelarangan khamr dan judi. Manusia yang mempunyai akal lebih cenderung melakukan sesuatu yang dampak positifnya lebih banyak dibanding dampak negatifnya. *Khamr* dan judi pun begitu, menjauhi keduanya akan mendapatkan banyak manfaat daripada mendekatinya. Secara tidak langsung, Allah SWT menyuruh mereka untuk menggunakan akal pikiran untuk menganalisa dampak positif dan negatif dari keduanya, karena pada saat itu keduanya telah menjadi adat kebiasaan bagi mereka. Ayat tersebut membuka pengharaman Allah kepada manusia terhadap keduanya serta perintah menjauhi sebagaimana yang terdapat pada Surat al-Maidah/6: 90.

As-Sa'di mendefinisikan *khamr* sebagai segala sesuatu yang terbuat dari apasaja yang membuat mabuk sehingga akal pikiran tertutup dan tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Sementara judi, beliau mendefinisikan sebagai semua bentuk usaha untuk saling menjatuhkan antar pemain dengan syarat ada sesuatu yang ditaruhkan dari semua pemain. Contohnya seperti catur atau dadu yang ada taruhannya, termasuk semua bentuk usaha saling mengalahkan walaupun dalam bentuk perkataan sekalipun. Dikecualikan dari hal-hal itu, perlombaan berkuda, memanah dan unta yang sangat bermanfaat untuk memecuh semangat dalam berjihad.³⁵

Imam Ath-Thabari berbicara tentang Surat al-Maidah/5: 87 bahwa ayat ini merupakan suatu bentuk penegasan Allah untuk para sahabat yang mengharamkan apa yang telah Allah halalkan bagi diri mereka, seperti bersetubuh, memakan daging dan tidur. Hal tersebut (mengharamkan yang halal) menyerupai tingkah laku yang dilakukan

³⁴ Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Ilmu: Kontemplasi Filosofis tentang Seluk-Beluk, Sumber dan Tujuan Ilmu Pengetahuan*, hal. 188.

³⁵ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 2, hal. 288-299.

oleh ahli ibadah dari kalangan Nasrani pada waktu itu, kemudian turunlah Surat al-Maidah/5: 87 tersebut. Inti ayat tersebut adalah penegasan perintah Allah SWT kepada orang mukmin untuk tidak mengharamkan sesuatu yang baik yang telah Allah halalkan, dan tidak menghalalkan sesuatu yang buruk yang telah Allah haramkan. Artinya, seorang mukmin tidak boleh berlaku *ghuluw* (berlebih-lebihan dalam beragama) dan tidak juga berlaku *dhâlim* (menempatkan sesuatu tidak pada tempatnya).³⁶

Imam Ath-Thabari melanjutkan penjelasannya tentang Surat al-Maidah/5: 90, bahwa Allah memberikan rincian sesuatu yang diharamkan Allah tersebut agar kita menjauhinya. Jika kita tidak menjauhi sesuatu tersebut, maka kita termasuk orang yang *dhâlim*. Sesuatu itu adalah *khamr*, judi, syirik dan mengundi nasib dengan anak panah, yang semuanya termasuk kategori *rijs*/kotor. Beliau memberikan pemaknaan kata *rijs* dengan arti kotor, dosa yang dibenci Allah SWT.

Kata *min ‘amal asy-yaithân* (مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ) dijelaskan beliau bahwa semua perbuatan tersebut termasuk sarana syeitan dalam menjerumuskan orang-orang mukmin. Semua perbuatan itu adalah bukan perintah Allah SWT, bahkan termasuk sesuatu yang dimurkai Allah SWT.

Kata *fajtanibûhu* (فَاجْتَنِبُوهُ) menurut Imam Ath-Thabari adalah perintah untuk meninggalkan, menolak bahkan jangan dilakukan.

Kata *la'allakum tuflihûna* (لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) menurut Imam Ath-Thabari diartikan supaya kalian selamat dan memperoleh kebahagiaan dari Allah SWT dengan sebab menjauhi hal-hal tersebut.³⁷

Imam Ath-Thabari menjelaskan Panjang lebar tentang kata *rijs*. Pemaknaan kata *rijs* merujuk kepada riwayat yang sampai pada beliau. Imam Ath-Thabari berkata, “Aku mendapatkan satu riwayat dari Al-Mutsanna. Beliau mendengar dari Abdullah bin Shalih. Abdullah bin Shalih mendengar dari Mu’awiyah bin Shalih. Mu’awiyah bin Shalih mendengar dari Ali Ibn Abi Thalib. Ali Ibn Abi Thalib mendengar dari Ibnu Abbas. Ibnu Abbas berkata perihal

³⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008, hal. 360.

³⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 360-361.

firman Allah SWT “*rijs min ‘amal asy-yaithân*”: “rijs artinya perkara yang dimurkai”. Imam At-Thabari menjelaskan juga, “aku mendapatkan riwayat dari Yunus. Yunus menderngar dari Ibn Wahb. Ibn Wahb mendengar dari Ibn Zaid. Ibn Zaid berkata tentang firman Allah SWT “*rijs min ‘amal asy-yaithân*”: “*rijs* artinya kejelekan”.

Imam At-Thabari menyimpulkan bahwa Allah SWT memberitahukan kepada orang-orang mukmin tentang dorongan setan kepada mereka untuk mengkosumsi *khamr* dan judi, dengan menghiasi *khamr* dan judi tersebut agar banyak diminati. Usaha setan tersebut semata-mata hanya untuk memunculkan rasa benci diantara kaum mukmin, sampai mereka saling bermusuhan. Akhirnya, syetan berhasil memecah belah orang-orang mukmin yang telah dipersarukan Allah SWT dengan keimanan dan persaudaraan. Allah SWT juga memberitahukan agenda syetan yang lain yakni agar orang-orang mukmin lupa dengan Allah karena tertutupinya akal karena *khamr* dan asyiknya berjudi, serta lupa untuk shalat. Dengan demikian, Allah memerintahkan orang-orang mukmin untuk menjauhi *khamr*, judi dan hal-hal lainnya agar mereka senantiasa ingat kepada Allah SWT serta menjalankan segala perintah-Nya. Hanya dengan itulah mereka mendapatkan kebahagiaan.³⁸

Manusia hidup di dunia ini diberi keleluasaan dalam mengatur nafsu. Nafsu sejatinya berada dalam diri manusa yang bisa membawa ke dalam perbuatan bagus dan jelek. Menurut Al-Qur’an juga demikian. Sebenarnya, potensi kebaikan manusia lebih besar daripada kejelekannya, hanya saja daya tarik keburukannya yang lebih besar. Al-Qur’an mengklasifikasikan beberapa tingkat-tingkat nafsu secara eksplisit, yakni nafsu *lawwâmah*, *ammârah* dan *muthmainnah*.

Nafsu adalah tempat tertampungnya berbagai ide dan keinginan manusia baik di alam sadar maupun bawah sadar. Sesuatu yang terdapat dalam nafsu bisa saja terdapat dalam mimpi saat tidur. Al-Qur’an membagi macam mimpi menjadi dua. Pertama, *ru’yâ*, yakni mimpi sebagai suatu bentuk peristiwa tentang suatu hal yang sudah lampau, sedang terjadi ataupun akan terjadi. Atau bisa saja

³⁸ Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 362-363.

mimpi tersebut tidak ada di pikiran pemimpi. Kedua, *adhghâtsu ahlâm*, yakni mimpi yang timbul dari kegelisahan dan fokusnya manusia kepada sesuatu di bawah sadar.³⁹

Imam Ath-Thabari mengatakan bahwa para ulama' berbeda pendapat perihal *asbâb an-nuzûl* dari Surat al-Maidah/5: 90 ini. Pertama, sebagian ulama' berpendapat bahwa ayat ini turun karena Umar bin Khattab. Umar bin Khattab mengadukan dampak negatif *khamr* kepada Nabi SAW dan berdo'a kepada Allah SWT supaya berkenan mengharamkannya. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku (Imam Ath-Thabari) mendapatkan riwayat dari Hannad bin Sariy. Hannad bin Sariy mendengar dari Waki. Waki mendengar dari Israil. Israil mendengar dari Abu Ishaq. Abu Ishaq mendengar dari Maisarah. Maisarah berkata, "Umar bin Khattab berdo'a, Ya Allah, anugerahkanlah kami pengetahuan yang jelas perihal *khamr*. Maka turun Surat al-Baqarah/2: 219. Kemudian Umar diminta menghadap kepada Rasulullah SAW dan diperdengarkan ayat tersebut. Umar bin Khattab berdo'a lagi, Ya Allah, anugerahkanlah kami pengetahuan yang jelas tentang *khamr*. Maka turun Surat an-Nisa'/4: 43. Setelah peristiwa ini, Rasulullah SAW memerintahkan seseorang untuk berkumandang ketika akan shalat dengan perkataan, janganlah pemabuk mendekati shalat. Lalu Umar bin Khattab diminta menghadap dan turun Surat al-Maidah/6: 90-91. Ketika ayat tersebut telah dibacakan, maka Umar bin Khattab berkata, kami sudah berhenti, kami sudah berhenti".⁴⁰

Kedua, sebagian ulama' berpendapat bahwa ayat tersebut turun setelah peristiwa Sa'ad bin Abi Waqqash yang terlibat konflik dengan seseorang perihal minuman kepunyaan mereka. Tidak lama kemudian, orang tersebut memukul Sa'ad memakai dua tulang mulut unta. Seketika hidung Sa'ad sobek. Kemudian turun ayat tersebut. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatka riwayat dari Muhammad bin Al-Mutsanna. Muhammad bin Al-Mutsanna mendengar dari Muhammad bin Ja'far. Muhammad bin Ja'far mendengar dari Syu'bah. Syu'bah mendengar dari Simak bin Harb. Simak bin Harb

³⁹ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, hal. 62-63.

⁴⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 363-365.

mendengar dari Mush'ab bin Sa'ad. Mush'ab bin Sa'ad mendengar dari bapaknya. Bapaknya berkata, seorang laki-laki dari kalangan Anshar memasak makanan, dan kita diundang. Kemudian kita mengkonsumsi *khamr* sampai mabuk. Saat mabuk, kalangan Quraisy dan kalangan Anshar saling berbangga diri. Kalangan Anshar berujar, kita lebih baik dari kalian. seketika itu, seorang laki-laki dari kalangan anshar memegang dua tulang unta seraya memukul hidung Sa'ad bin Abi Waqqash sampai sobek. Kemudian turun Surat al-Maidah/5: 90.⁴¹

Ketiga, sebagian ulama' berendapat bahwa ayat itu turun berhubungan dengan dua suku dari kalangan Anshar. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapat riwayat dari Husain bin Ali Ash-Shudda'i. Husain bin Ali Ash-Shudda'i Hajjaj bin Al-Minhal. Hujjaj bin Al-Minhal mendengar dari Rabi'ah bin Kultsum. Rabi'ah bin Kultsum mendengar dari Sa'id bin Jubair. Sa'id bin Jubair mendengar dari Jubair. Jubair mendengar dari Ibnu 'Abbas. Ibnu 'Abbas berkata, turunnya ayat tentang pengharaman *khamr* diawali tentang peristiwa dua suku dari kalangan Anshar yang meminum *khamr* tersebut. Setelah meminum, mereka mabuk. Saat itu terjadi saling mengolok-olok antar mereka. Lalu sesudah sadar, salah satu mereka melihat muka dan jenggotnya ada bekas lalu berkata, saudaraku, seseorang telah melukaiku (padahal sebelumnya biasa-biasa saja, tidak ada saling dengki). Demi Allah, jika memang dia menyayangiku, tak mungkin berbuat kaya gini, maka timbulah kebencian antar mereka dan turunlah Surat al-Maidah/5: 90".⁴² Al-Raghib al-Asfahani mengatakan bahwa *rijs* dipandang sebagai sesuatu yang menjijikkan dari tiga sudut pandang yaitu tabiat, nalar dan syariat. Dari sudut pandang syariat kotoran yang dimaksud adalah seperti *khamr* dan judi. Sedangkan dari sudut pandang nalar, *khamr* dan judi berarti kotoran.⁴³

Imam Ath-Thabari berpendapat bahwa Allah SWT mengkategorikan semua larangan-Nya pada Surat al-Maidah/5: 90

⁴¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 367-368.

⁴² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 369-370.

⁴³ Al-Râghib al-Ashfahâniy, *Mu'jam Mufradât Alfâzh al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997, hal. 16.

dengan *rijs* atau perbuatan kotor. Oleh karena itu, kita sebagai hamba-Nya diperintahkan untuk menjauhi dan meninggalkan.

Imam Ath-Thabari mengatakan bahwa beliau tidak memiliki alasan untuk menguatkan salah satu pendapat-pendapat ulama' di atas. Tetapi, bagaimanapun sebab turunnya ayat di atas, perintah itu ditujukan kepada semua hamba Allah yang beriman, sekalipun tidak mengerti *asbâb an-nuzûl* ayat tersebut.

Kesimpulannya, semua larangan yang ada pada Surat al-Maidah/5: 90 wajib di jauhi dan ditinggalkan bagi yang menngerti tentang pemaparan ayat tersebut.⁴⁴

b. Surat Ali Imrân/3: 200

Penulis melanjutkan untuk membahas tentang tafsir dari Surat Ali 'Imrân/3: 200 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ء

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplal bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.

M. Quraish Shihab menjelaskan dalam tafsirnya bahwa kata *shabr* (الصَّبْرُ)/*sabar* berasal dari tiga huruf mabani, yakni *shad*, *ba*' dan *ra*'. Kata tersebut mempunyai tiga arti. Pertama berarti menahan, maksudnya selalu tetap dalam prinsipnya walau banyak halangan. Kedua, berarti ketinggian sesuatu, maksudnya seperti kata *shubr* (صُبْرٌ) yang bermakna puncak sesuatu. Ketiga berarti semacam batu, maksudnya seperti kata *shubroh* (صُبْرَةٌ) yang bermakna batu yang kuat dan kasar atau potongan besi.

Makna-makna di atas bisa saling terkait jika dihubungkan dengan manusia. Ada seseorang yang mempunyai kesabaran dalam menahan sesuatu. Untuk mendapatkan kesabaran tersebut, butuh jiwa yang kokoh dan mental baja supaya bisa mencapai tujuan.

Gabungan huruf *mabânî* di atas beserta macam-macam bentuknya, disebutkan dalam Al-Qur'an lebih dari 100 kali. Huruf-huruf tersebut dipakai Al-Qur'an dalam berbicara tentang penjelasan manusia, yakni tuntutan untuk sabar, tes kesabaran, manusia penyabar, ancaman terhadap yang tidak sabar dan lain-lain. Imam

Ghazali mengatakan bahwa Al-Qur'an membahas perihal sabar sebanyak 70 kali.⁴⁵

Al-Mushabarah (memaksa diri untuk sabar) adalah konsisten dan kontinu dalam hal itu (sabar) secara terus menerus, dan menghadapi musuh dalam segala kondisi, sedangkan *al-murâbathah* (siap siaga) adalah berjaga pada suatu tempat yang ditakutkan musuh akan masuk melaluinya, dan mengamati musuh mereka dan mencegah mereka berhasil memperoleh tujuan-tujuan mereka. Semoga mereka beruntung yaitu mereka berhasil dengan hal-hal yang disukai, baik agama maupun dunia serta akhirat, dan mereka selamat dari hal-hal yang dibenci.

Dari sini diketahui bahwasanya tidak ada jalan menuju kemenangan tanpa ada kesabaran dan memaksa diri dalam kesabaran tersebut, serta siaga menghadapi musuh seperti yang telah disebutkan. Karena itu tidaklah akan beruntung orang yang beruntung itu kecuali dengan hal-hal tersebut, dan tidaklah akan luput keberhasilan itu dari seseorang kecuali dengan luputnya ia dari hal-hal tersebut atau sebagiannya.⁴⁶

Kekuatan kesabaran manusia sudah diakui oleh ahli psikologi modern. Sigmund Freud berujar bahwa seseorang pasti mempunyai kekuatan untuk menghadapi berbagai hal yang tidak disukainya dan memperoleh kenikmatan setelahnya. Oleh sebab itu, pada Surat Ali 'Imran/3: 200, Allah SWT memerintahkan untuk sabar sekaligus memberikan perintah *shôbirû* (صَابِرُونَ), yaitu sabar dalam merespons sabarnya orang lain. Tantangan terbesar orang-orang yang beriman dalam usaha jihad di jalan Allah SWT yakni menghadapi masyarakat yang berjuang dengan segala prinsipnya dan mempunyai kesabaran. Maka, kesabaran jika dihadapi dengan kesabaran, pemenangnya adalah yang bertahan kesabarannya dan menghadapi segala kesulitannya dengan sabar. Sabar yang dilawan dengan kesabaran inilah yang dimaksud dengan kata *shôbirû* (صَابِرُونَ).

⁴⁴ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 9, hal. 372.

⁴⁵ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 387-388.

⁴⁶ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 1, hal. 567.

Berdasarkan pengamatan dalam Al-Qur'an perihal sabar, bisa disimpulkan bahwa kebikan serta derajat yang paling mulia bisa dimiliki manusia berkat kesabarannya. Hal ini senada dengan firman Allah Surat as-Sajdah/32: 24 dan Surat al-A'râf/7: 137. Disamping itu, dijelaskan pula bahwa cuma penyabarlah yang tercukupi pahalanya tanpa batas. Hal ini sesuai Firman Allah Surat az-Zumar/39: 10. Pahala-pahala amalan lain sudah ditentukan Allah jumlahnya kecuali kesabaran.⁴⁷

Allah SWT juga memerintahkan untuk bersabar dalam keadaan-keadaan sebagai berikut:

- 1) Kesabaran untuk menanggapi perbedaan argumen dalam suatu hal atau keimanan (Surat al-A'râf/7: 87).
- 2) Kesabaran dalam pemeliharaan persatuan serta kesatuan (Surat al-Anfal/8: 46).
- 3) Kesabaran untuk selalu menunaikan sholat sekaligus berdo'a (Surat Thaha/20: 132).
- 4) Kesabaran menghadapi musibah (Surat al-Baqarah/2: 155).

Allah SWT memerintahkan dua kali untuk menunaikan shalat dan bersabar guna memperoleh kebahagiaan.⁴⁸

Segala sesuatu yang diharamkan Allah pada umumnya berupa kecenderungan insting manusia yang banyak disukai, seperti ghibah, hasud dan lain sebagainya. Oleh karena itu Islam menganjurkan umatnya untuk bersabar terhadap kecenderungan-kecenderungan tersebut. Setelah tidak ada kecenderungan tersebut, baru kita beranjak untuk sholat agar kita mendapatkan pertolongan Allah.⁴⁹

M Quraish Shihab mengatakakan bahwa diawalnya kata sabar sebelum kata sholat pada Surat al-Baqarah/2: 45, tidak hanya menunjukkan bahwa menunaikan shalat butuh sabar, akan tetapi semua keinginan kita bisa tercapai karena sabar, bukan yang lain. Sesuatu yang tidak didasari dengan sabar maka akan sia-sia. Inilah alasan mengapa kesabaran menjadi sesuatu materi yang penting dan

⁴⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 388.

⁴⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 389.

⁴⁹ Abdul Karim Amrullah, "Korelasi Sabar dan Shalat yang terkandung dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153," dalam *Jurnal Al-Ta'lim: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3 N0. 2 Oktober 2021, hal. 2-3.

inti untuk saling berwasiat (al-‘Ashr/103: 3) serta inilah sebab kenapa Surat Ali ‘Imrân/3: 200 diakhiri dengan kata *la'allakum tuflihûn* (لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)/supaya kalian berjaya. Biasanya jika orang bersabar akan merasakan tidak enak di awal, tapi di akhir mendapatkan kenikmatan. Sabar inilah yang harus kita jadikan prioritas dalam menghadapi segala peristiwa sehari-sehari. Allah akan menolong untuk menggapai semua keinginan jika kita mempunyai modal sabar dan takwa. Dengan sabar dan takwa, tipu muslihat bagaimanapun bentuknya yang orang lain lakukan, tidak akan mengenai kita. Karena Allah Maha Tahu terhadap sesuatu yang mereka lakukan. Dengan sabar dan takwa, Allah akan melindungi kita jika ada serangan dari pembenci kita dengan mengirimkan dengan 5000 malaikat yang mempunyai simbol. Dengan sabar dan takwa, kita akan memperoleh pahala.⁵⁰

Imam Ath-Thabari menjelaskan dalam tafsirnya bahwa terdapat perbedaan antar ulama' perihal menafsirkan Surat Ali 'Imrân/3: 200. Pertama, sebagian ulama' menafsirkan dengan makna, “sabarlah dengan agama kamu, sabarlah ketika perang dengan musuh kamu, waspadalah”. Makna ini berdasarkan riwayat, “aku (Imam Ath-Thabari) mendapatkan riwayat dari Al-Mutsanna. Al-Mutsanna mendengar dari Suwaid bin Nashr. Suwaid bin Nashr mendengar dari Ibn Al-Mubarak. Ibn Al-Mubarak mendengar dari Al-Mubarak bin Fadhalah. Mubarak bin Fadhalah mendengar dari Al-Hasan. Al-Hasan berkata mengenai Surat Ali 'Imrân/3: 200, maksudnya adalah perintah Allah SWT kepada orang-orang mukmin agar bersabar dalam menjalani tuntunan agama, tidak meninggalkan baik dalam keadaan suka maupun duka, tidak menyia-nyikan agama baik hidup penuh keberuntungan maupun penuh kerugian. Selain itu, ayat ini juga terdapat perintah Allah kepada orang-orang beriman agar senantiasa bersabar terhadap kaum kafir dan melindungi orang-orang musyrik yang ada di perbatasan”.⁵¹

Kedua, sebagian ulama' menafsirkan dengan makna, “sabarlah dengan agama kamu semua, tetapkanlah kesabaranmu demi memperoleh apa yang Aku janjikan kepadamu jika kamu semua

⁵⁰ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 389.

⁵¹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 6, hal. 342.

menaati-Ku, serta waspadalah jika berhadapan dengan lawan kamu semua”. Makna ini berdasarkan riwayat, “aku mendapatkan riwayat dari Yunus. Yunus mendengar dari Ibnu Wahb. Ibnu Wahb mendengar dari Abu Shakhar. Abu Shakhar mendengar dari Muhammad bin Ka’b Al-Qurzhi. Muhammad bin Ka’b Al-Qurzhi berkata mengenai Surat Ali ‘Imrân/3: 200, bahwa arti ayat ini ialah sabarlah kamu semua dengan agamamu, tetapkanlah kesabaranmu demi memperoleh apa yang Aku janjikan kepadamu jika kamu semua menaati-Ku, serta waspadalah ketika berhadapan dengan musuh-Ku dan musuh kamu semua, sampai mereka mencampakkan agama mereka dan masuk Islam”.

Ketiga, sebagian ulama’ menafsirkan dengan makna, “sabarlah kamu semua ketika berjihad, tetapkanlah kesabaran kamu semua ketika menghadapi lawanmu semua serta bersiagalah”. Makna ini berdasarkan riwayat, “aku mendapatkan riwayat dari Al-Mutsanna. Al-Mutsanna mendengar Ishak. Ishak mendengar dari Ja’far bin ‘Aun. Ja’far bin ‘Aun mendengar dari Hisyam bin Sa’d. Hisyam bin Sa’d mendengar dari Zaid bin Aslam. Zaid bin Aslam berkata mengenai Surat Ali ‘Imrân /3: 200, bahwa arti ayat ini ialah sabarlah kamu semua ketika berjihad, tetapkanlah kesabaran kamu semua ketika berhadapan dengan lawanmu serta bersiagalah”.

Keempat, sebagian ulama’ menafsirkan dengan makna, “bersiagalah ketika menunaikan shalat”. Makna ini berdasarkan riwayat, “aku mendapatkan riwayat dari Al-Mutsanna. Al-Mutsanna mendengar dari Suwaid. Suwaid mendengar dari Ibnu Mubarak. Ibnu Mubarak mendengar dari Mush’ab bin Tsabit. Mush’ab bin Tsabit mendengar dari Daud bin Shalih. Daud bin Shalih mendengar dari Abu Salamah. Abu Salamah berkata, “hai keponakanku, kamu mengerti makna Surat Ali ‘Imrân /3: 200?” Daud bin Shalih menjawab, “Tidak”. Abu Salamah berkata lagi, “wahai keponakanku, pada periode Rasulullah SAW tidak ada peperangan beserta kesigapan di perbatasan. Jadi, makna ayat ini yakni menunggu waktu shalat setelah ditunaikannya shalat”.⁵²

⁵² Abu Ja’far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 6, hal. 344-346.

Imam Ath-Thabari menambahkan bahwa maksud dari ayat tersebut yang benar adalah masyarakat yang beriman diperintah oleh Allah untuk beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah dan Utusan-Nya, diperintah untuk sabar menunaikan tuntunan agama serta diperintah agar sabar ketika menjalani ketaatan. Ayat tersebut bisa dimaknai seperti itu sebab Allah SWT tidak mengkhususkan arti kata sabar itu, tak ada pengkhususan terhadap tuntunan agama yang harus kita hadapi dengan sabar, ketaatan yang mana yang membutuhkan kesabaran. Oleh sebab itu, maka ayat tersebut bisa dipahami keluar *zhâhir* kalimat. Pada intinya, sabar yang dimaksud yaitu sabar dalam bertakwa kepada Allah dalam keadaan mudah maupun sulit dalam keadaan suka maupun duka.

Imam Ath-Thabari mendapatkan riwayat dari Yunus. Yunus mendengar dari Ibnu Wahb. Ibnu Wahb mendengar dari Abu Shakhar. Abu Shakhar mendengar dari Muhammad bin Ka'b Al-Qurzhi. Muhammad bin Ka'b Al-Qurzhi berkata tentang lafadz *la'allakum tuflihûna* yang terdapat pada Surat Ali 'Imrân/3: 200, "maksudnya yaitu bertakwalah kamu semua terhadap sesuatu diantar Aku dan kamu semua, agar kamu semua bahagia pada saat berjumpa dengan-Ku".⁵³

Menurut penulis, ada empat perintah dalam ayat tersebut, yakni diperintahkan untuk bersabar, menghadapi orang yang sabar dengan kesabaran, bersiap siaga dalam segala kemungkinan/waspada serta bertakwa kepada Allah SWT. Keempat perintah tersebut merupakan sebagian indikator untuk memperoleh kebahagiaan.

c. Surat al-Mu'minûn ayat 1-11

Penulis akan melanjutkan tentang pembahasan tafsir dalam Surat al-Mu'minûn/23: 1-11 sebagai berikut:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۚ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ كَاهِنُونَ ۖ وَالَّذِينَ هُمْ
لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ۖ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۖ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ
مَلُومِينَ ۚ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۗ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ۖ وَالَّذِينَ
هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ۖ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

⁵³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 6, hal. 347-349.

Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya. Orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna. Orang-orang yang menunaikan zakat. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya. Kecuali terhadap istri-istri mereka atau hamba sahaya yang mereka miliki. Sesungguhnya mereka tidak tercela (karena menggaulinya). Maka, siapa yang mencari (pelampiasan syahwat) selain itu, mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. (Sungguh beruntung pula) orang-orang yang memelihara amanat dan janji mereka. Orang-orang yang memelihara salat mereka. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi. (Yaitu) orang-orang yang akan mewarisi (surga) Firdaus. Mereka kekal di dalamnya.

1) Ayat 1-2

M Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini diawali dengan salah satu kata yang terkandung di dalamnya makna ketentuan atau pasti terjadi. Maksud dari Surat al-Mu'minûn/23: 1-2 ialah menerangkan perihal manusia yang baik dan kuat imannya sudah dipastikan memperoleh keberuntungan atau kebahagiaan, yakni sesuatu yang diinginkan. Mereka menunjukkan tanda kuatnya iman mereka dengan beramal shaleh dan mendirikan shalat dengan khusyuk, yakni diiringi perasaan tenang, tenteram, *tawadlû, tadrurrû'* dan mereka fokus lahir dan batin terhadap shalat yang mereka dirikan.

M Quraish Shihab melanjutkan penjelasannya dari segi bahasa. Menurut beliau, kata *aflaha* (أَفْلَحَ) asal katanya adalah kata *al-falh* (الْفَلْح) yang bermakna membelah. Oleh sebab itu, alasan penamaan petani dengan *al-fallâh* (الْفَلَّاح) dikarenakan tugas petani adalah membelah tanah yang akan ditanami benih-benih tanaman yang diinginkan menggunakan cangkul. Sehingga petani tersebut mendapatkan sesuatu yang diinginkan ketika panen yang dinamakan *al-falah* (الْفَلَاح). Karena hal ini timbullah rasa bahagia di hati petani tersebut yang masih satu makna dengan *falah* (فَلَاح).

Kebahagiaan ada yang bersifat sementara ada juga yang bersifat kekal selamanya. Kebahagiaan yang sementara itulah kebahagiaan dunia, yakni mendapatkan segala sesuatu yang membuat hati terasa nyaman dan tenteram ketika hidup di dunia seperti diberikan kekayaan melimpah secara konsisten dan tidak pernah bangkrut, diberikan kesehatan dan lain-lai. Sedangkan

kebahagiaan yang kekal itulah kebahagiaan akhirat, yang mana terdapat empat karakteristik yakni keberadaan yang kekal tanpa kebinasaan, diberikan kaya dalam segala sesuatu tanpa membutuhkan, derajat yang mulia tanpa kehinaan dan mendapatkan ilmu tanpa kebodohan. Demikian pendapat Raghīb Al-Ashfahani.

Arti iman secara etimologi yaitu kepercayaan seseorang dalam hatinya terhadap sesuatu yang telah dia dengar. Imam Husein Thabthaba'i mendefinisikan iman sebagai bentuk ketaatan dan kepercayaan yang diikuti dengan melaksanakan segala tuntutananya. Oleh sebab itu, definisi iman kepada Allah SWT versi Al-Qur'an yaitu meyakini keesaan Allah SWT, meyakini adanya para utusan Allah SWT, meyakini adanya hari kiamat dan meyakini kebenaran dari segala yang dijelaskan oleh para utusan-Nya diikuti dengan melaksanakan apa yang telah menjadi ketentuan Allah melalui perantara para Rasul tersebut. Sehingga, tidaklah berlebihan jika Al-Qur'an menyifatkan orang-orang yang beriman dengan sifat yang baik dan pahala yang banyak.⁵⁴

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan bahwa maksud Surat al-Mu'minûn/23: 1 adalah manusia yang meyakini adanya Allah SWT dan kenabian Rasulullah SAW, meyakini kebenaran Al-Qur'an yang diturunkan kepada mereka semua sebagai mu'jizat dan melaksanakan segala perintah Allah SWT dan menjauhi apa yang dilarang oleh-Nya, manusia yang beriman itulah yang berhak memperoleh surga dari Allah SWT yang mana di dalam surga tersebut mereka mendapatkan sesuatu yang diinginkan. Penafsiran itu berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat dari Al-Hasan bin Yahya. Al-Hasan bin Yahya mendengar dari Abdurrazaq. Abdurrazaq mendengar dari Ma'mar. Ma'mar mendengar dari Qatadah. Qatadah mendengar dari Ka'ab. Ka'ab berkata, Allah menjadikan tiga hal dengan tangan-Nya sendiri, yakni menjadikan Nabi Adam AS, membuat Taurat dan menanam surge 'Adn. Lalu Allah berfirman kepada surga 'Adn, "bicaralah", maka surga 'Adn

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 312-313.

menjawab dengan Surat al-Mu'minûn/23: 1 sebab dia tahu betapa agungnya derajat kemuliaan yang dimilikinya".⁵⁵

As-Sa'di mengatakan bahwa ayat ini merupakan sanjungan dari Allah, dengan menyebutkan hamba-hamba-Nya yang beriman dan menceritakan keberuntungan dan kebahagiaan mereka serta cara yang menyebabkan mereka memperolehnya. Termasuk dalam hal itu adalah anjuran untuk menyerupakan diri dengan sifat-sifat mereka dan pengarahan untuk menyukainya. Hendaknya, seorang hamba dan orang lain membandingkan dirinya dengan kandungan ayat-ayat ini. Melalui metode ini, akan terdeteksi sejauh mana keimanan yang menyertai dirinya dan orang lain, dari sisi peningkatan maupun pengenduran, semakin berat maupun semakin ringan.

As-Sa'di menafsirkan Surat al-Mu'minûn /23: 1 bahwa mereka (orang yang beriman) sudah mendapatkan kejayaan, keberuntungan, ketenangan, kebahagiaan dan berhasil memperoleh segala sesuatu yang diinginkan. Itulah orang-orang yang beriman yang meyakini adanya Allah SWT dan meyakini kebenaran para Rasul-Nya.⁵⁶

Keyakinan terhadap suatu hal saja tidak bisa diartikan sebagai iman. Karena iman hati kita dapat merasakan ketenteraman. Orang yang beriman harus berdasarkan ilmu pengetahuan tentang iman tersebut. Ilmulah yang menguatkan keimanan kita. Tetapi terkadang ilmu justru membuat hati kita resah. Tidak jarang orang yang terlalu kritis dengan ilmu dan berkonsentrasi dengan ilmu malah justru terjerumus ke dalam ranah yang tidak boleh dipikirkan, yakni memikirkan dzat Tuhan. Oleh karena itu, pada hakikatnya, iman berbeda dengan ilmu. Perumpaan iman bagaikan air bah dan ilmu bagaikan air bah. Air bah mempunyai suara yang berisik tapi menenteramkan. Sedangkan air telaga sering airnya kotor.⁵⁷

⁵⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 665-666.

⁵⁶ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal. 2.

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 313.

Iman tidak bisa dilepaskan dengan Islam dan Ihsan. Baik Iman, Islam dan Ihsan telah dibawa, disampaikan, diuraikan dalam bentuk ajaran, dan diimplementasikan langsung oleh Rasulullah SAW bersama sahabat. Ketika umat Islam ingin mengetahui cara beragama dengan benar, maka bacalah kamus kehidupan yang ada pada Rasulullah SAW dan sahabat-sahabat beliau sebagai generasi yang berada dibawah didikan langsung Rasulullah SAW dan sudah mendapatkan predikat generasi terbaik dari beliau. Salah satu contoh pokok-pokok keimanan, misalnya, bagaimana Rasulullah membangun sendi keimanan pada *qadhâ'* dan *qadar*. Dalam mengimani *qadhâ'* dan *qadar*, beliau mengajarkan prinsip *tawassuth* sehingga ketika ada sahabat yang minta didoakan agar bisa bersama Rasulullah SAW di surga, beliau menjawab dengan sebuah anjuran ikhtiar bukan dengan do'a. Beliau tidak serta merta mendoakan sahabat tersebut, tapi mengatakan; "baik, tapi bantulah aku dengan sujudmu" Ketika ada orang Arab Baduy ke Madinah dan melepas begitu saja kudanya tanpa mengikatnya terlebih dahulu dengan alasan bahwa jika memang kuda itu ditakdirkan hilang atau lepas, maka tidak seorangpun bisa mencegahnya, sebaliknya jika tidak ditakdirkan hilang, juga tidak seorang bisa merubahnya. Maka para sahabat menegaskan, "ikat dulu kudamu sebagai sebuah ikhtiar, jika sudah diikat masih juga hilang maka itulah namanya takdir".⁵⁸

Ketika para pendeta dari Najran mengajak debat Rasulullah SAW terkait dengan Tuhan, maka Rasulullah SAW mendapatkan wahyu sebagai jawaban. Dan ketika para pendeta mempersepsi Tuhan dengan persepsi manusia sebagaimana gambaran Yesus yang manusia, maka Rasulullah SAW menjawab dengan menegaskan Ke-Esaan Allah SWT, bahwa Allah SWT tempat bergantung, tidak beranak dan diperanakkan dan tidak ada satupun yang menyerupainya. Jawaban ini membersihkan (*tanzîh*) dari sifat-sifat kemanusiaan yang *antromorphis*, sekaligus menjauhkan diri dari persepsi-perspsi *absourd* (*ta'thîl*) dimana Allah tidak bisa dipahami sama sekali.

⁵⁸ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 7-8.

Demikian juga dalam pokok-pokok keislaman (*syara'*), Rasulullah SAW mengajarkan sikap yang tidak ekstrim dan kaku. Ketika mengutus Mu'adz Bin Jabal Rosulullah bertanya tentang landasan hukum sesuatu yang tidak ada dalam al-Qur'an maupun Sunnah. Muadz menjawab "*Ajtahidu bi Royi*" sebuah jawaban yang memuaskan Rasulullah SAW sehingga beliau membenarkan dan mendoakan keteguhan Mu'adz. Dalam kasus Muadz bukan berarti Rosulullah ingin mengatakan bahwa Al-Qur'an dan Sunnah tidak lengkap untuk menjadi pijakan hukum. Akan tetapi Rosulullah ingin mengajarkan kemungkinan ijtihad terhadap hal-hal yang baru. Karena Mu'adz memang ingin berdakwah di daerah Yaman yang sudah kaya dengan tradisi dan sudah tentu tidak dijumpai di Mekah dan Madinah. Rumus tidak harus memberangus tradisi, tapi berijtihad untuk mencari formulasi pijakan hukumnya jika tradisi itu harus tetap dipertahankan adalah kata kunci jawabannya. Kecuali jika tradisi tersebut sudah pasti merusak sendi-sendi pokok akidah dan bertentangan dengan pokok-pokok *syara'*. Disaat haji wadla' Rasulullah SAW mewanti-wanti agar dalam manasiknya jangan menyimpang dari contoh Rasulullah SAW . Namun ketika dalam pelaksanaannya ada yang berbeda dimana sahabat ada yang melakukan jumrah aqabah dan menyembelih *al-hadyu* baru melakukan *tahallul* awal, namun sebagian yang lain ada yang melakukan *tahallul* lebih dahulu sebelum mengurus *al-hadyu*. Ketika terjadi perdebatan diantara sahabat, Rasulullah SAW menjawab "*la haroj, la haroj*" atau tidak mengapa-tidak mengapa. Disini kita tahu bahwa dalam fiqih ada yang bersifat *ushul* dan ada yang bersifat *furû'*. *Ushul* tidak boleh berbeda namun urusan *furu'iyah* bisa saja berbeda-beda. Sama halnya dengan sikap sahabat saat perjalanan fathu Mekah dimana ada yang tetap berpuasa dan ada yang *ifthâr* (membatalkan puasanya) dan dua-duanya dibenarkan Rasulullah SAW.⁵⁹

Demikian juga ketika ada sahabat yang membaca bacaan *i'tidal* yang berbeda dengan apa yang baca Rasulullah SAW dimana menimbulkan kegaduhan diantara para sahabat yang lain, Rasulullah SAW malah mengatakan bahwa ada beberapa malaikat

⁵⁹ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 8-9.

yang berebut ingin menyampaikan bacaan tersebut kehadirat Allah. Beliau tidak menyalahkan, bahkan memujinya. Bahkan ketika Bilal sang *muaddzin* Rosul melakukan amaliyah yang tidak ada haditsnya dan tidak pernah dicontohkan Rasulullah SAW yaitu istiqomah menjalankan sholat *thuhur* (*syukril wudlû*), Rasulullah SAW hanya memberikan isyarat bahwa saat mi'raj, beliau mendengar suara terompah Bilal di surga. Inilah prinsip *tawasuth* dalam syariat dimana kita diminta untuk tidak *leterlek* (*skriptualis*) dalam memahami teks (*nash*, dalil) tapi juga tidak boleh mendekatinya dengan pendekatan rasional murni (*ekstrim*).

Semua peristiwa tersebut adalah rujukan umat Islam dalam beragama, sehingga pada kurun berikutnya para ulama menyusun prinsip hukum Islam dalam bentuk sunnah *fi'liyyah*, *qauliyyah*, *taqririyyah* maupun *hammiyah* Rosul. Semua itu adalah sunnah Rasulullah SAW sebagai pegangan dalil setelah al-Qur'an, dan berarti sunnah Rasulullah SAW tidak selamanya harus berbentuk (*qouliyyah*) hadits. Disamping itu para mujtahid berusaha mendeskripsikan dalil-dalil agama, apakah dalam dalil itu bersifat *muthlaq*, *muqavvad*, *khâs wa takhshîs* atau *'am*, *majazî*, *musytarak* dan lain-lainnya.⁶⁰

Jika hukum Islam sudah terpenuhi, maka perlu ada tambahan tolok ukur baik buruk, yakni etika. Etika merupakan suatu cabang dari ilmu filsafat yang mengkaji perihal penilaian bagus atau jelek terhadap sesuatu. Ruang lingkup etika meliputi berbagai bahasan tentang kesesuaian yang mana saling bertentangan, seperti bagus atau jelek, baik atau jahat dan sebagainya. Etika berfungsi untuk merespon atau menanggapi segala perbuatan di masyarakat. Dari respon itulah nantinya akan muncul penilaian baik atau buruk, pantas atau tidak pantas untuk dilakukan.⁶¹ Etika sangat berkaitan dengan norma serta adat masyarakat setempat.

Sedangkan dalam hal ihsan sudah jelas menjadi sisi kehidupan Rasulullah SAW dan sahabat. Rasulullah SAW diberikan kekuasaan untuk memegang kunci-kunci duniawi baik di Barat maupun di Timur tapi beliau memilih hidup sederhana. Seluruh

⁶⁰ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 9-10.

⁶¹ Ahmad Susanto, *Filsafat Ilmu: Suatu Kajian dalam Dimensi Ontologis, Epistemologis dan Aksiologis*, hal. 23.

perbendaharaan dunia datang menghampiri beliau dalam bentuk hadiah, rampasan perang tapi beliau memilih hidup zuhud sehingga harus mengganjal perutnya dengan kerikil. Bahkan Umar Bin Khattab RA menangis melihat bekas-bekas tikar yang terlihat di wajah beliau.

Dalam ibadah, beliau merupakan contoh yang hakiki. Walaupun sudah ma'shum, terampuni kesalahannya baik yang telah lalu maupun yang akan datang, tetap saja beliau beribadah Allah sampai kakinya bengkak. Beliau terampuni kesalahannya tapi tetap saja beristighfar minimal seratus kali dalam sehari. Bahkan Siti Aisyah meriwayatkan bahwa beliau berdzikir setiap saat (tidak hanya seratus) sebagaimana dikatakan Siti Aisyah, "*kâna yadzûkuru 'alâ kulli ahyânihi*" bahwa Rosulullah berdzikir terus-menerus dalam setiap kondisi.

Walaupun demikian, hidup zuhud bukan berarti melarang para sahabat untuk berniaga. Abdurrahman Bin Auf, Utsman Bin Affan bahkan beliau sendiri adalah contoh orang-orang yang sukses berniaga, hanya saja perniagaannya tidak membuatnya melupakan Allah dan melupakan tujuan hidup ini. Bahkan sikap Ihsan yaitu melihat atau dilihat Allah tidak hanya saat beribadah, tapi setiap saat dalam berbagai aktifitas kehidupan. Beginilah teladan *zâhidîn*, *muqarrabîn*, dan *muttaqîn*.

Agama dengan sikap tegas tapi sejuk, ramah, adalah cermin dari apa yang dipraktikan di era Rasulullah SAW. Bahkan beliau pernah menegur Zaid Bin Haritsah karena mengeksekusi suku yang dianggap munafik dan pura-pura beriman padahal dalam pandangan Zaid mereka tidaklah beriman. Rasulullah SAW menyindir Zaid dengan berkata: "sudahkah engkau belah dadanya, sehingga engkau tanu kalau dia belum beriman". Bahkan beliau mengakhiri dengan do'a "*Allâhumma innî bari'un min Zaid*" yang artinya: Ya Allah aku berlepas diri dari tindakan Zaid.⁶²

Tradisi ijtihad dalam menggali prinsip hukum berlanjut hingga era Khulafaur Rasyidin. Lihatlah bagaimana Abu Bakar Ash-Shiddiq menghimpun Al-Qur'an padahal awalnya beliau ragu melakukan usulan Umar Bin Khattab RA ini karena tidak pernah

⁶² Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 10.

dilakukan Rasulullah SAW. Bagaimana juga beliau memerangi orang-orang yang enggan membayar zakat padahal tidak ada satu dalilpun yang membolehkan memerangi *ahlul qiblah* hanya gara-gara enggan membayar zakat. Tindakan ini lebih bersifat *preventif* agar tidak terjadi fitnah setelah wafatnya Rasulullah SAW dimana orang-orang berdalih bahwa kewajiban zakat hanya berlaku disaat Rasulullah SAW hidup.

Juga bagaimana Umar Bin Khattab melakukan inovasi-inovasi hukum Islam seperti pelaksanaan sholat taraweh berjamaah dengan 20 rokaat, tidak melakukan pemberian zakat terhadap *muallaf*, tidak memotong tangan seorang pencuri, mendera dua kali lipat dari ketentuan hukum bagi orang yang meminum *khamr* disertai perusakan-perusakan, menyusun aturan perundang-undangan yang berhubungan dengan administrasi negara dan lain-lain. Era Utsman bin Affan juga banyak inovasi-inovasi hukum Islam. Misalnya menetapkan satu mushaf yang berlaku di Kawasan Islam, menetapkan dua kali adzan dalam shalat Jum'at, menerapkan prinsip Aulu' dalam pembagian waris dan lain-lain.

Demikian juga saat Ali Bin Abi Thalib menjadi khalifah. Beliau mempelopori penyusunan kaidah bahasa Arab sekaligus pemberian tanda baca bagi mushaf. Meletakkan dasar-dasar *arbitase* dalam penyelesaian masalah. Bahkan banyak dijumpai mutiara- mutiara hikmah yang menjadi rujukan generasi berikutnya seperti, "berbuatlah untuk duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya, tapi beribadahlah semaksimal mungkin seakan-akan engkau mau mati besok", sebuah ungkapan yang menjadi rujukan tradisi sufi. Atau juga "Bayarlah upah buruh sebelum keringatnya mengering", sebuah mutiara yang menjadi pondasi sosial dalam dunia kerja. Juga ungkapan beliau: "kebenaran yang tidak terorganisir bisa dikalahkan oleh kebathilan yang terorganisir", sebuah panduan dalam pencapaian tujuan, dan masih banyak lagi contoh lainnya.

Apakah tindakan khulafaur rasyidin ini menyalahi sunnah Rasulullah SAW? Tentu tidak, bahkan Rasulullah SAW sudah memberikan isyarat dalam sebuah hadits : "Alaikum bi sunnati wa

sunnati khulafaur rosyidienal mahdiyyien min ba 'di" yang artinya, ikutilah sunnahku dan sunnah khulafa'urrasyidien setelahku.⁶³

M Quraish Shihab mengungkap makna kebahasaan pada Surat al-Mu'minûn/23: 2. Kata *shalâatihim* (صَلَاتِهِمْ) mempunyai makna penghubungan shalat tersebut dengan orang yang salat, tidak kepada Allah SWT, sekalipun secara hakiki, salat merupakan amalan yang dipersembahkan kepada Allah SWT. Makna tersebut berdasarkan pengkhususan kegiatan shalat itu terhadap *mushallî*. Hal ini dikarenakan *mushallî* saja yang akan mendapatkan hasil positif dari shalatnya.

Kata *khâsyî'ûn* (خَاشِعُونَ) berasal dari kata *khasya'a* (خَشِعَ) yang secara etimologi maknanya diam atau tenang. Khusyuk merupakan sebuah ungkapan perasaan khusus yang terdapat di hati pelaku khusyuk kepada apapun yang menjadi objek kekhusyukan tersebut. Lebih jelasnya, pelaku yang khusyuk tadi memfokuskan hatinya kepada objek yang dituju serta mengacuhkan segala hal yang membuatnya dia gagal fokus sehingga membuatnya tidak khusyuk.⁶⁴

As-Sa'di menjelaskan bahwa pada hakekatnya, khusyuk ketika salat adalah kehadiran hati *mushallî* di depan Allah SWT, bekerja keras untuk *taqarrub* kepada-Nya, sampai dia merasakan ketenangan batin, memperoleh ketenteraman, anggota tubuhnya bergerak dengan nikmat dan terkikisnya sikap mudah berpaling dikarenakan menjaga adab di depan Tuhannya serta meresapi semua bacaan dan gerakan shalatnya, dari takbir sampai salam. Karena hal ini, maka hilanglah seketika godaan-godaan iblis dan pikiran joroknya. Seperti itulah salat yang benar.

Kebanyakan orang mendirikan shalat hanya sekedar memenuhi tuntutan Islam, tidak memperhatikan peresapan dan penghayatan makna-makna dalam salat. Padahal, banyak

⁶³ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 10-11.

⁶⁴ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 314.

sedikitnya ganjaran yang dia peroleh, tergantung seberapa khusyuk dia ketika salat.⁶⁵

Imam Ath-Thabari menafsirkan Surat al-Mu'minûn/23: 2 bahwa maknanya yaitu hamba-hamba Allah ketika mendirikan salat hatinya khusyuk, serta kekhusyukan tersebut mengindikasikan ketaatan para hamba itu kepada Allah SWT dengan melakukan segala perintah-Nya, walaupun sulit". Sebab turunnya ayat tersebut karena pada zaman dahulu sebelum turunnya ayat tersebut, Rasulullah SAW dan para sahabat yang mendirikan shalat menghadapkan wajahnya ke atas, lalu turunlah ayat ini dalam rangka pelarangan tindakan tersebut. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Muhammad bin 'Abdul A'la. Muhammad bin 'Abdul A'la mendengar dari Al-Mu'tamir bin Sulaiman. Al-Mu'tamir bin Sulaiman mendengar dari Khalid. Khalid mendengar dari Muhammad bin Sirin. Muhammad bin Sirin berkata, setiap shalat, Nabi SAW menghadapkan wajahnya ke atas, lalu turun Surat al-Mu'minûn/23: 2. Sesudah turunnya ayat ini, lalu Nabi SAW memandang ke tempat untuk sujud".⁶⁶

Sebagian ulama' memberi kesimpulan tentang arti khusyuk pada Surat al-Mu'minûn/23: 2 dengan rasa takut. Jadi, ketika mengerjakan salat, harus didasari dengan perasaan takut kepada Allah SWT terlebih dahulu. Karakteristik rasa takut itu timbul bisa ditandai dengan pandangan mata hanya tertuju ke tempat untuk sujud dan dilengkapi dengan kewaspadaan dan rasa *tawadhû'*. Ibnu Katsir mengatakan bahwa syarat orang bisa dikatakan khusyuk dalam salatnya ketika dia memfokuskan dirinya secara lahir dan batin hanya pada sholat tersebut serta mengacuhkan pikiran-pikiran atau semua aktifitas di luar syarat dan rukun shalat. Imam Ar-Razi mengatakan pada saat seorang hamba mendirikan salat, seketika itu tersingkaplah tabir antara Allah SWT dan dia. Akan tetapi, jika seorang hamba itu memalingkan wajahnya, seketika itu juga tabir itu tertutup kembali.

⁶⁵ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 5, hal. 2-3.

⁶⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 667.

Para *Fuqahâ'* berselisih pendapat mengenai hukum khushyuk saat mengerjakan shalat. Ada yang menghukumi khushyuk dengan fardhu 'ain ada juga yang menghukuminya dengan sunnah. Kebanyakan ulama' menghukuminya sunnah, kecuali para 'ulama' tasawuf yang menghukuminya wajib. Ulama'-ulama' di bidang fikih tidak mengkategorikan khushyuk sebagai salah satu hal terpenting dalam shalat, baik itu pada rukun atau pada syarat shalat. Hal ini berdasarkan ketentuan ilmu fikih yang hanya berfokus pada dimensi luar atau fisik saja, tidak sampai ke ranah dalam atau hati. Sedangkan khushyuk berhubungan dengan hati, karena yang tahu kita shalatnya khushyuk atau tidak hanya diri kita dan Allah SWT saja.

Seseorang tidak bisa melihat keadaan hati orang lain apakah dia khushyuk atau tidak ketika salat, termasuk ulama'-ulama' fikih. Dalam sejarahnya ulama-ulama fikih telah berkontribusi dalam penetapan tata cara tata cara khushyuk dalam salat menurut perspektif fikih itu sendiri. Akan tetapi khushyuk dalam ruang lingkup fikih hanya melibatkan anggota-anggota tubuh yang bersifat fisik saja, mengabaikan anggota-anggota yang bersifat batin. Aturan-aturan khushyuk secara fikih ini berdasarkan banyak ulama yang menuntut agar orang yang sholat menjaga untuk tidak melakukan gerakan-gerakan selain gerakan salat seperti batalnya salat jika menggerakkan anggota besar lebih dari tiga kali selain rukun dari sholat ataupun dalam keadaan tidak darurat. Para ulama fikih juga menuntut untuk meninggalkan berbagai gerakan yang tidak berguna atau bermanfaat ketika shalat seperti menoleh ke kanan atau ke kiri, melirik ke kanan atau ke kiri, melihat ke atas, memainkan jari-jari tangan, dan lain-lain.

Seperti itulah ulama fikih dalam mendefinisikan arti khushyuk dan menentukan aturan-aturan guna meraih khushyuk dalam salat tersebut menurut perspektif ilmu fikih. Rasulullah SAW telah menetapkan berbagai gerakan atau aktivitas diluar salat ketika seseorang mendirikan salat, sebagai indikator orang tersebut tidak khushyuk dalam shalatnya. Pada suatu hari Rasulullah SAW menjumpai seorang sahabat yang mengelus-elus jenggotnya ketika sedang salat, maka segeralah beliau menegurnya seraya berkata "

jika memang hatinya khusyuk maka tidak mungkin dia menggerak-gerakkan tangannya".⁶⁷

Khusyuk yaitu ketentraman, ketenangan, santai atau tidak kaku serta ketawadhuan. Pada intinya seseorang bisa dikatakan khusyuk bila dalam dirinya mempunyai rasa takut kepada Allah SWT.⁶⁸

Imam Ath-Thabari mengatakan bahwa para ulama berbeda pandangan dalam mengartikan khusyuk. Pandangan Pertama mengatakan bahwa arti khusyuk yaitu sikap ketenangan anggota badan ketika salat. Hal ini berdasarkan riwayat, mendapatkan riwayat ini dari Ibnu Basyr. Ibnu Basyr mendengar ini dari abdurrahman. Abdurrahman mendengar ini dari sufyan. Sufyan mendengar ini dari Mansyur. Mansyur mendengar ini dari Mujahid. Mujahid berkata mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 2, maknanya yaitu orang-orang tersebut berdiam atau bergerak seperlunya saat salat".⁶⁹

Pandangan Kedua, arti dari khusyuk ialah rasa takut. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari muhammad bin 'Abdul A'la. Muhammad bin 'Abdul A'la mendengar dari muhammad bin Tsaur. Muhammad bin Tsaur mendengar dari Ma'mar. Ma'mar mendengar dari Qatadah. Qatadah berkata mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 2, maknanya yaitu orang-orang tersebut dengan kondisi takut

Imam Ath-Thabari mengartikan khusyuk dengan patuh atau taat. Allah SWT tidak menspesifikkan makna khusus terhadap khusyuk. Tidak ada penjelasan yang gamblang mengenai khusyuk tersebut di dalam Al-Qur'an dan hadits. Oleh sebab itu, arti khusyuk yang dikehendaki masih bersifat global. Sehingga ayat tersebut bisa diartikan, "hamba-hamba Allah SWT yang patuh kepada-Nya ketika mengerjakan salat dibuktikan dengan ketakwaan hamba tersebut kepada Allah SWT. Ciri-ciri hamba

⁶⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 313-315.

⁶⁸ Syaikh Nada Abu Muhammad, *Se-khusyuk Shalat Nabi*, terj. Jokowi Ahmad, Klaten: Inas Media, 2007, hal. 30.

⁶⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 668-669.

tersebut ditandai dengan tenangnya semua anggota badan serta fokus ketika mengerjakan salat tersebut serta berkenan menjauhi segala sesuatu yang dilarang Allah SWT.⁷⁰

Di lain hal, ketahuilah bahwa khusyuk terdiri dari berbagai kelas. Ulama-ulama fikih sangat bijaksana dalam mengklasifikasikan khusyuk tersebut. Jika ulama Fiqih tersebut menghukumi khusyuk dengan hukum sunnah, maka yang menjadi objek kajiannya adalah khusyuk kelas tinggi. Sedangkan jika ulama Fiqih tersebut menghukumi khusyuk dengan hukum wajib, maka yang menjadi objek kajiannya atau tolak ukurnya adalah khusyuk kelas rendah. Khusyuk yang kelas rendah inilah yang dijadikan tolok ukur dalam menentukan sah tidaknya salat, makruhnya salat dan lain sebagainya. Setidaknya inilah yang menjadi pijakan Imam Malik dalam berfatwa tentang kewajiban khusyuk sekalipun perinciannya hukumnya Sunnah.

Mayoritas masyarakat beranggapan kalau khusyuk saat sholat membuat seorang hamba tenggelam dalam keadaan selalu mengingat Allah SWT, tak ada ingatan melainkan kepada Allah SWT semata serta tak ada penghayatan terhadap hal-hal yang tidak berkaitan dengan Allah SWT. Pada situasi dan kondisi seperti ini terdapat salah satu kisah yang masyhur sekaligus dapat menggambarkan bagaimana rasanya menikmati adanya rasa khusyuk dalam salat. Sayyidina Ali Zaenal Abidin merupakan cicit Rasulullah SAW yang dijuluki *As-Sajjâd* yang berarti ahli sujud. Beliau memiliki penyakit pada kakinya yang jika ingin sembuh harus dilakukan pembedahan. Beliau meminta para dokter untuk membedah kakinya ketika beliau melaksanakan sholat. Hal itu dilakukan agar tidak ada rasa sakit dalam proses pembedahan tersebut, karena ketika beliau salat tidak ada ingatan apapun dan tidak ada pikiran apapun, selain mengingat dan memikirkan Allah SWT. Kisah ini biasa diceritakan oleh para pelaku tasawuf untuk pembelajaran. Berbeda dengan ulama tasawuf, para ahli fikih justru memaparkan dalil yang berbeda, dimana dalil tersebut sebagai rujukan dalam menghukumi khusyuk dalam salat. Para ahli

⁷⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 671-672.

fikih memaparkan dalil-dalil yang menunjukkan bahwa rasulullah SAW tidak terus-menerus selalu tenggelam dalam ingatan kepada Allah SWT. Beliau pernah mengerjakan salat dengan cepat dikarenakan terdapat bayi yang menangis. Beliau pernah melakukan salat dengan sujud yang lama sampai sebagian sahabat menyangka tata cara salat telah berubah dengan sujud yang lama tersebut. Setelah itu beliau memberitahukan kepada para sahabat bahwa hasan dan husain bermain menaiki punggung beliau sementara beliau tidak berkenan untuk bangkit dari sujud sampai cucu-cucunya tersebut puas. Kisah-kisah inilah yang memberitahukan kita bahwa dalam beberapa kesempatan Nabi SAW tidak terus-menerus tenggelam dalam ingatan kepada Allah SWT semata ketika salat.⁷¹

2) Ayat 3

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa salat yang sesuai dengan tuntunan agama dapat menghindarkan seorang hamba dari perbuatan-perbuatan yang jelek lagi jahat. Oleh karena itu, muslim diperintahkan untuk mengabaikan segala sesuatu yang tidak ada faedahnya baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

M. Quraish Shihab memaparkan pandangan Thahir Ibnu 'Asyur mengenai hubungan khusyuk dengan *al-laghwu*. Beliau mengatakan khusyuk sangat bertolak belakang dengan *al-laghwu*, yakni sesuatu yang sia-sia. Maka dari itu, untuk merasakan khusyuk dalam salat harus menghindari suatu perkataan atau perbuatan yang tidak bermanfaat atau sia-sia. Maksud dari Surat al-Mu'minûn/23: 3 ini adalah pemberitahuan tentang salah satu cara mendapatkan kebahagiaan yaitu dengan menjauhi dan menghindari sesuatu yang sia-sia, baik yang ada dampak negatifnya seperti bertambahnya dosa, musuh dan lain-lain, atau tidak berdampak apapun selain kehilangan waktu yang bermanfaat.⁷²

M. Quraish Shihab juga memberikan arti secara bahasa untuk *al-laghwu*. Kata *al-laghwu* (الَلَّغْوُ) berasal dari *laghô* (لَغَى) yang bermakna sia-sia atau batal, yaitu perkara yang wajib ditinggalkan.

⁷¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 315-316.

⁷² M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 317.

Untuk menentukan hal itu bersifat sia-sia atau tidak, tergantung situasi dan kondisi perkataan atau perbuatan tersebut dilakukan, misalnya nasihat. Menasehati orang yang salah tentunya sangat baik. Akan tetapi jika nasihat itu dilontarkan ketika khatib sedang khutbah Jum'at, maka Nabi SAW mengkategorikannya sebagai sesuatu yang sia-sia. Rasulullah SAW bersabda, "jika kamu menasehati temanmu ketika imam sedang khutbah Jumat dengan berkata diamlah dan menyuruhnya mendengarkan khutbah. Maka kamu telah berbuat sesuatu yang sia-sia".

Menurut M. Quraish Shihab, sesuatu yang dihukumi haram atau makruh, dari pertama sudah diperintahkan untuk menjauhi hal-hal tersebut. Oleh sebab itu hal-hal tersebut tidak dikategorikan sebagai hal-hal yang sia-sia. Sebagian ulama menganggap bahwa hal-hal yang sia-sia yaitu hal-hal yang dihukumi boleh dilakukan atau sesuatu yang agama tidak melarangnya untuk melakukannya. Permasalahannya adalah hal-hal yang boleh tersebut tidak berdampak positif bagi pelakunya setelah dilakukan. Itulah yang dinamakan hal yang sia-sia.⁷³ Bahkan ada yang mengatakan sebagai perbuatan ataupun perkataan yang memperbuat atau membicarakan hal-hal tidak ada manfaatnya ataupun sia-sia, terutama perbuatan dan perkataan maksiat yang merusak dan merendahkan budi, yang tidak memberi faedah bagi kesejahteraan dunia ataupun bagi kebahagiaan akhirat.⁷⁴

Sementara Imam Ath-Thabari menjelaskan bahwa makna Surat al-Mu'minûn/23: 3 yakni salah satu hamba yang akan memperoleh kebahagiaan adalah yang menjauhi kebatilan yang dimurkai Allah SWT. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Ali bin Daud. Ali bin Daud mendengar dari Abdullah bin Shaleh. Abdullah bin Shaleh mendengar dari Mu'awiyah bin Shaleh. Mu'awiyah bin Shaleh mendengar dari Ali bin Abi Thalhah. Ali bin Abi Thalhah

⁷³ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 317-318.

⁷⁴ Muhammad Hasby Ash-Shiddieqy, *Al-Islam*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 1998, hal. 639.

mendengar dari Ibnu 'Abbas. Ibnu 'Abbas berkata mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 3, maknanya ialah kebatilan.⁷⁵

As-Sa'di menafsirkan *al-laghwu* dengan percakapan yang tidak menghasilkan kebagusan dan tidak ada manfaatnya walaupun hanya sedikit. Orang-orang beriman tersebut jika dihadapkan dengan hal-hal yang sia-sia, mereka cenderung mengabaikannya. Apabila orang-orang beriman tersebut menemukan hal-hal yang sia-sia serta meresponnya dengan menjauhi, secara otomatis mereka sangat jauh dengan segala sesuatu yang diharamkan Allah SWT. Orang-orang yang beriman dapat menunaikan segala tuntunan agama mereka jika mereka bisa mengendalikan lisannya untuk hal-hal yang positif serta menjaganya dari perkataan maupun perbuatan yang berdampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini berdasarkan intisari dari hadits Nabi SAW. Beliau berpesan kepada sahabat Mu'adz bin Jabbal supaya mengendalikan lisannya. Dengan lisan yang bisa dikendalikan, maka kita akan mendapatkan sesuatu yang kita inginkan. Manusia bisa dinamakan orang yang beriman jika dia mengendalikan lisannya dengan menahan nya ketika akan mengucapkan sesuatu yang sia-sia dan mengucapkan sesuatu yang diharamkan.⁷⁶

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *mu'ridlûn* (مُعْرِضُونَ) berasal dari *al-'ardhu* (الْأَرْضُ) yang bermakna samping. Makna ini sesuai dengan sikap seseorang ketika menginginkan untuk tidak memperdulikan sesuatu, maka orang tersebut tidak akan memandang sesuatu itu bahkan memalingkan mukanya dari sesuatu tersebut. Oleh sebab itu kata tersebut dimaknai mengacuhkan sesuatu yang menurut orang tersebut pantas diacuhkan. Begitulah makna dari Surat al-Mu'minûn/23: 3. Kesimpulannya adalah Allah tidak melarang orang-orang beriman untuk melakukan sesuatu hal yang sia-sia, hanya saja tidak sepatasnya orang-orang yang beriman melakukan hal yang sia-sia, yang mana perbuatan yang sia-sia tersebut sangat bertolak belakang dengan ciri-ciri orang yang beriman. Orang-orang yang

⁷⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 672.

beriman harus bisa menyikapi dengan benar jika dihadapkan dengan sesuatu yang sia-sia. Orang-orang yang beriman tersebut diperintah untuk memikirkan terlebih dahulu, apakah hal itu perlu dilakukan atau tidak. Jika hal itu dilakukan apakah ada manfaatnya bagi diri sendiri atau orang lain, yakni manfaat yang membawa kita kepada kebahagiaan akhirat. Atau mungkin saja manfaat itu bersifat duniawi tetapi dampaknya bisa dirasakan di akhirat nanti. Apabila perbuatan yang sia-sia itu menghasilkan manfaat-manfaat di atas, maka orang-orang Mukmin diperintahkan untuk melakukannya.

Iman membuat para hamba selalu optimis diri mereka akan meraih kebahagiaan di akhirat. Bahkan orang-orang yang sudah bisa menikmati kebahagiaan di akhirat, tidak akan lagi menginginkan sesuatu yang bersifat sementara. Orang-orang yang beriman yang sudah terbiasa dan akrab dengan dimensi rohani mereka, cenderung lupa dengan kebutuhan jasmani mereka. Oleh sebab itu, orang-orang yang benar-benar beriman, jika diberi pilihan antara iman dengan materi di dunia, maka mereka sudah tentu akan memilih iman.

Akan tetapi, harus digarisbawahi bahwa orang-orang yang beriman tidak dituntut untuk konsisten dalam keseriusan. Justru perlu dipertanyakan imannya ada seseorang yang mengaku beriman tapi tidak mengenal bercanda dan tertawa. Tentunya dan tertawa tersebut tidak berlebihan dan melampaui batas.⁷⁷

Rasulullah SAW memperingatkan orang-orang beriman agar tidak memperbanyak tertawa karena dapat menjadi mati. Maksud dari riwayat itu adalah Rasulullah SAW melarang bergurau yang dapat menyebabkan maksiat kepada Allah dengan berbuat dosa kepada-Nya, yakni meninggalkan segala perintah-Nya, atau berbuat dosa kepada sesama manusia. Jangankan manusia biasa, para nabi pun pernah tertawa. Misalnya Nabi Sulaiman AS yang tertawa pada saat beliau mendengarkan perbincangan semut.

⁷⁶ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal. 3-4.

⁷⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 318.

Rasullullah SAW juga sering tertawa, konon gigi geraham beliau sampai kelihatan. Berikut menurut Sayyidatina Aisyah RA. Rasullullah SAW sering tertawa dengan catatan ketawanya beliau tidak berlebihan dan semua yang ditertawakan benar adanya atau sesuatu yang fakta, bukan hanya omong kosong belaka. Salah satu kisah seorang nenek-nenek memohon kepada Rasulullah SAW untuk mendoakannya masuk surga. Rasullullah SAW menjawab bahwa surga tidak diperuntukkan untuk nenek-nenek. Seketika itu nenek-nenek tersebut histeris dan kecewa. Melihat hal itu Rasulullah SAW justru tersenyum dan membacakan Surat al-Waqi'ah/56: 35-38. Lalu Beliau menjelaskan bahwa penduduk surga usianya muda semua.

Oleh karena itu, kita disuruh untuk meninggalkannya, agar jiwa kita tetap terjaga dan tetap bersih. Sehingga jiwa akan tenang dan tidak ada gangguan atau bahagia. Untuk itu, meninggalkan sesuatu yang sia-sia adalah salah satu indikator meraih kebahagiaan.

3) Ayat 4

M. Quraish Shihab mengutip pendapat Al-Biq'a'i tentang zakat. Zakat ada hubungannya dengan hal yang sia-sia. Sesuatu yang bisa dikategorikan hal yang sia-sia adalah sumpah atau *nadzar*. Seseorang jika melanggar sumpah atau *nadzarnya*, maka wajib baginya membayar kafarat, guna menebus sesuatu yang telah dia langgar. Salah satu kafarat itu yakni dengan membayar atau memberi makan orang miskin. Pembayaran inilah yang biasa kita sebut dengan sedekah wajib. Termasuk dari sedekah wajib adalah zakat. Oleh karena itu, salah satu fungsi zakat, infak dan sedekah yaitu melebur dosa-dosa kita yang disebabkan oleh perbuatan-perbuatan kita yang sia-sia. Maksud dari Surat al-Mu'minûn/23: 4 yakni orang-orang beriman yang menunaikan zakat dengan semestinya pasti akan mendapatkan kebahagiaan yang dia inginkan.

M. Quraish Shihab menjelaskan ayat tersebut secara bahasa. Kata *zakâh* (الزَّكَاةُ) mempunyai makna suci lagi mengembang menjadi banyak. Hal ini didasarkan bahwa orang yang menginfakkan harta bendanya dengan cara yang benar yang diatur oleh aturan agama Islam akan membuat harta dan pemiliknya menjadi suci, yakni terbebas dari hal-hal yang dilarang oleh agama. Selain itu, menginfakkan harta dengan cara tersebut dapat menambah harta

pemilikinya dikarenakan Allah telah menjamin hal itu. Sering disebut dengan sedekah, yakni Sedekah yang wajib dilaksanakan dengan memperhatikan syarat-syarat dan rukun-rukunnya.⁷⁸

Dalam Al-Qur'an, kata zakat sering dihubungkan dengan kata *âtû* (آتُوا) ketika Allah memerintahkan orang yang beriman untuk menunaikan zakat fitrah atau zakat mal. Sedangkan dalam ayat ini al-Qur'an menghubungkan kata zakat dengan kata *fâ'ilun* (فَاعِلٌ) yang berarti orang yang mengerjakan atau dalam konteks ini bermakna orang yang menunaikan zakat. Kata tersebut berasal dari kata *fa'ala* (فَعَلَ). Syeikh Husein Thabathaba'i mengatakan bahwa dipilihnya kata *fâ'ilun* (فَاعِلٌ) untuk menyertai kata *zakâh* (الزَّكَاةُ) mengindikasikan betapa besarnya perhatian orang-orang beriman tersebut dalam menunaikan zakat. Orang-orang tersebut sangat berhati-hati dengan harta mereka karena khawatir harta yang mereka miliki masih ada hak dari orang lain. Karena itulah mereka sesegera mungkin zakat tersebut jika telah tiba waktunya.⁷⁹

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan tentang ayat ini bahwa ciri-ciri orang-orang yang beriman yang telah dijamin Allah mendapatkan kebahagiaan adalah mereka yang senantiasa menunaikan kewajiban mereka berupa zakat. Di samping itu, kata pekerjaan yang ditunjukkan pada ayat ini adalah penunaianya.⁸⁰

Berbagi dengan sesama adalah bagian dari sendi beragama. Dalam konteks harta, salah satu rukun Islam yang lima adalah zakat. Secara global, zakat adalah mengeluarkan sebagian harta yang kita miliki dengan ketentuan yang sudah diatur dalam agama. Fungsi zakat adalah pembersih baik membersihkan harta kita, karena hak mustahik sudah kita serahkan, maupun membersihkan hati kita dari kikir dan cinta harta yang berlebihan.

Secara bahasa zakat artinya tumbuh, berokah, bertambah baik. Ada juga yang mengartikan zakat adalah bersih dan suci. Seperti dalam ungkapan: *zakâ az-zar'u* artinya jika tanaman itu tumbuh. Atau dalam kalimat lain, *zakâ fulân* artinya banyak kebaikan dan kebajikannya. Sedangkan menurut syara' : Suatu ketentuan

⁷⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 321.

⁷⁹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 321-322.

⁸⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 674.

terhadap harta tertentu untuk diberikan kepada *ashnâf* tertentu sesuai syarat-syarat yang diatur dalam Islam.

Ada beberapa terminologi yang kita jumpai dalam agama Islam terkait dengan perintah berbagi terhadap sesama. Ada istilah zakat, *shadaqah*, infak, hibah, wakaf dan lain-lain. Walaupun secara prinsip ada kesamaan, yaitu berbaginya kita dengan orang lain, akan tetapi konsekuensi hukumnya berbeda. Ada yang bersifat wajib dan ada yang bersifat sunnat. Fikih menggariskan wajibnya zakat dan sunnatnya pemberian yang lain seperti *shadaqah*, infak, hibah dan lain-lain.

Landasan wajibnya zakat adalah Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijma' ulama'. Adapun dalam Surat al-Baqarah/2: 43 bahwa Allah menyuruh orang-orang beriman untuk mendirikan salat lima waktu, menunaikan zakat baik zakat fitrah atau zakat mal. Dalam Surat at-Taubah/9: 60 juga dijelaskan tentang siapa saja yang berhak menerima zakat. Ada 8 golongan yang berhak menerima zakat, yakni fakir, miskin, amil, *muallaf*, *riqâb*, orang yang banyak hutang, orang yang berjuang demi Islam dan musafir.⁸¹ Ada juga dalil zakat dari hadits bahwa Rasulullah SAW bersabda yang maksudnya adalah agama Islam mewajibkan pemeluknya dalam lima hal, yakni meyakini dengan benar bahwa hanya Allah satu-satunya Tuhan dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat lima waktu, menunaikan zakat baik zakat fitrah atau zakat mal, puasa ramadhan serta melaksanakan ibadah haji bagi yang mampu segala kebutuhan di saat menjalankannya.

Dari nash ini tergambar bahwa dalam zakat ada dua aspek: *Haqqullâh* yaitu kewajiban syara' kita kepada Allah karena merupakan bagian dari rukun Islam dan, 2) *Haqqun lil Adami* yaitu sebuah kenescayaan bahwa dalam harta kita, ada bagian mustahik yang harus kita serahkan kembali.⁸²

As-Sa'di menjelaskan dalam tafsirnya bahwa penunaian zakat mal yang dilakukan oleh seseorang tergantung jenis harta yang mereka zakati, misalnya emas atau perak, tanaman, harta dagang dan sebagainya. Zakat juga berfungsi sebagai sarana untuk

⁸¹ Khotimi Bahri, *Mozaik Islam: Panorama Keindahan dalam Keagamaan*, Bandung: Daya Makalang, 2020, hal. 48-49.

⁸² Khotimi Bahri, *Mozaik Islam: Panorama Keindahan dalam Keagamaan*, hal. 49.

mensucikan jiwa-jiwa orang yang menunaikan dari berbagai kotoran yang berasal dari perbuatan-perbuatan jelek orang tersebut, sikap yang buruk, hati yang penuh dengan kedengkian dan kebencian serta berbagai penyakit-penyakit hati lainnya. Jiwa-jiwa itu bisa menjadi suci tatkala menjauhi penyebab timbulnya kotoran-kotoran tersebut. Tentunya hal itu bisa terwujud jika orang-orang tersebut mendirikan salat dengan khushyuk dan menunaikan kewajibannya sebagai orang Islam termasuk zakat.⁸³

Modal utama manusia jika ingin hidup bahagia adalah memiliki iman. Seseorang yang telah memiliki iman yang kokoh akan terketuk hatinya guna menginfakkan sebagian harta bendanya untuk kemaslahatan umat. Dengan harta itu masyarakat bisa menikmati. Akhirnya kebutuhan-kebutuhan masyarakat tersebut tercukupi dan hidup dengan keadaan sejahtera. Selain bermanfaat bagi yang diberi, zakat juga bermanfaat bagi yang menunaikannya. Orang yang menunaikan zakat akan merasakan kebahagiaan disebabkan dirinya bisa bermanfaat bagi orang lain dan bisa membuat orang lain bahagia. Selain itu, orang yang menunaikan zakat akan mendapatkan rasa tanggung jawab dan rasa memiliki antar sesama, sehingga kedepannya tidak terjadi kesenjangan sosial yang berlarut-larut antara orang kaya dan orang miskin.

M. Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat-ayat diatas sebagai ciri-ciri orang-orang yang beriman yang akan memperoleh kebahagiaan. Hal yang unik adalah objek ayat-ayat tersebut disebutkan terlebih dahulu daripada pelakunya. Ini mengindikasikan bahwa Allah SWT memberikan perhatian besar kepada objek-objek tersebut agar oleh orang-orang yang beriman secara komprehensif, yakni saling melengkapi satu sama lain. Orang yang beriman tidak akan memperoleh kebahagiaan jika hanya melakukan salah satu dari objek tersebut dan mengesampingkan objek yang lain.⁸⁴ Karena itu iman dan akhlak

⁸³ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal.

⁸⁴ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 321-322.

akan menjadi sempurna apabila orang-orang yang beriman melaksanakan objek-objek tersebut.⁸⁵

M. Quraish Shihab melanjutkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki, orang-orang yang beriman membutuhkan dua perangkat dalam melaksanakan objek-objek tersebut. Pertama, orang-orang beriman membutuhkan ilmu agar objek-objek tersebut bisa dilaksanakan secara sempurna tanpa kekurangan apapun. Misalnya, mendirikan salat harus mengetahui terlebih dahulu syarat-syaratnya, rukun-rukunnya dan lain sebagainya. Kedua, orang-orang beriman membutuhkan rasa ikhlas karena Allah SWT dalam melaksanakan objek-objek tersebut. Karena dengan rasa ikhlas lah akan memunculkan berbagai kebaikan-kebaikan pada diri orang-orang tersebut yang akan mengantarkan mereka menuju kebahagiaan.⁸⁶

Jiwa yang bersih akan tenang, jiwa yang tenang akan bahagia. Zakat adalah salah satu indikator meraih kebahagiaan.

4) Ayat 5-7

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat sebelumnya memberitahukan bahwa salah satu fungsi zakat adalah membersihkan harta benda seseorang yang mengeluarkannya dari berbagai macam kotoran yang dapat mengganggu stabilitas rohani. Maka pada ayat selanjutnya menjelaskan tentang objek atau suatu perbuatan bisa membersihkan diri orang-orang yang beriman tersebut. Anggota badan yang pertama wajib dibersihkan atau disucikan adalah kelamin karena dari situlah awal munculnya berbagai penyimpangan-penyimpangan baik secara normal maupun agama. Allah memberitahukan bahwa salah satu perbuatan yang akan mengantarkan orang-orang beriman menuju kebahagiaan adalah menjaga kemaluan dari hal-hal yang bisa menimbulkan dosa. Pemeliharaan disini maksudnya adalah tidak berhubungan badan kecuali dengan istri atau budak yang dimiliki, karena keduanya sudah halal miliknya dan jika melakukan hal tersebut justru mendapatkan pahala. Pemeliharaan tersebut juga meliputi hal-hal yang dicela oleh agama, sekalipun dilakukan dengan orang yang halal baginya. Seperti berhubungan badan

⁸⁵ Syarafuddin HZ, "Tujuh Karakter Orang Mukmin dalam Surat Al-Mu'minin Ayat 1-11," dalam *Jurnal Suhuf*, Vol. 21 No. 1 Mei 2009, hal. 80.

⁸⁶ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 322.

ketika pasangan sedang haid atau berhubungan badan melalui jalan belakang atau dubur, karena hal itu jelas haram.⁸⁷

M. Quraish Shihab juga menjelaskan secara rinci QS. Al-Mu'minun/23: 5-7 ini. Kata *hâfizhûn* (حَافِظُونَ) berasal dari kata *hifzh* (حَفِظَ) yang mempunyai makna menahan atau menjaga. Artinya Allah SWT memerintahkan orang-orang yang beriman agar menjaga kemaluan dari hal-hal yang diharamkan agama. Kecuali jika kemaluan itu digunakan pada tempat, waktu serta pasangan yang diharamkan agama, hukumnya boleh makan sunnah. Perintah tersebut bisa saja meluas kepada ranah pemilihan seseorang untuk menjadi pasangan hidupnya berdasarkan kriteria-kriteria yang diungkapkan Nabi. Nabi memerintahkan kita dalam hal memilih pasangan agar memilih seseorang yang paling baik agamanya, bukan hanya berdasarkan fisiknya. Itulah nasehat Rasulullah SAW kepada umatnya dalam hal memilih pasangan. Nabi SAW menganjurkan kita memilih memilih pasangan dengan kriteria yang lebih baik agamanya bukan tanpa alasan. Akan tetapi, lebih memperhatikan kepada keturunan yang lebih baik. Baik tidaknya anak tergantung kepada ibunya.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *furûj* (فُرُوج) berasal dari *farj* (فَرْج) yang mempunyai makna semua hal yang tidak pantas dilontarkan secara jelas bagi laki-laki dan wanita. Maksudnya adalah alat vital.

Semua ayat tersebut mengindikasikan berbagai keburukan yang akan didapat jika terjadi penyimpangan seksual yang keluar dari jalur agama atau dengan kata lain adalah zina. Dampak negatif zina dari perspektif sosial adalah ketidakjelasan status keturunan dari anak yang dilahirkan jika perempuannya hamil.⁸⁸ Definisi zina adalah hubungan intim antara pria dan wanita yang tidak diikat dengan tali pernikahan, tidak terjadi karena *syubhat* atau sengaja serta tidak ada hubungan majikan dengan budak. Definisi tersebut sudah disetujui oleh para ahli fikih. Hanya saja mereka masih ada perbedaan pandangan perihal persetubuhan yang *syubhat*.

⁸⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 323.

⁸⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 323-324.

Perbedaan tersebut terletak pada syarat-syarat apa saja yang membuat orang yang bersetubuh secara syubhat bisa mendapatkan hukuman selayaknya orang zina.⁸⁹ Sedangkan dampak negatif zina dari perspektif ilmu kesehatan yaitu bisa membuat pelakunya terkena penyakit *gonore sipilis* yang biasa disebut dengan raja singa. Seseorang yang terkena penyakit *gonore* bisa menderita komplikasi di dalam saluran air seni yang ada pada persendian sehingga dapat membutakan mata. Adapun penyakit *sipilis* bisa menjalar ke sel-sel atau saraf pada seluruh tubuh yang nantinya bisa menyebabkan penyakit gila. Sedangkan jika penderita *sipilis* melahirkan anak, maka anak tersebut terganggu kekebalan tubuhnya yang mana hal itu dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian.

Zina juga menyebabkan efek negatif yang mengganggu kesehatan mental. Semua bentuk penyimpangan seksual baik itu zina, onani dan lain sebagainya bisa memunculkan pelakunya rasa pesimis, rasa paling bersalah serta rasa paling berdosa yang kesemuanya itu bisa membuat saraf-saraf pada tubuh melemah. Efek negatif zina tidak berhenti sampai di situ. Seseorang yang berhubungan seksual dengan banyak orang, atau seseorang yang melakukan penyimpangan seksual begitu dengan binatang dan lain-lain maka akan mudah terserang penyakit AIDS, yang mana penyakit tersebut sampai sekarang belum ditemukan obatnya.⁹⁰

Menurut M Quraish Shihab kata *mâ malakat aimânuhum* (مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ) yang maknanya budak sahaya mereka ditujukan untuk sebuah golongan kasta rendah yang ketika pada zaman Rasulullah SAW sudah menjadi bagian dari komponen masyarakat seluruh dunia pada waktu itu. Sebenarnya sistem perbudakan tersebut tidak dapat restu dari Allah SWT. Hanya saja, secara bersamaan sumber hukum Islam pada saat itu yakni Al-Qur'an dan hadits tidak gegabah dalam mengambil langkah untuk memusnahkannya. Al-Qur'an dan Hadits sebagai pedoman hidup umat Islam dan sebagai

⁸⁹ Ibnu Rusyd, *Bidayah Al-Mujtahid wa Nihayah Al-Muqtashid*, Juz 2, Beirut: Dar Al-Jiil, 1989, hal. 324.

⁹⁰ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 324.

rujukan umat Islam dalam memecahkan berbagai problematika kehidupan sehari-hari telah menutup celah umat Islam agar tidak mengembangkan sistem perbudakan tersebut. Celah tersebut tertutup bagi umat Islam kecuali perbudakan yang disebabkan karena menjadi tawanan perang pada waktu itu. Khusus tawanan perang ini diperbudak dengan syarat budak tersebut mendapat perlakuan selayaknya manusia biasa. Al-Qur'an memberi kesempatan yang luas bagi pemimpin-pemimpin muslim agar memerdekakan budak-budak sebanyak-banyaknya dengan memberikan tebusan atau tidak sama sekali. Hal inilah yang membedakan Islam beserta pemeluknya dengan masyarakat selain Islam dalam hal memperlakukan budak.⁹¹

Kata *illâ 'alâ azwâjihim au mâ malakat aimânuhum* (إِلَّا عَلَىٰ

(أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ) menjadi pegangan Sebagian ulama dalam menghukumi onani dengan hukum haram, aktivitas seks apapun dalam Islam tidak diperkenankan kecuali hanya dengan istri dan budak-budak yang mereka punya. Inilah fatwa mayoritas ulama. Adapun Imam Ahmad bin Hanbal menghukumi mubah tiga syarat, yakni orang yang takut melakukan perbuatan zina, orang yang belum mempunyai kemampuan *finansial* untuk menikah serta mengeluarkan mani dengan tangan sendiri atau tangan istri.⁹² Selain sebagian Madzhab Hambali, Madzhab Hanafipun membolehkan onani jika khawatir terjatuh ke dalam perzinahan.⁹³

Kata *malûmîn* (مَلُومِينَ) berasal dari kata *lûm* (لُؤْم) mempunyai arti kecaman seseorang untuk orang lain yang melakukan suatu pekerjaan atau mengucapkan suatu kata yang tidak pantas, jelek serta tabu untuk dilakukan atau diucapkan. Maksud potongan ayat tersebut yakni hubungan seksual yang dilakukan sesuai tuntunan agama adalah sesuatu yang boleh dilakukan dan siapapun tidak boleh mengecam tindakan tersebut. Oleh karena itu, penjelasan

⁹¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 324-325.

⁹² M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 326.

⁹³ Ali Trigiyatno, "Hukum Onani: Perspektif Perbandingan Madzhab," dalam *Jurnal Hukum Islam*, Vol. 11 No. 1, Juni 2013, hal. 36.

ayat di atas mengindikasikan bahwa yang berkaitan dengan seksual tidak selamanya buruk menurut agama, bahkan hukumnya Sunnah jika dilakukan oleh pasangan suami istri.

Hubungan seksual merupakan *sunnatullâh*. Hal itu termasuk *fithrah* manusia yang hidup di dunia ini. Lebih jauh lagi, segala sesuatu yang keluar sebuah hubungan intim, dalam hal ini adalah air mani, dihukumi suci oleh sebagian ulama fikih. Bahkan Nabi SAW memberikan motivasi kepada para sahabat untuk berhubungan intim karena hal itu jika dilakukan oleh suami istri maka akan mendapatkan pahala karena termasuk sedekah. Begitupun jika dilakukan oleh pasangan yang belum sah, maka akan mendapatkan dosa. Oleh sebab itu, apapun aktivitas istri harus ada izin dari suami. Puasa istri pun harus dibatalkan jika suami meminta untuk dilayani, dalam hal ini puasa yang dimaksud adalah puasa sunnah.⁹⁴

As-Sa'di menjelaskan maksud dari Surat al-Mu'minûn/23: 5 yakni orang-orang beriman tersebut memelihara kemaluannya dari zina. Menjaga kemaluan akan lebih sempurna jika menghindari hal-hal yang membawa kepada perbuatan zina. Seperti memandang wanita yang bukan mahram atau menyentuhnya dengan syahwat dan tingkah laku lainnya. Jika hal-hal yang mendekati zina saja sudah di jauhi otomatis orang tersebut sudah menjaga kemaluannya dari semua orang. As-Sa'di juga memberikan tafsiran dari Surat al-Mu'minûn/23 :6 bahwa Allah juga sudah memberikan solusi menghindari zina, yakni dengan menghalalkan istri-istri mereka serta budak-budak mereka untuk digauli.⁹⁵

Tidak ada jalan penyaluran kebutuhan biologis bagi orang-orang yang beriman kecuali dua kategori tersebut. Jika orang-orang yang beriman mengambil jalan yang lain selain keduanya, otomatis mereka telah melanggar larangan Allah SWT yang telah jelas keharamannya. Termasuk kategori yang dilarang adalah nikah mut'ah atau Kawin Kontrak yang seakan-akan hanya untuk melampiaskan kebutuhan *biologis* saja tanpa ingin membangun

⁹⁴ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 326-327.

⁹⁵ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 5, hal. 4.

bahtera rumah tangga. Selain itu, termasuk kategori yang dilarang yaitu menikahi lagi istri yang telah ditalak tiga. Untuk kasus ini jika suami ingin menikahnya lagi, maka wanita tersebut harus menikah dengan orang lain terlebih dahulu dan digauli setelah itu baru diceraikan, dan bisa menikah dengan suami yang mentalak tiga.

Islam juga mensyaratkan terhadap majikan yang ingin menggauli budaknya. Syaratnya adalah budak itu harus majikan miliki secara utuh, tidak boleh separuh atau bahkan kurang. Apabila tidak memilikinya secara utuh maka tidak boleh digauli, atau dengan kata lain masih haram untuk disetubuhi. Budak itu tidak halal baginya karena masih milik bersama, wanita merdeka tidak bisa atau haram dinikahi dengan dua pria atau lebih, dengan kata lain biasa dinamakan *poliandri*.⁹⁶

Imam Ath-Thabari menafsirkan Surat al-Mu'minûn/23: 5-7 bahwa salah satu ciri-ciri orang-orang yang beriman adalah yang senantiasa menjaga alat kelaminnya dengan cara tidak digunakan dalam segala hal yang dilarang Allah SWT. Alat kelamin disini maksudnya adalah bagian depan milik pria atau dengan kata lain yaitu penis. Kecuali jika alat kelamin tersebut kan untuk menggauli istri yang telah dinikahnya atau budak yang telah dimilikinya secara utuh maka hukumnya boleh, bahkan sunnah. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Muhammad Sa'ad yang mengatakan bahwa Ibnu Abbas pernah menjelaskan Surat al-Mu'minûn/23 : 5-6. Beliau berkata bahwa makna ayat-ayat ini adalah keridhaan Allah kepada mereka yang untuk menggauli istri-istri yang telah dinikahnya dan budak-budak yang telah dimilikinya."⁹⁷

Walau demikian, impian tertinggi dari orang yang menjalin rumah tangga adalah monogami atau memiliki istri satu dan musnahnya sistem perbudakan. Hal itu tidak berlebihan karena

⁹⁶ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal. 4-5.

⁹⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 674-675.

negara yang harus disejahterakan terlebih dahulu adalah keluarga.⁹⁸

Efek negatif zina tidak hanya dari segi kesehatan fisik saja, tapi psikis pun ikut terkena imbas. Akibatnya, jiwa tidak tenang, merasa gelisah dan lain sebagainya, dan akhirnya tidak bahagia. Oleh karena itu, menjaga kemaluan dari yang haram termasuk indikator dalam meraih kebahagiaan spiritual.

5) Ayat 8

M Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *amânâtihim* (أَمَانَاتِهِمْ) merupakan *isim jamak mua'nnats salim* atau *plural* yang dibentuk dari *mufradnya* yakni kata *amânah* (أَمَانَةٌ). Definisi amanah yaitu segala hal yang diberikan pemiliknya kepada seseorang untuk dijaga bukan untuk dimiliki serta orang yang dititipi sebut wajib memberikan barang itu jika diminta kembali oleh pemiliknya. kata *amânah* (أَمَانَةٌ) berasal dari kata *amina* (أَمِينٌ) yang bermakna percaya atau aman. Amanah diberi makna aman atau percaya karena orang yang memiliki barang sudah yakin bahwa orang yang dititipi barang itu orang yang terpercaya dan tidak akan berkhianat, sehingga membuat pemilik barang tersebut menitipkan barangnya kepada orang itu. Selain itu, pemilik barang juga percaya bahwa barangnya akan aman jika dipelihara oleh orang tersebut sampai pemilik barang itu mengambilnya kembali. Dalam tuntunan agama Islam, amanat merupakan pondasi keimanan seseorang. Bahkan Rasulullah SAW pernah menyatakan bahwa orang yang tidak memiliki sifat amanah mengindikasikan bahwa orang itu tidak beriman. Sifat amanah adalah salah satu sifat terpenting yang harus dimiliki manusia dalam bersosialisasi dengan manusia yang lain. Amanah membutuhkan rasa saling percaya antara seseorang dengan yang lain. Jika orang-orang tersebut sudah memiliki rasa saling percaya, maka hati mereka akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan.

Amanat yang berhubungan dengan manusia itu ada empat macam, yakni pertama, amanat yang terjadi antara manusia dengan

⁹⁸ Haji Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar* Jilid 6, hal. 4759.

Allah SWT. Misalnya perintah dan larangan Allah SWT yang harus dikerjakan oleh manusia, atau berupa *nadzar* yang ketika bersumpah atas nama Allah SWT. Kedua, amanat yang terjadi antara seseorang dengan yang lain. Misalnya penitipan barang, penitipan rahasia, penitipan pesan dan lain sebagainya. Ketiga, amanat yang terjadi antara seseorang dengan lingkungannya. Misalnya menjaga kebersihan lingkungan, menjaga eksploitasi hutan dan lain sebagainya. Keempat, amanat yang terjadi antara manusia dengan diri sendiri. Misalnya menjaga kebersihan anggota badan, menjaga kesehatan, menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani dan lain sebagainya.⁹⁹

As-Sa'di memberikan penjelasan mengenai Surat al-Mu'minûn/23 :8 bahwa maknanya adalah orang-orang yang beriman wajib menjaga dan sangat memperhatikan amanat-amanat yang diberikan kepada mereka serta harus semangat dan ikhlas dalam menjalankan dan melaksanakan amanat-amanat tersebut secara baik. Semua penjelasan ini mencangkup amanat secara umum, tidak dikhususkan kepada amanat-amanat tertentu. Artinya baik amanat-amanat itu datangnya dari Allah SWT atau dari orang lain, maka orang-orang beriman harus melaksanakan amanat dengan sebaik-baiknya.

Lebih detailnya, Allah SWT memberikan amanat kepada orang-orang beriman bahkan semua manusia untuk melaksanakan segala diperintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Inilah amanat terbesar dalam kehidupan manusia harus dijaga dan dilakukan sebaik mungkin, karena tujuan manusia diciptakan di dunia ini tidak lain hanya untuk melakukan amanat-amanat yang Allah berikan, yang mana amanat-amanat itu seringkali kita seperti ibadah. Begitu pula amanah dari orang lain yang harus dijaga dan dipelihara, seperti titipan uang, titipan pekerjaan, titipan rahasia dan sebagainya, wajib bagi orang-orang beriman yang diberi amanat untuk menjaga dan melaksanakan amanat tersebut.

Selain amanat, orang-orang beriman juga wajib melaksanakan sesuatu yang sudah dijanjikan kepada pihak lain, baik itu mereka

⁹⁹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 327-328.

berjanji kepada Allah maupun berjanji kepada orang lain. Mereka wajib menepati janji-janji tersebut, karena janji adalah hutang yang harus dilunasi.¹⁰⁰

Menurut M Quraish Shihab, kata *'ahd* (عَهْد) mempunyai makna janji atau wasiat. Janji merupakan suatu komitmen yang terjadi antara seseorang dengan yang lain dalam mewujudkan sesuatu yang telah disetujui yang diikat dengan akad tertentu seperti terikat dengan tempat atau waktu. Contohnya, seseorang yang telah berjanji untuk berjumpa dengan orang lain di kampus pada jam 9 pagi. Janji-janji seperti inilah yang sering tak ditepati oleh kebanyakan orang, bahkan orang-orang beriman sekalipun, karena mereka menganggap janji-janji itu sebagai suatu hal yang sepele dan tidak butuh perhatian yang besar. Lebih parah lagi jika menganggap yang melanggar janji itu dan mudah untuk dimaafkan. Orang-orang semacam itu biasanya mudah mengucapkan janji mudah pula melanggarnya. Padahal menepati janji merupakan salah satu sifat orang-orang yang beriman. Manusia modern mengkategorikan penempatan janji sebagai salah satu ciri orang yang bisa dijuluki *gentleman*.

Kata *rô'ûn* (رَاعُونَ) berasal dari kata *ro'iyā* (رَاعَى) yang bermakna memberi perhatian atau pengawasan terhadap suatu hal agar tidak musnah, pecah atau *amburadul* cara merawatnya, membimbingnya serta selalu mengembangkannya agar menjadi lebih baik. Ada juga kata *rô'iy* (رَاعَى) yang bermakna penggembala atau pemelihara. Dinamakan demikian karena orang yang menggembala misalnya kambing, akan senantiasa memberikan pengawasan dan perhatian serta mengarahkannya ke jalan yang aman agar hewan di gembalanya tidak hilang atau mati sia-sia. Inilah kesamaan antara orang yang diberi amanat yang memelihara amanatnya serta seorang penggembala yang memelihara hewan ternaknya.¹⁰¹ Ilmu fikih mendefinisikan amanat sebagai pertanggungjawaban yang

¹⁰⁰ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal. 5-6.

¹⁰¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 328-329.

dipercayakan kepada seseorang dan berhubungan dengan materi.¹⁰² Amanat secara istilah berarti salah satu watak atau sifat seseorang yang diimplementasikan dengan kesetiaan terhadap sesuatu, tanggung jawab serta mempunyai kejujuran melaksanakan amanat yang diberi baik itu berupa pekerjaan, materi, perkataan lain sebagainya.¹⁰³

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan tentang Surat al-Mu'minûn/23: 8 bahwa makna kata Amanat adalah amanat yang diberikan kepada orang-orang yang beriman. Setelah itu, makna kata '*ahd*' adalah janji-janji orang-orang beriman yang berhubungan dengan orang lain yang telah dibuat dan disepakati bersama. Lalu makna kata *rô'ûn* (رَاعُونَ) yaitu memelihara tanpa menelantarkannya.

Ada perbedaan antar ulama ahli qirâ'at tentang bacaan kata *amânâtihim* (أَمَانَاتِهِمْ) sebagian besar ulama qirâ'at membaca kata tersebut secara *jamak mu'annats salim* atau secara *plural*. Lain halnya dengan Imam Ibnu Katsir kata tersebut dengan bacaan *mufrad*. Imam Ath-Thabari mengomentari hal ini bahwa bacaan yang *shahîh* pada kata tersebut adalah yang berbentuk *jamak mu'annats salim* bukan yang berbentuk *mufrad*. Alasan beliau adalah tersebut yang disepakati *jumhur* ulama' *qira'ât*..¹⁰⁴

Amanat dan janji adalah cobaan bagi kita untuk menunaikan sebaik-baiknya. Jika kita tidak menunaikannya dengan baik, maka yang memberi amanah akan marah dan kecewa terhadap kita. Kalau sudah kecewa, maka kekecewaan itu akan berdampak bagi mental dan psikis kita, karena merasa bersalah kita dengan tidak menunaikan itu semua. Salah di sisi Allah dan salah di sisi yang memberi amanah. Rugi besar kita. Oleh karena itu, untuk menghindari kerugian-kerugian tersebut, maka harus kita tunaikan amanah dan janji kita. Dan yang pasti akan mendapatkan ganjaran atas amanah dan janji yang kita jalankan serta bahagia. Jadilah

¹⁰² Hamzah Ya'qub, *Etika Islam: Pembinaan Akhlaqul Karimah*, Bandung: CV Diponegoro, 1996, hal. 98.

¹⁰³ Sudarsono, *Kamus Agama Islam*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003, hal. 33.

¹⁰⁴ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 677.

menjaga/menunaikan amanah dan janji adalah salah satu indikator untuk meraih kebahagiaan spiritual.

6) Ayat 9

Amanat dan salat saling berhubungan. Orang-orang yang beriman dalam melaksanakan amanat butuh pemeliharaan dan pengawasan yang detail dan teliti agar amanat tersebut terlaksana dengan baik. Maka latihan agar diri mereka lebih waspada adalah dengan menjaga salat lima waktu disertai dengan kedisiplinan mendirikan shalat tersebut di awal waktu. Sedangkan mendirikan salat adalah amanat dari Allah SWT yang wajib dijalankan oleh setiap orang yang beriman kepada-Nya. Oleh karena itu, baik shalat maupun amanat adalah suatu perbuatan yang dapat mengantarkan orang-orang yang beriman dalam meraih kebahagiaan dan ketenangan. Selain itu, pemeliharaan salat tidak hanya mencakup hanya memelihara waktunya saja, akan tetapi harus memelihara rukun-rukunnya, memelihara syarat-syaratnya dan memperhatikan hal-hal apa saja yang bisa membatalkan salat. Apabila hal-hal tersebut sudah dilakukan, bisa dikatakan kita telah memelihara salat pakai aspeknya.

Menurut M Quraish Shihab, kata *salawâtihim* (صَلَوَاتِهِمْ) menggunakan pola *jama' mu'annats salim* atau *plural*. Ada juga yang menggunakan serta membacanya dengan pola *mufrad*, yakni kata *shalâtihim* (صَلَاتِهِمْ). Bentuk salat dengan pola jamak secara tidak langsung memberitahukan bahwa orang-orang yang beriman bersungguh-sungguh dalam menjaga dan memperhatikan salat lima waktu secara keseluruhan. Bahkan dimungkinkan orang-orang yang beriman tersebut juga senantiasa menjaga salat-salat sunnah yang disyariatkan pula oleh agama Islam. Hal itu berbeda dengan kata salat yang disebut pada ayat kedua, yang mana kata tersebut menggunakan pola *mufrad*. Kata salat dengan penggunaan bentuk *mufrad* ini berbeda dengan kata salat dengan penggunaan bentuk *jamak*. Kata salat yang *mufrad* tersebut mengindikasikan bahwa dalam ayat tersebut hanya khusus membahas tentang kekhusyukan

saja, tidak ada pembahasan lain selain itu, termasuk pembahasan waktu salat.¹⁰⁵

As-Sa'di memberikan penjelasan tentang Surat al-Mu'minûn/23: 9 bahwa yang dimaksud adalah orang-orang beriman tersebut mendirikan salat secara disiplin atau tepat waktu. Mereka juga memperhatikan tata cara salat dengan benar dan mengaplikasikannya, seperti mengerjakan segala rukun-rukunnya, segala syarat-syaratnya bahkan mereka juga mengerjakan sunah-sunahnya walaupun itu tidak wajib. Mereka sangat memperhatikan urusan salat tersebut sampai-sampai urusan yang lain ditinggalkan ketika telah masuk waktu salat. Berdasarkan hal tersebut, Allah SWT membanggakan mereka karena dua hal, yakni kekhusyukan mereka dan kedisiplinan mereka ketika mendirikan salat. Jadi, antara kekhusyukan dan kedisiplinan dalam salat tidak bisa dipisahkan satu sama lain karena dengan kedua hal tersebut salat menjadi sempurna.¹⁰⁶

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 9 bahwa maksudnya ialah orang-orang beriman yang menjaga salat-salat mereka pada waktunya, yakni tidak mendirikan salat di luar waktu dalam keadaan tidak darurat serta tidak lalai dalam mengerjakannya walaupun banyak kesibukan yang mereka alami. Orang-orang beriman tersebut selalu disiplin mengerjakan salat pada awal waktu. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat dari Ibnu Basyr. Ibnu Basyr mendengar dari Abdurrahman. Abdurrahman mendengar dari Sufyan. Sufyan mendengar dari A'masy. A'masy mendengar dari Abu Dhuha. Abu Dhuha mendengar dari Masruq. Masruq memberikan penjelasan tentang Surat al-Mu'minûn/23: 9 bahwa maknanya yaitu salat tepat waktu."¹⁰⁷

Demikian, ayat tersebut menjadi penutup dari berbagai ayat-ayat sebelumnya yang menjelaskan tentang berbagai sifat dan

¹⁰⁵ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 329.

¹⁰⁶ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan* Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 5, hal.

¹⁰⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 677-678.

perbuatan yang harus dimiliki atau dilakukan orang-orang beriman guna mendapatkan kebahagiaan yang mereka harapkan. Sebenarnya pembahasan salat sudah dijelaskan pada ayat kedua, akan tetapi pembahasan tersebut hanya khusus membahas tentang definisi khushyuk, karakteristik khushyuk cara meraih kekhusyukan tersebut dalam salat. Sedangkan pada ayat ini membahas tentang kedisiplinan dalam pemeliharaan salat lima waktu beserta aturan-aturannya. Jika kita cermati, maka ciri-ciri orang-orang beriman tersebut bisa dibagi menjadi dua kategori. Kategori pertama, sesuatu yang biasa diacuhkan oleh seseorang yaitu salat dengan khushyuk, menjauhi sesuatu yang sia-sia dan menjaga kemuluan dari hal-hal atau kegiatan yang berhubungan dengan seksual yang diharamkan. Kategori kedua, sesuatu yang biasa dipertahankan oleh seseorang yaitu mengeluarkan harta kekayaannya untuk sedekah atau zakat dan mengembalikan sesuatu yang diamanatkan kepadanya.¹⁰⁸ Dari semua ciri-ciri di atas, yang lebih ditekankan adalah sesuatu yang sia-sia. Bisa saja dengan sesuatu yang sia-sia tersebut amalan kita baik itu salat zakat dan lain sebagainya akan hilang tidak berbekas akibat yang kita lakukan. Salah satu perbuatan yang sia-sia yang sering bukan oleh orang-orang adalah *ghîbah*. *Ghîbah* adalah membicarakan kejelekan orang lain. Hal itu sudah lumrah pada kehidupan sehari-hari. Bahkan kita sering tak sadar ketika menonton tayangan televisi yang berbau gosip, secara tidak langsung kita sudah melakukan *ghibah*. Oleh karena itu, maka kita harus hati-hati dalam menjalani kehidupan sehari-hari, agar tidak terjerumus pada hal yang sia-sia.¹⁰⁹

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa semua ciri-ciri orang-orang beriman yang telah disebutkan di atas, menunjukkan kepribadian Rasullullah SAW, yang mana akhlak beliau adalah akhlak yang bersumber dari Al-Quran. Oleh sebab itu, bukan tidak mungkin orang-orang beriman yang dapat memiliki dan mengamalkan

¹⁰⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 329-330.

¹⁰⁹ Nurul Mubin, *Misteri Lidah Manusia*, Yogyakarta: Sabil, 2012, hal. 33.

semua ciri-ciri tersebut akan menjadi manusia yang mempunyai derajat tinggi.¹¹⁰

Seperti yang disebutkan di ayat kedua, bahwa sholat yang khusus' termasuk indikator untuk meraih kebahagiaan. Maka dari itu, menjaga sholat agar tidak *bolong* termasuk indikator untuk meraih kebahagiaan spiritual.

7) Ayat 10-11

Sebagaimana sudah dijelaskan pada ayat-ayat sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang beriman harus berusaha melakukan semua ciri-ciri yang telah disebutkan, supaya memperoleh kebahagiaan dan ketenangan. Semua ciri-ciri tersebut terlihat pada pribadi Rasulullah SAW, manusia paling mulia di sisi Allah SWT. Karena ciri-ciri tersebut semuanya dimiliki oleh Rasulullah SAW yang status beliau adalah manusia paling sempurna, secara otomatis ciri-ciri tersebut merupakan sesuatu yang tinggi lagi mulia untuk diamankan. Oleh sebab itu, orang-orang yang beriman wajib memiliki ciri-ciri tersebut agar bisa meneladani kesempurnaan Rasulullah SAW. Selain itu, orang-orang beriman disamping mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan di dunia, Allah juga menyediakan mereka pahala berupa surga Firdaus, surga yang paling tinggi dan teristimewa.

Kata *al-wâritsûn* (الْوَارِثُونَ) dan *yaritsûn* (يَرِثُونَ) berasal dari susunan huruf *wau*, *ra'* dan *tsa'*. Artinya adalah berpindahnya suatu hal kepada hal yang lain. Sebagian ulama berpendapat bahwa orang-orang yang beriman dan mereka bisa memiliki seluruh sifat yang telah disebutkan sebelumnya akan mendapatkan kebahagiaan yang lain berupa surga yang diwariskan kepada mereka dari orang-orang yang kafir. Allah SWT sebenarnya sudah menciptakan surga bagi semua manusia. Akan tetapi, sebagian dari manusia tersebut berbuat kekafiran di dunia mereka tidak mendapatkan surga. Akhirnya surga yang tadinya akan diberikan kepada orang kafir tersebut tidak ada pemilikinya. Lalu Allah SWT memberikan surga tersebut kepada orang-orang yang beriman tadi, karena Allah SWT menjadikan tempat bagi orang-orang kafir tersebut yakni

¹¹⁰ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an*

neraka *Jahannam*.¹¹¹ *Jahannam* merupakan bahasa serapan dalam bahasa Arab yang diambil dari bahasa Persia. Orang-orang yang tidak beriman kepada Allah SWT serta tidak menjalankan segala perintah-Nya akan dimasukkan ke dalam neraka ini diazab dengan pedih di dalamnya.¹¹²

Salah satu bentuk anugerah Allah SWT yang lain adalah dalam hal warisan harta benda. Seseorang tidak dapat mewariskan segala sesuatu kepada ahli waris dengan caranya sendiri, dengan nominal yang ditentukan sendiri, yang mana pembagian tersebut sangat kontradiktif dengan hukum Islam. Begitupun ahli waris tidak bisa menentukan berapa bagian yang harus didapat dengan caranya sendiri, dengan mematok nominalnya sendiri, yang mana nominal tersebut sangat bertentangan dengan hukum Islam. Karena tata cara membagikan waris sudah diatur oleh Allah SWT. Semua yang berhak mendapatkan warisan sudah ditentukan Allah SWT. Karena itu, hakikat nya warisan adalah pemberian Allah SWT. Begitupun pemberian surga dari Allah SWT merupakan hak *preogratif* Allah SWT, tidak bisa ditentukan manusia. Artinya, seorang hamba yang hampir seluruh hidupnya digunakan untuk beribadah kepada Allah SWT dan mempunyai pahala banyak tidak serta merta membuat dirinya mendapatkan surga. Hanya Allah SWT yang berhak memberikan surga kepada siapa yang dikehendaki-Nya serta pemberian surga tersebut tidak ada campur tangan dari makhluk.

Penyusulan kata *yaritsûn* sesudah kata *wâritsûn* berfungsi untuk memperingatkan para pendengar agar lebih memperhatikan lagi apa yang diwariskan Allah kepada orang-orang beriman tersebut. Hal tersebut dilakukan untuk menjelaskan sesuatu yang diwariskan kepada orang-orang beriman yaitu surga yang bernama Firdaus.¹¹³

Vol. 8, hal. 330.

¹¹¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 330-331.

¹¹² M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosa Kata*, Jakarta: Lentara Hati, 2007, hal. 273.

¹¹³ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 331.

As-Sa'di memberikan penjelasan mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 10-11 bahwa orang-orang yang beriman yang memiliki semua ciri-ciri yang telah disebutkan di atas itulah pewaris surga Firdaus. Firdaus ialah nama surga berposisi di tengah yang memiliki derajat tertinggi dan teristimewa. Orang-orang yang beriman mendapatkan surga sesuai dengan tingkat amal perbuatan baiknya. Adapun surga Firdaus bisa didapat orang-orang beriman memiliki dan mengamalkan ciri-ciri yang telah disebut diatas, yang diawali dengan khusyuknya salat dan diakhiri dengan kedisiplinan salat. Semua ciri-ciri tersebut merupakan sifat-sifat tertinggi yang dimiliki oleh Rasulullah SAW dan orang-orang yang beriman dituntut untuk memiliki semuanya agar memperoleh kebahagiaan dunia dan akherat berupa surga Firdaus. Orang-orang beriman yang telah mendapatkan surga Firdaus sudah dipastikan tidak menginginkan untuk pindah dari tempat itu atau menginginkan tinggal di surga yang lain selama-lamanya karena di surga firdaus tersedia berbagai kenikmatan-kenikmatan yang sangat istimewa serta fasilitas dan pelayanan terbaik dibanding dengan surga-surga yang lain.¹¹⁴

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 10-11 bahwa maknanya ialah orang-orang yang beriman yang memiliki ciri-ciri atau sifat-sifat yang telah disebutkan di atas pada saat hidup di dunia, maka Allah akan memberikan warisan surga ahli neraka kepada mereka di akhirat nanti. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Abu Sa'ib. Abu Sa'ib mendengar dari Abu Mu'awiyah. Abu Mu'awiyah mendengar dari Al-A'masy. Al-A'masy mendengar dari Abu Shalih. Abu Shalih mendengar dari Abu Hurairah. Abu Hurairah berkata bahwa Nabi SAW bersabda " manusia sudah disediakan Allah SWT dua tempat tinggal yakni rumah di surga dan rumah di neraka. Apabila seseorang meninggal dunia dan setelah itu dia masuk neraka, maka surga yang dibuatkan Allah SWT untuknya otomatis diwariskan untuk orang-orang yang ada di surga. Begitulah maksud dari Surat al-Mu'minûn/23: 10. Makna

¹¹⁴ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di, *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafisiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al* Jil. 5, hal. 16.

dari sabda Rasulullah SAW ini adalah orang-orang yang ada di surga tersebut mendapatkan surga yang telah dibuatkan Allah SWT untuknya sekaligus mendapatkan surga yang telah dibuatkan Allah SWT untuk saudara-saudaranya yang telah masuk neraka.

Imam Ath-Thabari juga menjelaskan tentang makna Firdaus. Beliau mendapatkan riwayat dari Al-Qasim. Al-Qasim mendengar dari Al-Husain. Al-Husain mendengar dari Hajjaj. Hajjaj mendengar dari Ibnu Juraij. Ibnu Juraij mendengar dari Mujahid. Mujahid berkata mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 11 bahwa *Firdaus* artinya taman. Istilah itu berasal dari bahasa Romawi.¹¹⁵

M Quraish Shihab mengatakan bahwa antar ulama ahli qira'at terjadi perbedaan pandangan mengenai Surat al-Mu'minûn/23: 10-11 yang mana ada yang berpendapat satu ayat. Yang berpandangan satu ayat berpijak pada sabda Nabi SAW yang Kesimpulannya adalah beliau diberikan wahyu oleh Allah berupa Surat al-Mu'minûn/23: 1-11 dan membacaknya. Sebelum membacaknya, beliau mengatakan bahwa 10 ayat itu sebagai sarana mendapatkan surga bagi yang mengaplikasikannya. Beliau membacaknya sampai lafadz *hum fihâ khâlidûn*. Imam At-Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini shahih akan tetapi para ulama melemahkan hadits ini seperti Iman An-Nasa'i dan Iman Adz-Dzahabi. Mereka melemahkannya karena ditemukan perawiperawi yang dinilai lemah dalam meriwayatkan hadits.¹¹⁶

Begitulah jawaban Aisyah RA, salah seorang yang paling intim dengan Rasulullah SAW. Rasulullah SAW diumpamakan seperti Al-Qur'an yang berjalan karena kemuliaan akhlak beliau yang sempurna. Semua perkataan dan perbuatan Rasulullah SAW bukanlah berasal dari hawa nafsu, melainkan berasal dari wahyu Ilahi.¹¹⁷

¹¹⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 18, hal. 681.

¹¹⁶ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 331-332.

¹¹⁷ Mahmud al-Mishri Abu Ammar, *Ensiklopedia Akhlak Muhammad Saw., terj. Abdul Amin*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009, hal. 1.

2. Term *Fauz*

a. Surat at-Taubah/9: 71-72

Selanjutnya, penulis melanjutkan salah satu ayat yang terdapat term *fauz* yakni Surat at-Taubah/9: 71-72 sebagai berikut:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۗ أُولَٰئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ وَعَدَّ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ۝

Orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) makruf dan mencegah (berbuat) mungkar, menegakkan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana. Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga 'Adn. Ridha Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung.

M Quraish Shihab memberikan penjelasan mengenai Surat at-Taubah /9: 71-72 bahwasanya Allah SWT memberitahukan bagaimana balasan bagi orang-orang beriman yang kuat imannya nanti ketika di akhirat. Balasan tersebut sangat kontradiktif dengan balasan yang diperuntukkan kepada orang-orang munafik di akhirat nanti. Di akhirat, Orang-orang yang beriman mendapatkan berbagai kenikmatan, sedangkan orang-orang munafik mendapatkan siksa yang sangat pedih. Selain bersifat pemberitahuan, penjelasan Allah SWT ini sekaligus untuk motivasi orang-orang munafik pada masa itu agar mau memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik. Allah SWT menjelaskan ciri-ciri manusia baik laki-laki maupun perempuan yang tidak perlu diragukan lagi kekokohan imannya dengan menguraikan satu persatu sebagai berikut: Pertama, mereka selalu memperbanyak amal-amal kebaikan, baik amal itu yang berhubungan dengan Allah maupun amal yang berhubungan dengan manusia lainnya. Kedua, mereka kedepankan prinsip saling tolong-menolong antar sesama, dengan kata lain adalah senasib seperjuangan. Ketiga, mereka selalu memerintah kepada yang *ma'rûf* atau kebaikan dan mencegah terjadinya kemungkaran semampu mereka. Keempat, mereka selalu

mendirikan salat lima waktu. Bahkan sebagian dari mereka menambah salat-salat sunnah yang sudah diistiqamahkan. Kelima, mereka selalu tepat waktu dalam menunaikan zakat, baik itu zakat fitrah maupun zakat mal. Keenam, mereka selalu taat kepada Allah dan Rasul-Nya yang dibuktikan dengan melaksanakan segala perintah-Nya baik dalam keadaan susah maupun senang.

Dengan mengerjakan segala ciri-ciri tersebut, orang-orang yang beriman baik pria maupun wanita telah dijanjikan surga 'Adn oleh Allah SWT sebagai imbalan amalan mereka pada saat di dunia. Surga 'Adn yang akan diberikan kepada mereka itu sangat indah. Surga tersebut dialiri air yang membentuk sungai-sungai, dimana mereka bebas minum sepuasnya disitu. Pasti surga tersebut juga terdapat banyak nikmat berupa makanan dan lain sebagainya. Mereka juga disediakan rumah tinggal yang bagus di surga tersebut. Itulah beragam nikmat yang didapatkan oleh mereka kelak nanti di akhirat. Terakhir mereka memperoleh keridhaan dari Allah SWT, yang mana keridhaan itu paling dinanti-nantikan orang-orang yang beriman. Ridha Allah SWT lebih baik dan lebih istimewa daripada balasan yang tadi disebutkan yakni surga. Ridha Allah SWT walau hanya kecil atau sedikit, akan tetapi kenikmatannya melebihi surga seisinya.¹¹⁸

Menurut M Quraish Shihab, kata *Ba'dluhum auliyâ'u ba'dl* (بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ) untuk menjelaskan ciri-ciri orang-orang yang beriman. Adapun khusus menjelaskan ciri-ciri orang-orang munafik pada Surat at-Taubah/9: 67 menggunakan kata *Ba'dluhum min ba'dl*. Perbedaannya yakni kata *auliyâ'* untuk orang-orang beriman dan kata *amin* untuk orang-orang munafik. Al-Biq'a'i mengatakan bahwa redaksi yang berbeda ini mengindikasikan bahwa orang-orang yang beriman dipersatukan karena iman mereka dan mereka tidak saling menguatkan iman antara satu dengan yang lain karena iman mereka semua sudah kokoh sebelum mereka bersatu. Iman mereka yang kokoh tersebut berpijak pada dalil-dalil yang sudah kokoh pula lagi absolut yakni Al-Qur'an serta dilengkapi dengan hadits Nabi SAW.

Ibnu 'Asyur menguatkan pendapat Al-Biq'a'i dengan mengatakan bahwa orang-orang yang beriman dipersatukan dengan kekokohan iman mereka. Karena kokohnya iman mereka, maka timbullah perbuatan saling tolong-menolong, saling memberi sedekah, saling berwasiat untuk selalu bertakwa dan perbuatan-perbuatan baik yang lain yang mereka praktekkan dalam kehidupan

¹¹⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 163.

sehari-hari terhadap sesama berdasarkan petunjuk Al-Qur'an dan hadits. Maka bisa disimpulkan bahwa orang-orang yang beriman dalam kesehariannya pasti berusaha semaksimal mungkin mengaplikasikan pedoman Al-Qur'an dan hadits. Mereka saling membantu satu sama lain dengan ikhlas. Sedangkan orang-orang munafik dihimpun oleh persamaan mereka dalam melakukan kejelekan. Secara tidak langsung mereka memiliki sifat-sifat yang jelek.

Sayyid Quthb membandingkan sifat-sifat orang munafik dan sifat-sifat orang beriman. Menurut beliau, orang-orang munafik memiliki sifat-sifat yang sama yaitu tidak ada iman dalam diri mereka, selalu melakukan dan memerintah pada hal jelek, perkataan dan perbuatan mereka selalu bertujuan untuk kejahatan yang merugikan orang lain. Walaupun ciri-ciri mereka sama, tujuan mereka juga sama yakni kejelekan, akan tetapi mereka bersatu karena saling membutuhkan bukan untuk saling tolong-menolong yang didasari dengan kasih sayang. Makanya redaksi untuk mereka tidak sampai derajat *auliyâ'*. Karena derajat *auliyâ'* ini membutuhkan pengorbanan dan tanggung jawab antara satu dengan yang lain. Oleh sebab itu, derajat *auliyâ'* ini pantas sedangkan bagi orang-orang yang beriman. Nabi SAW memberikan perumpamaan tentang persaudaraan orang-orang yang beriman dengan satu bangunan yang dibuat dengan berbagai *material* yang saling menguatkan. Perumpamaan yang lain yaitu ibarat rasya sakit seluruh anggota tubuh ketika salah satu anggota tubuh tersebut sakit.¹¹⁹ Dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat-ayat yang menjelaskan tentang orang-orang yang beriman beserta sifat-sifatnya. Hal ini mengindikasikan bahwa iman seseorang adalah hal yang paling pokok dan harus benar-benar diperhatikan. Iman itulah yang akan membawa mereka kepada kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Iman pada diri seseorang tidak hanya mencakup dengan Allah SWT saja akan tetapi harus diperhatikan juga hubungannya dengan manusia yang lain.¹²⁰

M Quraish Shihab mengatakan bahwa huruf *sin* yang terdapat dalam lafadz *sayarhamuhum* berfungsi untuk menunjukkan kepastian pemberian rahmat dari Allah SWT kepada orang-orang yang beriman. Rahmat Allah SWT sangatlah luas. Orang-orang beriman mendapatkan rahmat Allah SWT ketika hidup di dunia yaitu berupa

¹¹⁹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 164.

¹²⁰ Althaf Husein Muzakky, Atieq Jamaluddin S dan Muhammad Qoes, "Memahami Makna Mukmin Sejati Perspektif Al-Qur'an: Telaah Tafsir Jalâlain," dalam *Jurnal Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadits*, Vol. 1 No. 2 2020, hal. 6.

kebahagiaan berinteraksi dengan Allah SWT, mendapat bantuan saudara yang beriman apabila mengalami kesulitan serta kebahagiaan merasakan ketentraman dan ketenangan dalam diri mereka. Sedangkan rahmat Allah SWT yang akan diberikan kepada orang-orang yang beriman ketika berada di akhirat berupa surga dan ridha Allah SWT, yang mana banyak kenikmatan-kenikmatan yang belum kita rasakan bahkan bisa jadi kenikmatan tersebut tidak ditemukan di dunia. Rahmat-rahmat tersebut tidak hanya diberikan secara personal saja, akan tetapi juga diberikan kepada golongan mereka.¹²¹

Imam Ath-Thabari menafsirkan Surat at-Taubah/9: 71-72 dengan perkataan bahwa orang-orang yang beriman baik dari golongan pria maupun wanita adalah mereka yang meyakini bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah SWT, meyakini rasulullah SAW adalah utusan-Nya serta meyakini al-Qur'an sebagai firman Allah SWT dan menjadikannya pedoman hidup. Mereka mempunyai sifat saling membantu antara satu sama lain, mengajak orang-orang untuk percaya kepada Allah SWT dan utusan-Nya serta mengajak meninggalkan sesuatu yang dilarang oleh-Nya, selalu mendirikan salat fardhu dalam keadaan lapang atau sulit, selalu menunaikan zakat tepat waktu kepada yang berhak menerimanya serta mereka membenarkan dan melaksanakan semua yang diperintahkan oleh Allah dan rasul-Nya dan menjauhi atau meninggalkan sesuatu yang dilarang oleh-Nya. Orang-orang yang beriman yang memiliki sifat-sifat tersebut akan mendapatkan rahmat atau kasih sayang dari Allah SWT, yang mana dari rahmat tersebut mereka akan dijauhkan oleh Allah dari neraka-Nya dan dijauhkan dari beraneka macam siksa-siksa-Nya serta Allah SWT akan menjadikan mereka sebagai ahli surga. Semua karunia tersebut tidak akan didapat oleh orang-orang munafik, karena orang-orang munafik tidak mempercayai Allah SWT dan rasul-Nya, tidak mendirikan salat, tidak menunaikan zakat serta mengajak orang-orang untuk berbuat kemungkaran dan mencegah orang-orang dari berbuat kebaikan. Semua itu Allah SWT lakukan dengan mudah karena Allah Maha Bijaksana lagi Maha Kuasa. Semua itu dibuktikan dengan siksaan-siksaan yang diberikan Allah SWT kepada mereka yang bermaksiat kepada-Nya, tidak ada satupun yang bisa mencegah siksaan-siksaan yang diberikan Allah SWT kepada mereka serta tidak ada yang bisa menolong mereka.¹²²

¹²¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 164-165.

¹²² Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 13-14.

Pemaknaan tersebut berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Al-Mutsanna. Al-Mutsanna mendengar dari Ishak. Ishak mendengar dari Ibnu Abi Ja'far. Ibnu Abi Ja'far mendengar dari ayahnya. Ayah Ibnu Abi Ja'far mendengar dari Ar-Rabi' bin Anas. Ar-Rabi' bin Anas mendengar dari Abu Aliyah. Abu Aliyah berkata bahwa intisari dari segala sesuatu yang Allah SWT jelaskan dalam Al-Qur'an yakni *amar ma'rûf nahi munkar*. Maksud *Amar ma'rûf* ialah menyeru orang-orang untuk beriman kepada Allah SWT dan rasul-Nya dengan sungguh-sungguh. Sedangkan maksud dari *nahi munkar* ialah menyuruh orang-orang untuk meninggalkan atau menjauhi hal-hal yang berpotensi menyebabkan syirik atau dengan kata lain yaitu melarang orang-orang mendekati perbuatan syirik.¹²³

Menurut M Quraish Shihab mengatakan bahwa kata '*Adn* bermakna ketetapan atau *absolut* (kekal). Sebagian ulama mengatakan bahwa surga '*Adn* ialah satu salah satu nama surga. Sebagian ulama yang lain mengatakan bahwa kata '*adn* ialah penyebutan lain dari kata surga dengan kata lain adalah sebagai penguat bahkan multi redaksi. Adapun kata *ridhwan* berasal dari kata *ridha* yang bermakna rela atau ikhlas. Kata ini juga bermakna rasa puas dan menerima. Dalam ayat ini kata tersebut menggunakan bentuk *Mubalaghoh Isim Fa'il* yang bermakna sangat ridha. Artinya, jika suatu *Isim Fa'il* dibentuk dengan cara seperti itu maka menunjukkan arti kesempurnaan. Apalagi kata tersebut berbentuk *Isim Nakiroh* yang mempunyai makna keumuman. Oleh sebab itu kata *ridhwân* bisa diartikan dengan keridhaan yang agung, keridhaan yang tanpa batas, keridaan yang bermacam-macam serta kerelaan yang tiada tara dari Allah SWT untuk orang-orang yang beriman. Kata *ridhwân* juga bisa bermakna sedikit atau kecil karena diakhiri dengan tanda tanwin. Maknanya adalah betapapun kecil dan sedikitnya ridha Allah SWT yang diberikan kepada orang-orang beriman itu lebih nikmat dan lebih baik daripada anugerah surga beserta kenikmatan-kenikmatan di dalamnya.¹²⁴

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan tentang Surat at-Taubah/9: 72 bahwa Allah SWT memberikan orang-orang yang beriman tersebut beberapa kebun di mana di kebun-kebun tersebut ditumbuhi beberapa pohon yang di bawahnya terdapat beberapa sungai yang mengalir mereka tinggal disitu dengan kekal selamanya tidak akan mati. Orang-orang yang beriman juga dianugerahi istana-istana yang indah dan mewah. Makna ini berdasarkan riwayat

¹²³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 14-15.

¹²⁴ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 165.

yang didapatkan oleh Imam Ath-Thabari dari Ibrahim bin Sa'id Al-Jauhari. Ibrahim bin Sa'id Al-Jauhari mendengar dari Qurrah bin Habib. Qurrah bin Habib mendengar dari Jasr bin Faqad. Jasr bin Faqad mendengar dari Al-Hasan. Al-Hasan mendengar dari Imran bin Husain dan Abu Hurairah. Keduanya berkata, "ada yang bertanya kepada Nabi SAW tentang rumah-rumah yang indah yang berada di surga 'Adn. Lalu Beliau bersabda, rumah itu yakni istana yang diciptakan dari permata, di dalam istana itu ada 70 tempat yang mana diciptakan dari Yaqut merah, setiap tempat tersebut disediakan 70 bilik yang bahan pembuatannya dari zamrud hijau, setiap bilik disediakan 70 tempat tidur, setiap tempat tidur disediakan 70 kasur warna-warni, dan setiap kasur disediakan 70 bidadari yang memiliki mata jeli. Pada setiap bilik tersebut tidak hanya disediakan 70 tempat tidur, akan tetapi juga disediakan 70 meja makan yang mana pada setiap meja makan disediakan aneka makanan yang sangat lezat. Setiap bilik itu juga disediakan 70 dayang. Allah akan menganugerahi orang-orang yang beriman kekuatan dalam sehari untuk merasakan kenikmatan-kenikmatan tersebut.

Imam Ath-Thabari menjelaskan bahwa ulama' berbeda dalam memberikan makna surga 'Adn. Pertama, sebagian ulama memaknai surga 'Adn dengan rumah-rumah yang baik nan indah.¹²⁵ Kedua, sebagian ulama memberikan makna surga 'Adn dengan surga yang di dalamnya terdapat banyak tanaman anggur beserta pepohonan anggur. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Ahmad bin Abu Suraij Ar-Razi. Ahmad bin Abu Suraij Ar-Razi mendengar dari Zakariya bin Adi. Zakariya bin Adi mendengar dari Ubaidullah bin Amr. Ubaidullah bin Amr mendengar dari Zaid bin Abu Unaisah. Zaid bin Abu Unaisah mendengar dari Yazid bin Abu Ziyad. Yazid bin Abu Ziyad mendengar dari Abdullah bin Al-Harits. Abdullah bin Al-Harits berkata, bahwa Ibnu 'Abas pernah bertanya mengenai surga 'Adn kepada Ka'ab. Ka'ab menjawab bahwa surga 'Adn ialah pepohonan anggur serta anggur *as-suryaniyyah*.¹²⁶ Ketiga, sebagian ulama mengatakan bahwa 'Adn ialah nama istana. Mana ini berdasarkan riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Ali bin Sa'id Al-Kindi. Ali bin Sa'id Al-Kindi mendengar dari Ubadah bin Abu Ghassan. Ubadah bin Abu Ghassan mendengar dari 'Aun bin Musa Al-Kanani. 'Aun bin Musa Al-Kanani mendengar dari Al-Hasan. Al-Hasan berkata dengan mengangkat suaranya, "apakah kalian tahu tentang surga 'Adn? Surga tersebut ialah sebuah istana yang bahan

¹²⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 16-18.

¹²⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 20.

pembuatannya berasal dari emas serta yang bisa tinggal di situ hanyalah para nabi dan rasul, orang yang mempunyai sifat jujur, orang yang mati dalam keadaan syahid serta para hakim yang berbuat adil".¹²⁷

Sayyid Quthb mengatakan bahwa orang-orang beriman yang bertemu dengan Allah SWT sebentar saja, akan merasakan ketenangan yang luar biasa dimana mereka terlepas dari nafsu materi serta kegelisahan-kegelisahan yang mereka rasakan akan hilang seketika. Setelah itu dari lubuk hatinya akan memancar cahaya yang bersumber dari Allah SWT dan tidak kasat mata. Setelah itu Allah SWT akan menerangi jiwa mereka dengan ruh ketuhanan. Momen-momen tersebut terjadi sangat cepat bagaikan kilat. Momen tersebut menjadikan segala bentuk kesenangan yang mereka dapat dan mereka harapkan kecil bahkan tidak ada artinya dengan momen-momen tersebut. Itu hanya pertemuan singkat antara hamba dengan Allah SWT. Apalagi jika mendapatkan Ridha Allah SWT yang paling besar yang semua jiwa itu penuh dengannya serta bisa di nikmati tanpa batas. Sungguh hal itu adalah karunia dan kebahagiaan yang sangat besar.¹²⁸

Imam Ath-Thabari telah menafsirkan Surat at-Taubah/9: 72 bahwa maksudnya adalah ridha Allah SWT lebih agung jika dibandingkan dengan nikmat-nikmat yang dijanjikan sebelumnya seperti surga dan tempat yang bagus. Hal ini berdasarkan riwayat yang didapatkan oleh Imam Ath-Thabari dari Al-Mutsanna. Al-Mutsanna mendengar dari Suwaid. Suwaid mendengar dari Ibnu Al-Mubarak. Ibnu Al-Mubarak mendengar dari Malik bin Anas. Malik bin Anas mendengar dari Zaid bin Aslam. Zaid bin Aslam mendengar dari Atha' bin Yasar. Atha' bin Yasar mendengar dari Abu Sa'id Al-Khudhri. Abu Sa'id Al-Khudhri mendengar dari Nabi Muhammad SAW. Nabi SAW bersabda " bahwasanya Allah SWT berfirman kepada penghuni surga, "hai ahli surga", penghuni surga menjawab, "kami memenuhi undangan-Mu Ya Allah lagi taat kepada-Mu, Allah SWT berfirman, " ridhakah kamu semua?" mereka menjawab, " sangat ridha Ya Allah, Engkau sudah menganugerahkan kepada kami segala sesuatu yang Engkau sendiri belum pernah menganugerahkan kepada satu makhluk pun". Allah SWT berfirman, " akan kuberi kamu untuk semua yang lebih dari itu". Mereka menjawab, " apa yang

¹²⁷ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 22-23.

¹²⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 165-166.

lebih dari itu Ya Allah?" Allah SWT berfirman, " Aku telah meridhai kamu semua serta tidak akan marah selama-lamanya".¹²⁹

Kata *jannât*, *masâkin* dan *ridhwân* terdapat perbedaan dari segi i'rab. Kata *jannât* menjadi Maf'ul dan dibaca nashab sedangkan kata *masâkin* di'athafkan kepada kata *jannât* . Kedua kata tersebut sama-sama menjadi Maf'ul atau objek dan dibaca Nashab. Sedangkan kata *ridhwân* dirafa'kan dengan posisi Mubtada'. Pemisahan kata *jannât* dan *masâkin* dengan kata *ridhwân* mengindikasikan bahwa kata *ridhwân* tersebut adalah yang paling spesial. Oleh karena itu bisa disimpulkan bahwa *ridhwân* atau ridha Allah SWT lebih baik daripada karunia-karunia Allah yang lain berupa surga dan rumah-rumah baik.

Orang-orang yang mendapat ridha Allah SWT adalah orang-orang yang paling beruntung, paling bahagia dan paling sukses baik didunia maupun diakhirat hal itu tidak berlebihan mengingat ridha Allah SWT merupakan karunia terbesar bagi hamba-Nya.¹³⁰

Hemat penulis, ridha Allah adalah puncak kebahagiaan seseorang. Untuk menggapai puncak kebahagiaan tersebut, kita butuh perangkat sebagai indikator, yakni memerintah yang *ma'rûf*, mencegah yang munkar, mendirikan salat (sudah tersebut di atas), menunaikan zakat (sudah tersebut di atas) serta taat kepada Allah dan Rasul-Nya.

3. Term *Ithma'anna*

a. Surat ar-Ra'du Ayat 28

Selanjutnya, penulis melanjutkan pembahasan mengenai salah satu ayat yang memuat term *ithma'anna* yakni Surat ar-Ra'du/13: 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

M Quraish Shihab memberikan penjelasan mengenai makna dari Surat ar-Ra'du/13: 28 bahwa para ulama' berbeda pendapat mengenai arti kata *dzikrullâh* dalam ayat ini. Pertama, sebagian ulama

¹²⁹ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 24-25.

¹³⁰ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 13, hal. 26-27.

mengatakan bahwa kata *dzikrullâh* menunjuk pada Al-Qur'an karena *adz-dzikh* merupakan salah satu dari nama-nama Al-Qur'an. Hal ini sesuai dengan keterangan yang disebutkan dalam Surat al-Anbiyâ'/21: 50 dan Surat al-Hijr/15: 9. Hal ini berdasarkan dalil-dalil untuk meyakinkan apa yang diragukan oleh orang-orang musyrik terhadap semua ajaran Rasulullah SAW sekaligus mengabulkan apa yang mereka minta kepada Rasulullah SAW berupa bukti-bukti tentang kebenaran risalah yang beliau sampaikan. Kedua, sebagian ulama berpendapat bahwa kata *dzikrullâh* mempunyai makna *dzikir* secara umum. Misalnya seperti membaca Al-Qur'an, membaca *tasbîh*, membaca tahlil, membaca *tahmîd* serta bacaan-bacaan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk berzikir. *Dzikir* yang mendatangkan ketenangan dan ketenteraman dalam hati adalah *dzikir* yang diniatkan semata-mata hanya karena Allah SWT serta untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Kata *alâ* (آلَا) berfungsi sebagai pengalih perhatian bagi lawan bicara supaya mendengarkan dan memperhatikan sesuatu yang ingin dibicarakan. Apabila mengacu pada ayat ini, maka sesuatu yang akan dibicarakan tersebut adalah mengenai *dzikrullâh* sebagai solusi untuk membuat hati menjadi tenang.¹³¹

Syeikh Husein Thabathaba'i memberikan penjelasan bahwa kata *tathmainnu* (تَطْمَئِنُّ) merupakan salah satu indikator bagi Imanya seseorang. Iman merupakan perpaduan antara ilmu dan ketenteraman hati. Iman tidak cukup dengan hanya menguasai teori-teori mengenai segala objek beserta metode untuk mengimani objek-objek tersebut. Artinya definisi iman tidak hanya pada penguasaan tentang pengetahuan segala teori yang berhubungan dengan iman tersebut, akan tetapi harus disertai dengan ketenteraman dan ketenangan hati. Menguasai ilmu pengetahuan saja tidak bisa mendatangkan ketenteraman hati. Bahkan banyak orang yang menguasai ilmu pengetahuan justru membuat hati selalu gelisah dan cemas. Hal ini sesuai dengan apa yang digambarkan pada Surat an-Naml/27: 14 bahwa ada orang-orang yang memiliki pengetahuan

¹³¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 6, hal. 271-272.

justru mendapatkan kegelisahan dalam hati yang melahirkan sikap dhalim dan sombong.

Di samping itu, tidak semua pengetahuan melahirkan keresahan. Bahkan banyak juga pengetahuan yang dapat memberikan keimanan dan ketenteraman hati. Pengetahuan tersebut akan menyebabkan hati menjadi tentram apabila manusia menyadari bahwa Allah SWT adalah yang menguasai seluruh makhluk baik di langit maupun di bumi, Allah SWT adalah satu-satunya Tuhan, Allah SWT adalah pencipta makhluk di alam semesta serta penyadaran dan penghayatan diri sendiri terhadap sifat Allah SWT yang lain dalam *Asmâ'ul Husnâ*. Selain itu manusia harus menyadari bahwa dirinya adalah makhluk yang lemah tidak punya kekuatan jika tidak diberi oleh Allah SWT serta menyadari bahwa apapun yang menimpanya datangnya dari Allah SWT. Demikian, jika ilmu pengetahuan dikombinasikan dengan adanya penghayatan-penghayatan serta penyadaran diri seperti itu, maka akan datang kebahagiaan dan ketenangan dalam hati.¹³²

Imam Ath-Thabari memberikan penjelasan mengenai ayat sebelumnya yakni Surat ar-Ra'du/13: 27. Beliau menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan hidayah bagi orang-orang yang beriman manakala mereka mau bertaubat kepada Allah SWT.

Imam Ath-Thabari juga menafsirkan kata *alladzîna âmanû wa tathmainnu qulûbuhum bidzibrillâh* pada Surat ar-Ra'du/13: 28 bahwa maksudnya ialah hati orang-orang yang beriman merasakan ketenangan dan menjadi jinak manakala mereka berdzikir kepada Allah SWT. Hal ini berdasarkan riwayat, "aku dapatkan riwayat ini dari Bisyr. Bisyr mendengar dari Yazid. Yazid mendengar dari Sa'id. Sa'id mendengar dari Qatadah. Qatadah berkata mengenai kata *alladzîna âmanû wa tathmainnu qulûbuhum bidzibrillâh* dalam Surat ar-Ra'du/13: 28 bahwa maksudnya ialah *dzikrullâh* menyebabkan hati menjadi lebih tenang dan lebih jinak.

Imam Ath-Thabari juga memberikan penafsiran tentang kata *alâ bidzibrillâh tathmainnu al-qulûb* yakni pada Surat ar-Ra'du/13: 8. Beliau berkata bahwa maknanya ialah satu-satunya perbuatan orang-

¹³² M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 6, hal. 272.

orang yang beriman yang menyebabkan hati menjadi tenang dan jinak adalah memperbanyak mengingat Allah SWT. Selain itu, hati dalam konteks ayat ini dimaknai dengan hati para sahabat Rasulullah SAW. Hal ini didasarkan pada riwayat, "aku mendapatkan riwayat ini dari Al-Hasan bin Muhammad. Al-Hasan bin Muhammad mendengar dari Syababah. Syababah mendengar dari Warqa. Warqa mendengar dari Ibnu Abi Najih. Ibnu Abi Najih mendengar dari Mujahid. Mujahid menjelaskan makna kata *alâ bidzikkirillâh tathmainnu al-qulûb*. Beliau berkata bahwa makna hati itu ditujukan kepada hati Rasulullah SAW beserta sahabat-sahabatnya.¹³³

Pada suatu hari sahabat Ibnu Abbas yang pada saat itu berusia belasan tahun mengawal Rasulullah SAW ketika berjalan. Seketika itu Rasulullah SAW bersabda kepadanya, "wahai anak pamanku, aku akan memberimu pelajaran dari beberapa kalimat, yakni: Jagalah segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Allah SWT maka Allah akan menjagamu. Jagalah segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Allah SWT maka Allah SWT akan senantiasa berada di hadapanmu. Jika kamu ingin berdoa maka berdoalah kepada Allah SWT dan jika kamu membutuhkan bantuan maka segeralah minta bantuan kepada Allah SWT. Ingatlah, apabila semua manusia bersatu untuk memberi kemanfaatan kepadamu dan menolongmu, maka dipastikan mereka tidak mempunyai kuasa untuk memberimu kemanfaatan melainkan Allah sudah menetapkan hal itu kepadamu. Sebaliknya, jika semua manusia bersatu untuk memberi kemadharatan dengan mencelakakanmu dan membinasakanmu, maka dapat dipastikan mereka tidak mempunyai kuasa untuk memberi semua itu melainkan Allah sudah menetapkan hal itu kepadamu. Semua hal itu karena semua pena sudah diangkat serta lembaran-lembaran sudah ditutup.

Sementara itu Imam Ghazali menasehati kita bahwa sebagai orang-orang yang beriman harus senantiasa bisa menghayati dari filosofi makna lafadz Allah SWT. Lafadz Allah SWT mengandung makna bahwa seluruh alam semesta termasuk orang-orang yang beriman adalah milik Allah SWT secara mutlak dan Allah SWT mempunyai kekuasaan secara mutlak pula untuk mengatur semua

¹³³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari* Jil. 15, hal. 296-297.

makhluk-Nya. Kita sebagai makhluk-Nya tidak mampu melakukan apapun tanpa seizin dan bantuan-Nya. Segala sesuatu yang dikerjakan kita dan yang dicita-citakan kita harus disandarkan dan dikaitkan dengan Allah SWT. Orang-orang yang beriman semestinya harus totalitas beribadah kepada-Nya, tidak menyekutukan-Nya dengan segala apapun serta tidak takut dan tidak berharap kepada selain Allah SWT. Orang-orang yang beriman semestinya harus bisa memahami bahwa keberadaan Allah SWT itulah keberadaan yang Hakiki lagi Haq, sementara keberadaan keberadaan yang lain itu bersifat fana' lagi batihl. Nabi Muhammad SAW pernah bersabda buat kata-kata yang paling benar yang berhak dilantunkan penyair hanyalah kata *lâ* (لَا) yakni semua perkara adalah batil kecuali Allah SWT (HR. Mutafqun 'Allaih dan Ibnu Majjah).¹³⁴

Menurut M Quraish Shihab, kata *tathmainnu* (تَطْمَئِنُّ) berbentuk *fi'il mudhari'* atau kata kerja yang mengandung waktu sekarang atau yang akan datang. Kata tersebut pada ayat ini bukan untuk menunjukkan bahwa kata tersebut terjadi pada masa sekarang, akan datang atau masa-masa yang ditentukan dalam memperoleh ketenangan, akan tetapi kata tersebut menunjukkan bahwa ketenangan tersebut sangatlah istimewa dan berkesinambungan. Ayat ini berhubungan dengan ayat yang lain yakni Surat al-Anfal/9: 2. Ayat pada Surat al-Anfal ini membicarakan tentang respon orang-orang yang beriman ketika mendengarkan bacaan ayat-ayat dari Al-Qur'an yang mengandung makna ancaman-ancaman sedangkan pada Surat ar-Ra'du/13: 28 ini membicarakan tentang ketenangan yang didapat orang-orang yang beriman setelah berdzikir kepada Allah SWT.

Seseorang yang merasakan kesenangan duniawi berupa harta yang banyak, hidup yang mewah dan lain sebagainya tidak bisa disebut bahagia jika tidak diiringi dengan arti yang tenang dan tentram. Sedangkan hati akan merasakan ketenangan yang luar biasa jika seseorang percaya bahwa Allah SWT adalah satu-satunya tujuan dalam segala aktivitasnya serta percaya bahwa Allah SWT adalah

¹³⁴ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 6, hal. 272-273.

satu-satunya *dzat* yang absolut dan konsisten melindungi serta mengabdikan segala sesuatu yang dicita-citakan nya.¹³⁵

Dzikir secara sederhana diartikan sebagai ingat atau mengingat. Ada juga yang mengatakan bahwa esensi dzikir adalah tersambungannya ruhaniyah seseorang dengan *Hadrotul Qudsiyah*. Namun yang menarik untuk dikaji adalah ketika Allah menurunkan Surat An-nashr/110: 1-3 setelah Rasulullah berhasil membebaskan kota Mekah.

Ayat-ayat tersebut sangat menarik jika dikaitkan dengan salah satu hadits Rasulullah yang menegaskan bahwa beliau beristighfar tidak kurang 100 kali sehari. Pertanyaannya, mengapa Rasulullah masih memohon ampun, padahal beliau adalah *ma'shûm*? Mengapa surat an-Nashr mengajarkan tiga kalimat *dzikir* (*tasbîh, tahmîd, istighfar*) sebagai ungkapan tasyakur atas keberhasilan? Istighfar, *takbîr, tahmîd*, dan kalimat *dzikir* lainnya merupakan ikhtiar untuk membangun ketersambungan rohani dengan Allah SWT. Lebih-lebih disaat kita berada dalam sebuah keberhasilan, seringkali ketersambungan rohani ini hilang oleh perasaan superior.

Inilah rahasia dari istighfar Rasulullah SAW yang dilakukan secara istiqomah sekalipun beliau adalah maksum. Dan ini pula rahasianya mengapa dalam Surat an-Nashr beliau diminta untuk mensyukuri anugerah keberhasilan membebaskan kota Mekah dengan cara berdzikir.¹³⁶

Apa yang dilakukan Rasulullah SAW adalah suri teladan bagi umatnya. Dan perintah berdzikir pada hakikatnya adalah sebuah proses untuk menanamkan "pengalaman ketuhanan" dan "kesadaran ketuhanan". Atau dalam Al-Qur'an diistilahkan dengan "*Robbâniviyîn*" (Surat Ali-Imran/3: 79). Lebih konkritnya adalah mendidik untuk menumbuhkan ihsan dalam diri manusia.

Pengalaman dan kesadaran ketuhanan ini memancarkan kebajikan, atau bimbingan kearah kebajikan. Pengalaman dan kesadaran ketuhanan menghendaki sebuah penghayatan bahwa Allah Maha Dekat, Maha Mengawasi, Maha Tahu, Maha Adil dan lain sebagainya.

¹³⁵ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 6, hal. 273-274.

¹³⁶ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 103-104.

Dalam sebuah Hadits Qudsi yang diriwayatkan oleh Imam ad-Daruqutni, Rasulullah SAW bersabda: bahwa Allah SWT menegaskan "Aku tidak akan menerima sholat setiap orang, Aku hanya akan menerima sholat siapa yang merendah demi ketínggían-Ku, mencegah nafsunya dari segala larangan-Ku, tídak terus menerus dalam pembangkangan kepada-Ku, tídak bersikap angkuh terhadap mahluk-Ku, dan selalu mengasihani yang lemah, dan menghibur orang yang miskin demi keridhaan-Ku.

Maka secara ringkas dapat digambarkan bahwa esensí *dzikir* adalah mengisi hati kita dengan nilai-nilai ketuhanan sehingga terbebas dari nilai-nilai *nafsaní*. Wajar kalau dalam dunia *tharíqah*, ada *dzikir* jahr dengan kalimat-kalimat *thoyyibah*, dan ada *dzikir khâfi* dengan ismud dzat (Allah, Allah, Allah). Tujuannya agar pengalaman dan kesadaran ketuhanan ini dilatih, kemudian diupayakan dalam setiap saat senantiasa mengisi relung hati. Maka segala tindak-tanduk dan perkataannya akan terwarnai oleh pengalaman dan kesadaran ketuhanan.¹³⁷ Hemat penulis, *zirkullâh* adalah salah satu indikator untuk meraih kebahagiaan spiritual.

¹³⁷ Khotimi Bahri, , *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 104.

BAB IV KEBAHAGIAAN SPIRITUAL DALAM *TAFSÎR AL-MISHBÂH*

A. Keseimbangan Antara Kebutuhan Jasmani dan Kebutuhan Rohani

Erich Fromm mengajukan gagasan tentang konsep *being* yang dibahas dalam buku *To Have or To Be* (1976). Dimana *being* merupakan proses, aktivitas, dan gerak. Modus *being* merujuk pada pengalaman dan pengalaman manusia pada dasarnya tidak dapat dideskripsikan.¹ Syarat *being* adalah mandiri, bebas dan kritis. Pemikiran Erich Fromm ini bermuara pada terwujudnya suatu masyarakat baru yang disebut dengan masyarakat *being*. Dari masyarakat *being* inilah akan muncul manusia-manusia baru yang mendasarkan hidupnya pada *being*. Manusia baru ini tidak menggantungkan hidupnya pada benda, akan tetapi pada dirinya sendiri. Setiap tindakan yang dilakukan berangkat dari dalam dirinya sendiri. Masyarakat *being* mengarahkan manusia agar dapat menggapai kebahagiaan yang sejati. Erich fromm menunjukan sifat utama *being* yaitu aktif namun bukan berarti aktif keluar, yaitu sibuk, akan tetapi aktif ke dalam yaitu menggunakan kekuatan manusia yang produktif dengan mengekspresikan segenap kemampuannya dan bakat-bakat yang dimilikinya untuk memperbaharui diri sendiri, senantiasa berkembang serta tumbuh, mengalir, mengatasi penjara ego, penuh minat, memberi dan menyayangi.² Artinya, Erich Fromm tidak

¹ Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari, Yogyakarta: IR-CiSoD, 2019, hal. 130.

² Erich Fromm, *To Have or To Be*, Terj Aquarina Kharisma Sari, hal. 132.

memperdulikan aspek rohani dalam menggapai kebahagiaan sejati, yang mana dimensi rohani pun membutuhkan asupan gizi.

Permasalahan tentang manusia telah memenuhi benak para pemikir Islam. Bahkan dalam sumber utama ajaran Islam, yakni Al-Qur'an, banyak ayat yang membicarakan tentang manusia. Hal ini tidak hanya menyatakan secara tidak langsung betapa pentingnya persoalan ini, tapi juga betapa sulit atau betapa mungkin dilakukan pendekatannya dari berbagai sudut pandang. Tulisan ini akan berusaha mempelajari konsep manusia dalam Islam dengan menelusurinya dalam Al-Qur'an sebagai pijakan awal dan ide pokok, karena Al-Qur'an merupakan sumber utama dalam Islam sehingga segala konsep kunci dalam Islam harus ditelusuri di dalamnya.

Konsep-konsep yang terdapat di beberapa madzab Islam yang berasal dari ahli hukum (*fuqahâ'*), ahli ilmu agama (*mutakallimân*), ahli filsafat (*falâsifa*), dan para sufi (*sufis*), sebenarnya berasal dari konsep dasar ini. Kemudian muncullah perubahan-perubahan dari beberapa pemikir Islam. Oleh karenanya, persoalan yang akan didiskusikan adalah apakah sebenarnya manusia itu, apa arti keberadaannya dan apa takdirnya.³

Pandangan *dualistik* tentang manusia yang diciptakan dari dua komponen yang berbeda: jiwa dan tubuh, bukanlah ide eksplisit dari Al-Qur'an. Memang benar bahwa dalam kitab suci sering digunakan kata *al-nafs* yang seringkali dipahami sebagai "jiwa" dan oleh karenanya mengarah kepada anggapan semangat *dualisme*, tetapi kata tersebut digunakan untuk menunjukkan arti "diri" atau "seseorang," yang meliputi seluruh keberadaan manusia.

Namun kemungkinan dalam memaknai kata ini dalam konsep Al-Qur'an dengan "jiwa" mempunyai arti yang sangat luas. Contohnya dalam ayat "*kullu nafsin dzâ'iqat al-mawt.*" Karena kematian hanyalah untuk tubuh yang bersifat fisik, ayat ini berarti "setiap orang pasti akan mengalami kematian" dan bukan setiap jiwa akan mengalami kematian." Tetapi, pintu penafsiran terhadap ayat ini akan terbuka lebar, bahwa kematian dipahami sebagai terpisahnya tubuh dan jiwa atau lebih sebagai pencabutan ruh dari tubuh.

Dari penggunaan kata *rûh* (jiwa) yang dapat diartikan sebagai keberadaan dualisme jiwa-raga di dalam Al-Qur'an, karena dalam beberapa ayat disebutkan bahwa Tuhan meniupkan *rûh*-Nya kepada Adam ketika tubuhnya selesai diciptakan. "Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalam tubuhnya 'sesuatu' dari *rûh*-Nya." Jadi, ada dua komponen yaitu raga dan jiwa. Tetapi tidak pula harus seperti itu, karena

³ Hasan Hanafi dkk, *Islam dan Humanisme: Aktualisasi Humanisme Islam di Tengah Krisis Humanisme Universal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007, hal. 58.

tidak ada pernyataan eksplisit dalam Al-Qur'an tentang keberadaan dua hal yang terpisah yang ada dalam manusia, tiupan *rūh* Tuhan yang dipahami secara simbolis yang berarti sebagai pembenaran kemampuan daya cipta yang dapat dilakukan secara alami oleh makhluk tersebut.⁴ Para ahli agama yang diwakili oleh Al-Ghazali, yang dibingungkan oleh adanya dua Perbedaan pendapat tentang keberadaan manusia dan berkesimpulan bahwa menjadi seorang manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisah-pisahkan. Maka mereka menolak membatasi pengertian manusia hanya pada *rūh*.⁵ Artinya, manusia menurut mayoritas ulama', manusia ada dua komponen yakni jasad dan *rūh*. Manusia yang terdiri atas jasad dan ruh itu mempunyai tugas pokok, yakni ibadah.

Hal di atas juga dijelaskan oleh M Quraish Shihab dalam menafsirkan kata *fithrah* dalam Surat Yasin/36: 22. M Quraish Shihab memberikan penjelasan tentang kata *fathara*. Menurut beliau kata *fathara* mempunyai makna menjadikan pertama kali. Maksudnya bisa dikatakan bahwa Allah SWT adalah yang menjadikan atau membuat manusia untuk pertama kali dan pada Allah SWT lah mereka pulang. Oleh sebab itu, dari pertama diciptakan sampai nanti di akhir hayat manusia selamanya milik Allah SWT dan karena sebab inilah manusia wajib beribadah kepada Allah SWT kapanpun dan dimanapun mereka berada. Dari penjelasan ayat tersebut bisa disimpulkan bahwa manusia yang menjaga fitrahnya yang suci akan senantiasa menghayati peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia ini, khususnya keberadaan mereka sendiri. Penghayatan-penghayatan tersebut menimbulkan pertanyaan bagi manusia yang menjaga fitrahnya yang suci yang ditujukan kepada manusia yang tidak mau beribadah kepada Allah SWT bahwa sebab apa mereka tidak mau beribadah atau mengabdikan kepada Allah SWT yang telah menciptakan mereka dan sebagai Tuhan mereka. Manusia yang mau menjaga fitrah sucinya akan sadar bahwa mereka tidak hidup di dunia selamanya akan tetapi ada waktunya mereka meninggal dunia. Manusia yang mau menjaga fitrah sucinya adalah mereka yang semangat sekaligus bergembira dalam beribadah kepada-Nya.⁶

⁴ Hasan Hanafi dkk, *Islam dan Humanisme: Aktualisasi Humanisme Islam di Tengah Krisis Humanisme Universal*, hal. 59.

⁵ Hasan Hanafi dkk, *Islam dan Humanisme: Aktualisasi Humanisme Islam di Tengah Krisis Humanisme Universal*, hal. 61.

⁶ Ahmad Hijazi, "Konsep Fitrah Dalam Al-Qur'an: Upaya Pengembangan Fitrah Dalam Pendidikan Islam," dalam *Jurnal Madania*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2012, hal. 123.

Masing-masing jasad dan *rûh* mempunyai kebutuhan. Ketika kebutuhan terpenuhi, maka kedua komponen tersebut bisa dinilai makmur dan bahagia. Berikut penjelasan tentang Kebutuhan jasmani dan rohani:

1. Kebutuhan Jasmani

Makhluk hidup punya dorongan untuk selalu menjaga keseimbangan hidupnya. Untuk menjaga keseimbangan tersebut, harus menjaga kebutuhan jasmani dan rohani agar terus terpenuhi. Dorongan inilah yang menjadi alasan keberlangsungan hidup setiap organisme. Kebutuhan jasmani banyak, diantaranya, kebutuhan makan dan minum, kebutuhan pakaian, kebutuhan seksual, kebutuhan olahraga, kebutuhan rasa aman dan lain-lain. Agaknya tidak memungkinkan juga untuk menyebutkan daftar panjang kebutuhan-kebutuhan *biologis* makhluk dalam tesis ini. Oleh karenanya, di bawah ini, hanya akan disebut beberapa kebutuhan mendasar organisme yang disepakati seluruh pakar psikologi sebagai berikut:

a. Kebutuhan Makan dan Minum

Di dalam kitab suci Al-Qur'an, penjelasan tentang makanan direduksi dengan kata *tha'âm* yang berarti semua bentuk benda yang pada dasarnya bisa dimakan. Oleh karena itu, segala bentuk minuman termasuk dalam kategori *tha'âm*, walaupun terkadang untuk menjelaskan minuman memakai kata *syariba*.

Menurut M Quraish Shihab, kata *tha'âm* pada Al-Qur'an disebutkan sebanyak 48 kali yang menjelaskan tentang berbagai sendi kehidupan yang berhubungan dengan makanan. Banyak juga di dalam Al-Qur'an yang membicarakan tentang makanan dengan redaksi yang berbeda atau dengan kata lain menggunakan sinonim dari kata *tha'âm*. Betapa besar perhatian Allah SWT terhadap makanan dengan dibuktikan dengan penjelasan-penjelasan dalam Al-Qur'an tentang makanan yang disandingkan dengan penjelasan tentang keesaan Allah SWT. Allah SWT berfirman tentang keesaan-Nya lalu menunjukkan bukti-bukti keesaan-Nya tersebut dengan menguraikan berbagai ciptaan-ciptaan-Nya. Setelah itu kemudian Allah SWT menyuruh makhluk-makhluk-Nya yang berakal untuk memakan makanan.⁷

b. Kebutuhan Pakaian

Pakaian sejatinya adalah kebutuhan pokok manusia. Pakaian termasuk kewajiban bagi setiap orang-orang yang beriman yang mana ada bagian-bagian dari tubuh tertentu yang wajib ditutupi. Bagian-bagian tersebut disebut aurat. Di dalam Al-Qur'an banyak ayat-ayat yang

⁷ M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, hal. 137.

membahas tentang pentingnya berpakaian, salah satunya yaitu kisah Nabi Adam AS dan Siti Hawa. Dikisahkan bahwa nabi Adam dan Siti Hawa hidup di surga dan tertutup aurat mereka. Setelah itu, Iblis datang membujuk Nabi Adam AS dan Siti Hawa agar memakan buah *khuldi* yang notabene adalah buah terlarang. Maka keduanya terjebak bujukan Iblis dan memakannya. Pada akhirnya pakaian-pakaian mereka tersingkap terbuka auratnya. Peristiwa itu diabadikan dalam Surat al-A'râf/7: 22. Dalam ayat itu juga dijelaskan bahwa ketika aurat dari keduanya terbuka, seketika itu mereka berdua segera bergegas menutupi aurat-aurat mereka dengan beberapa daun di surga karena malu. Hikmah yang kita petik pada peristiwa ini adalah berpakaian yang menutup aurat adalah sebagian *fithrah* manusia karena pada awalnya Nabi Adam AS dan Siti Hawa berpakaian dan ketika pakaian-pakaian mereka tersingkap dan auratnya terbuka, mereka bergegas mencari dedaunan di surga untuk menutupi aurat-aurat mereka secara spontan. Hal itu mengindikasikan bahwa menutupi aurat dengan cara berpakaian merupakan naluri dasar manusia.⁸ Menutup aurat dengan pakaian tidak hanya diperintahkan kepada Nabi Adam AS dan Siti Hawa saja, akan tetapi kepada semua manusia baik orang-orang yang beriman maupun orang-orang kafir. Alasannya karena Nabi Adam AS adalah nenek moyang manusia yang terbuat dari tanah. Kisah Nabi Adam AS dalam Al-Qur'an ini diceritakan secara terpisah diantara surat-surat yang lain, secara utuh satu surat saja seperti Nabi Yusuf AS.⁹

c. Kebutuhan Kesehatan

Menurut M Quraish Shihab, sebagian tujuan dari hadirnya Islam di tengah manusia adalah untuk menjaga jiwa, menjaga akal serta menjaga jasmani. Ketiga hal tersebut semuanya hubungan dengan dunia kesehatan. Kesehatan dipandang sangat penting oleh Islam karena berkaitan dengan keberlangsungan manusia dalam beribadah kepada Allah SWT. Dalam Islam biasanya istilah kesehatan disebut dengan dua kata yakni sehat dan afiat.

Dalam KBBI, sehat mempunyai makna kondisi jasmani atau kondisi seluruh badan yang baik dan terbebas dari segala penyakit. Adapun afiat mempunyai makna sehat itu sendiri ditambah dengan kekuatan memungkinkan untuk beraktivitas sehari-hari.

⁸ M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, hal. 157-158.

⁹ Bustamar dan Fitri Yeni M Dalil, "Kronologi Kisan Nabi Adam dalam Tafsir Ibn Katsir", dalam *Jurnal Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020, hal. 62.

Dalam ilmu kesehatan, kata sehat dan afiat didefinisikan dengan sangat luas dan terperinci yakni mencakup kesehatan fisik, kesehatan masyarakat serta kesehatan mental. Sedangkan Al-Qur'an membedakan antara kata sehat dan afiat. Hal itu berdasarkan kata *sihah wal 'afiyah* yang menggunakan huruf *'athaf wau* atau kata hubung yang berarti dan yang mengindikasikan bahwa kata yang disebut di awal dan kata yang disebut di akhir mempunyai makna yang berbeda. Hal ini juga diperkuat dengan berbagai Hadits Rasulullah SAW yang berupa do'a-do'a yang mengungkapkan doa agar mendapatkan *'afiah* setelah mengungkapkan doa-doa untuk mendapatkan sehat.

Ada juga yang mendefinisikan bahwa kata *'afiah* mempunyai makna pemeliharaan yang dikaruniakan Allah SWT kepada para hamba-Nya dari berbagai macam marabahaya, musibah dan tipu daya. Definisi tersebut menurut kamus bahasa Arab. Oleh karena itu bisa diartikan bahwa afiat adalah anggota-anggota badan yang berguna sejalan dengan perintah-perintah Allah SWT.

Analoginya bisa dicontohkan dengan kaki. Kaki yang sehat adalah kaki yang bisa berjalan tanpa alat pembantu untuk jalan. Sedangkan kaki yang afiat adalah kaki yang selalu berjalan menuju yang diperintahkan Allah SWT untuk menjauhi segala larangan-Nya.¹⁰

2. Kebutuhan Rohani

Psikologi Barat tidak menganggap dimensi ruhani itu ada, atau dengan kata lain mereduksi makna jiwa. Mereka membatasi jiwa hanya pada ranah tubuh dan akal saja.

Tentunya sebelum bertakwa harus beriman terlebih dahulu. Iman yaitu Iman dalam bahasa agama adalah membenaran hati atas apa yang disampaikan oleh utusan Tuhan. Dalam konteks Islam, ia adalah apa yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW.¹¹ Iman dan Takwa harus berjalan beriringan, tidak bis dipisahkan. Perintah Allah, baik wajib maupun sunnah, jumlahnya banyak. Jika perintah Allah dilaksanakan dan larangannya ditinggalkan, maka kita kan dinilai sebagai orang yang bertakwa, dan akan menghasilkan kebahagiaan ruhani. Dengan kata lain, nutrisi kebahagiaan ruhani kita ada pada menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya yang dilandasi dengan iman. Nutrisi itu adalah sholat, zakat, menjauhi zina, menjauhi minuman keras dll. Semuanya

¹⁰ M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I Atas Pelbagai Persoalan Umat*, hal. 181-182.

¹¹ M Quraish Shihab, *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam*, hal. 69.

terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits. Penulis akan menjelaskan sebagian dari nutrisi atau kebutuhan rohani itu sebagai berikut:

a. Puasa

Puasa mempunyai dimensi yang sangat luas. Dia adalah ibadah yang multidimensi yang melibatkan tubuh, mental, dan (terutama) spiritual kita. Puasa berhubungan dengan usaha untuk memperbaiki fungsi-fungsi kemanusiaan kita termasuk fungsi fisik, mental, maupun spiritual kita.

Telah diketahui bahwa tujuan puasa adalah pengosongan penundukan hawa nafsu demi memperkuat jiwa untuk mencapai takwa. Namun, sering kali perilaku kita di saat berbuka puasa berakibat kepada penyuburan nafsu. Apabila perut didorong sejak pagi hari hingga menjelang petang sehingga syahwatnya bangkit dan keinginannya menjadi kuat, kemudian saat berbuka puasa diberikan makanan-makanan yang bermacam-macam dan lezat hingga perutnya penuh, maka kekuatan syahwat (nafsu) akan berlipat ganda dan berontaklah syahwat-syahwat yang lain yang semestinya diam dan tenang.

Rûh dan rahasia puasa adalah memperlemah berbagai kekuatan yang merupakan sarana setan untuk kembali kepada kejahatan. Namun, hal itu tidak akan tercapai kecuali dengan pengurangan makanan, yaitu dengan cara makan makanan yang biasa ia makan setiap malam ketika ia tidak berpuasa. Barang siapa meletakkan keranjang makanan di antara hati dan dadanya maka tertutup baginya *hijâb* sehingga tak mendapatkan sebagian karunia dari kerajaan langit. Barang siapa mengosongkan perutnya, maka hal itu belum cukup untuk membuka *hijâb* selagi keinginannya belum terlepas dari selain Allah SWT. Itulah tujuan pokok puasa: melepas ketergantungan kepada selain Allah SWT.

Diriwayatkan dari Hasan Al-Bashri bahwa dia melewati suatu kaum yang sedang tertawa, lalu dia berkata, "Sesungguhnya Allah SWT menjadikan bulan Ramadhan sebagai arena perlombaan bagi hamba hamba-Nya, mereka berlomba-lomba melakukan ketaatan kepada Allah SWT, kemudian suatu kaum menang maka beruntunglah mereka dan suatu kaum tertinggal maka merugilah bereka."¹²

Dokter Ahmad Ramali mengatakan, "Kesengsaraan manusia, penderitaan jasmani, tekanan jiwa, berbagai penyakit maka perutlah sumbernya. Penyakit karena perutlah yang terbanyak diderita oleh orang diantara segala macam penyakit. Pernyataan ini mengamini pernyataan seorang dokter terkenal di zaman Rasulullah SAW yang bernama Al-Harits bin Kaldah yang mengatakan bahwa lambung adalah rumah penyakit dan diet adalah pangkal segala obat.

¹² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 209-210.

Dokter Alexis Karl, seorang ahli bedah dan psikiater yang pernah mendapatkan hadiah Nobel untuk bidang kedokteran, mengatakan, "Sungguh makan banyak dan berlebihan dapat merusak atau mengganggu fungsi makan. Padahal fungsi makan besar sekali manfaatnya dalam menjaga kehidupan manusia. Oleh karena itu, perlu adanya pengaturan pengurangan makanan. Dengan demikian, manusia hendaklah mengharuskan dirinya untuk melakukan puasa selama beberapa waktu."

Dokter Alexis melanjutkan, "Semua agama selalu mengajak manusia melakukan kewajiban puasa dan menghentikan makan. Karena dengan puasa ini pertama-tama manusia merasakan lapar sehingga kadang-kadang merasa adanya ketidaknyamanan fisik yang kemudian diikuti oleh rasa lemah. Tetapi, di samping itu mempunyai efek yang jauh lebih berfaedah dari pada ketidaknyamanan fisik itu, yaitu menormalkan denyut jantung, membakar lemak yang ada di bawah kulit, memfungsikan cadangan protein, mengurangi intensitas kerja hepar sehingga dapat melestarikan keseimbangan organ-organ dalam dan kesehatan jantung. Puasa berfungsi membersihkan dan mengukuhkan jalinan seluruh saraf yang ada di dalam tubuh kita.

Maka sekarang kita semakin yakin akan kebenaran sabda Sang Nabi SAW: "Seorang Anak Adam tidak memenuhi sesuatu yang jelek di dalam perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap makanan yang sekadar menegakkan punggungnya. Jika harus dipenuhi maka sepertiganya untuk makanannya, sepertiga minumannya, dan sepertiganya lagi untuk pernapasannya." (HR. Ibnu Majah).¹³

Penyakit yang disebabkan oleh berlebihan makanan bukan hanya penyakit fisik belaka tetapi juga penyakit mental dan ruhani. Karena terbiasa makan banyak dan enak maka manusia akan berusaha mendapatkannya. Maka yang (sering) terjadi adalah menghalalkan segala cara demi mendapatkan makanan yang enak itu. Maan yang berlebihan akan membuat manusia berada dalam tekanan yang berat. Puasa adalah terapi istimewa bagi penyakit keserakahan kita. Dengan puasa kita diajak untuk hidup sakmadya. Kitadiajak untuk hidup sederhana dan menekan keinginan kita yang kadang kala berlebihan. Puasa mengajak kita untuk melakukan sesuatu yang kita butuhkan bukan melakukannya karena kita menginginkannya. Puasa adalah universitas kesederhanaan.

Puasa juga mengajak manusia untuk menyadari kelemahannya. Manusia lemah karena dia memerlukan makanan untuk melanjutkan kehidupannya, dia memerlukan air untuk menjaga metabolisme

¹³ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 210-211.

tubuhnya. Manusia tak layak untuk berlagak sombong seakan-akan dia mampu hidup tanpa bantuan makhluk Tuhan yang lain. Dengan puasa manusia diajak menyadari kelemahan dirinya ini agar dia tidak berjalan di muka bumi ini dengan kesombongan.

Kesombonganlah pangkal stres. Barang siapa hidup dalam kesombongan maka tak rela hatinya melihat kelebihan yang diterima oleh orang lain. Melihat orang lain naik pangkat hatinya merasa sakit. Melihat orang lain sukses hatinya menderita. Sungguh sangat menyakitkan hidup dalam jalan kesombongan. Sedang orang yang rendah hati akan hidup dalam ketenteraman karena kenikmatan saudaranya adalah kenikmatan juga baginya. Semoga puasa kita membawa kita kepada kerendahan hati.¹⁴ Kuncinya adalah menjaga hati dari sifat sombong dan tetap rendah hati. Kata *qalb* terambil dari kata yang bermakna “membalik”. Karena sering kali ia berbolak-balik, terkadang senang, terkadang susah, kadang kala setuju kadang kala menolak. *Qalb* amat berpotensi untuk tidak konsisten. Al-Qur’an pun menggambarkan demikian, ada yang baik dan ada pula yang sebaliknya.¹⁵

b. Haji

Barangkali sebagian kita yang belum mampu melaksanakan ibadah haji merasa bersedih karena kita tak dapat menjalankan rukun Islam yang kelima ini. Namun, kita tak perlu bersedih karena manfaat haji dapat kita peroleh dengan merenungi makna-makna yang dikandung dalam rukun-rukun haji. Di dalam setiap aktivitas (syarat, rukun, dan sunah) haji terdapat makna-makna yang dapat kita renungkan agar kita dapat mengambil hikmah dan pelajaran. Dengan pemaknaan dan menghayatinya dalam kehidupan sehari-hari maka stres kita insya Allah akan berkurang.

Ibadah haji adalah napak tilas perjalanan Nabi Ibrahim AS dan keluarganya. Diharapkan dengan napak tilas itu kita dapat meniru sikap mental dan keteguhan Ibrahim dan keluarganya dalam menjalani cobaan hidup betapa pun beratnya.

Dengan ibadah haji ini kita kembali merekam kehidupan seorang hamba Allah SWT yang diagungkan, seorang hamba Allah SWT yang penuh keteguhan. Dialah penghulu para nabi, dialah nenek moyang para rasul. Dengan ibadah ini kita disadarkan bahwa hidup tidaklah pernah terlepas dari kesulitan dan ujian. Lihatlah Ibrahim AS yang diuji kesulitan dan ujian. Lihatlah Ibrahim AS yang diuji oleh Allah SWT dengan ujian yang maha berat itu. Sejak masa muda dia sudah

¹⁴ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 211-212.

¹⁵ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, hal.

berhadapan dengan raja yang zalim. Kemudian dia juga diuji dengan sekian lama menunggu kedatangan seorang anak dan setelah anak itu dianugerahkan kepadanya justru Allah SWT menyuruhnya untuk menyembelih anaknya itu dengan pedangnya sendiri. Bukankah ini ujian yang tak terbayangkan betapa beratnya?

Inilah ujian untuk mengangkat derajat Nabi agung ini. Dengan ujian ini, Ibrahim AS dituntut untuk menunjukkan kecintaannya kepada Allah SWT. Dia harus rela berkorban untuk "menyisihkan cintanya yang luar biasa kepada anaknya. Berkorban bagi Ibrahim AS adalah mendekat demi cinta-Nya.

Mengapa para nabi menjadi orang terdekat dengan Tuhan? Mengapa para pahlawan sangat dekat dengan rakyatnya? Mengapa seorang istri dekat dengan suaminya? Mengapa orangtua begitu dekat dengan anaknya? Jawabannya adalah karena mereka telah berkorban.¹⁶

Kita tidak akan menyangsikan bagaimana Nuh berkorban. Dengan rela hati dia berada di atas kapal selama bertahun-tahun, berpisah dengan sebagian keluarga yang dicintainya selamabertahun-tahun. Sebelumnya dia menerima ejekan, makian yang berada di luar batas kewajaran. Lihat pula bagaimana Musa berkorban. Dia harus berhadapan dengan ayah angkatnya sendiri dan dia terusir dari negerinya, hidup terlunta-lunta selama bertahun-tahun. Bagaimana pula Isa berkorban? Hidup tanpa rumah, dikejar-kejar tantara untuk dibunuh. Alangkah ngerinya hidup dalam tekanan dan intimidasi.

Bukankah kita tahu bagaimana Muhammad berkorban. Tiga bulan dalam kandungan dia telah menjadi yatim, usia enam tahun menjadi yatim piatu, dan usia delapan tahun ditinggal oleh kakek yang menyayangnya. Belasan tahun hidup sebagai penggembala, belasan tahun pula hidup di bawah tekanan dan intimidasi. Dia pernah diasingkan dan dianiaya. Dia juga pernah merasakan betapasedihnya ditinggal oleh orang-orang yang sangat dicintainya. Istri tercinta, Khadijah, dan pamannya Abu Thalib meninggalkannya saat beliau sangat membutuhkan perlindungannya. Dia pernah kehilangan anak laki-laki yang dicintainya dan anak perempuan yang disayangnya. Sungguh ujian yang luar biasa bukan?

Mengapa mereka begitu perkasa, mereka begitu tegar laksana batu karang yang tak goyah diterjang ombak dan gelombang. Mereka kukuh laksana gunung walau hujan dan angin tak henti-hentinya ingin mengempaskannya. Itulah rupanya kekuatan cinta sehingga mereka rela berkorban semuanya demi Kekasih Tercintanya, Allah Sang Maha

¹⁶ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 212-213.

Mencinta. Mereka rela menerima kehendak Maha Pencinta demi cintanya.¹⁷

Inilah hikmah-hikmah terbesar yang dapat kita resapi dalam ibadah haji. Di dalamnya ada pelajaran berharga bahwa demi mendekat dengan kekasih maka berkorbanlah. Tetesan darah hewan korban seakan berpesan, "Berjuanglah demi cinta sampai titik darah penghabisan!".

Pesan cinta inilah yang diajarkan dalam haji yang kita lakukan. Dan barang siapa bisa mencintai Allah maka bahagialah jiwanya. Tak akan lagi ada kesedihan. Cinta adalah sayap yang sanggup menerbangkan manusia yang membawa beban berat ke angkasa raya, dan dari kedalaman mengangkatnya ke ketinggian, dari bumi ke bintang Tsurayya. Bila cinta ini berjalan di atas gunung yang tegar, maka gunung pun bergoyang-goyang dan berlempang-lempang dengan riang.¹⁸

Oleh karena itu, kebutuhan jasmani dan rohani kita harus seimbang, agar ibadah kita sehari-hari bisa berjalan dengan lancar dan tenang, sehingga dapat meraih kebahagiaan spiritual.

B. Indikator Kebahagiaan Spiritual dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*

Berdasarkan Isyarat-isyarat Kebahagiaan Spiritual dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*, dapat ditemukan beberapa indikator-indikator kebahagiaan spiritual sebagai berikut:

1. *Religiusitas*

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan *religiusitas*. Orang yang *religius* lebih bahagia dan lebih puas terhadap khidupan daripada orang yang tidak *religius*.¹⁹

Dalam Islam, *Religiusitas* terdiri dari Iman, Islam dan *Ihsan*. Kebahagiaan spiritual atau *inmateri* lebih baik daripada kebahagiaan yang bersifat materi. Termasuk dari kebahagiaan spiritual adalah kebahagiaan yang didapat oleh orang-orang yang beriman yang bisa mencapai derajat khusyuk dalam beribadah. Dalam prakteknya, kebahagiaan spiritual bisa direalisasikan melalui faktor-faktor sebagai berikut:

a. Iman

Kebahagiaan spiritual dalam islam juga bisa digambarkan dengan kenikmatan yang didapat dari penghayatan iman. Orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya iman akan mendapatkan kenikmatan

¹⁷ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 213-214.

¹⁸ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 216.

¹⁹ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2018, hal. 48.

yang luar biasa dan lebih nikmat daripada segala kesenangan duniawi. Kebahagiaan-kebahagiaan spiritual tersebut bisa menjadi bertambah banyak tatkala orang-orang yang beriman memperbanyak melakukan kebaikan, misalnya menolong orang lain yang kesusahan, mencari ilmu pengetahuan agama serta melaksanakan perintah-perintah yang berupa kewajiban maupun anjuran dari Allah SWT. Segala sesuatu aktivitas yang dibolehkan serta diniatkan hanya untuk Allah SWT akan berbuah kebahagiaan..²⁰

Hal ini senada dengan Firman Allah SWT dalam Surat Yunus/10: 9 sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُم بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ
الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ

Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, niscaya mereka diberi petunjuk oleh Tuhan karena keimanannya. (Mereka berada) di dalam surga yang penuh kenikmatan yang mengalir di bawahnya sungai-sungai.

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT senantiasa menganugerahkan petunjuk-petunjuk-Nya bagi orang-orang yang mau beriman dan melakukan perbuatan-perbuatan baik yang diwajibkan dan dianjurkan oleh agama Islam. Petunjuk-petunjuk tersebut akan mengantarkan mereka kepada kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat.²¹

Menurut M Quraish Shihab, kata *yahdihim* (يَهْدِيهِمْ) mempunyai makna bahwa Allah SWT mempunyai kebijaksanaan yakni akan memberikan jalan kepada orang-orang yang beriman agar mendapatkan surga. Begitupun juga sebaliknya, seperti yang disebutkan pada ayat sebelumnya bahwa orang-orang yang bermaksiat kepada Allah SWT sudah disiapkan tempatnya di neraka. Ibnu Katsir mengatakan bahwa dengan sebab iman merekalah Allah SWT berkenan membantu mereka untuk melewati *shirât al-mustaqîm* dan melindungi mereka sampai ke

²⁰ Murtadha Mutahhari, *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya* Terj. Ilyas Hasan., hal. 26-27.

²¹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 541.

surga. Ada yang mengatakan bahwa karena iman merekalah Allah SWT memberikan cahaya penerang untuk mereka ketika berjalan menuju surga. Ada yang berpendapat bahwa iman merekalah yang membuat Allah SWT berkenan menjaga dan menganugerahkan sifat hati-hati kepada mereka dalam menggapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Orang-orang beriman yang memiliki sebenar-benarnya iman akan mendapatkan petunjuk dari Allah SWT yang dapat mengantarkan mereka kehadirat-Nya. Iman yang benar juga sebagai sarana mereka dalam melewati jalan-jalan yang terjal dan penuh rintangan untuk menuju ke hadirat Allah SWT kelak di akhirat nanti.

Syeikh Husain Thabathaba'i menjelaskan bahwa ayat tersebut memberikan dua indikator untuk seorang hamba yang pantas disebut sebagai orang-orang yang beriman. Dua indikator tersebut adalah iman beserta amal saleh. Iman dapat mengantarkan seorang hamba kepada petunjuk-petunjuk Allah SWT sedangkan amal saleh atau perbuatan-perbuatan yang baik sebagai pelengkap iman pada diri seorang hamba untuk memperoleh kebahagiaan dunia akhirat. Hal itu seperti dijelaskan dalam Surat al-Mujâdilah/58: 11 bahwa Allah SWT menjelaskan bahwa semua manusia akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT jika pada dirinya terdapat iman dan ilmu pengetahuan. Penjelasan-penjelasan tersebut tidak secara otomatis mengindikasikan bahwa amal saleh tidak membawa manfaat bagi suatu hamba, akan tetapi justru amal saleh lah yang membawa orang-orang yang beriman mendapatkan kenikmatan dunia dan kenikmatan akhirat. Begitu pula perbuatan-perbuatan yang buruk yang dilakukan manusia akan mendatangkan siksaan-siksaan bagi mereka di dunia dan di akhirat.²²

Sedangkan Thahir Ibnu 'Asyur mempunyai pendapat yang berbeda. Beliau berpendapat bahwa manusia yang mempunyai iman pada dirinya akan diberikan Allah SWT secercah cahaya yang bersumber dari iman tersebut yang Allah tempatkan pada akal-akal mereka. Cahaya itulah yang akan menerangi dan membawa mereka kepada perbuatan-perbuatan yang baik. Cahaya tersebut memancar dari hati nurani mereka dan menjadi penghubung antara jiwa-jiwa mereka

²² M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 342-343.

dengan alam yang suci. Setelah itu, jiwa-jiwa mereka terdorong untuk melakukan kebaikan-kebaikan yang dituntun oleh agama Islam. Jiwa-jiwa yang konsisten pada jalan kebaikan tersebut, maka akan semakin meningkat kebaikan-kebaikan yang lebih baik sehingga menghindarkan jiwa-jiwa itu dari segala sesuatu yang menyesatkan.²³

Iman, Islam dan Ihsan adalah sendi beragama. Ketiga sendi ini langsung diajarkan oleh malaikat Jibril dan Rasulullah SAW yang dikemas dalam bentuk dialog. Dengan paparan dalam kemasan dialog akan mempermudah para sahabat memahami substansi ajarannya. Ketika pertanyaan seputar Iman muncul, Rasulullah SAW menjawabnya dengan rincian enam sendi (rukun). Demikian juga ketika ditanya tentang Islam, beliau pun menjawab dengan rincian lima sendi (rukun). Akan tetapi ketika ditanya tentang ihsan, beliau menjawab secara implisit kenescayaan melihat Allah dalam ibadah dan jika belum bisa, maka tanamkan keyakinan bahwa Allah tidak pernah lalai melihat kita.²⁴

Hemat penulis, seseorang yang sudah beriman maka sudah aman. Artinya sudah dijamin akan memperoleh kebahagiaan, baik duniawi atau *ukhrawi*. Lebih-lebih orang yang imannya sudah kuat, maka kebahagiaan di dunia akhirat, jasmani maupun rohani (*spiritual*), ia dapatkan semua.

b. Takwa

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan bertakwa. Allah SWT berfirman dalam Surat Ali 'Imran/3: 15 yang intinya bahwa hadiah bagi orang yang bertakwa adalah beberapa surga sekaligus isinya seperti bidadari dan lain sebagainya serta Allah juga akan memberikan karunia terbesarnya yakni ridha-Nya kepada manusia-manusia terpilih dan teristimewa diantara orang-orang yang beriman.

Allah SWT menjelaskan di ayat yang lain bahwa orang-orang yang beriman yang selalu menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya akan mendapatkan paling besar berupa keridaan-Nya. Keridhaan-Nya kepada orang-orang yang beriman dan bertakwa

²³ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 343.

²⁴ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 4.

walaupun kecil atau sedikit itu lebih baik dan lebih nikmat daripada kenikmatan-kenikmatan akhirat yang lainnya.²⁵

Pernyataan ini bahwa takwa menyebabkan *ridhâ* Allah sama dalam ridla dalam konsep tasawuf. Dalam penjelasannya, *ridhâ* Islam sebagai agama berarti menerima secara total tanpa berat hati, semua bentuk hukum, perintah atau larangan dalam Islam.

Meskipun bertentangan dengan hawa nafsu, mendapat penolakan dari sebagian besar masyarakat, hidup menjadi terasing, dan sampai pada taraf seandainya musuh berkonspirasi membuat makar. Dalam kondisi ini, jika kita memang *ridhâ* Islam sebagai agama, maka wajib menerima segala bentuk aturan, ajaran, dan norma agama, serta berusaha melaksanakannya walaupun seisi dunia menentang Apakah *ridhâ* itu bersifat alami ataukah bisa diusahakan? Dalam Arti kata, Apakah *ridhâ* merupakan pemberian Allah ataukah muncul karena usaha yang dilakukan (kerja keras dan melatih diri)?

Ditinjau dari sebab dan hakikatnya, *ridhâ* bisa diusahakan dan bersifat fithrah (pemberian alami). Ketika seseorang mampu memantapkan penyebab lahirnya *ridhâ* dan menancapkannya dalam hati, maka ia akan memetic buahnya. Karena *ridhâ* adalah sikap terakhir setelah tawakal, yakni setelah tawakal tidak mampu diupayakan, maka saat itulah *ridhâ* berperan. Oleh karena itu, hamba yang mampu memantapkan langkahnya ketika bertawakal, ia akan memperoleh *ridhâ*, karena *ridhâ* muncul setelah tawakal, tunduk dan pasrah. Tanpa bersikap pasrah dan berserah diri kepada Allah, *ridhâ* tidak mungkin dimiliki. Ketika ada orang berkata, "Kami ingin memperoleh *ridhâ*." Kami menjawab, "Anda harus memiliki tawakal yang benar, ketundukan dan kepasrahan. Dengan demikian, akan lahir *ridhâ*." Oleh karena itu, Allah swt. tidak mengharuskan hamba-Nya mencapai tingkat *ridhâ* yang paling tinggi, karena hal tersebut merupakan suatu yang amat sulit.

Ridhâ sebelum dan sesudah memperoleh atau mengalami sesuatu merupakan sikap yang patut dimiliki seorang muslim. *Keridhâan* Allah swt. kepada hamba adalah hasil atau buah *keridhâan* hamba terhadap

²⁵ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal.

putusan Allah swt. Begitu pula apabila segala putusan Allah diterima dengan sepenuh hati, niscaya Allah akan meridhai hamba-Nya.

Ridhâ adalah pintu Allah swt. terbesar, surga dunia dan peristirahatan orang-orang yang mengenal Allah, kehidupan para pencinta dan kenikmatan ahli ibadah. Di samping itu, merupakan amalan hati yang paling mulia dan luhur. Empat landasan ketika berinteraksi dengan Allah, yaitu: Jika Engkau memberiku, maka aku terima. Jika Engkau menolakku, maka aku ridha. Jika Engkau meninggalkanku, maka aku tetap beribadah. Dan jika Engkau memanggilku, maka aku akan menyambut."²⁶

c. Shalat

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan shalat. Manusia terdiri dari jasmani dan ruhani. Kalau jasmani kita membutuhkan makanan bergizi maka demikian pula rohani kita. Kalau ada manusia yang sakit jasmani, tentu ada pula yang sakit rohaninya. Shalat adalah "santapan ruhani yang amat bergizi." Yang tidak melaksanakannya akan mengalami kekurangan gizi yang dapat mengantarkan kepada kebinasaannya.

Dalam keadaan sujud kita perlu komunikasi spiritual yang berfungsi menjaga kualitas iman dan takwa, meningkatkan kualitas beribadah, meningkatkan kualitas akhlak, mencapai perdamaian hakiki dan untuk keselamatan dunia akhirat.²⁷ Hal ini dapat dikatakan bahwa amalan religius seperti sholat bisa melahirkan *optimisme*. Apalagi jika disertai dengan keyakinan *religius*, yang dalam agama Islam biasa disebut iman.

Di lain kesempatan, Allah SWT juga menjelaskan dalam firman-Nya Surat Thaha/20: 132 bahwa shalat adalah termasuk bagian dari ketakwaan seorang hamba kepada Tuhannya. Shalat juga sebagai sarana berkomunikasi kepada Allah SWT sekaligus sebagai kewajiban bagi hamba tersebut, baik laki-laki maupun perempuan. Laki-laki yang statusnya sebagai kepala keluarga wajib memerintahkan istri dan anaknya untuk istiqomah dalam menjalankan shalat. Shalat juga sarana terbaik untuk mendatangkan rezeki.

²⁶ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mu-barak dan Nur Kosim*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2006, hal. 190-191.

²⁷ Nina Winangsih Syam, *Komunikasi Transendental*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015, hal. xvi

Menurut M Quraish Shihab, kata *rizq* (رِزْقٌ) mempunyai makna anugerah pada waktu yang ditentukan. Seiring berjalannya waktu, makna tersebut mengalami perkembangan sehingga kata rizki bisa dimaknai dengan makanan, anak, hujan, pekerjaan dan lain sebagainya. Ada lagi yang mengatakan bahwa kenabian dan kewalian seseorang adalah sebagian dari rezeki. Allah SWT sudah menjamin untuk semua manusia dalam mendapatkan rezeki-Nya. Tidak hanya manusia, bahkan hewan dan tumbuhan juga sudah dijamin rezekinya oleh Allah SWT. Akan tetapi, untuk mendapatkan rezeki yang dijamin Allah SWT itu harus berusaha terlebih dahulu. Memang Allah SWT menjamin rezeki para makhluk, akan tetapi Allah SWT juga menciptakan hukum sebab akibat yang mana bisa diartikan dengan siapa yang berusaha dan berbuat maka dialah yang memperoleh. Begitupun sebaliknya, siapa yang tidak berusaha dan berbuat maka tidak akan memperoleh apa-apa. Jika dicermati, segala kekuatan dan kemampuan semua makhluk untuk mencari rezeki adalah jaminan rezeki itu sendiri. Sebagai contoh manusia mempunyai rasa lapar dan haus, mempunyai tangan dan kaki untuk bekerja itu adalah sebagian contoh dari jaminan rezeki Allah SWT. Rezeki-rezeki itulah yang wajib semua makhluk untuk mensyukurinya dengan cara mempergunakannya untuk mencari rezeki yang lain yang dibutuhkan setiap makhluk tersebut. Jika semua makhluk bisa melakukan semua hal itu maka akan mendapatkan kebahagiaan.²⁸

2. Sabar

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan bersabar. Allah SWT berfirman dalam Surat Ali Imran/3: 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ^ع

“Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”

Sigmund Freud mengatakan bahwa seorang manusia mempunyai kekuatan dalam menghadapi suatu peristiwa yang dia benci, berupa penderitaan dan segala sesuatu yang tidak diinginkan kedatangannya serta

²⁸ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 7, hal. 714.

manusia itu akan memperoleh kesenangan pasca melewati peristiwa tersebut. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan pada ayat diatas tentang perintah bagi orang-orang yang beriman untuk lebih bersabar lagi menghadapi orang-orang yang menjadi lawan atau musuh yang menggunakan senjata sabar juga. Artinya, orang-orang yang beriman dituntut untuk menjadi pemenang dari pertarungan itu, yang mana pemenangnya adalah yang paling tahan kesabarannya.²⁹

Ditinjau dari segi bahasa, kata *shabr* merupakan *mashdar ghairu mim* yang berasal dari kata *sobaro* yang berbentuk *fi'il madhi* atau kata kerja yang disertai waktu lampau. Kata tersebut mempunyai makna menahan misalnya menahan burung agar tidak terbang kemana-mana dengan cara dikurung, menahan emosi dari segala bentuk sumbernya dan yang sebagainya. Sabar bisa ditujukan bagi semua objek baik yang bersifat materi maupun metafisik. Definisi sabar adalah tahan dalam menjalani segala aktivitas yang sifatnya pahit, tidak disenangi serta sulit dalam menjalaninya yang mana hal tersebut wajib dihadapi karena sudah menjadi tanggung jawabnya. Ilmuan-ilmuan agama mendefinisikan kesabaran dengan arti menahan sesuatu yang diinginkan oleh diri sendiri atau dalam arti membatasi sendiri dari keinginan itu agar mendapatkan sesuatu yang lebih baik.

Al-Ghazali mendefinisikan kesabaran dengan arti kemenangan yang diperoleh jiwa dalam memerangi hawa nafsu. Sabar juga dimaknai dengan kebaikan atas dasar kepercayaan mengenai aktivitas maksiat yang mendatangkan kerugian serta aktivitas ketaatan yang mendatangkan keuntungan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa Sabar adalah kunci orang-orang yang beriman dalam bertakwa kepada Allah SWT.³⁰

Ada empat kategori dalam sabar, yaitu: Pertama, sabar dalam menghadapi sesuatu yang tidak mengenakkan hati dan menyakitkan atau dalam kata lain sesuatu yang tidak sejalan dengan keinginan. Dalam konteks ini misalnya adalah cobaan yang menimpa manusia berupa kelaparan, kecemasan, kegelisahan, kebangkrutan, kematian orang-orang yang dicintai dan lain sebagainya. Contoh tersebut sesuai dengan yang disebutkan dalam Surat al-Baqarah/2: 155. Allah SWT memberikan ketentuan dalam ayat tersebut berupa cobaan-cobaan tersebut yang akan ditimpakan bagi manusia yang beriman. Orang-orang yang bisa bersabar dalam menghadapi cobaan-cobaan tersebut akan memperoleh bermacam-macam kenikmatan dari Allah SWT.

Kedua, dalam menjalankan ketaatan kepada Allah SWT berupa ibadah. Imam Ghazali berpandangan bahwa ibadah membutuhkan

²⁹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 388.

³⁰ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, hal. 138.

kesabaran yang banyak karena merupakan aktivitas yang sulit untuk dilakukan bagi manusia secara umum. Bahkan banyak manusia yang tidak senang dan bersemangat dalam beribadah. Shalat merupakan ibadah yang tidak disukai bagi orang yang malas. Zakat merupakan ibadah yang tidak disukai bagi orang yang pelit. Adapun Haji dan Jihad merupakan ibadah yang tidak disukai oleh orang yang malas dan orang yang pelit.

Ketiga, sabar dalam menjauhi kemaksiatan. Imam Ghazali mengatakan bahwa sabar dalam menjauhi maksiat ini sangatlah berat karena sangat bertentangan dengan hawa nafsu. Sabar ini diperlukan karena larangan-larangan Allah SWT yang berupa maksiat adalah sesuatu yang disukai oleh hawa nafsu. Misalnya hawa nafsu menyukai tidak membayar zakat, hawa nafsu menyukai tidak menjalankan puasa di bulan Ramadhan serta hawa nafsu sangat menyukai perilaku yang bermalasan-malasan sehingga meninggalkan shalat lima waktu.

Keempat, sabar menghadapi sesuatu yang halal yang disukai oleh hawa nafsu. Imam Ghazali menjelaskan bahwa ada dua kategori jika segala sesuatu dihadapkan dengan hawa nafsu, yakni kesesuaian hawa nafsu dengan sesuatu itu dan ketidaksesuaian hawa nafsu dengan sesuatu tersebut. Dalam menghadapi semua itu, seseorang membutuhkan perangkat sabar.³¹

Allah SWT memberikan perintah kepada orang-orang yang beriman untuk bersabar dalam menghadapi segala karunia-Nya yang tidak disukai oleh nafsu seperti ditimpa penyakit, ditimpa kemiskinan dan lain sebagainya. Selain itu Allah SWT juga memberikan perintah kepada orang-orang yang beriman untuk bersabar terhadap karunia-Nya yang cenderung disukai oleh hawa nafsu, dalam konteks ini karunia-karunia tersebut hukumnya halal untuk dinikmati, misalnya banyak harta, jabatan tinggi dan lain sebagainya. Sabar yang diperintahkan pada hal-hal tersebut bersangkutan dengan cara pemakaiannya, yang mana hal-hal tersebut tidak boleh dinikmati secara berlebihan karena dapat menyebabkan kerasnya hati.

Imam Ghazali menjelaskan bahwa kesabaran tidak akan sempurna jika tidak disertai dengan kesyukuran. Walaupun syukur berperan terhadap kesempurnaan sabar, akan tetapi kesabaranlah yang berperan banyak dalam kesempurnaan kesabaran itu sendiri. Seseorang yang dianugerahi berbagai kenikmatan-kenikmatan dunia yang beraneka ragam akan kesulitan untuk bersabar terhadap kenikmatan-kenikmatan tersebut dibandingkan dengan seseorang yang ditimpa kemiskinan dan penyakit. Karena biasanya kenikmatan-kenikmatan tersebut adalah yang menyebabkan seseorang melupakan Allah SWT. Sebaliknya, berbagai

³¹ Zaprukhlan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, hal. 138-139.

penderitaan dan penyakit yang ditimpakan seseorang menyebabkan orang tersebut selalu mengingat Allah SWT dan selalu merasa butuh kepada-Nya.

Para sahabat Rasulullah SAW mengakui bahwa mereka semua mampu bersabar ketika menghadapi penderitaan penderitaan dunia. Akan tetapi mereka tidak mampu bersabar ketika dihadapkan dengan kenikmatan-kenikmatan dunia. Pengakuan para sahabat itulah Imam Al-Ghazali memberikan pendapat bahwa manusia yang kelaparan dan kehausan tanpa tersedianya makanan itu lebih sabar dibandingkan manusia yang lapar dan haus yang disediakan berbagai macam makanan dan minuman yang enak serta dia bisa menikmati semuanya itu.

Dari semua penjelasan dapat penulis simpulkan bahwa seseorang tidak bisa melepaskan dirinya dari kata keadaan yang menuntut dirinya itu untuk bersabar. Hal itu didasarkan pada *fithrah* manusia dalam menjalani kehidupan di dunia ini pasti menghadapi sesuatu yang dia sukai atau dia inginkan dan juga menghadapi sesuatu yang dia benci atau dia hindari.³²

Dalam pandangan Islam, kebahagiaan secara hakikat adalah sebuah usaha seseorang untuk selalu menerima ketetapan-ketetapan Allah SWT yang diberikan kepadanya dengan lapang dada. Seseorang yang menganggap segala ketetapan atau pemberian Allah SWT adalah yang paling baik menurut Allah SWT yang berikan kepadanya baik menurut hawa nafsu itu berjumlah banyak atau sedikit, baik itu sesuatu yang menurut hawa nafsu adalah bagus atau jelek dan lain sebagainya. Sifat seperti ini disebut qana'ah. Ada lima ciri-ciri untuk seseorang yang pantas disebut qana'ah yaitu menerima secara lapang dada segala sesuatu yang dianugerahkan Allah SWT, meminta kepada Allah SWT agar ditambah nikmat untuknya serta senantiasa berusaha, menerima semua takdir Allah SWT terhadapnya dengan sabar, senantiasa bertawakal kepada Allah SWT serta berusaha menghindari kesenangan-kesenangan dunia yang berlebihan.³³

Semua ciri-ciri qana'ah di atas dapat mengantarkan orang-orang beriman meraih kebahagiaan. Orang-orang yang bersifat qana'ah tidak memiliki rasa dengki atau diri terhadap segala materi atau prestasi yang didapat oleh orang lain. Mereka berusaha semaksimal mungkin untuk merawat dan memelihara segala karunia Allah SWT dan bersyukur atas segala nikmat-Nya. Sifat itu sangat penting karena dapat mengantarkan mereka untuk bersyukur. Bahkan Nabi SAW menganalogikan sifat tersebut dengan harta benda yang sampai kapan pun tidak akan pernah

³² Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, hal. 140.

³³ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 19-20.

hilang dan simpanan-simpanan yang sampai kapan pun tidak akan pernah habis atau lenyap.

Sifat *qanâ'ah* merupakan salah satu ciri-ciri orang yang beriman. Hal tersebut berdasarkan percakapan Rasulullah SAW dengan para sahabat. Pada saat itu Rasulullah SAW mempertanyakan tentang keimanan para sahabatnya. Lantas Umar Bin Khattab menjawab bahwa dirinya adalah orang yang beriman. Setelah itu Rasulullah SAW pertanyaan tentang ciri-ciri keimanan Umar Bin Khattab. Lalu Umar Bin Khattab menjawab bahwa ciri-ciri keimanannya adalah selalu bersyukur atas segala nikmat Allah SWT dengan hati yang lapang, bersabar ketika menghadapi bencana serta menerima segala ketetapan Allah SWT dengan ikhlas.³⁴

Demikianlah *qanâ'ah* harus disertai dengan usaha terlebih dahulu, bukan hanya sekedar menerima dengan lapang dada tanpa usaha apapun. Manusia yang menginginkan harta banyak, ilmu banyak dan keinginan-keinginan lainnya tanpa diiringi dengan usaha sama saja dengan melawan ketetapan-ketetapan Allah yang ada di dunia ini. Allah SWT sudah menetapkan hukum *kausalitas* atau hukum sebab-akibat yang tidak bisa dibantah. Manusia harus berusaha untuk mendapatkan keinginan-keinginan tersebut termasuk mendapatkan kebahagiaan. Tidak bisa mereka mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan dengan hanya menunggu saja tanpa ada usaha seperti bermalas-malasan, tidur-tiduran di rumah dan aktivitas-aktivitas yang tidak menghasilkan sesuatu yang bermanfaat lainnya.

Manusia tipe-tipe seperti di atas sampai kapanpun tidak akan pernah bisa menemukan ketenangan hati tidak merubah sikapnya itu. Ketentraman hati hanya bisa diraih bagi orang yang beriman sekaligus usaha untuk bertaqwa secara sungguh-sungguh.³⁵ Oleh sebab itu, maka *qana'ah* bisa dikatakan merupakan sebagian dari iman dan indikator kesabaran.

Jiwa manusia bisa dikatakan sebagai medan perang. Peperangan dalam diri manusia tersebut akan selalu terjadi sampai manusia itu meninggal dunia. Peperangan yang dimaksud adalah peperangan antara nafsu untuk beribadah dan nafsu untuk bermaksiat. Dalam konteks ini manusia terbagi menjadi tiga kategori, yakni: Pertama, manusia yang dapat membuat nafsu untuk maksiatnya tunduk kepadanya secara total. Artinya, manusia tersebut tidak menuruti nafsunya untuk bermaksiat serta bisa konsisten menundukkan nafsu tersebut. Pada akhirnya manusia kategori ini bisa menggunakan nafsu untuk beribadah secara maksimal dan lancar. Manusia kategori ini juga yang akan mendapatkan

³⁴ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 20.

³⁵ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, hal. 21.

kebahagiaan yang Hakiki dan akan mendapatkan derajat yang tinggi disisi Allah SWT. Manusia kategori ini adalah manusia yang paling dekat dengan Allah SWT dalam segala aktivitasnya. Begitu beratnya manusia untuk mencapai kategori seperti ini, maka jumlahnya hanya segelintir orang saja.³⁶

Kedua, manusia yang dikalahkan oleh nafsu untuk maksiatnya sehingga nafsu untuk ibadahnya tidak bisa berbuat apa-apa sehingga dia sering kali berbuat maksiat dan meninggalkan ibadah. Manusia dengan kategori ini cenderung perbuatan perbuatannya menyalahi aturan agama Islam. Dia juga masuk dalam golongan teman-teman setan, bahkan bisa jadi lebih buruk dari setan. Manusia kategori ini membikin hatinya menjadi budak setan, padahal hati adalah komponen paling berharga yang dimiliki oleh manusia yang diberikan Allah SWT kepadanya. Selain itu, manusia kategori ini menjadi mayoritas manusia yang hidup di dunia ini. Mereka adalah manusia yang akan merasakan kegelisahan, kecemasan dan celaka di dunia maupun di akhirat. Mereka juga akan dimasukkan ke dalam neraka jahanam bersama para bangsa jin yang durhaka.

Ketiga, manusia yang antara nafsu untuk ibadah dengan nafsu untuk maksiat pada dirinya seimbang. Terkadang dia melakukan maksiat dan larangan-larangan Allah SWT lainnya. Akan tetapi, terkadang dia beribadah dengan maksimal, bahkan tidak jarang dia menambahi ibadah-ibadah itu ibadah sunnah seperti puasa sunnah, sedekah dan lain sebagainya. Manusia kategori ini terkesan menyatukan antara perbuatan baik dan perbuatan buruk.³⁷

Orang-orang yang beriman dilarang untuk pesimis bahkan dilarang untuk berputus asa. Putus asa merupakan suatu sikap seseorang dalam mengingat pemberian-pemberian Allah yang lampau serta dia ingin kembali meraih nikmat-nikmat tersebut akan tetapi pada dirinya tidak ada semangat lagi untuk meraihnya. Orang-orang yang berputus asa sama halnya orang-orang yang melakukan maksiat kepada Allah SWT karena Allah SWT telah melarang para hamba-Nya berputus asa dari rahmat-Nya. Antonim dari sikap putus asa ini adalah sikap raja yang merupakan sikap selalu optimis dan mengharap pemberian-pemberian Allah SWT disertai dengan usaha.³⁸

Sabar merupakan salah satu solusi terpenting dalam menjalani hidup di dunia ini. Banyak peristiwa-peristiwa yang harus dihadapi dengan

³⁶ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, hal. 134.

³⁷ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, hal. 135.

³⁸ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mubarak dan Nur Kosim*, hal. 80.

kesabaran, seperti penderitaan, sakit, bangkrut, kaya bahkan bahagia. Semua itu adalah bentuk-bentuk ujian untuk manusia, bahkan hidup dan mati pun termasuk dalam ujian Allah SWT. Sabar membuat orang-orang yang diuji Allah SWT selalu tenang kalau ujian-ujianya berat. Karena ketenangan itulah mereka bisa mengambil pelajaran dari ujian tersebut sekaligus menjadi tolok ukur untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sabar juga sebagai solusi dalam menghadapi berbagai masalah yang rumit bahkan bisa menimbulkan kematian seperti rasa gelisah dan stress dengan berbagai penyebabnya. Apabila semua *problem-problem* di atas dihadapi dengan sikap sabar, maka hati akan menjadi tenang dan bahagia.³⁹

3. *Altruisme*

Menurut Sears dkk, *altruisme* mempunyai makna perbuatan baik yang dilakukan seseorang kepada orang lain berupa membantu atau menolong baik secara materi maupun inmateri dengan ikhlas tanpa ada maksud lain. Artinya, jika seseorang membantu atau menolong orang lain dengan tujuan tertentu, maka tidak bisa dinamakan *altruisme*.⁴⁰ Termasuk *altruisme* dalam bingkai syariat Islam adalah zakat, infak serta sedekah.

Sebenarnya semua itu bisa diwakilkan dengan kata sedekah. Bedanya, khusus untuk zakat adalah hukumnya *fardhu 'ain* atau dalam artian sedekah wajib. Zakat adalah rukun ketiga dari deretan rukun Islam. Begitu pentingnya zakat dalam agama Islam sampai-sampai penyebutannya di dalam Al-Qur'an disertakan dengan salat. Selain itu, zakat mempunyai banyak manfaat bagi yang mengeluarkan, diantaranya menambah rasa syukur. Bersyukur adalah rasa terima kasih seseorang ketika diberi kesenangan dari Allah SWT baik melalui perantara orang lain maupun secara tidak terduga. Dalam bersyukur, tidak cukup mengucapkan kalimat *tahmîd* saja. Akan tetapi harus diimplemetasikan dengan perbuatan-perbuatan baik atau amal saleh. Manusia dianugerahi Allah SWT berupa kepala, tangan, kaki dan anggota tubuh lainnya yang semuanya itu wajib disyukuri. Cara manusia mengaplikaiskan rasa syukurnya adalah beramal saleh. Salah satu amal saleh adalah sedekah.

Rasulullah SAW pernah bersabda yang intinya adalah beliau memberitahu umatnya bahwa di dalam tubuh manusia ada sekitar 360 persendian yang setiap harinya dimintai sedekah sebagai rasa bersyukur kepada Allah SWT. Rasulullah SAW melanjutkan bahwa cara untuk bersedekah tersebut adalah membaca kalimat-kalimat *thayyibah* seperti tahmid, tahlil, mengajak orang lain untuk selalu berbuat baik, menyingkirkan penghalang yang ada di jalan. Rasulullah SAW menambahkan bahwa jika sendi yang jumlahnya 360 itu disedekahi

³⁹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, hal. 28.

⁴⁰ David O. sears, et. Al, *Psikologi Sosial Ed. 12, Terj. Tri Wibowo B. S*, Jakarta: Kencana, 2009, hal. 457.

sebagai ungkapan rasa syukur, Allah SWT akan menyelamatkan setiap harinya dari neraka.

Semua yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW di atas adalah sebagian dari sedekah. Masih banyak macam-macam sedekah yang lain. Misalnya Ibnu Rajab pernah mengatakan tentang berbagai macam perbuatan yang termasuk sedekah, yaitu sedekah menggunakan tubuh atau sedekah menggunakan jasa yang dia punya, sedekah dengan harta yang dimilikinya, sedekah dengan ilmu yang kita punya yakni dengan mengajarkan dengan orang lain, sedekah waktu serta sedekah kedudukan. Dalam konteks ini, penulis mencontohkan sedekah yang dilakukan oleh Iskandar Dzulqarnain yakni dengan cara memberikan pelajaran kepada orang-orang pada waktu itu sebuah keterampilan dalam membangun benteng, yang mana benteng tersebut mempunyai fungsi untuk memelihara mereka dari serangan-serangan lawan perang. Dari pemaparan di atas dan kisah dari Dzulqarnain ini, bisa disimpulkan bahwa tidak ada alasan bagi orang-orang yang beriman untuk tidak bersedekah. Sedekah dengan kemampuannya masing-masing, tidak harus dengan harta atau bentuk materi lainnya.⁴¹

Manfaat lain dari mengeluarkan zakat bagi yang menunaikan adalah bisa menghilangkan perasaan gelisah dan stress yang disebabkan oleh perasaan yang terlalu cinta dengan hartanya. Stress itu muncul karena pemilik harta memiliki rasa kekhawatiran yang akut yang disebabkan karena terlalu memikirkan keamanan hartanya. Pemilik harta tersebut terlalu khawatir jika hartanya hilang akhirnya hidupnya menjadi tidak tenang. Pemilik harta tersebut tidak sadar bahwa hartanya adalah milik Allah SWT yang hanya dititipkan kepadanya.⁴²

Mayoritas manusia mencintai hartanya masing-masing. Tetapi kadar cintanya berbeda-beda. Ada sekelompok manusia yang sangat mencintai hartanya karena harta merupakan sumber kesenangan-kesenangan dunia. Bahkan ada orang yang menggunakan hartanya untuk sekedar menghindari dari kematian dengan berbagai cara seperti mendirikan rumah di tempat yang jauh dari bencana, menyewa pengawal sebanyak-banyaknya dan lain sebagainya sehingga dia tidak sadar bahwa kematian makan datang pada siapapun dengan cara apapun. Maka dari itu, Allah SWT menguji orang-orang beriman yang sudah banyak hartanya agar mengeluarkan zakat tanda cinta mereka kepada Allah SWT dan agama islam. Selain itu, melalui syariat-Nya berupa zakat inilah Allah SWT ingin menyelamatkan hamba-hamba yang dicintai-Nya dari kegelisahan-kegelisahan yang

⁴¹ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mu-barak dan Nur Kosim*, hal. 163-164.

⁴² Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 205.

menyebabkan kehidupan tidak tenang dan agar hamba-hambanya mendapat kebahagiaan di akhirat kelak.

Sedekah juga bermanfaat untuk menghilangkan sifat pelit pada diri seseorang. Orang yang pelit akan senantiasa berat ketika mengeluarkan sebagian hartanya untuk diberikan kepada orang lain. Untuk menghapus sifat tersebut diperlukan paksaan untuk mengeluarkan sedekah. Hal itu dilakukan betapa sulitnya orang pelit mengeluarkan sebagian hartanya untuk sedekah. Selain itu, manfaat lain dari sedekah wajib yakni zakat adalah bisa mensucikan hati orang-orang yang mengeluarkan zakat tersebut. Hati yang tadinya terdapat kotoran seperti sifat pelit atau *bakhil*, akan dibersihkan atau dicucikan oleh zakat atau sedekah yang dikeluarkan. Pada akhirnya, kotoran-kotoran itu perlahan hilang dan hati menjadi suci atau selamat.

Allah SWT senantiasa mengingatkan orang-orang yang beriman untuk melakukan kewajibannya yakni berupa zakat melalui hati nurani mereka. Orang-orang beriman juga diperintahkan untuk mengobati penyakit-penyakit hati mereka berubah cinta yang berlebihan akan dunia dengan obat yang mujarab yang bernama zakat. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Imam Ar-Razi. Beliau berkata bahwa cinta yang berlebihan kepada dunia bisa menyebabkan kesulitan untuk mencintai Allah SWT dan memperhatikan kehidupannya yang kekal yakni di akhirat. Ditentukannya aturan-aturan agama Islam tentang kewajiban pengeluaran zakat bagi orang-orang yang beriman yang sudah memenuhi syarat, bisa menjadi solusi bagi orang-orang yang sudah terlanjur cinta yang berlebihan kepada harta mereka. Solusi tersebut berupa peringatan bagi mereka bahwa kebahagiaan tidak bisa dicapai dengan memelihara hartanya, akan tetapi kebahagiaan itu bisa dicapai justru dengan mengeluarkan hartanya dengan niat untuk meraih ridha Allah SWT. Selain itu, dapat pula berupa peringatan bahwa cinta yang berlebihan dengan harta membuat hidup anda tenang, gelisah dan sebagainya akhirnya hidup menjadi tidak bahagia.

Zakat dapat melatih berpikir cerdas seseorang ketika dikaruniai harta yang berlebih dan bisa menggunakan harta-hartanya dengan baik dan benar. Seseorang yang cerdas yang akan dicari adalah nikmat tertinggi dan nikmat tertinggi itu adalah menggapai ridha Allah SWT.⁴³

Rasulullah SAW pernah bersabda bahwasanya ada dua perkara yang menimbulkan penyakit membahayakan yang dinamakan penyakit *wahn*. Dua penyebab penyakit *wahn* itu adalah mencintai dunia secara berlebih serta membenci kematian. Penyakit *wahn* merupakan bencana besar yang menimpa orang-orang beriman. Penyakit *wahn* ini biasa disebut penyakit

⁴³ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 205-206.

penakut. Rasa takut yang berlebih atau kegelisahan yang akut dapat menimbulkan stres yang berlebihan yang berujung pada kegilaan. Penyakit *wahn* ini berdampak pada semua aspek kehidupan, seperti takut hartanya hilang, takut berlatih sepeda motor, takut menunaikan ibadah haji karena khawatir tentang keselamatan dirinya dan jenis takut-takut lainnya. Apabila orang-orang yang beriman memiliki penyakit seperti ini, maka berapapun banyak jumlahnya ketika dihadapkan dengan peperangan, maka akan kalah dengan lawan yang pemberani walaupun jumlahnya sedikit. Perumpamaannya orang-orang yang banyak tapi penakut bagaikan banyaknya buih di lautan.

Penyakit penakut tersebut diperlukan obat. Obatnya adalah dengan menyedekahkan harta-hartanya dengan niatan untuk menggapai ridha Allah SWT serta hanya menginginkan serta memprioritaskan kebahagiaan di akhirat saja daripada kebahagiaan di dunia. Jika orang-orang penakut tersebut sudah melakukannya, maka perlahan akan menjadi orang yang pemberani serta hilang rasa penakut dan gelisah akibat mengkhawatirkan kesenangan dunianya yang sifatnya hanya sementara.

Kalau kita cermati lebih dalam lagi, kebanyakan orang-orang yang terkena penyakit fisik maupun psikis sebelumnya pasti mengalami stress. Stress tersebut rata-rata dialami oleh manusia yang sering memikirkan kebutuhan atau kesenangan dunianya, yakni harta benda. Baik orang miskin maupun orang kaya yang mengalami stres dan depresi kebanyakan penyebabnya adalah harta. Orang miskin memikirkan bagaimana caranya untuk mendapatkan uang buat kebutuhan sehari-hari. Sedangkan orang kaya lebih banyak lagi pikirannya tentang harta, misalnya dia memikirkan bagaimana memakai harta-harta yang banyak tersebut, bagaimana jika hartanya hilang dicuri, bagaimana nasib hartanya ketika dia mati dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, stres-stres tersebut menimpa semua kalangan baik yang punya harta banyak maupun yang tidak punya apa-apa. Maka solusinya bukan terletak pada seberapa banyak harta, akan tetapi bagaimana orang kaya dan orang miskin tersebut mengelola hartanya dengan baik dan menggunakannya tepat sasaran. Khusus untuk orang miskin harus lapang dada dengan segala ketentuan Allah SWT dan bersabar. Orang miskin dan orang kaya tersebut ditimpa stress karena mereka terus menerus berfikir untuk senantiasa menambah harta-hartanya sehingga mereka merupakan kebutuhan rohaninya. Akhirnya mereka ditimpa infeksi psikologis akibat ketidakpuasan terhadap harta yang mereka miliki.

Henry Bergson menyayangkan dengan kelakuan manusia modern. Beliau menyayangkan karena mereka yang notabene orang-orang yang berilmu atau biasa disebut ilmuwan malah lebih memperhatikan benda-

benda mati kepunyaan mereka. Mereka meluangkan banyak waktu untuk perkembangan *financial* dan teknologi. Mereka mengabaikan ketenangan jiwa mereka. Padahal mereka mengerti bahwa ketenangan jiwa tidak bisa didapat dari benda mati.

Sebenarnya manusia modern mengalami kekosongan yang hebat dalam dimensi rohaninya. Hal itu disebabkan karena mereka lebih memilih melakukan kegiatan dengan benda-benda daripada bersosialisasi dengan manusia yang lain. Benda-benda mati tersebut memang bisa memenuhi kebutuhan fisik manusia, tapi tidak dengan rohani mereka. Semakin sering manusia menggantungkan hidupnya dengan benda-benda itu maka akan semakin banyak pula *problematika* spiritual yang mereka alami.

Seorang manusia bisa disebut manusia sejati apabila mereka sudah melepaskan diri dari ketergantungan dengan harta bendanya. Manusia sejati juga memerlukan adanya relasi pertemanan dengan manusia yang lain. Artinya, manusia sejati memerlukan hubungan dengan manusia yang lain. Dari hubungan hubungan yang dijalin antar manusia tersebut maka timbullah rasa saling tolong-menolong dengan sesama dan akhirnya muncul rasa saling menyayangi sehingga mengakibatkan jiwa menjadi tenang dan bahagia. Sikap saling tolong-menolong tersebut tercermin dalam perintah zakat. Selain sebagai latihan seseorang dalam melepaskan diri dari belenggu dunia, zakat juga bermanfaat untuk menumbuhkan rasa saling menyayangi antar sesama.

Cinta harta yang berlebihan memiliki banyak dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Cinta semacam ini merupakan bencana besar yang dimiliki seseorang. Contoh dampak negatif yang disebabkan oleh cinta harta yang berlebihan adalah hancurnya hubungan persaudaraan, timbulnya kesenjangan sosial, menumbuhkan pertengkaran baik antar sesama saudara, sesama orang Islam dan lain sebagainya serta bisa menyebabkan orang stress dan gelisah hingga berujung pada tindakan bunuh diri.⁴⁴

Demikianlah pembahasan tentang sedekah yang salah satunya adalah zakat. Sedekah harus didasari dengan niat yang baik. Niat yang baik misalnya dianjurkan bersedekah dengan niat hanya mengharap ridha Allah SWT. Niat yang baik diperlukan agar sedekah bernilai dihadapan Allah SWT. Sedekah tidak dibolehkan untuk sarana dalam meraih tujuan dunia seperti ketenaran, ingin dipuji orang lain dan sebagainya. Islam selalu menganjurkan pemeluknya untuk saling bantu membantu dengan bergotong-royong, tolong-menolong dan perbuatan-perbuatan baik lainnya yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Sedekah bisa kepada

⁴⁴ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 207-209.

siapa saja termasuk keluarga. Bahkan Rasulullah SAW membuat perbandingan diantara tiga macam cara untuk menginfakkan harta, yakni harta dibelanjakan di jalan Allah SWT, harta diberikan kepada fakir miskin serta harta yang digunakan untuk menafkahi keluarga. Dari tiga macam cara sedekah, Rasulullah SAW memilih harta yang digunakan untuk menafkahi keluarga sebagai harta paling baik.⁴⁵

Zakat atau sedekah merupakan solusi bagi penyakit stres yang disebabkan oleh penyakit cinta dunia dan merupakan perbuatan yang menumbuhkan rasa cinta dan kasih sayang di antara sesama. Zakat sebagai pembuktian bagi semua manusia bahwa salah satu fungsi dari agama Islam yang dibawa oleh Nabi SAW adalah sebagai rahmat bagi semesta alam. Rasa cinta dan kasih sayang tersebut dapat menumbuhkan rasa tenang dan bahagia dalam hati.

Pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang disabdakan Rasulullah SAW bahwa penyakit bisa disembuhkan dengan sedekah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyah memberikan resep bagi orang-orang yang terkena penyakit fisik maupun penyakit *psikis*. Resep tersebut bukan didapat dari para dokter modern. Resep itu juga tidak didapat dari berbagai macam eksperimen dari para ilmuwan yang bergelut di bidang farmasi. Resep-resep obat tersebut dapat mengobati penyakit pada rohani sehingga penyakit jasmani pun ikut sembuh. Resep-resep obat itu adalah hati yang mantap untuk menggantungkan jasmani dan rohani kita kepada Allah SWT, selalu bertawakal kepada Allah SWT, memohon perlindungan kepada-Nya, *bertadharu'* kepada-Nya, membaca istighfar, berdoa, memberikan sedekah kepada fakir miskin serta saling tolong-menolong antar sesama. Semua obat tersebut bisa menyembuhkan segala penyakit dan sudah dibuktikan oleh banyak manusia dari berbagai kepercayaan atau agama. Alhasil, mereka sembuh dari penyakitnya tanpa bantuan obat-obatan dari dokter.⁴⁶

Dermawan dan bakhil adalah dua sifat yang kontradiktif. Masing-masing dari keduanya mempunyai tingkatan. Tingkat paling tinggi dari sifat dermawan adalah *itsar* yakni memberikan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain sementara dirinya sendiri juga membutuhkan. Kebanyakan orang mengira bahwa sifat dermawan adalah memberikan sesuatu kepada orang lain sementara dirinya sendiri tidak memerlukannya. Jika definisi dermawan mengacu pada kebanyakan orang, hanyalah orang kaya yang bisa memiliki sifat ini. Akan tetapi, Islam memilih *itsar* untuk menjadi acuan bagi orang-orang yang beriman agar termotivasi untuk berbuat baik semaksimal mungkin.

⁴⁵ Amin Al-Anshary, *1001 Jalan ke Surga*, Surakarta: Rahma Media Pustaka, 2009, hal. 122.

⁴⁶ Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, hal. 209.

Sedangkan, tingkat kebakhilan atau pelit paling tinggi yaitu pelit kepada dirinya sendiri sekalipun dalam keadaan darurat. Secara logika juga tidak masuk akal jika ada seseorang yang pelit dengan dirinya sendiri padahal kebanyakan orang adalah pelit terhadap orang lain serta royal kepada diri sendiri. Orang-orang seperti itu lebih memilih hartanya utuh daripada keselamatan diri sendiri. Misalnya, ada seseorang sangat kelaparan tapi tidak mengeluarkan uangnya untuk membeli makanan. Ada juga orang yang sakit parah tetapi tidak mau mengeluarkan uang untuk pergi ke rumah sakit. Ada juga seseorang yang menginginkan sesuatu tetapi tidak kesampaian karena dia lebih memilih uangnya utuh daripada keinginannya terpenuhi. Itulah gambaran pelit kepada diri sendiri.

Sedekah tidak hanya menyucikan jiwa tapi juga menyucikan fisik seseorang. Hal ini berdasarkan Sabda Rasulullah SAW yang memberikan solusi agar orang-orang beriman jauh dari siksa neraka dengan cara bersedekah walaupun hanya dengan satu biji kurma.⁴⁷

Bersedekah baik sedekah wajib maupun sedekah sunnah dapat membersihkan kotoran-kotoran yang ada pada harta yang dimiliki seseorang sehingga harta tersebut menjadi bersih dan suci. Selain itu, sedekah juga membersihkan kotoran-kotoran yang ada di dalam hati seseorang berupa penyakit-penyakit hati yang bisa merusak bahkan menghapus amal baik sampai hati itu bersih dan menjadi hati yang selamat. Jika harta dan hati sudah bersih dan suci, maka akan muncul rasa tenang dan bahagia. Sedangkan manfaat bagi yang diberi sedekah adalah timbulnya ketenangan hati yang disebabkan oleh tersedianya kebutuhan sehari-hari. Mereka tidak takut mati kelaparan lagi. Pada akhirnya orang yang bersedekah dan orang yang diberi sedekah merasakan ketenangan serta kebahagiaan dalam hati.⁴⁸

4. Melaksanakan Kewajiban-Kewajiban dalam Syari'at Islam

Perintah-perintah Allah terutama yang berupa kewajiban harus diperhatikan dan dilaksanakan agar memperoleh kebahagiaan. Ada beberapa kewajiban Allah yang harus diperhatikan, diantaranya:

a. Puasa

Kebahagiaan spiritual bisa didapatkan melalui puasa. Berpuasa sangat bermanfaat bagi manusia, salah satunya guna membentuk mental yang sehat. Baik dari sektor pengobatan, perawatan serta pencegahan di kesehatan mental, dampak positif puasa sangat dirasakan. Sifat ikhlas,

⁴⁷ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al.*, hal. 101.

⁴⁸ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an Vol. 5*, hal. 236.

jujur, benar dan diri yang terkendali merupakan dasar-dasar perawatan dalam kesehatan mental. Manusia yang tidak memiliki sifat seperti ini digolongkan sebagai manusia yang mempunyai jiwa kurang sehat dengan sebab selalu memandang dirinya berdasarkan subjektivitas.

Adapun bentuk pengobatan bagi yang menderita gangguan jiwa, ada beberapa cara untuk menyembuhkannya, antara lain membantu penderita untuk menghilangkan sifat-sifat jelek yang ada pada dirinya, melakukan pembinaan akhlak yang baik guna memasukkan sifat-sifat baik pada diri penderita serta melatih penderita untuk mengendalikan dirinya. Apabila ketiga langkah tersebut bisa terlaksana dengan baik, maka penderita akan memperoleh ketenangan dalam jiwanya disebabkan dengan hilangnya tekanan dan gangguan dalam jiwanya. Setelah itu, penderita akan sembuh dari penyakit jiwanya tersebut. Sarana pelatihan dan pembinaan jiwa diantaranya dengan puasa. Seorang penderita bisa melatih dan membina dirinya dengan puasa, karena di dalam puasa terdapat latihan menahan hawa nafsu serta larangan untuk mempunyai akhlak yang jelek atau melakukan sesuatu perbuatan yang jelek. Jika orang yang menderita terbiasa puasa, maka secara tidak langsung dia akan terbiasa melatih hawa nafsunya dalam meninggalkan sifat-sifat yang jelek dan mengisinya dengan sifat-sifat yang baik. Pada akhirnya, penderita akan merasakan jiwa yang tenang dikarenakan hilangnya sifat-sifat yang jelek tersebut dan mempunyai diri yang bisa dikendalikan ke arah yang positif. Puasa jika dilakukan oleh seseorang dengan penuh kesadaran dan keimanan dan dibekali dengan sifat sabar dan taqwa kepada Allah SWT, maka puasanya akan menjadikan dirinya sembuh dari sifat-sifat yang jelek misalnya sifat bohong dan sombong.⁴⁹

Puasa merupakan suatu bentuk ibadah kepada Allah SWT yang memiliki banyak manfaat dan pengaruh positif secara lahir maupun batin. Puasa juga berpengaruh positif bagi kesehatan mental kita, diantaranya: Pertama, puasa sebagai perantara guna menyembuhkan gangguan jiwa, baik itu gangguan jiwa ringan maupun gangguan jiwa parah. Suatu ketika Nicolayef yang menjadi guru besar di Lembaga psikiatri Moskow berusaha menyembuhkan pasien sakit jiwa dengan

⁴⁹ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1994, hal. 97-98.

metode puasa 30 hari. Kedua, puasa sebagai pembentuk sikap qana'ah dalam diri. *Qana'ah* merupakan bagian dari akhlak terpuji. *Qana'ah* bisa meredam hawa nafsu sehingga tersadar akan seberapa kemampuan seseorang dalam mencapai sesuatu dan menjauhkan seseorang dari hidup tidak normal atau kebanyakan gengsi. Ketiga, puasa sebagai benteng rohani. Penghayatan seseorang terhadap puasa yang ia jalani secara tidak langsung menjadikan rohaninya menjadi lebih kebal dalam menghadapi gangguan-gangguan jiwa. Keempat, puasa sebagai penguat keinginan. Puasa dapat menguatkan diri seseorang yang melakukannya dalam meraih cita-cita yang ia inginkan.⁵⁰

Puasa merupakan suatu ibadah yang di dalamnya mengandung berbagai terapi pengobatan, baik mengobati penyakit fisik maupun psikis. Rasulullah SAW pernah memerintahkan para sahabat untuk berpuasa supaya sehat. Kata sehat tersebut bermakna luas. Tidak hanya sehat tubuhnya saja, tapi juga sehat mental. Manfaat puasa tidak hanya untuk diet belaka, akan tetapi lebih dari itu. Puasa dapat meningkatkan spiritualitas pada diri kita sehingga menimbulkan dampak positif terhadap emosional kita, diantaranya selalu membesarkan nama Allah SWT.

Al-Ghazali memaparkan bahwa ada empat hikmah dalam lapar diantaranya, pertama, lapar membuat hati seseorang menjadi jernih dan mata seseorang menjadi tajam. Kedua, lapar membuat hati seseorang menjadi lembut dan membuatnya bisa menikmati tentangnya batin seperti halnya dzikir. Ketiga, lapar membuat seseorang jauh dari kehinaan dan sifat sombong yang mana keduanya sering membuat seseorang menjadi lalai. Keempat, lapar membuat jiwa seseorang menjadi ingat terhadap cobaan serta azab dari Allah SWT sehingga ia lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang akan dimakan. Kelima, lapar membuat seseorang melemah syahwatnya dan terhindar dari nafsu untuk melakukan keburukan. Keenam, lapar membuat seseorang mengurangi jatah tidur sekaligus memaksimalkan diri untuk terjaga di malam hari. Ketujuh, lapar membuat seseorang semakin tekun dalam beribadah. Kedelapan, lapar membuat jiwa raga seseorang menjadi lebih sehat dan kuat serta dapat menghindarkannya dari penyakit. Hal

⁵⁰ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press, 2008, hal. 342-347.

ini berdasarkan berbagai penelitian bahwa kebanyakan sumber penyakit ada pada makanan yang kita konsumsi secara tidak teratur. Kesembilan, lapar membuat kepedulian seseorang kepada orang lain tumbuh sehingga selalu berkeinginan untuk membantu. Kesepuluh, lapar membuat sikap altruisme pada diri seseorang tumbuh sehingga dirinya selalu mudah dalam mengeluarkan harta untuk bersedekah.⁵¹

M Quraish Shihab berpendapat bahwa puasa seseorang apapun tujuannya serta bagaimanapun bentuknya, termasuk dari terapi dalam pengendalian diri. Pengendalian diri menjadikan seseorang merasakan kebebasan dari kebiasaan-kebiasaan buruk yang bisa menghalanginya untuk maju dan sukses. Seseorang sangat membutuhkan pengendalian dan pembinaan, baik dengan sistem individu ataupun kelompok. Setiap manusia memiliki jiwa yang labil dan mudah berubah apabila sesuatu yang negatif mendatanginya baik dari bisikan ataupun ajakan orang lain. Manusia tidak dapat mengendalikannya karena tidak mempunyai kesadaran dan tekad yang kuat untuk menghadapi sesuatu yang negatif tersebut. Tekad dalam melawan gangguan-gangguan jiwa itu harus kuat dan diiringi dengan kesadaran serta jiwa yang tenang supaya bisa meraih kesuksesan. Semua itu sebagai penafsiran tentang metode pengendalian dan pembinaan diri yang digunakan seseorang melalui puasa serta pada hakekatnya puasa tersebut hanya diketahui oleh Allah SWT dan pelakunya. Pada intinya kesadaran akan diperoleh seseorang melalui tekad yang kuat dalam berpuasa. Sedangkan ketenangan jiwa akan diperoleh seseorang melalui niat hanya untuk Allah SWT ketika berpuasa. Pada kesimpulannya, semua orang baik yang kaya mau punya miskin, baik yang pintar maupun yang bodoh membutuhkan puasa dalam rangka mengendalikan diri serta mengembangkan masyarakat agar lebih maju.⁵²

M Quraish Shihab menuturkan juga bahwa ajakan puasa dalam Surat Al-Baqarah/2: 183 dimulai kepada semua orang-orang yang beriman sekalipun itu berat. Ajakan tersebut dimulai dengan bentuk panggilan “hai orang-orang beriman” untuk orang-orang yang beriman agar

⁵¹ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 235-236.

⁵² Quraish Shihab, *Lentera Al-Quran*, Bandung: Mizan, 2008, hal. 152-153.

mereka segera memperhatikan serta menyadari perintah Allah SWT tersebut yang kemudian dilaksanakan dengan baik.⁵³

Kemudian ayat tersebut menerangkan hukum puasa bagi orang-orang yang beriman. Hukum tersebut adalah wajib yakni puasa Ramadhan. Penjelasan tentang hukum kewajiban puasa tersebut tidak disertai dengan siapa yang mewajibkannya mengindikasikan bahwa kegiatan puasa sangatlah penting dan membuahkan manfaat bagi manusia, baik personal maupun kelompok. Begitu pentingnya puasa maka seandainya tidak diwajibkan oleh Allah SWT, niscaya manusia itu sendiri yang akan mewajibkannya agar bisa memperoleh keuntungan dan kemanfaatan pada puasa tersebut. Lalu ayat ini menjelaskan bahwa kewajiban puasa tidak hanya dibebankan pada orang-orang Islam saja, akan tetapi kaum-kaum sebelum Islam juga dibebani puasa. Walau begitu, tatacara puasa orang-orang Islam dengan kaum sebelumnya berbeda baik dari segi rukun, syarat dan lain-lain. Hal ini menunjukkan ibadah puasa sangat universal yang mana puasa tidak hanya dilakukan pada kaum Islam dan agama samawi saja, akan tetapi orang-orang dari agama lain bahkan orang yang tidak beragapun melakukan puasa.⁵⁴

Kewajiban puasa bagi umat Islam ini akan menjadikan mereka sebagai umat yang bertaqwa dan bisa menghindarkan mereka dari keburukan dunia maupun akhirat.⁵⁵ Puasa pada bulan Ramadan adalah sebaik-baiknya momen untuk membentuk orang-orang yang beriman agar memiliki karakter yang baik. Dengan puasa inilah orang-orang yang beriman akan memiliki prinsip yang tangguh, memiliki rasa sabar, rasa ikhlas, tidak mudah menyerah pada semua kondisi yang sulit serta tumbuh pada diri mereka rasa Solidaritas serta rasa kasih sayang kepada yang lain.⁵⁶

b. Menunaikan Amanat dan Janji

Kebahagiaan spiritual juga bisa diraih dengan menunaikan amanat dan janji. Islam mengajarkan bahwa amanat atau kepercayaan adalah

⁵³ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1...*, hal. 484.

⁵⁴ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1...*, hal. 484-485

⁵⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 1...*, hal. 486.

⁵⁶ Oki Dermawan, "Pendidikan Karakter Siswa Melalui Ibadah Puasa", dalam *Jurnal Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2019, hal. 244.

asas keimanan, berdasarkan sabda Nabi SAW: “*tidak ada Iman bagi yang tidak memiliki amanah*”. Selanjutnya amanah yang merupakan lawan dari *khiânat* adalah sendi utama interaksi. Amanah tersebut membutuhkan kepercayaan dan kepercayaan itu melahirkan ketenangan batin yang selanjutnya melahirkan keyakinan dan kepercayaan.

Amanat yang berada dalam pundak manusia mencakup empat aspek: *pertama*, antara manusia dan Allah seperti aneka ibadah, misalnya *nadzar*. *Kedua*, antara seseorang dan orang lain, seperti titipan rahasia dan lain-lain. *Ketiga*, antara seseorang dan lingkungan, antara lain menyangkut pemeliharannya agar dapat juga dinikmati oleh generasi mendatang. Dan, *keempat*, amanat dan dirinya sendiri, antara lain menyangkut kesehatannya, karena seperti sabda Rasulullah SAW: “*sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu*” (HR. Bukhari melalui Abu Juhaifah).⁵⁷

Amanat juga menjadi sebuah sifat terpuji. Amanah merupakan sifat sangat terpuji. Jika dia terdapat pada diri seseorang maka hal itu mernandakan kebahagiaan akan menaungi kehidupannya selamanya. Orang itu akan dicin tai Allah SWT, dicintai Rasulullah SAW serta dicintai seluruh manusia. Lebih lanjut, dengan sifat terpuji inilah Rasulullah SAW. dikenal di kalangan anggota kaumnya jauh sebelum predikat kenabian disematkan Allah SWT. di dada beliau. Sifat jujur dan amanah yang terpatri kuat inilah yang menyebabkan orang-orang kafir, sekalipun tidak beriman kepada ajaran Islam, tetap memercayakan urusan serta penitipan harta benda mereka kepada Rasulullah SAW.

Begitu pentingnya sifat amanah, sampai-sampai seringkali Rasulullah SAW bernasehat kepada para sahabat supaya bisa selalu memiliki sifat ini dalam diri mereka dalam situasi apapun. Rasulullah SAW mengecam serta memasukkan orang-orang yang tidak menunaikan amanat atau berkhianat ke dalam golongan orang-orang munafik yang perlu diwaspadai.⁵⁸

Amanat merupakan segala bentuk sesuatu yang menjadi keharusan bagi seorang muslim yang diberi amanat agar menjaga dan

⁵⁷ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 327-328.

⁵⁸ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, hal. 98.

menunaikannya. Dengan kata lain amanat bisa diartikan sebagai sikap tanggung jawab seseorang terhadap segala sesuatu yang sudah dipercayakan kepadanya serta usaha maksimal untuk menunaikan apa yang dipercayakan tersebut menggunakan prosedur yang ditetapkan Allah SWT.⁵⁹

Amanah bisa diartikan secara khusus dan secara umum. Secara khusus, amanat dapat diartikan sebagai sikap tanggung jawab yang dimiliki seseorang ketika diberi titipan sesuatu baik berupa materi maupun inmateri dengan menjaga dan mengembalikan titipan tersebut jika diminta oleh pemiliknya. Adapun secara umum, amanah bisa diartikan secara luas. Oleh karena itu, menjaga rahasia seseorang, memberikan saran yang baik kepada orang lain serta menyampaikan suatu pesan dari seseorang cara apa adanya merupakan bentuk dari amanah.⁶⁰

Rasulullah SAW. adalah orang yang terpercaya atau amanah. Beliau menganjurkan para sahabatnya agar mempunyai sifat yang agung ini. Beliau berkata kepada mereka, “Tak ada iman bagi yang tak amanah dan tak ada agama bagi yang tak mengerjakan salat. Kedudukan salat dalam agama, seperti kedudukan kepala dalam tubuh.”

Rasulullah SAW adalah orang yang paling amanah. Bahkan sebelum menjadi nabi, beliau terkenal sebagai orang yang dapat dipercaya. Orang-orang Arab waktu itu memberi juluka *Al-Amīn* yang berarti orang yang dapat dipercaya kepada beliau. Sehingga mereka senang mengangkat nabi sebagai hakim dan senang dengan putusnya bila mereka sedang bersengketa.⁶¹ Demikian itu adalah keteladanan Rasulullah SAW kepada umatnya untuk bersifat amanah.

Jika diberi amanah, harus disampaikan kepada yang berhak menerimanya. Ketika kita tidak menyampaikan, ketika itu juga iman kita hilang. Iman tidak hanya di hati saja, tetapi harus diucapkan dengan lisan dan dilakukan dengan perbuatan. Menyampaikan amanah termasuk bentuk perbuatan iman kita kepada Allah, dengan cara melakukan apa yang menjadi perintahnya.

⁵⁹ Muhammad Rabī' Muhammad Jauharī, *Keistimewaan..* hal. 294.

⁶⁰ Abdul Mun'im Al-Hasyimi, *Akhlak Rasul Menurut Bukhari Dan Muslim, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani dan Arif Chasanul Muna*, Jakarta: Gema Insani, 2009, hal. 266.

⁶¹ Abdul Mun'im Al-Hasyimi, *Akhlak Rasul.....*, hal. 268.

Abu Hurairah RA meriwayatkan sebuah hadis. Beliau berkata, " pada suatu hari Rasulullah SAW sedang memaparkan materi pelajaran kepada para sahabat. Lalu datanglah seorang badui dan bertanya, "kapan hari kiamat terjadi?". Seketika itu tampak Rasulullah SAW tidak menghiraukan apa yang ditanyakan seorang badui tersebut dan memilih lanjutkan pemaparan materi tadi sehingga tampak pula para sahabat saling berbisik dan berkata, "sebenarnya Rasulullah SAW mendengar pertanyaan tersebut hanya saja beliau tidak menyukai pertanyaan itu". Ada juga yang mengatakan bahwa Rasulullah SAW memang benar-benar tidak mendengar. Setelah pemaparan itu selesai, Rasulullah SAW bersabda, "di mana orang yang bertanya tadi perihal terjadinya kiamat?" orang badui menjawab, " saya wahai Rasulullah SAW" lalu Rasulullah SAW bersabda, " jika amanah sudah lenyap, maka tunggulah hari kiamat". Lalu orang Baduy itu bertanya lagi, " bagaimana amanah itu lenyap", kemudian Rasulullah SAW bersabda, " apabila suatu perkara diserahkan kepada orang yang bukan ahlinya, maka tunggulah hari kiamat". (HR Bukhari).

Dalam hadits lain Rasulullah SAW juga bersabda, "Tanda-tanda orang munafik itu ada tiga hal: jika berbicara berbohong jika berjanji mungkir, dan jika dipercayai khianat." (HR. Muslim).

Rasulullah SAW juga bersabda, "Tunaikanlah amanah yang dipercayakan seseorang kepadamu dan janganlah mengkhianati orang yang pernah berkhianat kepadamu." (HR. Tirmidzi)

Lebih lanjut Rasulullah SAW Bersabda, "Orang mukmin adalah yang membuat orang lain merasa aman harta dan jiwanya (dari gangguannya). Adapun orang yang disebut berhijrah (muhajir) ialah yang senantiasa menghindari kesalahan dan dosa." (HR. Ibnu Maajah).⁶²

Janji pun begitu. Kita diperintahkan untuk menjaganya agar jangan sampai melanggar, karena melanggar janji termasuk ciri-ciri orang munafik. Orang munafik sangat dibenci oleh Allah, karena itu Allah masukkan mereka ke dalam neraka paling bawah (lihat Surat an-Nisâ'/4: 145). 'Ahd/janji semacam ini adalah salah satu yang paling banyak dilanggar oleh umat manusia, termasuk kaum muslimin.

⁶² Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al.*, hal. 98-99.

Padahal ia merupakan ciri-ciri orang beriman bahkan menurut pandangan masyarakat modern, ia adalah salah satu dari tiga sifat yang harus dipenuhi seseorang yang ingin menyandang gelar *gentleman* dua sifat lainnya adalah harga diri dan penghormatan kepada wanita.⁶³ Amanah juga membutuhkan kesabaran jika ingin mendapatkan kebahagiaan. Allah SWT, menjadikan sabar sebagai senjata pamungkas untuk menyikapi segala permasalahan hidup. Sabar ibarat sang dermawan yang tak pernah jatuh miskin, pedang yang tak pernah tumpul, prajurit yang tak terkalahkan, dan benteng yang tak pernah roboh serta tunggangan yang tak pernah tersesat.

Amanah juga termasuk sikap pemberani. Karena orang yang dipercayakan amanah, apapun resiko dan halangannya, akan ditunaikan, sekalipun nyawa taruhannya.

5. Meninggalkan Larangan-larangan dalam Syari'at Islam

Segala sesuatu yang dilarang oleh Allah SWT merupakan suatu yang menimbulkan kegelisahan jika dikerjakan, yang mana bisa menyebabkan hidup tidak tenang dan bahagia. Hal-hal yang dilarang oleh-Nya sangatlah banyak. Maka dari itu, penulis hanya menyebutkan beberapa saja serta dampak dan kaitannya dengan kebahagiaan seseorang. Diantaranya:

a. Hal yang sia-sia

Kebahagiaan *spiritual* bisa diraih dengan meninggalkan hal sia-sia. Allah SWT berfirman dalam Surat al-Mu'minûn/23: 3 sebagai berikut:

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ^{٦٤}

orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.

Diantara orang-orang yang akan mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan ialah orang-orang yang mengabaikan, meninggalkan bahkan terkesan menjauhi segala sesuatu yang tidak dapat mendatangkan kemanfaatan apapun baik dari segi perkataan maupun perbuatan.

Menurut M Quraish Shihab, segala sesuatu yang telah dihukumi haram atau dihukumi makruh bukan termasuk *al-laghwu* karena memang sudah ada keharusan untuk menjauhi. *al-laghwu* adalah

⁶³ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 329.

sesuatu yang dihukumi boleh atau mubah dan ketika dikerjakan tidak akan menghasilkan sesuatu yang manfaat sekalipun itu sedikit. Mengerjakan *al-laghwu* hanya akan menghabiskan waktu-waktu seharusnya digunakan untuk pekerjaan yang menghasilkan manfaat.⁶⁴

Perintah untuk meninggalkan *allaghwu* tersebut senada dengan salah satu teori tasawuf yakni takwa. Sufyan Ats-Tsauri pernah mengatakan bahwa ciri-ciri dari orang yang bertakwa adalah memelihara diri sendiri sesuatu yang hukumnya boleh kan dilakukan oleh mayoritas manusia.

Hamba-hamba Allah SWT yang beriman sekaligus bertakwa sangat hati-hati dalam menjaga diri sendiri, bahkan terhadap sesuatu yang halal sekalipun. Hal ini disebabkan karena rasa takut mereka kepada Allah SWT.⁶⁵

Ketakwaan seseorang bisa dikatakan telah sempurna apabila dirinya telah bersedia untuk meninggalkan sesuatu yang halal baginya karena takut dirinya terjerumus pada sesuatu yang haram. Pada suatu hari Rasulullah SAW melihat sebutir kurma yang tergeletak dan beliau berminat untuk memakannya. Selang berapa lama justru beliau malah meninggalkan kurma tersebut karena takut jangan-jangan kurma tersebut adalah kurma yang akan disedekahkan kepada orang lain. Sifat ini dinamakan sifat *wara'*, yaitu menghindari sesuatu yang halal dalam rangka berhati-hati agar tidak terjerumus kepada sesuatu yang haram. Akan tetapi terkadang kata *wara'* ini disalahgunakan oleh oknum-oknum tertentu. Ada sekelompok orang yang sering melakukan pembunuhan terhadap kelompok di luar mereka akan tetapi mereka tidak berani membunuh seekor semut atau nyamuk dan anehnya mereka mengaku bersifat *wara'* karena hal tersebut. Hal itu sangat membingungkan bahkan bisa disebut cacat logika.⁶⁶

Ada juga yang mendefinisikan *al-laghwu* sebagai hal yang sia-sia bahkan bisa menimbulkan dampak negatif atau dosa. Apapun dan

⁶⁴ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 317-318.

⁶⁵ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mu-barak dan Nur Kosim*, hal. 360

⁶⁶ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mu-barak dan Nur Kosim*, hal. 378-379.

bagaimanapun definisi *al-laghwu*, kita sebisa mungkin menghindarinya agar orang-orang yang bahagia.⁶⁷

b. Menghindari zina

Kebahagiaan spiritual juga bisa diraih dengan menjaga kemaluan dari sesuatu yang haram. Dalam konteks ini, orang-orang yang beriman baik laki-laki maupun perempuan hanya bisa berhubungan badan dengan pasangannya masing-masing yang diikat dengan ikatan pernikahan serta mereka juga diperbolehkan berhubungan badan dengan budak-budak mereka. Berhubungan badan yang halal tersebut dihukumi sunnah dan mendapat pahala. Sedangkan selain dari dua kriteria tersebut, berhubungan badan dihukumi haram. Haramnya berhubungan badan jika dilakukan dengan seseorang yang tidak diikat dengan ikatan pernikahan, berhubungan badan dengan istri orang, berhubungan badan dengan mahram, berhubungan badan dengan hewan dan lain sebagainya. Badan yang dihukumi haram tersebut secara otomatis jika dilakukan akan mendapatkan dosa yang besar. Pelaku dosa besar akan menjadikan dirinya jauh dari Allah SWT dan mustahil akan mendapatkan kebahagiaan spiritual.

Selanjutnya, M Quraish Shihab menambahkan bahwa hubungan badan yang diharamkan setelah berhubungan pada waktu dan tempat yang tidak diperbolehkan agama dan harus berusaha menjauhi hal tersebut agar tidak jatuh ke dalam dosa yang besar. Larangan ini juga mengindikasikan bahwa orang-orang yang beriman dianjurkan untuk memilih pasangan-pasangan yang baik terutama dalam hal agamanya. Hal ini dianjurkan agar orang-orang yang beriman berhati-hati dalam menempatkan air maninya. Orang-orang yang beriman dianjurkan menempatkan air maninya kepada wanita yang baik agar melahirkan anak yang baik pula.

Menurut M Quraish Shihab, Pelarangan-pelaangan Allah SWT di atas mengisyaratkan dampak negatif dari penyaluran dorongan seksual secara tidak sah. Dari segi sosial, zina dapat berakibat tidak diketahuinya asal keturunan anak secara pasti. Zina adalah setiap persetubuhan yang terjadi bukan karena pernikahan yang sah, bukan karena *syubhat*, dan bukan pula karena pemilikan (budak). Secara garis

⁶⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 639.

besar, pengertian ini telah disepakati oleh para ulama Islam, meskipun mereka masih berselisih pendapat tentang mana yang dikatakan *syubhat* yang menghindarkan hukuman *had* dan mana pula yang tidak menghindarkan hukuman tersebut.⁶⁸ Sedangkan dari segi kesehatan fisik, efek negatif zina antara lain dapat mengakibatkan penyakit *gonore sipilis* atau raja singa dan luka dalam keadaan gawat. *Gonore* dapat mengakibatkan komplikasi pada saluran kencing persendian atau trakhoma yang dapat mengakibatkan kebutaan. Sedangkan sipilis dapat menyerang seluruh tubuh sel-sel dan urat syaraf dan ini pada gilirannya dapat mengakibatkan kegilaan.

Disamping itu bayi yang lahir dari penderita *sipilis* akan mudah mati atau cacat. Sedang dari segi kesehatan mental, zina demikian juga onani dan homoseksual, dapat menimbulkan perasaan bersalah dan berdosa yang pada akhirnya dapat berakibat lemahnya saraf. Penyebab utama penyakit *AIDS* yang kini tersebar adalah hubungan-hubungan seksual yang diharamkan agama baik dengan berganti-ganti pasangan maupun dengan menyalurkan di tempat yang tidak semestinya ia salurkan tetapi di tempat pengeluaran kotoran manusia atau binatang.⁶⁹ Dalam konteks ini, senada dengan prinsip tauhid Praktis, yakni Ibadah. Dengan demikian tauhid praktis atau tauhid ibadah, artinya adalah menerima Allah saja sebagai yang layak untuk ditaati tanpa pamrih, memandang hanya Dia saja yang menjadi ideal dan arah perilaku, dan menolak selain-Nya serta menganggap selain-Nya tidak layak ditaati tanpa pamrih, atau tidak layak untuk dijadikan ideal. Tauhid ibadah artinya adalah tunduk kepada Allah saja, bangkit untuk-Nya saja, dan hidup untuk-Nya saja, serta mati untuk-Nya saja.⁷⁰

Budak merupakan satu kelompok masyarakat yang ketika turunnya Al-Qur'an merupakan salah satu fenomena umum masyarakat manusia di seluruh dunia. Dapat dipastikan Allah dan rasul-Nya tidak merestui perbudakan walau dalam saat yang sama harus pula diakui bahwa Al-Qur'an dan *As-Sunnah* tidak mengambil langkah drastis untuk

⁶⁸ Ibnu Rusyd, *Bidayah Al-Mujtahid wa Nihayah Al-Muqtashid*, Juz 2, Beirut: Dar Al-Jiil, 1989, hal. 324.

⁶⁹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 324.

⁷⁰ Murtadha Mutahhari, *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya* Terj. Ilyas Hasan, hal. 75.

menghapuskannya. Sekaligus Al-Qur'an dan *As-Sunnah* menutup semua pintu untuk lahir dan berkembangnya perbudakan kecuali satu pintu yaitu tawanan, yang diakibatkan oleh peperangan dalam rangka mempertahankan diri dan akidah itu pun disebabkan ketika itu. Demikianlah perlakuan umat manusia di seluruh dunia terhadap tawanan perangnya. Namun, kendati tawanan perang diperkenankan untuk diperbudak, perlakuan terhadap mereka sangat manusiawi. Bahkan Al-Qur'an memberi peluang kepada penguasa muslim untuk membebaskan mereka dengan tebusan atau tanpa tebusan. Berbeda dengan sikap umat manusia seketika itu.⁷¹

Islam menempuh cara bertahap dalam pembebasan perbudakan antara lain disebabkan oleh situasi dan kondisi para budak yang ditemuinya. Para budak ketika itu hidup bersama tuan-tuan mereka, sehingga kebutuhan sandang pangan dan papan mereka terpenuhi. Anda dapat membayangkan bagaimana jadinya jika perbudakan dihapus sekaligus, pasti akan terjadi *problema* sosial yang jauh lebih parah dari phk ketika itu. Para budak bila dibebaskan bukan saja pangan yang harus mereka siapkan sendiri tetapi juga papan. Atas dasar itu kiranya dapat dimengerti jika Al-Qur'an dan *As-Sunnah* menempuh jalan bertahap dalam menghapus perbudakan. Dalam konteks ini, dapat juga kiranya dipahami perlunya ketentuan-ketentuan hukum bagi para budak tersebut. Itulah yang mengakibatkan adanya tuntutan agama baik dari segi hukum atau moral yang berkaitan dengan perbudakan. Salah satu tuntunan ini adalah izin mengawini budak wanita. Ini bukan saja karena mereka juga adalah manusia yang mempunyai kebutuhan *biologis*, tetapi juga merupakan salah satu cara menghapus perbudakan seorang budak perempuan yang dikawini oleh budak lelaki. Ia akan tetap menjadi budak dan anaknya pun demikian Tetapi bila ia di kawini oleh pria merdeka dan memperoleh anak, anaknya lahir bukan lagi sebagai budak dan ibu sang anak pun demikian. Dengan demikian perkawinan seseorang merdeka dengan budak wanita merupakan salah satu cara yang menghapus perbudakan.⁷² Jadi, larangan-larangan Allah SWT di atas adalah suatu bentuk kasih sayang Allah SWT kepada orang-orang

⁷¹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 324-325.

⁷² M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 8, hal. 325.

yang beriman agar selalu sehat secara fisik dan *psikis*. Apabila fisik dan psikisnya sehat, maka akan mudah dalam beribadah kepada-Nya dan meraih kebahagiaan spiritual.

c. Meninggalkan Minuman Keras.

Kebahagiaan spiritual juga bisa didapatkan dengan meninggalkan minuman keras. Ketika menafsirkan al-Baqarah/2: 219, M Quraish Shihab mengemukakan makna *khamr* dan perselisihan ulama' tentang bahan mentahnya. Abu Hanifah membatasinya pada air anggur yang diolah dengan memasaknya sampai mendidih dan mengeluarkan busa, kemudian dibiarkan hingga menjernih. Yang ini hukumnya haram untuk diteguk sedikit atau banyak, memabukkan atau tidak. Ada pun selainnya, seperti perasan aneka buah-buahan yang berpotensi memabukkan atau mengandung alkohol yang berpotensi memabukkan, ia dalam pandangan Abu Hanifah, tidak dinamai *khamr* dan tidak haram untuk diminum, kecuali jika secara *faktual* memabukkan. Pendapat ini ditolak oleh ulama-ulama mazhab lainnya.⁷³ Walau begitu, dalam mengistinbathkan hukum, Abu Hanifah berpegang pada Al-Qur'an dan sangat berhati-hati dalam menggunakan sunnah. Selain itu, beliau banyak menggunakan *qiyâs*, *istihsân* dan *'urf*. Menurut Manna' al-Qathan, Abu Hanifah juga sering menggunakan *hulu al-Syari'ah*, yang digunakannya ketika kondisi dan keadaan mendesak.⁷⁴

Minuman keras yang menyebabkan mabuk juga berhubungan dengan salat. Orang yang masih hilang akal karena mabuk tidak diperbolehkan untuk salat. Hal ini berdasarkan penjelasan yang ada pada Surat an-Nisa'/4: 43. Dalam menafsirkan Ayat tersebut ulama-ulama berbeda pendapat mengenai makna kata *ash-shalâh*, setidaknya ada dua pendapat. Pertama, sebagian ulama' mengatakan bahwa kata *as-shalâh* mempunyai makna masjid atau mushola, yakni tempat untuk melaksanakan salat. Penafsiran ini berpijak kepada riwayat-riwayat yang disampaikan oleh Ibnu Abbas, Al-Hasan serta Ibnu Mas'ud. Penafsiran inilah yang menjadi pegangan Imam As-Syafi'i dalam madzhab. Mereka juga berarti berargumen perihal kata *lâ taqrabû* bahwa kata tersebut mengindikasikan kepada suatu tempat yang jauh

⁷³ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, hal. 235.

⁷⁴ Yayan Sopyan, *Tarikh Tasyri': Sejarah Pembentukan Hukum Islam*, Depok: Gramata Publishing, 2010, hal. 121.

maupun yang dekat. Adapun kata *as-shalâh* tidak mempunyai makna sebagai tempat dan sebab itu kata *as-shalâh* harus dimaknai dengan kontekstual. Oleh karena itu, apabila masjid atau mushola bukan makna dari kata *as-shalâh* maka secara otomatis pengecualian atau *Istishna* yang ada pada setelahnya tidak berfungsi. Selain itu diperjelas lagi jika ayat tersebut dipahami secara utuh sampai akhir ayat, maka akan terdapat maksud yang jelas bahwa salat adalah masjid atau mushola.⁷⁵

Kedua, ada juga sebagian ulama' yang memberikan penafsiran bagi kata *as-shalâh* dengan dengan makna pelaksanaan atau penunaian salat, seperti yang disebutkan secara harfiah. Para ulama tersebut mengatakan bahwa kata *lâ taqrobû as-shalâh wa antum sukârô* maksudnya adalah orang-orang beriman tidak boleh melaksanakan salat lima waktu atau salat sunah apabila masih dalam keadaan hilang akalunya karena mabuk. Penafsiran ini dikuatkan dengan kata selanjutnya yakni *hattâ ta'lamû mâ taqûlûn* yang mempunyai arti hingga orang-orang beriman itu tahu dan paham terhadap sesuatu yang diucapkan pada salat tersebut berupa rukun *qauliyyah*. Oleh sebab ini, menurut mereka bisa disimpulkan bahwa orang-orang beriman yang sedang mabuk dilarang untuk berdekatan dengan segala sesuatu yang sangat berhubungan dengan salat, bukan masjid atau mushola. Alasan orang-orang yang beriman tidak boleh mendekati salat ketika mabuk adalah karena di dalam pelaksanaan salat terdapat bacaan-bacaan yang disakralkan atau yang wajib dibaca seperti membaca al-fatihah, baca sholawat dan membaca Tasyahud akhir yang semua bacaan itu membutuhkan keyakinan bahwa dia telah membacanya agar shalatnya menjadi sah dan bisa jadi terjadi salah baca. Selain itu alasan yang lain adalah bahwa bacaan-bacaan yang mereka ucapkan adalah bacaan suci harus dijaga kesuciannya dari najis, baik itu najis secara fisik seperti alkohol ataupun najis secara *psikis*.⁷⁶

Shalat merupakan salah satu dari rukun Islam, yakni rukun Islam yang kedua setelah syahadat. Semua ulama' sepakat bahwa salat sehari lima waktu hukumnya fardhu 'ain atau wajib. Kewajiban itu diperuntukkan bagi orang-orang yang beriman secara mutlak. Siapa saja yang mengabaikan ketentuan ini atau bahkan tidak mau

⁷⁵ Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ahkam: Ayat-Ayat Ibadah*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016, hal. 31-32.

⁷⁶ Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ahkam: Ayat-Ayat Ibadah*, hal. 32-33.

mengerjakan salat untuk selama-lamanya maka orang tersebut telah kafir.

Agama Islam sangat menekankan para pemeluknya untuk selalu mendirikan salat secara tepat waktu. Salat merupakan ibadah umat Islam yang paling penting dibanding dengan ibadah-ibadah lain. Maka tidak berlebihan jika Rasulullah SAW mengibaratkan salat sebagai tiang agama Islam ini. Bahkan jika nanti di akhirat salat adalah amalan yang paling diunggulkan. Walaupun amalan-amalan baik yang dimiliki manusia berjumlah banyak, tapi pada kenyataannya dia selalu meninggalkan salat maka sia-sialah amalan itu.⁷⁷

Tidak hanya itu, antara semua rukun Islam yang sering dibahas atau sering diulang-ulang dalam Al-Qur'an adalah salat. Selain dalam ranah rukun Islam, penyebutan kata salat juga berlaku dalam ranah ibadah yang paling banyak disebut dalam Al-Qur'an. Hal ini membuktikan bahwa betapa pentingnya ibadah salat dalam kehidupan sehari-hari. Setelah ibadah salat, ada juga ibadah yang sering disebut oleh Al-Qur'an yakni ibadah zakat. Zakat ini mendapatkan predikat ibadah paling banyak kedua yang sering disebut dalam Al-Qur'an. Sementara itu ibadah ibadah yang lain seperti puasa dan haji hanya disebut oleh Al-Qur'an pada beberapa kesempatan. Salat merupakan sarana berkomunikasi seorang hamba kepada Tuhannya yang juga memiliki fungsi sebagai ibadah yang dapat mengendalikan diri dari sesuatu yang buruk dan menghalangi seseorang untuk berbuat maksiat.

Manusia yang telah mengambil jalan hidupnya dengan beriman kepada Allah SWT harus membuktikan keimanannya tersebut dengan cara taat kepada Allah SWT. Lebih jelasnya dia harus menjalankan berbagai perintah Allah SWT yang telah dimanifestasikan dalam bentuk berbagai ibadah, baik Ibadah sunnah maupun ibadah wajib. Orang-orang yang beriman akan dianggap sebagai hamba yang durhaka jika tidak memperhatikan sekaligus mengerjakan kewajibannya. Tidak hanya itu, mereka juga akan mendapatkan siksa baik di dunia maupun di akhirat jika memang tidak melakukannya. Disamping itu orang-orang yang beriman harus pula didasari dengan Ihsan. Seorang hamba akan lebih semangat dan lebih berhati-hati dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari jika mempunyai sikap Ihsan. Kehati-hatian tersebut dapat

⁷⁷ Muhammad Amin Suma, *Tafsir Ahkam: Ayat-Ayat Ibadah*, hal. 39-40.

membuat mereka semakin gencar dalam beramal saleh dan semakin gencar pula dalam menjauhi segala sesuatu yang menyebabkan dosa atau maksiat.⁷⁸ Oleh karena itu, dalam rangka usaha untuk meraih kebahagiaan spiritual, orang-orang beriman diwajibkan menjauhi *khamr* agar bisa meraihnya.

d. Meninggalkan Judi

Kebahagiaan spiritual juga bisa didapatkan dengan meninggalkan judi. Kata *maysir* (مَيْسِرٌ) terambil dari kata *yusr* (يُسْرٌ) yang berarti mudah. *Maysir* diterjemahkan sebagai judi disebabkan mudahnya bagi penjudi kehilangan harta bendanya dan mudah pula mendapatkan harta tersebut. *Maysir* juga mempunyai makna pembagian atau pemotongan. Pemaknaan yang terakhir ini berdasarkan kebiasaan penduduk arab pada masa jahiliyah yang selalu berjudi dengan taruhan unta dan setelah mereka menang maka unta yang didapat dipotong-potong kemudian diberikan kepada orang-orang sesuai dengan banyak hasil yang mereka dapatkan. Dalam perspektif hukum, judi merupakan semua bentuk kegiatan yang dikerjakan oleh dua orang atau lebih dengan tujuan menangkan sebuah pilihan yang telah ditentukan dengan sarana uang atau materi sebagai taruhan.

Mayoritas ulama memahami bahwa pengharaman *khamr* dan penamaannya sebagai *rijs/keji* serta perintah menghindarinya sebagai bukti bahwa *khamr* adalah sesuatu yang najis. Memang, kata ini digunakan juga oleh Bahasa Arab dalam arti sesuatu yang kotor atau najis.⁷⁹

Tentang judi, M Quraish Shihab secara lebih detail dalam *Tafsîr Al-Mishbâh* menjelaskan bahwa menjauhi perjudian adalah dalam konteks keburukan yang dikandung sesuai dengan sifat masing-masing larangan itu. Menjauhi perjudian adalah menjauhinya dari segi taruhannya. Menurut Quraish Shihab perjudian menyebabkan keburukan yang cukup besar. Dengan kemenangan atau kekalahan dalam berjudi menjadika pelaku terpaku dan terpukau untuk mengahbiskan waktunya memperoleh harta yang lebih banyak untuk mengganti kerugiannya.

⁷⁸ Sa'ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al.*, hal. 115.

⁷⁹ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an Vol. 3*, hal. 236.

Hal inilah yang dimaksud perjudian dapat menghalangi seseorang mengingat Allah (beribadah dan berdzikir). Yang dimaksud dengan menghalangi kamu dari mengingat Allah di samping dapat berarti melupakan *dzikir* dengan hati dan lidah, juga dapat berarti melupakan *dzikir* atau peringatan yang disampaikan oleh Rasulullah SAW berupa Al-Qur'an dan Sunnah, atau melupakan *dzikir* dari sisi rububiyah (pemeliharaan) Allah kepada manusia, dan ini mengantar kepada melupakan sisi *ubûdiyah* (ibadah) kepada-Nya dan terutama adalah melaksanakan shalat. Melupakan sisi *rubûbiyah* Allah dapat mengantar seseorang hidup tanpa arah dan pegangan.⁸⁰ Akhirnya, sering merasakan gelisah, kecemasan dan tidak bahagia.

e. Meninggalkan Syirik

Kebahagiaan spiritual bisa didapatkan dengan meninggalkan kesyirikan. Tentang syirik, yakni tidak diampuninya dosa syirik/mempersekutukan Allah karena itu adalah pelanggaran utama yang mengundang pelanggaran lainnya dan mengantar kepada kesesatan yang amat jauh. *al-anshâb* yang berarti menyediakan makanan untuk berhala merupakan salah satu perbuatan syirik. Syirik merupakan pelanggaran paling besar dalam peraturan agama Islam. Syirik merupakan pelanggaran atau dosa yang sulit terampuni. Perbuatan ini bisa menimbulkan pelanggaran-pelanggaran lain seperti berjudi, minuman keras zina dan lain sebagainya. Perbuatan ini merupakan suatu bentuk kedustaan yang besar dan terang-terangan yang dilakukan oleh pelaku kepada Allah SWT. Karena sebegitu banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan akibat syirik, maka Allah SWT tidak mau mengampuni dosa itu. Hal ini sesuai dengan penjelasan Allah SWT dalam Surat an-Nisa'/4: 48. Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa syirik merupakan dosa paling besar karena bertentangan dengan sifat inti dari Allah SWT yakni sifat Maha Esa.

Orang yang melakukan perbuatan syirik sama saja menganggap ada tuhan selain Allah SWT dan itu sangat kontradiktif dengan prinsip-prinsip rukun iman. Allah SWT telah menunjukkan banyak bukti-bukti keberadaan-Nya dan kekuasaan-Nya. Allah SWT juga telah mengutus beberapa nabi dan rasul untuk memberi memperingatkan umat manusia

⁸⁰ M Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, hal. 195.

agar mentauhidkan-Nya. Jadi tidak ada alasan bagi manusia untuk tidak mengesakan-Nya. Apalagi pada zaman saat ini yang serba mudah, dai-dai bisa dikatakan sudah menjangkau seluruh pelosok negeri. Mungkin beberapa kali kita duduk ditempat yang indah dan menyendiri merenungkan sesuatu. Kemudian setelah itu , jiwa kita akan didorong untuk mengenal lebih jauh Allah SWT. Hal itu merupakan aktivitas sederhana dalam menjelaskan *fithrah* manusia yang tak lain adalah semangat beribadah. Agaknya inilah yang dimaksud sabda Rasulullah SAW bahwa manusia terlahir secara *fithrah* yakni meyakini ke-Esa-an Allah SWT hanya saja orang tua mereka lah yang menjadikan mereka sebagai pemeluk agama lain dan meyakini tuhan lain seperti kristen, sinto, budha, hindu dan lain sebagainya.

Perbuatan menyekutukan Allah SWT sangat bertentangan dengan konsep aqidah Islam. Agama Islam memerintahkan pemeluknya agar mentauhidkan Allah SWT dan mematuhi segala perintah-Nya. Manusia diciptakan di dunia ini hanya untuk beribadah kepada Allah SWT saja tidak ada tujuan lain. Secara otomatis, tidak ada ibadah bagi seseorang yang berlaku syirik. Artinya, tidak sah ibadah seseorang baik ibadah *mahdhah* maupun *ghairu mahdhah* jika sembari melakukan perbuatan syirik yang statusnya adalah dosa terbesar yang tidak terampuni. Sesuatu yang dijadikan seseorang untuk menyekutukan allah itu beragam. Atau yang berupa benda mati seperti berhala, pohon, danau dan lain sebagainya. Ada juga yang berupa makhluk hidup seperti orang-orang suci, nenek moyang mereka dan lain sebagainya. Siapapun tidak pantas untuk dijadikan tandingan Allah SWT.⁸¹ Animisme merupakan salah satu kepercayaan orang-orang terdahulu atau orang primitif yang mana mereka menjadikan benda-benda mati seperti batu, pohon dan lain-lain sebagai media untuk menentukan kegagalan atau keberuntungan dalam hidup mereka karena benda-benda tersebut dipercayai oleh mereka memiliki roh-roh. Sedangkan dinamisme merupakan salah satu kepercayaan orang-orang terdahulu yang mana mereka menjadikan para roh nenek moyang mereka sebagai sesembahan dan penolong mereka. Mereka percaya bahwa Biasanya

⁸¹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 2, hal. 564-565.

roh nenek moyang mereka bersemayam di bawah pohon-pohon besar seperti beringin.⁸²

Mempersekutukan Allah adalah pengkhianatan terbesar di bidang akidah. Dan sulit bagi Allah untuk mengampuni pelakunya. Oleh karena itu, orang tersebut akan mendapat siksa di dunia dan akhirat. Siksa di dunia berupa ketidak tenangan, kegelisahan dan kekhawatiran berlebih. Akhirnya, tidak tidak tenang dan tidak bahagia di dunia dan akhirat.

f. Menghindari mengundi nasib

Kebahagiaan spiritual bisa didapatkan dengan meninggalkan mengundi nasib. Tentang *al-azlâm* atau mengundi nasib Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Maidah/5: 3 sebagai berikut bahwa aktivitas orang-orang musyrik pada masa jahiliyah sangatlah beraneka ragam. Selain berdagang, orang-orang musyrik dahulu gemar berjudi. Dalam berjudi, mereka terkadang menggunakan anak panah yang terbuat dari kayu dimana anak panah tersebut ditaruh pada pojok besi. Mereka pergunakan alat itu saat berjudi menggunakan unta sebagai taruhannya. Mereka menyediakan *al-azlâm* sebanyak 10 buah. Pada setiap anak panah tersebut masing-masing ditaruh tulisan yang menyebutkan bagian-bagian tertentu dari unta. Kemudian setiap orang dari mereka akan mendapatkan bagian-bagian dari unta sesuai dengan apa yang ditulis pada anak panah tersebut. Alhasil, bagian-bagian dari unta inilah yang diharamkan bagi mereka baik untuk dimakan atau dijual.

Orang-orang musyrik juga menggunakan azlam untuk menentukan nasib mereka memilih suatu hal. Misalnya jika mereka ingin mengawini seseorang, maka mereka pergi menemui peramal atau dukun. Di rumah peramal itu, sudah disediakan tiga anak panah. Satu anak panah terdapat tulisan bahwa Tuhan menyuruh hal tersebut, satu anak panah terdapat tulisan Tuhan mencegah hal tersebut dan satu anak panah lagi dikosongkan atau tidak ada tulisan. Orang-orang musyrik tersebut melaksanakan apa yang tertulis pada anak panah yang mereka dapat. Jika mereka mendapatkan anak panah yang tidak ada tulisannya,

⁸² Ahmad Afandi, "kepercayaan animisme-dinamisme serta adaptasi kebudayaan Hindu-Budha dengan kebudayaan asli di Pulau Lombok-NTB," jurnal historis: Jurnal kajian, penelitian dan pengembangan pendidikan sejarah, Vol. 1 No. 1 tahun 2016, hal. 2

maka mereka ulangi lagi sampai mendapat anak panah yang ada tulisannya⁸³

Dampak dari *al-azlâm* atau undian tersebut sangatlah berbahaya. Orang-orang yang melakukan hal tersebut dapat terkena penyakit rusak mental. Penyakit tersebut timbul akibat ketergantungan mereka kepada anak panah tersebut dalam menentukan masa depan mereka. Akhirnya mereka tidak mempunyai sikap optimis dalam segala sesuatu, labilnya pikiran mereka serta tidak bisa berpikir secara logika. Jika penyakit penyakit itu menghinggapi mereka, otomatis mereka mudah terkena stress dan tidak bahagia.⁸⁴

Larangan-larangan Allah SWT di atas sangat berdampak positif dalam kehidupan manusia. Manusia yang notabene sebagai wakil Allah SWT di dunia dalam memelihara dan mengatur makhluk-makhluk-Nya harus mematuhi terlebih dahulu segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Karena hanya dengan itulah diri manusia selamat secara lahir dan batin. Jika manusia sudah bisa menyelamatkan diri sendiri, maka mereka juga bisa untuk menyelamatkan yang lain. Selain keselamatan diri sendiri maupun keselamatan sesama manusia segala sesuatu yang buruk, manusia juga mempunyai tugas yang lain yakni mencegah berbagai perbuatan-perbuatan makhluk-Nya yang bisa berdampak pada pembunuhan, melindungi kehormatan sesama, melindungi sesama manusia dari perbuatan-perbuatan yang menghilangkan akal mereka, dan mencegah berbagai perbuatan yang bisa menghilangkan harta secara batil.

Demikian itu, supaya orang yang bekerja tidak meninggalkan pekerjaannya, atau hilangnya kekuatan jasmani tanpa melakukan pekerjaan, kemudian bermalas-malasan. Karena manusia yang terbiasa hidup tanpa melakukan pekerjaan maka segala sesuatu akan jadi sulit baginya. Dalam menjauhi larangan Allah, kita harus ridha, agar Allah *meridhlhai* kita juga dan bahagialah kita.

⁸³ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 3, hal. 21-22.

⁸⁴ Wahyu Abdul Jafar, "Undian Berhadiah Alfamart di Kota Bengkulu dalam Perspektif Ekonomi Syari'ah," hal. 5.

6. Bersosialisasi yang Baik

Bersosialisasi atau bergaul yang baik dengan manusia lain merupakan perintah Allah SWT agar memperoleh kebahagiaan. Termasuk kategori sosialisasi baik menurut Islam antara lain:

a. Amar Ma'rûf Nahî Munkar

Kebahagiaan spiritual juga bias diperoleh dengan *amar ma'rûf nahî munkar*. Allah SWT Berfirman dalam Surat at-Taubah/9: 71-72 sebagai berikut:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ وَعَدَّ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكَنٍ طَيِّبَةٍ فِي
جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَّرِضْوَانٍ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

“Orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) makruf dan mencegah (berbuat) mungkar, menegakkan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana. Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga ‘Adn. Rida Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung.”

Orang-orang mukmin yang mantap imannya dan terbukti kemantapannya melalui amal-amal saleh, mereka lelaki dan perempuan sebagian mereka dengan sebagian lain, yakni menyatu hati mereka dan senasib serta sepenanggungan mereka, sehingga sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain dalam segala urusan dan kebutuhan mereka. Bukti kemantapan iman mereka adalah mereka menyuruh melakukan yang *ma'rûf* mencegah, perbuatan yang munkar, melaksanakan salat dengan khusyuk dan bersinambung, menunaikan zakat dengan sempurna dan mereka taat kepada Allah dan Rasul-Nya

menyangkut segala tuntunan-Nya, mereka itu pasti akan dirahmati Allah dengan rahmat yang khusus. Sesungguhnya Allah maha perkasa, tidak dapat dikalahkan atau dibatalkan kehendaknya oleh siapapun lagi maha bijaksana dalam semua ketetapanNya.⁸⁵ Khusus untuk *amar ma'rûf nahi munkar* membutuhkan keberanian. Keberanian merupakan sikap tidak mengkhawatirkan beberapa kemungkinan terburuk yang akan terjadi dalam melakukan suatu perbuatan. Seseorang yang mempunyai jiwa keberanian selalu mampu mengambil tindakan tanpa dibayangi rasa takut yang tak lain hanyalah imajinasi saja.

Irons berpendapat bahwa kebenaran adalah sikap yang diambil seseorang guna memperjuangkan perkara yang menurutnya penting dan mampu menghadapi berbagai kendala karena dia yakin akan kebenarannya. Karakteristik kebenaran diantaranya adalah berpikir maksimal serta terukur sebelum berbuat, bisa memotivasi yang lain, tahu diri, tawadhu', berbuat secara nyata, selalu semangat, memberikan kemajuan, mempunyai rasa tanggung jawab, siap dengan resiko yang ada serta konsisten. Asal mempunyai kejelasan visi, maka keberanian akan tampak tanpa ragu-ragu.⁸⁶

Amar Ma'ruf Nahi Munkar Harus diiringi dengan Ridha. Al-Ghazali berpendapat bahwa ridha yang dinisbatkan kepada Allah SWT atas segala perintah-Nya yang diberlakukan kepada manusia dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu hasil dari cinta kepada Allah SWT. Dengan demikian, manusia jika ingin memiliki sifat ridha, maka harus menanamkan rasa cinta kepada Allah SWT terlebih dahulu. Al- Ghazali melanjutkan penjelasannya tentang ridha bahwa ridha seorang hamba terdiri dari dua macam. Pertama, seorang hamba yang tidak lagi merasakan sakit atas berbagai bentuk ujian yang timpakan Allah SWT kepadanya. Hal itu disebabkan karena hama tersebut sudah mencintai Allah SWT sebenar-benarnya cinta. Hamba tersebut hanya memberikan perhatiannya kepada Allah SWT semata.

Kedua, seorang hamba yang ridha terhadap berbagai macam ujian, karena sadar setelah ujian-ujian itu terlalu akan merasakan

⁸⁵ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 163.

⁸⁶ Amar Ma'rufi, Yusuf Suryana, Heri Yusuf M, "Hubungan Sikap Berani dengan Kepercayaan Diri pada Kegiatan Senam Irama," dalam *Jurnal Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2018, hal. 190-191.

keberuntungan atau kebahagiaan. Hal tersebut diumpamakan dengan seorang musafir yang mengadakan perjalanan ke tempat atau tujuan yang baik untuk dirinya. Musafir tersebut menempuh perjalanan itu dalam keadaan semangat dan ridha ketika mendapatkan berbagai rintangan dalam perjalanannya, karena dia yakin ada hasil yang bagus dan membahagiakan menanti di akhir perjalanannya. Begitu juga dengan seorang hamba yang ridha terhadap ketetapan-ketetapan Allah terhadap dirinya, yang mungkin bagi sebagian orang ketetapan itu merugikan mereka. Tapi seorang hamba itu sangat yakin bahwa Allah SWT akan membalas dengan sebaik-baik balasan jika dia dapat melaluinya dengan sabar dan ridha.⁸⁷

Selanjutnya ayat ini menjelaskan sebagian rahmatnya itu dengan menegaskan bahwa Allah SWT menjanjikan dengan janji yang pasti kepada orang-orang mukmin yang mantap imannya lelaki dan perempuan. Bahwa mereka semua akan dianugerahi surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai yang mereka nikmati secara terus-menerus kekal mereka di dalamnya dan ada juga tempat-tempat yang bagus, yakni istana-istana hunian di surga 'Adn. Disamping itu mereka juga mendapatkan *ridha* Ilahi. Dan keridaan Allah walau sedikit, lebih besar dan lebih agung dari pada surga dan tempat-tempat yang bagus itu. Itu adalah keberuntungan yang besar tiada keberuntungan yang melebihinya.⁸⁸ *Amar ma'rûf nahî munkar* merupakan sebuah bentuk penghambaan atau ibadah kita kepada Allah SWT. Dalam beribadah kita perlu mengharapkan sesuatu dari Allah SWT. Sesuatu itu berupa nikmat/kebahagiaan. Harapan itulah dinamakan *raja'*. Kebahagiaan dan nikmat yang diperoleh hamba sesuai dengan tingkat harapan dan rasa takutnya kepada Allah. Nikmat yang diperoleh di samping berupa jawaban terhadap apa yang diharapkan, *ridhâ* Allah, surga, juga kenikmatan dapat melihat Allah swt. Seperti itulah yang sebenarnya Allah kehendaki dari hambanya; meningkatkan kualitas *spiritualnya* melalui proses *ubûdiyah*; memperbanyak ibadah *mahdhah*, tawakal, meminta pertolongan, rasa takut, sabar dengan apa yang Allah tetapkan bersyukur atas segala nikmat yang diberikan. Oleh karena itu, kadar

⁸⁷ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, hal. 153-154.

⁸⁸ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 5, hal. 163.

dosa dapat diukur dan diampuni melalui tingkat kualitas ibadah. Karena kalau bukan karena dosa, tidak akan ada tobat serta *rajâ* kepada Allah.

Ibadah tidak mungkin terealisasi tanpa adanya kerendahan hati dan rasa hina di hadapan Allah. Perasaan rendah dan hina tersebut tidak akan muncul kecuali dengan mengingat dosa yang pernah dilakukan. Dengan demikian, hamba akan menyadari kekurangan dirinya dan kemudian bertobat. Jadi, dengan berharap, menanti dan berprasangka baik, hati semakin bergantung kepada Allah SWT.⁸⁹

b. Menghindari *Su'uzhan*

Kebahagiaan spiritual bisa didapatkan dengan meninggalkan *su'uzhan*. *Su'uzhan* merupakan salah satu cara buruk dalam bersosialisasi atau bergaul dengan orang lain. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Hujurat/49: 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا
وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.

M Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada Surat Al-Hujurat/49: 12 memiliki hubungan erat dengan ayat sebelumnya, yakni tuntutan kepada orang-orang yang beriman untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk. Khusus untuk ayat ini menerangkan hal-hal buruk yang tersembunyi. Bisa jadi memanggil orang dengan panggilan yang buruk itu muncul akibat seringkali seseorang berpikir buruk terhadap orang

⁸⁹ Muhammad Shalih Al-Munajjid, *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mubarak dan Nur Kosim*, hal. 86.

lain. Oleh karena itu, Allah melarang mereka berprasangka buruk baik untuk kebaikan mereka sendiri maupun kebaikan orang lain.⁹⁰

M Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata (اجْتَنِبُوا) terambil dari kata januba yang bermakna samping. Maksudnya adalah mengesampingkan apa yang perlu dikesampingkan, yakni menjauhkannya dari tangan. Maka dari itu kata ini diberi makna "jauhi". Huruf *ta'* pada kata tersebut adalah huruf tambahan yang berfungsi untuk memberikan tekanan pada suatu pekerjaan dan mempunyai makna sungguh-sungguh. Kesimpulannya, makna ijtanibu adalah bersungguh-sungguhlah menjauhi.⁹¹

Kata (كثير) tidak bermakna banyak. Akan tetapi ayat ini mengindikasikan bahwa sebagian dari prasangka adalah dosa, yakni prasangka yang tidak mempunyai dasar faktual. Prasangka atau dugaan yang dapat membuahkan dosa adalah prasangka yang buruk saja atau *su'uzhan*. Maka dari itu, Allah SWT melarangnya agar orang-orang yang beriman terhindar dari dosa. Manusia akan hidup dengan tenang apabila mereka telah bisa menjauhkan dirinya dari berprasangka buruk atau *su'uzhan*. Mereka juga akan menjalani hidup lebih produktif karena tidak ada keraguan ditujukan kepada orang lain serta menjauhi hal yang sia-sia. Tidak hanya itu, larangan ini juga harus dilakukan oleh orang-orang yang beriman jika dihadapkan kepada hal-hal yang baru yang belum tentu buruknya. Hal ini memunculkan prinsip atau dasar dalam penegakan hukum bahwa siapa pun tidak bisa menghukum tersangka apabila belum terbukti ia melakukan yang disangkakan. Lain halnya dengan bisikan-bisikan yang buruk yang tidak membuahkan dosa asalkan bisikan-bisikan tersebut tidak naik level menjadi dugaan. Rasulullah SAW melarang sahabat untuk tidak meneruskan memikirkan bisikan-bisikan itu agar tidak berkembang menjadi prasangka buruk.⁹² Ghibah merupakan dosa yang sering dilakukan oleh orang-orang yang beriman. Ghibah yaitu membicarakan keburukan-

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 609.

⁹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 253.

⁹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 254.

keburukan orang lain baik dari segi fisiknya, keluarganya, keilmuannya ataupun kekayaannya. Dilarang oleh Allah SWT dikarenakan perbuatan itu adalah salah satu perbuatan tercela. Maka dari itu, Allah memerintahkan untuk menjauhinya.⁹³

M Quraish Shihab memaparkan bahwa kata (جَسَسُوا) terambil dari kata (جَسَّ) yang bermakna usaha seseorang untuk mencari tahu tentang suatu hal dengan cara memata-matai atau tersembunyi. Maksudnya adalah mencari kekurangan atau keburukan orang lain dan membuka suatu aip orang lain yang ditutupi. Imam Al-Ghazali menjelaskan semua orang baik muslim maupun non muslim berhak merahasiakan apa yang perlu dirahasiakan dari orang lain. Karena itu orang-orang yang beriman dilarang untuk membuka rahasia orang tersebut baik membuka untuk diketahui sendiri atau diberitakan kepada orang lain. Orang yang mencari-cari kekurangan atau kesalahan orang lain disebabkan karena dia sudah berprasangka buruk terlebih dahulu terhadap orang lain.⁹⁴

Bersu'uzhan kepada suatu hal yang belum tentu terjadi bisa mengakibatkan efek buruk bagi diri sendiri, diantaranya membuat ketidakstabilan dalam emosi, timbulnya perasaan sombong sehingga nasehat-nasehat yang diutarakan orang lain tentang dirinya tidak didengarkan tidak dianggap penting. Elfariyani membahas karakteristik *su'uzhan* secara lengkap, antara lain: Berprasangka buruk kepada orang lain, selalu merasa dirinya lebih baik dan lebih benar dari orang lain, mengajukan nasihat orang lain, sosialisasi yang buruk terhadap orang lain, emosi labil, mudah marah jika terdapat sesuatu yang tidak sesuai keinginannya. Seseorang yang suudhan akan terkena penyakit hati yang bisa menghancurkan ibadah dan menghilangkan pahala. Tidak hanya itu, seseorang yang *su'uzhan* akan meretakkan hubungan dengan orang lain yang tadinya harmonis disebabkan adanya ketidakpercayaan. Selain *su'uzhan* kepada manusia, suudhan kepada Allah SWT juga menyebabkan dampak yang buruk. *Su'uzhan* adalah penyakit hati yang berbahaya. Rasulullah SAW bersabda, " hindarilah berprasangka

⁹³ Nelly Azizah, "Kajian Buruk Sangka Dan Ghibah Bagi Kesehatan Tubuh Manusia (Telaah Konsep Getaran Dan Gelombang)", dalam *Jurnal Unsiq*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018, hal. 145.

⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an...*, hal. 255.

karena hal itu merupakan kisah yang paling dusta, dan jangan kalian saling memaki, jangan kalian saling mencari aib atau kesalahan yang lain, jangan kalian saling bangga diri, jangan kalian saling dengki, jangan kalian saling benci dan jadilah kalian para hamba Allah yang bersaudara”. Kesehatan mental seseorang akan terganggu jika dia selalu bersu'uzhan kepada orang lain. Rasa cemas, khawatir, gelisah dan tidak tenang akan menjadi makanan sehari-hari bagi orang yang selalu menanamkan prasangka buruk pada hatinya terhadap yang lain. Semakin seseorang larut dalam suasana prasangka buruk tersebut maka dia tidak akan mendapatkan ketenangan dalam menjalani hidup. Untuk menjaga mental kita agar selalu sehat, maka harus kita latih selalu akal kita agar berpikir positif atau *husnuzhan*. Peal menjelaskan bahwa berfikir positif merupakan suatu hal yang perlu dipelajari terlebih dahulu karena pikiran manusia tidak akan datang secara tiba-tiba. Oleh karena itu, setiap orang harus bisa mengatur pola pikirnya masing-masing agar selalu positif sehingga mendapatkan hal-hal yang positif pula.⁹⁵

Seseorang yang berperilaku husnudhan akan selalu berpikir positif terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dan menimpa hidupnya. Berbagai cobaan, musibah atau penyakit yang menimpanya akan dilalui dengan mudah dan tanpa beban jika dia senantiasa ber*husnuzhan* kepada Allah SWT dan orang lain. Akan tetapi, berpikir positif juga ada batasannya, tidak boleh berlebihan. Berpikir positif secara berlebihan ini juga bisa menyebabkan gangguan dalam kesehatan mental. Berpikir positif berlebihan atau *toxic positivity* adalah perasaan bahagia dan optimis berlebihan yang dirasakan seseorang sehingga membuatnya menyamaratakan dan menyikapi segala peristiwa dengan kebahagiaan. Akibatnya, seseorang yang merasakan hal ini akan terlihat kurangnya empati kepada orang lain, sering menyendiri serta bertambahnya emosi negatif pada dirinya. Pada intinya, *husnuzhan* baik jika ditempatkan pada situasi dan kondisi yang sesuai, karena *husnuzhan* dapat menghindarkan seseorang dari rasa cemas yang bisa berpengaruh negatif pada kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Wahyuningsih yang menyimpulkan bahwa ada

⁹⁵ Rika Sylvia dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, “Konsep Husnudhan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” dalam *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 1 Tahun 2022, hal. 40-41.

hubungan positif antara religiusitas dengan kesehatan mental individu. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Puteri yang menyimpulkan bahwa sikap husnudhan bisa berdampak positif pada kesehatan mental, mengurangi rasa cemas serta meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi orang terhadap penyakit HIV/ AIDS. Selain itu, *husnuzhan* dapat meningkatkan resiliensi terhadap diri korban longsor. Gangguan pada kesehatan mental seringkali diabaikan banyak orang sehingga dapat mengakibatkan kerusakan fatal. Maka dari itu, setiap orang berkewajiban untuk menjaga kestabilan kesehatan mentalnya masing-masing.⁹⁶

7. Dzikir

Kebahagiaan Spiritual juga bisa diraih dengan berdzikir kepada Allah SWT. hal ini berkaitan dengan firman Allah SWT dalam Surat al-Anfâl/8: 2 sebagai berikut:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ
زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ^{٧٦}

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal, Menyebut nama Allah Swt. di sini berarti menyebut sifat-sifat yang mengagungkan dan memuliakan-Nya.

Tidak ada pertentangan antara ayat di atas dengan Surat Ar-Ra'du/13: 28. Hal ini berdasarkan pengamatan bahwa ayat di atas menjelaskan tahap awal bagi orang-orang yang beriman yang bergejolak hatinya dikarenakan mengingat-ingat ancaman serta siksa Allah SWT terhadap orang-orang yang durhaka sehingga hati mereka timbul rasa takut yang sangat. Sedangkan surat Ar-Ra'du/13: 28 menjelaskan tahap orang-orang beriman selanjutnya, yakni gejolak hati mereka yang disebabkan karena mengingat kasih sayang Allah SWT. Kedua kondisi psikologis ini ditampung oleh firman-Nya: “Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang ulang

⁹⁶ Rika Sylvia Dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, “Konsep Husnudhan Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,”..., Hal. 41.

genetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah (Surat az-Zumâr/39: 23). Ada Namanya *khauf* dalam tasawuf. Rasa takut kepada Allah akan membawa manfaat jika disertai dengan penyesalan dan meninggalkan perbuatan buruk. Karena rasa takut itu pada dasarnya, tumbuh dari kesadaran akan dampak negatif perbuatan jahat dan keyakinan akan ancaman Allah serta tobat.

Al-Hasan berkata, "Mereka adalah hamba yang beribadah kepada Allah serta bersungguh-sungguh melakukannya namun khawatir kalau apa yang mereka lakukan ditolak. Sesungguhnya orang beriman adalah orang yang tertanam dalam dirinya perbuatan baik dan perasaan takut, sedangkan orang munafik kebalikannya; tertanam dalam dirinya perbuatan buruk dan perasaan aman (tidak takut akan siksaan dan ancaman Allah). Rujuk juga penjelasan Ummu ad-Darda, yang akan dikutip guna menjelaskan arti *wajilat qulûbuhum*.

Kata (ذَكَرَ) *dzikr* pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Walaupun makna ini kemudian berkembang menjadi "'mengingat'. Mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Kalau kata "menyebut dikaitkan dengan sesuatu, apa yang disebut itu adalah namanya. Karena itu, ayat di atas dipahami dalam arti menyebut nama Allah SWT. Selanjutnya, nama sesuatu terucapkan apabila teringat atau disebut sifat, perbuatan, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sini yang dimaksud oleh ayat di atas dapat mencakup menyebut keagungan Allah SWT, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, atau perintah dan larangan-Nya.⁹⁷

Kata (وَجَلَّتْ) *wajilat* diambil dari kata (وَجَلَّ) *wajal* yakni hati yang bergetar dalam menyikapi kebesaran sesuatu yang bisa memberikan sanksi atau menghilangkan nikmat. Sayyid Quthb berpendapat bahwa kata (وَجَلَّتْ) *wajilat qulûbuhum* melukiskan getaran rasa yang menyentuh hati orang yang beriman saat dirinya diingatkan perihal Allah SWT, perintah-perintah-Nya serta larangan-larangan-Nya.

⁹⁷ M Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 4, hal. 454-455.

Pada saat itu, jiwa orang yang beriman tersebut dipenuhi keindahan serta ke-Mahabesaran Allah SWT, timbul pada dirinya ketakutan kepada Allah SWT, terlukis kebesaran dan haibah Allah SWT dalam dirinya perasaan takut kepada Allah SWT, terlukis kebesaran dan haibah Allah SWT serta terlukis pula semua pelanggaran dan dosa-dosa yang telah diperbuatnya. Segala hal yang terjadi tersebut memotivasi orang yang beriman itu untuk memperbanyak amal saleh. Ummu Darda RA juga melukiskan hal tersebut. Beliau berkata kepada seseorang, " gentarnya hati bagaikan terbakarinya jerami. Tidakkah engkau mendengar suara sebuah getaran?" seseorang tersebut menjawab, "Ya". Ummu Darda melanjutkan penjelasannya, " ketika engkau menemukan getaran tersebut dalam hatimu, maka berdoalah kepada Allah SWT, karena dengan berdoa bisa menghilangkannya dan mengganti dengan ketaatan yang tenang)".

Kisah di atas memberikan pelajaran bahwa hanya sekedar menyebut nama Allah SWT saja, jiwa orang yang benar-benar beriman akan bergetar. Hal itu disebabkan karena peringatan dan penyebutan nama Allah SWT tersebut akan menimbulkan kebesaran Allah SWT dalam diri mereka. Dalam rangka memberikan pendidikan kepada manusia, Al-Qur'an sering mengaitkan hal-hal yang remeh dengan pencipta alam semesta yakni Allah SWT. Sistem pendidikan Al-Qur'an tersebut menjadikan manusia dapat tersentuh emosinya, terbuka mata dan akal pikirannya, sehingga segala objek tersebut terpikirkan olehnya. Nama Allah yang disebut juga akan terpikirkan olehnya sehingga pula jiwanya terangsang dan terdorong untuk mengingat kebesaran serta keagungan Allah SWT. Setelah itu timbullah rasa takut pada hatinya, rasa berharap kepada-Nya dan memulai aktivitasnya. Proses-proses tersebut mirip dengan apa yang diungkapkan oleh Pavlo.⁹⁸

Berdzikir adalah perintah Allah SWT. Allah SWT berfirman dalam Surat Ali 'Imran/3: 25, "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka."

⁹⁸ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan keserasian Al-Qur'an* Vol. 4, hal. 455-456.

Perintah berdzikir dalam Al-Qur'an maupun yang dicontohkan Rasulullah adalah ibadah yang jumlahnya tidak dibatasi. Diserahkan pada kesanggupan dan kesungguhan manusia. Hanya saja ada yang menganggap bilangan tertentu dan banyak dalam berdzikir sebagai amalan bid'ah dan mungkar. Alasan mereka karena ada hadits Rasulullah SAW yang menyatakan, bahwa beliau beristighfar dalam sehari 100 kali, dan dalam hadits yang lain 75 kali.

Apa yang disampaikan Rasulullah SAW bukanlah pembatasan bilangan dzikir sejumlah yang telah disebutkan. Akan tetapi bilangan ini adalah bilangan yang realistis dan manusiawi dimana semua orang memungkinkan untuk istiqomah berdzikir sejumlah bilangan tersebut. Bahkan bisa saja jumlah tersebut merupakan jumlah yang paling minim dari yang bisa kita dilakukan.

Dalam Surat Ali 'Imran di atas, Allah SWT memerintahkan kita untuk berdzikir dalam segala kondisi. Dalam sebuah ayat lain Allah SWT berfirman: "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak banyaknya." (Surat al-Ahzab/33: 41)

Dalam sebuah hadits, 'Aisyah RA berkata, "Adalah Nabi SAW selalu mengingat Allah dalam setiap keadaannya." (HR. Muslim)

Baik Al-Qur'an maupun hadits Rasulullah SAW mengabarkan kepada kita bahwa perintah berdzikir adalah perintah dengan bilangan yang tidak dibatasi. Kita boleh melakukan sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan kita. Tidak ada alasan untuk membid'ahkan dzikir yang dilakukan dengan bilangan yang banyak.

Kemudian muncul pertanyaan, kenapa dalam berdzikir menggunakan jumlah tertentu? Untuk menjawab pertanyaan ini harus melihat dari sudut pandang hisabul jumal. Banyak yang berdzikir dengan bilangan tertentu sebagai tafa'ulan dengan angka tertentu. Misalnya, kenapa seseorang harus membaca ta'awudz 124.000 kali dalam sehari-semalam? Haditsnya mana? Apakah tidak menyalahi sunnah Rosul? Dan lain sebagainya.

Jawaban pertanyaan ini akan mudah dipahami, jika menggunakan ilmu hisabul jumal. Namun, untuk lebih memahami, secara sederhana kita bisa jelaskan bahwa; Allah SWT mengutus para Nabi dengan jumlah 124.000 orang walaupun yang wajib diketahui sebanyak 25 nabi dan Rosul. Kalau nabi sebagai *filter* umat manusia di dunia agar tidak larut dalam tipu daya syetan dan hawa nafsu, maka sangat logis sebagai sebuah

tafâ'ulan kita berdzikir sejumlah bilangan nabi 124.000 untuk membentengi kita dari sifat lalai akibat tipu daya syetan dan hawa nafsu. Contoh lain, mengapa bersholawat tafrijiyah sebanyak 4444 kali. Ini sebagai tafa'ulan dari jumlah huruf nama Rasulullah SAW yaitu *mim, ha', mim, dal* (Muhammad) yang jumlahnya 4 huruf. Bilangan 4444 adalah *tafâ'ulan* dari bilang 4 yang menjadi jumlah huruf nama Rasulullah SAW. Demikianlah seterusnya.⁹⁹

Sebelum memaparkan beberapa argumentasi tentang dzikir berjemaah, alangkah baiknya kalau memulai pembahasan ini dengan ayat: "Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku." (Surat Thâhâ/20: 14).

Menurut para *mufasssir, lidzirkî* dalam ayat ini bisa bermakna media berdzikir kepada Allah. Artinya bahwa bacaan yang ada dalam mengingat, komunikasi, *bertaqarrub*, dan bisa dimaknai sebagai salat terdiri dari kalimat-kalimat dzikir kepada Allah. Maka berdzikir dan salat merupakan dua bentuk ibadah yang memiliki titik temu. Walaupun secara ilmu fikih, salat adalah *tauqîfî* sedangkan berdzikir adalah *ta'qqulî*.

Salat adalah *prototype* dzikir kepada Allah SWT. Salat memiliki titik simpul yang sama dengan dzikir walaupun kita tidak bisa mengatakan bahwa dengan berdzikir maka sudah cukup walaupun tidak salat. Salat adalah fardlu ain, sedangkan dzikir adalah sunnah.

Sebagaimana kita ketahui bahwa shalat bisa dilakukan sendiri dan bisa dilakukan dengan berjemaah, maka dzikir juga bisa dilakukan sendiri-sendiri akan tetapi bisa juga dengan berjemaah (bersama-sama). Dalam berjemaah, adakalanya beberapa bacaan dibaca keras, tapi ada juga yang tidak keras.

Demikian juga dengan dzikir, ada yang bisa dilakukan dengan Suara keras, dan bisa juga dengan tidak keras, bisa juga sendiri-sendiri bisa juga dengan berjemaah. Bahkan ikut dalam perkumpulan dzikir aja merupakan sebuah anjuran.¹⁰⁰

Berikut beberapa dalil dzikir dengan bersma-sama: Rasulullah bersabda: "Tidaklah suatu kaum duduk-duduk berdzikir kepada Allah Ta'ala, kecuali dikelilingi para malaikat, diliputi rahmat, turun kepada

⁹⁹ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 105-106.

¹⁰⁰ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 111.

mereka ketenangan dan Allah SWT menyebut mereka dihadapan para makhluk yang ada di sekelilingnya" (HR. Muslim)

Dalam hadits yang lain Rasulullah SAW bersabda: "Jika kalian melewati taman-taman surgawi, maka nikmatilah". Para sahabat bertanya: "Apa taman-taman *surgawi* ya Rasulullah?" Beliau menjawab: "*Halaqah* (perkumpulan) dzikir. Sesungguhnya Allah SWT memiliki para malaikat yang suka berkeliling mencari halaqoh dzikir, jika sampai di tempat itu, para malaikatpun menaunginya" (HR Ahmad dan Turmudzi).

Dalam sebuah kesempatan, Rasulullah SAW keluar dan melihat *halaqah* (perkumpulan/majlis) dzikir dari para sahabat. Beliau bertanya: "Apa yang membuat kalian duduk-duduk (berdzikir)?" Para sahabat menjawab: "Kami duduk-duduk untuk melakukan dzikir kepada Allah SWT, kami bertahmid, bersyukur atas hidayah Islam dan berbagai karunia lainnya." Rasul berkata: "Demi Allah, tidaklah kalian duduk-duduk untuk selain itu?". Para sahabat berkata: "Demi Allah tidaklah kami duduk selain untuk itu." Rasulullah menjawab: "Saya tidak bersumpah menuduh kalian, tetapi Jibril AS datang kepada saya mengabarkan bahwa Allah membanggakan kalian dihadapan para malaikat" (HR. Muslim)

Rasulullah SAW bersabda: "Tidaklah suatu kaum berada dalam suatu majlis, dimana mereka berdzikir kepada Allah ‘Azza wa Jalla, lalu mereka berdiri setelah selesai, melainkan malaikat berkata, berdirilah kalian, sesungguhnya Allah telah mengampuni dosa-dosa kalian dan keburukan-keburukan kalianpun telah diganti dengan kebaikan." (HR. Thabrani)

Rasulullah SAW bersabda: "Allah Ta'ala berfirman pada hari kiamat, semua golongan akan tahu siapa yang paling mulia. Rasulullah ditanya oleh sahabat: "Siapakah golongan yang paling mulia itu ya Rasulullah" Beliau menjawab, "golongan majlis dzikir" (HR. Ahmad dan Ibnu Hibban).¹⁰¹

C. Relevansi Kebahagiaan Spiritual dalam Tafsîr Al-Mishbâh Terhadap Nestapa Manusia Modern

Indikator kebahagiaan spiritual perspektif M Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh* sebagaimana yang sudah paparkan dalam penulisan ini, yakni: religiusitas, sabar, altrusime, melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam syariat Islam, meninggalkan larangan-larangan dalam syariat Islam, bersosialisasi yang baik serta dzikir dinilai sangat relevan dengan penanganan nestapa manusia modern, terutama masalah krisis spiritual yang

¹⁰¹ Khotimi Bahri, *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, hal. 112.

mereka hadapi sehingga timbul stress, depresi, kecemasan, kegelisahan dan lain-lain. Semua indikator tersebut, jika dilakukan secara konsisten, maka akan dapat mengantarkan manusia modern kepada pemenuhan kebutuhan rohani mereka. Jika sisi rohani sudah terpenuhi, maka mereka akan merasakan kebahagiaan spiritual. Semua indikator itu bisa disimpulkan dengan keimanan dan ketakwaan seseorang terhadap Allah SWT.

Religiusitas dalam agama Islam merupakan kombinasi tiga aspek, yakni Iman Islam dan *Ihsân*. M Quraish Shihab mengatakan bahwa hakikat iman adalah membenaran hati, tapi kesempurnaannya adalah dengan pengucapan kalimat tauhid dengan lidah, pengamalan ajarannya dengan anggota tubuh.¹⁰² Dengan kata lain kesempurnaan iman itu adalah dengan amal. Amal inilah yang berarti Takwa. Beliau juga mengatakan takwa dalam konteks agama adalah melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangannya.¹⁰³ Takwa inilah amalan yang sesuai *syari'at*. Allah juga memerintahkan kepada kita untuk shalat, sabar, menunaikan amanat dan janji, zakat, menjaga bersosialisasi dengan baik dan perintah-perintah lain. Selain itu Allah juga melarang melakukan hal yang sia-sia, minuman keras, judi, syirik dan mengundi nasib. Jika iman sudah tertanam dalam diri kita serta semua perintah dan larangan Allah kita laksanakan dengan baik, secara otomatis aspek religiusitas dalam Islam sudah terpenuhi.

¹⁰² M Quraish Shihab, *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam*, hal. 75.

¹⁰³ M Quraish Shihab, *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam*, hal. 240.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Term kebahagiaan dalam Al-Qur'an sangatlah banyak. seperti *sa'âdah*, *hasanah*, *thûbâ*, *matâ'*, *surûr*, *falâh*, *fauz*, dan *farh*. Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan term *falâh*, *fauz* dan term bermakna ketenangan yakni *ithmaanna*, karena ketiga term tersebut adalah lafadz yang relevansi dan representatif untuk dijadikan sumber dalam berbicara topik kebahagiaan spiritual. Selanjutnya, peneliti memilih sebagian ayat dalam *Tafsîr Al-Mishbâh* yang dinilai ada intregasi yang erat dengan dimensi spiritual, yang tak lain adalah dimensi *transenden*. Ayat-ayat tersebut yakni pada Surat Ali 'Imran/3: 200, Surat Al-Maidah/5: 90, Surat Al-Mu'minun/23: 1-11, Surat At-Taubah/9: 71-72 dan Surat Ar-Ra'd/13: 28. Berdasarkan penelitian penulis, ada beberapa indikator kebahagiaan pada ayat-ayat tersebut, yaitu: *religiusitas*, sabar, *altrusisme*, menjauhi hal yang sia-sia, menjaga kemaluan, menunaikan amanat dan janji, menjauhi *khamr*, judi, *syirik* dan mengundi nasib, *dzikir*, *amar ma'ruf nahi munkar*.
2. *Tafsîr Al-Mishbâh* menawarkan beberapa indikator untuk meraih kebahagiaan spiritual yang relevan dengan problematika manusia modern, antara lain:
 - a. *Religiusitas*: orang yang *religius* lebih bahagia dan lebih puas terhadap khidupan daripada orang yang tidak *religius*. Erich Fromm mengatakan bahwa manusia tidak dapat hidup tanpa menyucikan dan mencintai sesuatu. Kalau yang diakui dan disembahnya bukan Allah, dia pasti mengakui sesuatu sebagai realitas yang *absolut*, dan pasti

menjadikannya sebagai objek keyakinan dan pemujaannya. Mengingat manusia membutuhkan ideal dan keyakinan, dan berdasarkan naluri dia berupaya mendapatkan sesuatu yang boleh jadi disucikan dan dipujanya, maka satu-satunya jalan adalah meningkatkan keyakinan *religijs* kita, yang merupakan satu-satunya keyakinan yang benar-benar dapat mempengaruhi manusia. Dalam Islam, orang dikatakan religius jika mencakup tiga aspek, yakni Iman, Islam dan Ihsan yang ketiga itu bisa diimplementasikan dalam dua faktor, yakni Iman dan takwa. iman dalam bahasa agama adalah membenaran hati atas apa yang disampaikan oleh utusan Tuhan. Dalam konteks Islam, ia adalah apa yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW. Sedangkan takwa adalah melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sementara perintah Allah yang paling pokok adalah shalat. Shalat secara bahasa berarti do'a. secara istilah adalah suatu ucapan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Semua amal kita baik atau tidaknya, diterima atau tidaknya, tergantung shalat kita.

- b. Sabar: sabar adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai kesulitan secara komprehensif dan integratif. Kemampuan bersabar bagi manusia memang diakui oleh pakar-pakar ilmu jiwa. Bahkan Frued misalnya, berpendapat bahwa manusia memiliki kemampuan memikul sesuatu yang tidak disenanginya dan mendapat kenikmatan di balik itu.
- c. *Altruisme*: Sears dkk mendefinisikan *altruisme* sebagai tindakan sukarela untuk membantu orang lain tanpa pamrih, atau ingin sekedar amal baik. Suatu perilaku dikatakan *altruistik* tergantung tujuan si penolong. Keterikatan antar individu diharapkan dapat menumbuhkan kesediaan untuk memberikan bantuan kepada orang lain kapanpun tanpa mengharap imbal balik dari orang maupun keluarga yang ditolongnya. Dalam Islam, *Altruistis* diidentikkan dengan zakat. Zakat diambil dari kata *zakâ* yang berarti bertambah atau berkembang dan suci atau bersih. Dalam pengertian hukum Islam zakat adalah kewajiban yang dibebankan agama kepada muslim atas kepemilikan sejumlah harta dengan syarat-syarat tertentu.
- d. Melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam syariat Islam: semua hal yang diwajibkan bagi umat Islam dengan syarat tertentu, baik yang berhubungan dengan Allah seperti puasa atau yang berhubungan dengan manusia seperti menjaga amanat. Selain berbuah pahala, kewajiban-kewajiban tersebut jika dilaksanakan akan mendatangkan keberuntungan bagi perilaku baik dari segi fisik maupun *psikis*.

- e. Meninggalkan larangan-larangan dalam syariat Islam: larangan-larangan dalam syari'at Islam jika dilakukan akan memberikan dampak yang buruk bagi pelakunya. Larangan tersebut bisa mendatangkan penyakit baik penyakit fisik maupun psikis. Misalnya, zina yang akan mendatangkan penyakit HIV/AIDS dan gangguan mental, minuman keras yang dapat merusak syaraf dan gangguan mental serta larangan-larangan lain dalam Islam.
- f. Bersosialisasi dengan baik: bersosialisasi atau bergaul dengan baik akan mendatangkan kebahagiaan dan ketenangan. Dalam Islam, bersosialisasi bahkan ada yang diwajibkan diantaranya *amar ma'rûf nahi munkar*, yakni peduli dan perhatian akan nasib orang lain agar orang tersebut selalu meniti jalan kebenaran dan kebahagiaan.
- g. Dzikir: *Dzikir* adalah mengingat sesuatu dengan menghadirkannya dalam benak atau menyebut yang diingat dengan lisan. *Dzikir* disini secara spesifik yang dihadirkan adalah Allah SWT

B. Saran

Dengan berakhirnya penulisan ini, saya berpesan kepada diri saya khususnya dan pembaca umumnya, agar senantiasa konsisten dalam menjalankan semua perintah Allah serta konsisten dalam menjauhi segala larangan-Nya. Karena hanya dengan itu semua, kita bisa merasakan ketenangan, ketenteraman dan kenyamanan dalam hidup. Itulah yang dinamakan kebahagiaan spiritual.

Selain itu, apapun halangan dan rintangan, kita harus selalu senantiasa dan berusaha menjadi insan yang beriman dan bertakwa secara sempurna, agar tujuan kebahagiaan secara komprehensif kita capai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ammar, Mahmud al-Mishri. *Ensiklopedia Akhlak Muhammad Saw., terj. Abdul Amin*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009.
- Abu Muhammad, Nada. *Se-khusyuk Shalat Nabi, terj. Jokowi Ahmad*, Klaten: Inas Media, 2007.
- Achmad, Ubaidillah. “Kritik Psikologi Sufistik Terhadap Psikologi Modern: Studi Komparatif Pemikiran Al-Ghazali dan Descartes (Upaya Memperkuat Bangunan Konseling Islam),” dalam *Jurnal IAIN Kudus*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2013.
- Ahmad. “Ciri-Ciri dan Dampak Modernisasi di Berbagai Bidang,” dalam <https://www.gramedia.com/literasi/dampak-positif-modernisasi/>. Diakses pada 21 Februari 2022.
- Al-Anshary, Amin. *1001 Jalan ke Surga*, Surakarta: Rahma Media Pustaka, 2009.
- Al-Ashfahani, Al-Raghib. *Mufradat Alfazh Al-Qur’an*, Damaskus: Darul Qolam, 2002.
- . *Mu’jam Mufradât Alfâzh al-Qur’ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-’Ilmiyyah, 1997.
- Amir, Yulmaida dan Diah Rini Lesmawati. “Religiusitas Dan Spiritualitas: Konsep Yang Sama Atau Berbeda?,” dalam *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2016.
- Amrullah, Abdul Karim. “Korelasi Sabar dan Shalat yang terkandung dalam Al-Qur’an Surat Al-Baqarah Ayat 153,” dalam *Jurnal Al-Ta’lim: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2021.
- Andriyani, Yunita Muh. Husein Arifinyona dan Wahyuningsih. “Pengaruh Modernisasi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar Didaktik,”

- dalam *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri*, Vol. 07 No. 02 Tahun 2021.
- Ardani, Tristiadi Ardi. *Psikiatri Islam*, Malang: UIN Malang Press, 2008.
- Ardian, Iwan. "Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (*Spiritual And Religion*) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2," dalam *Jurnal Nurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 2 No. 5, tth.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari Jil. 9*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Bagir, Haidar. *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2012.
- Bahri, Khotimi. *Mozaik Islam: Panorama Keindahan dalam Keagamaan*, Bandung: Daya Makalang, 2020.
- . *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*, Bandung: Masagi Inspiration, 2020.
- Bergin, Allen E. "Psikoterapi dan Nilai-Nilai Religius terj. M Darmin Ahmad," dalam *Jurnal Kebudayaan Ulumul Qur'an*, Vol. 5 No. 4 Tahun 1994.
- Bustamar dan Fitri Yeni M Dalil. "Kronologi Kisan Nabi Adam dalam Tafsir Ibn Katsir", dalam *Jurnal Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020.
- Carr. "Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan," dalam *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, Tahun 2012.
- Counsins, Ewert. *Hakikat Keyakinan dan Spiritualitas dalam Dialog Antar Agama terj. Ali Noer Zaman*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Al-Dimyati, Muhammad Syatha. *I'alah al-Thalibin, Juz 2*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Drouin, Ccecile dan Alain Dubouis. *Wacana Spiritualitas Timur dan Barat Terj. MW. Shafwan*, Yogyakarta: Adipura, 2000.
- Esha, Muhammad In'am. *Menuju Pemikiran Filsafat*, Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Fragar, Robert. *Psikologi Sufi, Trasformasi Hati, Jiwa Dan Ruh*, Jakarta: Zaman, 2014.
- Fromm, Erich. *To Have or To Be, Terj Aquarina Kharisma Sari*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2019.
- Fu'ad, Abd al-Baqi' Muhammad. *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*, Kairo: Dar al-Fikr, 1996.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*, Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Teologi Islam*, Jakarta: Al Husna Zikra, 1995.

- Hanafi, Hasan dkk. *Islam dan Humanisme: Aktualisasi Humanisme Islam di Tengah Krisis Humanisme Universal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Handayani, Astuti Budi dan Suyadi. “Relevansi konsep akal bertingkat Ibnu Sina dalam pendidikan Islam di era milenial,” dalam *Jurnal Ta’dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8 No. 2 Tahun 2019.
- Al-Hasyimi, Abdul Mun’im. *Akhlaq Rasul Menurut Bukhari Dan Muslim*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani dan Arif Chasanul Muna, Jakarta: Gema Insani, 2009.
- Hijazi, Ahmad. “Konsep Fitrah Dalam Al-Qur’an: Upaya Pengembangan Fitrah Dalam Pendidikan Islam,” dalam *Jurnal Madania*, Vol. 2 No. 2 Tahun 2012.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Ismail, Roni. *Psikologi Sukses: Mengoptimalkan Potensi Intelektual, Emosional dan Spiritual*, Banjarmasin: Tinta Merah Indonesia, 2020.
- Jafar, Wahyu Abdul. “Undian Berhadiah Alfamart di Kota Bengkulu dalam Perspektif Ekonomi Syari’ah,”
- Jasin, Maskoeri. *Ilmu Alamiah Dasar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Jaya, Yahya. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama, 1994.
- Karim, Muhammad Nazir. *Dialektika Teologi Islam*, Bandung: Nuansa, 2004.
- Kusuma, Amir Reza. “Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles.” dalam *Jurnal Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, Vol. 14 No. 1 Tahun 2022.
- Kusumohamidjojo, Budiono. *Filsafat Yunani Klasik: Relevansi untuk Abad XXI*, Yogyakarta: Jalasutra, 2013.
- Losyk, Bob. *Kendalikan Stress Anda: Cara Mengatasi Stres dan Sukses di Tempat Kerja*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Ma’rufi, Amar, Yusuf Suryana, Heri Yusuf M. “Hubungan Sikap Berani dengan Kepercayaan Diri pada Kegiatan Senam Irama,” dalam *Jurnal Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 5 No. 3 Tahun 2018.
- Mandzur, Ibnu. *Lisan Al-‘Arab*, Kairo: Dar Al-Ma’arif, t.th
- Mubin, Nurul. *Misteri Lidah Manusia*, Yogyakarta: Sabil, 2012.
- Muhammad Jauharī, Muhammad Rabi’ *Keistimewaan Akhlak Islami*, Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Al-Munajjid, Muhammad Shalih. *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mubarak dan Nur Kosim*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2006.

- Mutahhari, Murtadha. *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya Terj. Ilyas Hasan*, Jakarta: Lentera Basritama, 2002.
- Muzakky, Althaf Husein, Atieq Jamaluddin S dan Muhammad Qoes. “Memahami Makna Mukmin Sejati Perspektif Al-Qur’an: Telaah Tafsir Jalālain,” dalam *Jurnal Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Hadits*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2020.
- Pedak, Mustamir. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, Jakarta: Mizan Publika, 2009.
- Prastowo, Andi. *Memahami Metode-Metode Penelitian Suatu tinjauan Teoretis & Praktis*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Rahman, Agus Abdul. *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2018.
- Rakhmat, Jalaluddin *Renungan-Renungan Sufistik: Membuka Tirai Kegaiban*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 1994.
- Riyadh, Sa’ad. *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani et.al*, Depok: Gema Insani, 2007.
- Rozi, Syaikhu. “Melacak Jejak Spiritualitas Manusia Dalam Tradisi Islam dan Barat,” dalam *Jurnal Tarbiya Islamia : Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2018.
- Rusyd, Ibnu. *Bidayah Al-Mujtahid wa Nihayah Al-Muqtashid*, Juz 2, Beirut: Dar Al-Jiil, 1989.
- Rusyd, Ibnu. *Bidayah Al-Mujtahid wa Nihayah Al-Muqtashid*, Juz 2, Beirut: Dar Al-Jiil, 1989.
- Al-Sa’di, Abdurrahman bin Nashir. *Taisir Al-Karim Al-Rahman fi Tafsiri Kalam Al-Mannan Terj. Muhammad Iqbal et.al Jil. 2*, Jakarta: Darul Haq, 2016.
- Saebani, Beni Ahmad. *Filsafat Ilmu: Kontemplasi Filosofis tentang Seluk-Beluk, Sumber dan Tujuan Ilmu Pengetahuan*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Saebani, Beni Ahmad. *Filsafat Ilmu: Kontemplasi Filosofis tentang Seluk-Beluk, Sumber dan Tujuan Ilmu Pengetahuan*, Bandung: Pustaka setia, 2009.
- Salim, Abdul Muin. *Metodologi Ilmu Tafsir*, Yogyakarta: Teras, 2005.
- Sanusi, Anwar. *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta : Gema Insani Press, 2006.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*, Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Schultz, Duane P, Sydney Ellen Schultz. *History of Modern Psychology terj. Lita Hardian*, USA: Wadsworth, t.th.
- Sears, David O et. al. *Psikologi Sosial Ed. 12, Terj. Tri Wibowo B. S*, Jakarta: Kencana, 2009.
- Shaleh, Abdul Rahman. *Psikologi: Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana, 2004.

- Al-Shiddieqy, Muhammad Hasby. *Al-Islam*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 1998.
- Shihab, M Quraish. *Kumpulan 101 Kulum Tentang Islam*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016.
- . *Tafsîr Al-Mishbâh Vol 6*, Jakarta: Lentera Hati, 2017.
- . *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- . *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosa Kata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Sholeh, Khudori. *Teologi Islam: Perspektif Al-Farabi dan Al-Ghazali*, Malang: UIN Maliki Press, 2013.
- Siti Solichah, Aas dkk. *Melangitkan Manusia: Apresiasi Pemikiran Prof DR Nasarudin Umar MA*, Jakarta: PTIQ Press, 2019.
- Sopyan, Yayan. *Tarikh Tasyri': Sejarah Pembentukan Hukum Islam*, Depok: Gramata Publishing, 2010.
- Storey, John. *Cultural Studies Dan Kajian Budaya Pop: Pengantar Komprehensif Teori Dan Metode*, ed. Alfathri Adlin, Yogyakarta: Jalasutra, 2007.
- Sudarsono. *Kamus Agama Islam*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sulistiyarini, Dewi, Muhamad Arpan dan Sarah Bibi. "Hubungan Kemampuan Kognitif Dengan Kemampuan Psikomotor Mahasiswa Dalam Mempersiapkan Diri Untuk Workshop Computer Prodi PTIK," dalam *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains*, Vol.5 No. 1 Tahun 2016.
- Suma, Muhammad Amin. *Tafsir Ahkam: Ayat-Ayat Ibadah*, Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2016.
- Sumanto, Edi. "Tuhan dalam Pandangan Filosof (Studi Komparatif Aristoteles dan Al-Kindi)," dalam *Jurnal El-Afkar*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2018.
- Susanto, Ahmad. *Filsafat Ilmu: Suatu Kajian dalam Dimensi Ontologis, Epistemologis dan Aksiologis*, Jakarta, Bumi Aksara, 2014.
- Syam, Nina Winangsih. *Komunikasi Transendental*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Al-Sya'rawi, Mutawalli. *Tafsir al-Sya'rawi, Juz IV. Terj. Safir Al-Azhar*, Medan: Duta Azhar, 2006.
- Syarafuddin HZ. "Tujuh Karakter Orang Mukmin dalam Surat Al-Mu'minin Ayat 1-11," dalam *Jurnal Suhuf*, Vol. 21 No. 1 Tahun 2009.
- Sylvia, Rika dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Konsep Husnudhan bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19," dalam *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022.

- Tahir, Akmal Ahsan “Tuntutan Moral Manusia Modern,” dalam <https://ibtimes.id/tuntutan-moral-manusia-modern/>. Diakses pada 24 Mei 2022.
- Tim Penyusun. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Editor. Sahabudin, dkk, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Trigiyatno, Ali. “Hukum Onani: Perspektif Perbandingan Madzhab,” dalam *Jurnal Hukum Islam*, Vol. 11 No. 1, Juni 2013.
- Ya'qub, Hamzah. *Etika Islam: Pembinaan Akhlaqul Karimah*, Bandung: CV Diponegoro, 1996.
- Zaprul Khan. *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, Jakarta: Rajawali Press, 2016.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhamad Sholhan Mansyur
 Tempat, tgl. Lahir : Temanggung, 23 November 1995
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Alamat : Dusun Libak RT 01/RW 01, Desa Mergowati,
 Kecamatan Kedu, Kabupaten Temanggung, Jawa
 Tengah
 Email : sholhanmuhammad7@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. Madrasah Ibtidaiyah Mergowati (2007)
2. SMP Takhassus Al-Qur'an Wonosobo (2010)
3. SMA Takhassus Al-Qur'an Wonosobo (2013)
4. S.1. Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo (2017)

Riwayat Pekerjaan:

1. Pengajar di Program Tahfidz SMA Takhassus Al-Qur'an Wonosobo
2. Pengajar di Rumah Tahfidz Al-Muhajirin Pamulang Tangsel
3. Pengajar di PP Thibbunnabawi HPAIC Merapi Turi, Sleman
4. Pengajar di Rumah Tahfidz Cendekia Al-Munir Bekasi
5. Pengajar di Rumah Tahfidz Syafa'atul Qur'an Ciwidey Bandung

Daftar Karya Tulis Ilmiah

- 1.
- 2.
- 3.

Daftar Kegiatan Ilmiah:

1. Diskusi panel dalam acara Progresif di PP Al-Asy'ariyyah Wonosobo
- 2.
- 3.

