

ZAKAT¹

Kewajiban zakat yang difardukan kepada orang Muslim adalah mengeluarkan sejumlah tertentu dari hartanya setiap tahun untuk diberikan kepada orang-orang miskin. Sesungguhnya hal itu merupakan latihan bagi seorang Muslim untuk bersikap sayang terhadap orang-orang yang membutuhkan seraya mengulurkan bantuan dan pertolongan kepada mereka dalam menutupi kebutuhan-kebutuhan mereka yang bersifat mendesak.

Zakat memperkuat perasaan simpati orang Muslim terhadap kaum fakir-miskin, menebarkan perasaan tanggung jawab terhadap kaum fakir-miskin, serta mendorong orang Muslim untuk memberikan kebahagiaan dan kegembiraan kepada mereka. Zakat juga mengajari orang Muslim untuk mencintai orang lain serta melepaskannya dari sikap egois, mementingkan diri sendiri, bakhil, dan tamak.

Sebelumnya telah kita kemukakan bahwa kemampuan individu mencintai orang lain, berbuat baik kepada mereka, dan berusaha membahagiakan mereka dapat memperkuat perasaan afiliasi sosial serta menjadikannya merasa memiliki peran aktif dan berguna di masyarakat. Kondisi tersebut akan membuatnya merasa puas dengan dirinya sendiri, dan ini merupakan sesuatu yang teramat penting dalam kesehatan jiwa manusia.

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

Alquran menyatakan bahwa sedekah, baik zakat yang wajib ataupun sedekah sunat, akan membersihkan dan menyucikan jiwa:

{103} خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا...

Ambillah sedekah dari sebagian harta mereka untuk membersihkan dan menyucikan mereka dengannya....²

Zakat akan menyucikan jiwa dari kotoran bakhil, tamak, egoime, mementingkan diri sendiri, dan keras terhadap orang-orang miskin. Zakat akan menyucikan jiwa, yakni mengembangkan dan meninggikan jiwa dengan berbagai kebaikan serta keberkahan akhlak dan perilaku, sehingga ia menjadi layak meraih kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.³ Diriwayatkan oleh Ahmad bersumber dari Anas bahwasanya Nabi saw. berkata kepada seseorang dari suku Tamim yang bertanya tentang bagaimana semestinya berinfak: Keluarkan zakat dari hartamu sebab hal itu merupakan kesucian yang akan membersihkan kamu, hubungkan silaturahmi dengan karib kerabatmu, serta ketahui hak orang miskin, tetangga, dan peminta.⁴

d. Haji

Berbagai manfaat psikologis yang besar juga terdapat pada ibadah haji. Kunjungan seorang Muslim ke Baitullah di Mekah Mukarramah, ke mesjid Rasulullah saw. di Madinah Munawwarah, ke tempat-tempat turunnya wahyu, serta tempat-tempat para pahlawan Islam akan memberi seorang Muslim kekuatan

² QS 9 at-Taubah: 103.

³ Sayid Sabiq: *op cit*, hal. 328.

⁴ *Ibid*, hal. 329.

spiritual yang besar yang dapat menghilangkan kesedihan dan kecemasan hidup. Selain itu, juga dapat melimpahinya perasaan sangat tenang, tenteram, dan bahagia.

Tambahan lagi, dalam ibadah haji terkandung latihan bagi manusia agar sanggup memikul kesulitan dan kesukaran serta bersikap rendah hati. Ketika berhaji manusia menanggalkan pakaian-pakaiannya yang megah seraya mengenakan pakaian haji yang sederhana. Semua orang sama keadaannya, baik kaya maupun miskin, tuan maupun budak, penguasa maupun rakyat. Ibadah haji memperkuatan ikatan persaudaraan di antara segenap kaum Muslimin dari beragam etnis, bangsa, dan strata sosial. Semua berkumpul di satu tempat untuk beribadah, berdoa, dan merendahkan diri kepada Allah swt. Kumpulan kaum Muslimin dari beraneka bangsa yang luar biasa ini membuka kesempatan untuk bersatu dan berkenalan serta membentuk hubungan dan persahabatan di antara mereka.

Dalam ibadah haji juga terkandung latihan bagi manusia agar mampu mengendalikan diri serta mengontrol syahwat dan impuls. Sebab, orang yang berhaji jauh dari menggauli istri, berbantahan, bertengkar, bermusuhan, mencaci maki, kemaksiatan-kemaksiatan, dan segala hal yang dilarang Allah swt. Pada yang demikian itu terdapat latihan bagi manusia untuk mengendalikan diri, berperilaku terdidik, bergaul dengan orang-orang secara baik, dan berbuat kebaikan.

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي
الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا
أُولِي الْأَلْبَابِ {197}

Haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi. Siapa pun yang menetapkan padanya untuk mengerjakan haji, maka tidak boleh rafats, tidak boleh berbuat fasik, dan tidak boleh berbantah-bantahan ketika haji. Dan kebaikan apa pun yang kalian kerjakan, niscaya Allah mengetahuinya. Dan berbekallah kalian, karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Dan bertakwalah kepada-Ku, wahai orang-orang yang berakal.⁵

Atas dasar itu, haji merupakan penempatan jiwa dimana manusia bersungguh-sungguh untuk membina jiwanya, melawan hawa nafsu dan impuls-impulsnya, serta melatih jiwanya memikul kesulitan, berbuat baik, dan mencintai orang lain. Diriwayatkan dari al-Hasan bin 'Ali r.a. bahwasanya seseorang yang menemui Nabi saw. seraya berkata: "Saya ini seorang pengecut; saya juga seorang yang lemah." Maka beliau berkata, "Ayolah pergi berjihad tanpa senjata, yaitu haji."⁶

Seorang Muslim tahu bahwa haji mabrur akan menjadi penghapus dosa. Dan sepulang dari haji, seorang Muslim tak ubahnya bagaikan hari saat ia dilahirkan ibunya. Dalam sebuah Hadir yang bersumber dari Abu Hurairah r.a. disebutkan:

⁵ QS 2 al-Baqarah: 197.

⁶ HR 'Abdurrazzaq dan ath-Thabarani (Sayyid Sabiq: *op cit*, hal. 626).

Barang siapa yang berhaji dengan tidak berkata kotor dan tidak pula berbuat fasik, maka ia kembali sebagaimana hari saat ia dilahirkan ibunya.⁷ Diriwayatkan dari 'Abdullah bin Mas'ud r.a. bahwasanya Rasulullah saw. berkata: Kerjakanlah haji dan umrah secara berturut-turut, sebab keduanya akan menghilangkan kemiskinan dan dosa sebagaimana ubub⁸ menghilangkan kotoran besi, emas, dan perak. Tak ada pahala lain bagi haji mabrur selain surga (HR an-Nasai dan at-Tirmidzi).⁹

Tak disangsikan lagi, orang Muslim yang tahu bahwa haji mabrur dapat menghapuskan dosa akan kembali dari hajinya dalam keadaan hati lapang dan bahagia. Ia akan diliputi perasaan damai, tenteram, dan ketenangan batin. Perasaan diliputi kebahagiaan dan ketenteraman itu akan memberinya kekuatan spiritual yang luar biasa, yang akan melenyapkan kecemasan, kesedihan, serta hal-hal yang memacu tekanan saraf dan kegelisahan.

Sabar

Alquran mengajak kaum Muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, membarui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kasangguppannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah swt.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ {45}

⁷ HR al-Bukhari dan Muslim Sayyid Sabiq: *op cit*, hal. 626).

⁸ Alat yang digunakan pandai besi dan tukang emas untuk mengembus api.

⁹ Sayyid Sabiq: *op cit*, hal. 626–627.

Dan hendaklah kalian memohon pertolongan dengan kesabaran dan salat. Karena sesungguhnya ia benar-benar besar kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.¹⁰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ {153}

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.¹¹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ {200}

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kalian dan kuatkanlah kesabaran kalian, dan tetapkan bersiap siaga (di perbatasan negeri kalian), dan bertakwalah kepada Allah supaya kalian beruntung.¹²

Seorang Mukmin yang sabar tak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah swt. telah mewasiatkan kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa apa jua pun yang menimpanya di kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan daripada-Nya supaya diketahui siapa-siapa yang bersabar.

¹⁰ QS 2 al-Baqarah: 45.

¹¹ QS 2 al-Baqarah: 153.

¹² QS 3 Ali 'Imran: 200.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ {31}

*Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kalian hingga Kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan orang-orang yang bersabar di antara kalian, dan hingga Kami menyatakan hal ihwal kalian.*¹³

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ {155} الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رَاجِعُونَ {156} أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ

الْمُهْتَدُونَ {157}

Dan sungguh Kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.

Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan,

“Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali.” Mereka itu akan mendapat selawat dari Rabb mereka dan rahmat.

*Dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*¹⁴

لَتَبْلُونَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ

الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَدَىٰ كَثِيرًا وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ {186}

¹³ QS 47 Muhammad: 31.

¹⁴ QS 2 al-Baqarah: 155–157.

*Sungguh kalian akan diuji dengan harta kalian dan diri kalian. Dan kalian benar-benar akan mendengar gangguan yang banyak dari orang-orang yang diberi Kitab sebelum kalian dan juga dari orang-orang yang mempersekutukan Allah. Namun, jika kalian bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang patut diutamakan.*¹⁵

Sabar termasuk sifar kaum Mukminin yang terpuji yang mendapat pujian di banyak ayat Alquran

وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعُقْبَةُ {12} فَكُ رَقَبَةٌ {13} أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ {14}

يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ {15} أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ {16} ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا

وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ {17} أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ {18}

*Dan tahukah kamu, apakah jalan yang sulit itu? Ialah memerdekakan budak. Atau memberi makan pada masa kelaparan, kepada anak yatim yang memiliki tali kekerabatan, atau kepada orang miskin yang sangat melarat. Kemudian ia pun termasuk orang-orang yang beriman serta saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang. Mereka itu adalah orang-orang golongan kanan.*¹⁶

¹⁵ QS 3 Ali 'Imran: 186.

¹⁶ QS 90 al-Balad: 12–18.

وَالْعَصْرِ {1} إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ {2} إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ {3}

Demi masa! Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat-menasihati supaya menaati ke-benaran dan nasihat-menasihati supaya menetapi kesabaran.¹⁷

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ

وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ

وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى

الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بَعْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ

أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ {177}

Bukanlah kebajikan itu menghadapkan wajah kalian ke arah timur dan barat. Namun, kebajikan itu, orang yang beriman kepada Allah, hari akhirat, malaikat, Kitab, Nabi-Nabi, memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, ibnu sabil, dan para peminta-minta, serta berkenaan (pemerdekaan) budak, mendirikan salat, menunaikan zakat, dan orang-orang yang menepati janjinya apabila mereka berjanji, orang-orang yang bersabar saat mendapat malapetaka,

¹⁷ QS 103 al-'Ashr: 1–3.

*kesengsaraan, dan ketika peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar, dan mereka itulah orang-orang yang berhati-hati.*¹⁸

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis semisal sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan sehingga bisa dicapai dan direalisasikan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِئَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ {65}

*...Jika di antara kalian ada dua puluh orang yang bersabar, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus. Dan jika di antara kalian ada seratus orang (yang bersabar), niscaya mereka dapat mengalahkan seribu orang-orang kafir, sebab orang-orang kafir itu adalah kaum yang tidak mengerti.*¹⁹

Apabila seseorang belajar sabar dalam memikul kesulitan dan musibah hidup, sabar dalam gangguan dan permusuhan orang lain, sabar dalam beribadah dan taat kepada Allah swt., sabar dalam melawan syahwat dan impuls-impulsnya,

¹⁸ QS 2 al-Baqarah: 177.

¹⁹ QS 8 al-Anfal: 65.

sabar dalam bekerja dan berkarya, maka ia merupakan orang yang memiliki kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Selain itu, ia juga menjadi orang yang terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan.

Zikir

Ketekunan seorang Mukmin dalam berzikir kepada Allah swt., baik dengan bertasbih, bertakbir, beristigfar, berdoa, maupun membaca Alquran, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tenteram.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ {28}

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.²⁰

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ

آثَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ {130}

Oleh karena itu, bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan. Dan bertasbihlah samabil memuji Rabb-mu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya, dan bertasbih pulalah pada waktu malam tiba dan pada waktu-waktu siang supaya kamu merasa senang.²¹

²⁰ QS 13 ar-Ra'd: 28.

²¹ QS 20 Thaha: 130.

وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

{82}

*Dan Kami menurunkan dari al-Quran itu sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman....*²²

Rasulullah saw. menyatakan bahwa zikrullah adalah obat hati.²³ Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. dan Abu Sa'id bahwasanya Rasulullah saw. berkata: Tiadalah orang-orang duduk berzikir kepada Allah melainkan para malaikat mengelilingi mereka, rahmat menyelimuti mereka, ketenangan diturunkan kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka kepada para malaikat yang ada di dekat-Nya (HR Muslim dan at-Tirmidzi).²⁴

Pada saat seorang Muslim menyinambungkan zikrullah, ia akan merasa dekat kepada Allah swt. serta merasa dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dan ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenteram, dan bahagia. Allah swt. berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ... {152}

²² QS 17 al-Isra': 82.

²³ HR ad-Dailami dari Anas. Lihat Hasan Muhammad asy-Syarqawi: *Nahwa 'Ilmi Nafsin Islāmiy. al-Iskandariyyah: al-Haiatul Mishriyyatul 'Ammah lil Kitabah*, tanpa tahun, hal. 300.

²⁴ Abu Zakariyya Muhyidin an-Nawawi: *Nuzhatul Muttaqin, syarhu Riyādlīsh Shālihīn, op cit*, juz II, Hadis nomor 2/1449.

*Oleh karena itu, ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku pun ingat kepada kalian....*²⁵

Rasulullah saw. bersabda: Allah swt. berfirman, "Aku bersama hamba-Ku selagi ia berzikir kepada-Ku dan kedua bibirnya bergerak menyebut-Ku."²⁶ Beliau juga berkata: Kamu harus berzikir kepada Allah dan membaca Kitabullah sebab ia merupakan cahaya di bumi dan karenanya kamu disebut-sebut di langit.²⁷

Zikrullah, karena dapat menimbulkan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwa, tak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya di hadapan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong.

{124} وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا...

*Dan barang siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya adalah kehidupan yang sempit....*²⁸

Zikir termasuk ibadah yang paling afdal.²⁹ Allah swt. berfirman sekaitan dengan fadilat zikir:

{45} إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ...

²⁵ QS 3 al-Baqarah: 152.

²⁶ HR Imam asy-Sya'rani dalam kitab *Kasyful Ghummah*. Lihat Hasan Muhammad asy-Syarqawi: *op cit*, hal. 299.

²⁷ HR Abu Ya'la dari Abu Sa'id. Lihat Hasan Muhammad asy-Syarqawi: *op cit*, hal. 303.

²⁸ QS 20 Thaha: 124.

²⁹ Lihat Manshur 'Ali Nashif: *at-Tājul Jāmi'u lil Ushūli fī Ahādītsir Rasūli Shallallāhu 'Alahi wa Sallam*, cet. III. Kairo: Darul Fikr, 1975, juz I, hal. 332, dan juz V, hal. 87.

*...Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya perhatian Allah itu lebih besar....*³⁰

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahsawanya Rasulullah saw. bersabda: Perbandingan rumah yang biasa digunakan untuk zikrullah dengan rumah yang tak biasa digunakan untuk zikrullah adalah bagaikan orang hidup dengan orang mati (HR asy-Syaikhan).

Pada kenyataannya, semua ibadah adalah zikir atau menunjang zikir. Ketika salat seseorang bertakbir kepada Allah, membaca Alquran, bertasbih kepada Allah sambil rukuk dan sujud, memuji dan menyanjung Allah, serta berselawat kepada Nabi saw. Kemudian salat dipungkas dengan istigfar, tasbih, tahmid, takbir, dan berdoa kepada Allah. Semua itu adalah zikir.³¹ Berkenaan dengan salat ini Allah swt. berfirman:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي {14}

*Sesungguhnya Aku adalah Allah, tidak ada tuhan selain Aku, karena itu beribadahlah kamu kepada-Ku dan dirikanlah shalat untuk mengingat-Ku.*³²

Dalam saum juga terkandung ketaatan kepada Allah swt., upaya menjauhi segala hal yang dapat mengundang murka-Nya, pengagungan terhadap-Nya, dan ungkapan syukur atas hidayah yang telah diberikan-Nya. Semuanya merupakan zikir. Allah swt. berfirman dalam kaitannya dengan saum:

³⁰ QS 29 al-'Ankabut: 45. Lihat Hasan Muhammad asy-Syarqawi: *op cit*, hal. 228–229.

³¹ Sa'id Hawa: *op cit*, hal. 228–231.

³² QS 20 Thaha: 14.

...وَلِتُكْمَلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ {185}

...Dan hendaklah kalian menyempurnakan bilangannya, dan hendaklah kalian mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya kepada kalian, agar kalian bersyukur.³³

Ketika haji seorang Muslim mengabdikan diri untuk salat, berdoa, memohon kepada Allah, dan menjalankan manasik haji. Semua itu adalah zikir. Terkait dengan haji ini Allah swt. berfirman:

وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ
{27} لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِّنْ

بِهِيمَةِ الْأَنْعَامِ... {28}

Dan umumkanlah kepada manusia untuk menunaikan haji, niscaya mereka akan datang kepadamu dengan berjalan kaki dan mengendarai unta kurus yang datang dari berbagai penjuru yang jauh. Supaya mereka menyaksikan berbagai manfaat untuk mereka, dan supaya mereka menyebut nama Allah pada hari-hari yang telah ditentukan atas rezeki yang telah diberikan Allah kepada mereka berupa hewan ternak....³⁴

وَاذْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَّعْدُودَاتٍ... {203}

³³ QS 2 al-Baqarah: 185.

³⁴ QS 22 al-Hajj: 27–28.

*Dan berzikirlah (dengan menyebut) Allah dalam beberapa hari yang terhitung....*³⁵

Seorang Mukmin yang ingin mendapat kemudahan dalam rangla mendekati diri kepada Allah swt. tidaklah cukup dengan berzikir kepada Allah di kala salat saja. Namun, sejatinya ia banyak berzikir kepada Allah swt. di luar salat. Hal ini dapat dilakukan dengan memperbanyak tasbih, takbir, momohon, dan berdoa. Mendekatkan diri kepada Allah swt. melalui berbagai ibadah, membaca Alquran, wirid, dan doa sesungguhnya akan meningkatkan keimanan di dalam kalbu serta menambah perasaan damai dan tenteram di dalam jiwa.

Tobat

Perasaan berdosa dapat menyebabkan perasaan gelisah dan bersalah pada manusia. Kondisi ini bisa menimbulkan gejala-gejala gangguan kejiwaan. Dalam kasus semacam ini, psikoterapi difokuskan untuk mengubah cara pandang si penderita tentang pengalaman-pengalaman masa lalu yang menyebabkan perasaan berdosa, sehingga ia memandang pengalaman-pengalaman masa lalu itu dalam perspektif baru. Dalam arti, ia tak lagi memandang pengalaman-pengalaman masa lalu itu sebagai hal yang mesti membuatnya terus-terusan merasa berdosa dan bersalah, sehingga perasaan menyesalnya menjadi berkurang dan lebih menerima dirinya. Dengan begitu, hilanglah kegelisahan dan indikasi-indikasi gangguan kejiwaannya.

³⁵ QS 2 al-Baqarah: 203.

Alquran membantu kita dengan metode yang unik dan manjur dalam mengatasi perasaan berdosa. Metode tersebut adalah tobat. Bertobat kepada Allah swt. akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan Allah swt. pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya tobat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu meningkatkan penghargaan manusia akan dirinya serta menambah rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya. Kondisi ini akan membuat tumbuhnya perasaan damai dan tenteram di dalam dirinya.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ {53}

*Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*³⁶

وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا {110}

³⁶ QS 39 az-Zumar: 53.

Dan barang siapa yang melakukan kejahatan atau menzalimi diri sendiri, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.³⁷

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ
اِفْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا {48}

Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, tetapi Dia mengampuni segala dosa selain dari (syirik) itu bagi siapa saja yang dikehendaki-Nya....³⁸

إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ
يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا {17}

Sesungguhnya tobat di Sisi Allah hanyalah tobat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertobat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah tobatnya; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.³⁹

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ {39}

³⁷ QS 4 an-Nisa': 110.

³⁸ QS 4 an-Nisa': 48.

³⁹ QS 4 an-Nisa': 17.

Maka barang siapa yang bertobat (di antara pencuri-pencuri itu) sesudah melakukan kezalimannya serta memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima tobatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.⁴⁰

وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ
أَنَّهُ مِنْ عَمَلٍ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ {54}

Dan apabila orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami itu datang kepadamu, maka katakanlah, "Salāmun ‘alaikum (semoga keselamatan dilimpahkan kepada kalian). Rabb kalian telah menetapkan atas Diri-Nya rahmat, bahwasanya barang siapa di antara kalian yang berbuat keburukan lantaran kejahilan, kemudian ia bertobat sesudahnya dan melakukan perbuatan baik, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."⁴¹

وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

{153}

⁴⁰ QS 5 al-Maidah: 39.

⁴¹ QS 6 al-An'am: 54.

*Dan orang-orang yang melakukan keburukan-keburukan kemudian bertobat sesudahnya serta beriman, sesungguhnya Rabb-mu, sesudahnya itu benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*⁴²

وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى {82}

*Dan sesungguhnya Aku benar-benar Maha Pengampun kepada siapa pun yang bertobat, beriman, dan beramal saleh, kemudian ia tetap pada jalan yang benar.*⁴³

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ

يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ {135} أُولَٰئِكَ

جَزَاءُؤُهُمْ مِّمَّنْ رَّبَّهُمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ

الْعَامِلِينَ {136}

Dan juga orang-orang yang bila melakukan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosa mereka. Dan siapa lagi yang akan mengampuni dosa-dosa selain dari Allah? Dan mereka tidak meneruskan apa yang telah diperbuatnya itu, sedang mereka mengetahui. Mereka itu balasannya ialah ampunan dari Rabb mereka dan surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, mereka

⁴² QS 7 al-A'raf: 153.

⁴³ QS 20 Thaha: 82.

*kekal di dalamnya, dan itulah sebaik-baik pahala bagi orang-orang yang beramal.*⁴⁴

Keimanan seorang Muslim bahwa Allah swt. akan menerima tobat dan mengampuni segala dosa serta tidak akan mengingkari janji-Nya akan menjadikannya terdorong untuk beristigfar dan bertobat serta menjauhi perbuatan-perbuatan maksiat demi mengharap ampunan dan keridaan Allah swt. Apabila seorang Muslim bertobat dengan tobat nashuha serta memiliki komitmen untuk taat kepada Allah swt., beribadah kepada-Nya, dan beramal saleh, maka batinnya menjadi tenteram, jiwanya menjadi tenang, serta hilang pula perasaan berdosa yang menjadi penyebab kegelisahan dan gangguan kepribadian.

Demikianlah Alquran mampu mengobati jiwa bangsa Arab serta membuat perubahan besar dalam kepribadian mereka dengan menggunakan beberapa cara berikut:

Pertama, menyebarkan keyakinan tauhid dalam jiwa mereka serta menanamkan benih-benih ketakwaan dalam kalbu mereka. Semua itu menimbulkan dampak luar biasa dalam perbaikan kepribadian dan perilaku mereka.

Kedua, mewajibkan beragam ibadah yang membantu mereka melepaskan berbagai kebiasaan buruk mereka di masa lalu serta menghiasi mereka dengan berbagai kebiasaan dan karakter terpuji yang membantu pembentukan kepribadian mereka secara normal, seimbang, dan paripurna.

⁴⁴ QS 3 Ali 'Imran: 135–136.

Ketiga, mendorong mereka untuk belajar sabar. Sabar merupakan sebuah karakter yang membantu dalam menanggung kesulitan hidup dengan jiwa yang penuh kerelaan serta meminimalkan berbagai kemungkinan tekanan, kesumpekan, dan perasaan gelisah dalam batin mereka.

Keempat, mendorong mereka untuk tekun melakukan zikrullah. Hal ini akan membuat manusia merasa dekat kepada Allah swt. serta merasa dalam perlindungan dan penjagaan-Nya sehingga ia diliputi perasaan damai dan tenteram.

Kelima, mendorong mereka untuk beristigfar dan bertobat. Hal ini akan membantu mereka melepaskan kegelisahan yang timbul dari perasaan berdosa.

Keenam, menggunakan sejumlah metode yang efektif dalam mengadakan perubahan perilaku, seperti metode bertahap dalam mengubah perilaku yang digunakan Alquran dalam memberantas kebiasaan minum khamar dan riba; metode memacu motivasi dengan *targhīb* dan *tarhīb* (*reward and punishment*), dengan kisah, memanfaatkan peristiwa-peristiwa yang terjadi; metode partisipasi aktif; serta metode pembagian belajar. Metode-metode tersebut telah kita bahas dengan terperinci pada bab V yang khusus membicarakan tentang belajar dengan judul Prinsip-Prinsip Belajar Menurut Alquran.

Dengan metode-metode tersebut Alquran telah meraih kesuksesan dalam mengatasi aspek-aspek kelemahan kepribadian kaum Muslimin serta dalam menanamkan karakter terpuji dalam jiwa mereka, yang membantu dalam pembentukan kepribadian mereka secara normal, seimbang, dan paripurna. Alquran mempunyai pengaruh yang besar dalam menciptakan perubahan-

perubahan teramat penting dalam seluruh aspek kehidupan masyarakat Arab di jazirah Arabia dan masyarakat Islam dunia secara keseluruhan.