



MENILIK PENGELOLAAN DAN PELAKSANAAN IBADAH SEBAGAI SARANA PSIKOTERAPI DALAM ISLAM

Hamdi Abdul Karim

IAIN METRO

Hamdi_abdul_karim@yahoo.co.id

ABTRAK

Psikoterapi merupakan suatu proses untuk penyembuhan kejiwaan dan mental melalui beberapa rangkaian kegiatan terapi tertentu. Pada tulisan ini akan membahas landasan dasar yang menjadi psikoterapi dalam agama Islam. psikoterapi dalam islam bisa diartikan menjadi suatu proses penyembuhan dan pengobatan pada suatu penyakit baik fisik maupun mental melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Ajaran Islam memiliki dasar dasar yang kokoh dalam proses kegiatan psikoterapi. Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW dijadikan Teknik dasar dan metode serta intervensi dalam proses perawatan dan penyembuhan. Permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan moral (akhlak), kejiwaan, spiritual, dan fisik (jasmaniyah) dapat dilakukan terapi kejiwaan dengan ibadah-ibadah yang terdapat dalam agama, diantaranya melalui ibadah Wudhu, Shalat, Zikir, Doa, Istighfar dan Tobat, Puasa, Zakat dan Sedekah, serta Haji.

Keywords: Pengelolaan; Pelaksanaan; Ibadah, Psikoterapi; Islam

PENDAHULUAN

Psikoterapi merupakan proses penyembuhan dan pengobatan pada suatu penyakit baik mental maupun fisik dengan menggunakan Teknik-teknik tertentu. psikoterapi dalam islam bisa diartikan menjadi suatu cara pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit baik berupa mental maupun fisik melalui bimbingan atau panduan dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi SAW. Kesenjangan sosial merupakan zona masalah yang luas dalam dimensi psikologis. Kekompleksitasan jiwa manusia ketika menerima suatu aksi sosial yang beragam kemudian memunculkan reaksi yang tidak menentu disebut dengan permasalahan kejiwaan. Kesenjangan sosial pada aspek psikologis maupun fisiologis akan bertendensi kepada akibat yang tidak baik bagi diri seseorang. Semakin tinggi

konflik kejiwaan maka akan semakin kompleks membawa dan memunculkan intensitas permasalahan kejiwaan. hal ini perlu dicarikan dan dipecahan solusinya secara langsung dan disegerakan, misalnya kekeringan diantisipasi dengan cara menyuplai air, begitu juga jika terdapat kesenjangan kejiwaan maka suplainya adalah dengan meningkatkan pemahaman agama.

Agama mengajarkan berbagai ritual ibadah, tentunya dalam ritual ibadah tersebut tidak semata ibadah semata, akan tetapi juga terkandung makna bahwa ibadah yang dilakukan itu akan mendatangkan ketenangan jiwa dan Kesehatan mental bagi seseorang yang beragama. Pembahasan berikut akan memaparkan peran dan fungsi ibadah bagi seseorang yang beragama dapat mengantarkan kepada Kesehatan mental. Adapun perencanaan,

pengelolaan dan pelaksanaan ibadah yang berdampak pada Kesehatan mental dan ketenangan jiwa seseorang adalah Wudhu, Shalat, Zikir, Doa, Istighfar dan Tobat, Puasa, Zakat dan Sedekah, serta Haji. Kajian ibadah tersebut akan dikuatkan dengan dalil-dalil dari Al-Qur'an dan Hadist nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam.

METODE PENELITIAN

Kajian tentang Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Mahmud menyatakan penelitian kepustakaan (*library research*) adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka (Mahmud: 2011). Selain itu, penelitian kepustakaan dikatakan juga sebagai penelitian yang dilakukan atau dilaksanakan dengan menggunakan literatur kepustakaan, baik berupa buku, catatan, dan laporan hasil penelitian terdahulu (Hasan: 2008). Literatur tersebut dilakukan dengan cara pengumpulan data dan sumber-sumber yang ada atau terdapat di pustaka, kemudian membacanya, mencatat poin-poin pentingnya kemudian mengolah bahan-bahan tersebut dan mengambil yang berkenaan dengan penelitian ini (Mestika Zed: 2004, 3).

Oleh karena itu, sumber data dalam kajian artikel ini yaitu bahan-bahan tulisan baik dari buku, jurnal ilmiah, naskah publikasi dan bahan tertulis lainnya yang berkaitan dengan objek yang dikaji. Objek yang dikaji dalam artikel ini yaitu melaksanakan ibadah dalam islam berfungsi sebagai Psikoterapi dalam Islam. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah *content analysis* (kajian isi). Dalam *content analysis* (kajian isi), penulis menarik kesimpulan melalui

usaha menemukan karakteristik isi materi pada beberapa sumber data yang dilakukan secara objektif dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Psikoterapi

Psikoterapi merupakan suatu proses penyembuhan dan pengobatan pada suatu penyakit baik fisik maupun mental dengan menggunakan teknik-teknik tertentu. Al-Ghazali menyatakan Psikoterapi adalah menjauhi dan meninggalkan semua perbuatan dan perilaku yang rendah dan buruk yang dapat mengotori jiwa-jiwa manusia disertai dengan melaksanakan atau melakukan perilaku atau perbuatan yang baik untuk membersihkannya. Perbuatan atau perilaku yang buruk dapat diobati, dihilangkan dan dihapus dengan perilaku atau perbuatan yang baik. Hal ini dapat menjadikan kondisi jiwa manusia menjadi bersih dan suci, seolah-olah ia baru dilahirkan dari rahim ibunya (Iin Tri Rahayu: 2009, 216). Jika dikaitkan dengan kata islam maka psikoterapi bisa diartikan menjadi suatu proses pengobatan dan penyembuhan pada suatu penyakit. Pengobatan dan penyembuhannya menggunakan terapi atau panduan serta bimbingan dari al- qur'an dan hadist atau sunnah Nabi SAW. terapi ini bisa digunakan untuk jenis penyakit mental maupun fisik. Secara empiris dapat juga dikatakan bimbingan dan pengajaran dalam terapi ini bersumber dari Allah, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau melalui pewaris para nabi (Iin Tri Rahayu: 2009, 208). Pengertian ini sejalan dengan firman Allah dalam surat al Jumu'ah : 2 sebagai berikut :

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمَمِينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا
عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ

وَالْحِكْمَةَ وَإِن

كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Terjemahannya: Dialah (Allah) yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayatNya kepada mereka, dan mensucikan mereka dan mengajarkan Kitab dan Hikmah (As-Sunnah) kepada mereka. Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata, (QS. al-Jumu'ah: 2)

Kata mensucikan dapat dipahami dengan makna mensucikan dari keyakinan dan akhlak atau perilaku buruk serta kemaksiatan dengan mengajarkan al-Qur'an dan sunnah untuk pemahaman keagamaan dalam rangka untuk memunculkan ketenangan jasmani dan rohani, atau bisa dikatakan sebagai sarana psikoterapi dalam ajaran islam. Psikoterapi adalah perawatan dan pengobatan pikiran, atau disebut juga perawatan dan pengobatan gangguan psikis dengan atau menggunakan metode psikologis. Kegiatan ini dilakukan dengan cakupan banyak teknik dengan tujuan agar membantu individu mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara melakukan modifikasi perilaku, emosi dan pikiran. Hal ini dapat mendorong individu tersebut mampu dan dapat pengembang bagi dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: 2002, 207). Penggunaan psikoterapi tidak hanya dalam penyembuhan terhadap penyakit mental, akan tetapi bisa juga digunakan sebagai sarana dalam pengembangan dan mempertahankan integritas jiwa seseorang, dengan tujuan agar jiwa seseorang selalu dan tetap tumbuh secara sehat serta memiliki kemampuan menyesuaikan diri lebih efektif dengan lingkungannya (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: 2002, 208). Psikoterapi hendaknya selalu diberikan kepada manusia yang mengalami masalah rohani dan jasmani, hal ini bertujuan

agar mereka dapat mengatasi masalahnya dan sehat Kembali, agar mereka dapat menjadi kehidupan dimasa yang akan datang dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dapat kita pahami jika psikoterapi islam merupakan teknik pengobatan dan penyembuhan menggunakan al-Qur'an dan As Sunnah (Hadits) sebagai sumbernya serta teori-teori dari para konselor atau ahli konseling.

Dalam ajaran Islam, terdapat dua macam psikoterapi, yaitu psikoterapi *duniawi* dan psikoterapi *ukhrawi*. Menggunakan petunjuk (*hidayah*) dan anugerah (*wahhab*) yang berisi kerangka ideologis dan teologis dari Allah SWT merupakan cara pengobatan dalam psikoterapi *Ukhrawi*. Sedangkan penggunaan hasil daya upaya (*ijtihad*) manusia, dan tehnik-tehnik pengobatan kejiwaan yang didasarkan pada kaidah-kaidah *insaniyah* merupakan cara atau tehnik dalam psikoterapi *duniawi* (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: 2002, 217). Hal ini sebagai mana yang tergambar dalam firman Allah:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Terjemahannya: (yaitu Tuhan) yang Telah menciptakan aku, Maka Dialah yang menunjuki aku. Dan Tuhanku, yang dia memberi makan dan minum kepadaku. Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku". (Q.S. al-Syu'ara : 78-80).

Dalam hadistnya Rasulullah SAW juga mengatakan terkait psikoterapi: "Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali penyakit itu telah ada obatnya" (HR.Bukhari dari Abu Hurairah) (Abu Abdullah Muhammad: 2012, 467).

Fokus Psikoterapi Islam

Pelaksanaan psikoterapi islam yang menjadi sasaran atau objek kajian

fokusnya adalah manusia atau insan yang membutuhkan penyembuhan perawatan atau pengobatan. Adapun sasarannya berkaitan atau menyangkut pada hal hal berikut:

1. Mental, merupakan hal yang berkaitan dengan kondisi akal, pikiran, ingatan atau dapat juga dikatakan suatu proses asosiasi antara pikiran akal dan ingatan. Seperti malas berpikir, mudah lupa, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat atau tidak mampu mengambil keputusan dengan baik dan benar, picik, serta tidak memiliki kemampuan membedakan antara hak dan batil, membedakan hal yang bermanfaat dan mudharat serta halal dan haram.
2. Moral (akhlak), merupakan hal yang berhubungan dengan jiwa atau suatu keadaan pada jiwa manusia yang dapat melahirkan Tindakan-tindakan atau tingkah laku spontan tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan dan penelitian. Moral dapat juga diartikan sikap watak atau mental yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku.
3. Spiritual, merupakan hal yang terhubung dengan masalah jiwa, ruh, *religious*, yang berkaitan dengan agama, keimanan dan keshalehan. Semangat atau jiwa manusia bisa dalam bentuk kedurhakaan atau pengingkaran kepada Allah, seperti nifaq, kufur, lemah keyakinan, syirik, mengingkati alam malaikat alam ruh, dan alam ghaib.
4. Fisik (*jasmaniyah*), merupakan hal yang berhubungan dengan fisik atau jasmani. Terapi Islam (al-Qur'an) tidak dapat menyembuhkan Gangguan fisik kecuali atas izin dan kehendak Allah SWT. Sebagian dalil-dalil dari ayat AlQur'an memang menunjukkan bahwa agama islam memiliki sifat terapeutik terhadap gangguan jiwa

(Muhammad Harith Bin saat: 2018, 19-20).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa keempat komponen (mental, moral (akhlak), spiritual dan fisik) merupakan sesuatu yang ada di dalam diri setiap insan atau manusia. Ke empat hal tersebut merupakan kebutuhan jasmani dan rohani yang diperlukan oleh manusia. Kebutuhan pada hal tersebut berfungsi sebagai penawar bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa adanya asupan jasmani dan rohani yang baik akan menjadikan manusia menjadi makhluk lemah dan akan kehilangan potensi diri diwaktu melakukan suatu pekerjaan sehari hari. Substansi dari psikoterapi dalam islam bertujuan sebagai *syifa'* (obat) bagi jasmani dan rohani yang bermasalah.

Terkait hal tersebut Muhammad Abdul Al Aziz AlKhalidi mengelompokan *syifa* (obat) menjadi dua: Pertama obat *hissi*, merupakan obat yang bisa menyembuhkan penyakit-penyakit fisik, misalnya berobat dengan menggunakan madu, air, daun - daunan, buah - buahan yang disebutkan dan jelaskan dalam Al-Qur'an; kedua obat *ma'nawi*, merupakan obat yang dapat menyembuhkan berkenaan dengan penyakit kalbu dan ruh manusia dengan doa-doa serta kandungan dalam ayat-ayat Al-Qur'an (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: 2002, 209). Dalam diri manusia ada dua substansi yang menyatu menjadi satu, yaitu substansi jasmani dan rohani. Inilah yang menjadi asumsi dan dasar dari pembagian dua kategori obat tersebut oleh Muhammad Abdul Al Aziz. Antara satu dengan yang lainnya memiliki substansi hukum (*sunnah*) tersendiri yang berbeda. Penyakit (kelainan) yang terjadi pada aspek atau unsur jasmani dapat dilakukan melalui pengobatan *hissi*, dan bukan dengan pengobatan *manawi* seperti dengan cara

berdoa atau berzikir. Penyakit (kelainan) itu tidak akan sembuh tanpa menempuh sunnahnya.

Aspek jasmani menjadi alat aktualisasi manusia sedangkan aspek rohani menjadi esensi kepribadian manusia. Kondisi demikian menjelaskan bahwa kelainan (penyakit) jasmani sering kali penyebabnya karena kelainan jasmani, maka mengobatinya harus melalui pengobatan *hissi*. Demikian sebaliknya, jika manusia mengalami kelainan (penyakit) kepribadian maka tidak akan disembuhkan atau diobati dengan pengobatan cara *hissi*, melainkan dengan pengobatan *ma'nawi*. Abu Bakar Muhammad Zakaria Al-Razi merupakan filosof sekaligus dokter muslim yang memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis. Menurut Al-Razi seorang dokter harus mengetahui Teknik pengobatan kesehatan jasmani (*al-thibb al-jasmani*) dan sekaligus harus memahami pengobatan untuk kesehatan jiwa (*al-thibb al-rahani*). Dengan demikian maka diri seseorang akan menjadi seimbang jiwanya ketika melakukan aktivitas. Ini bertujuan agar tidak terjadi suatu keadaan yang berlebihan pada diri seseorang. Sementara itu Ibnu Qayyim Al-Jauziy membagi psikoterapi secara spesifik dalam dua kategori, yaitu: *tabiyyah* dan *syar'iyah*. Psikoterapi *tabiyyah* merupakan pengobatan dengan cara psikologi terhadap suatu penyakit yang gejala-gejalanya dapat diketahui, diamati dan dirasakan oleh penderita dalam kondisi-kondisi tertentu, misalnya: perasaan gelisah, cemas, amarah dan sedih. Penyembuhannya dapat dilakukan dengan cara menghilangkan penyebab-penyebab yang memunculkan perasaan tersebut. Sementara itu Psikoterapi *syariyyah* merupakan cara pengobatan psikologis pada suatu penyakit gejalanya yang tidak bisa dilihat, diamati dan dirasa oleh penderitanya dalam kondisi

tertentu. Penyakit yang seperti ini membahayakan dan dapat merusak kalbu manusia, misalnya penyakit yang muncul dari kebodohan, syahwat, syubhat dan keragu-raguan (Lin Tri Rahayu: 2009, 212-214). Ayat al-Qur'an yang berbicara terkait psikoterapi syariyyah adalah sebagai berikut:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ
لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ
ضَيِّقًا حَرَجًا كَأْتَمَّا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ
يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Terjemahannya: Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa pada orang-orang yang tidak beriman. (QS al An'am: 125).

Berdasarkan teori dan penjelasan para ahli Islam di atas dapat kita ketahui bahwa dalam Islam penggunaan terapi dalam penyembuhan menggunakan perpaduan teknik-teknik *duniawi* dan *ukhrawi*. Dapat juga dengan melakukan penggabungan kedua Teknik tersebut. Dengan demikian terapi dalam islam ini dapat menyembuhkan penyakit rohani dan jasmani.

Melaksanakan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi dalam Islam

1. Wudhu

Wudhu merupakan ibadah yang harus dilakukan oleh seorang muslim ketika akan melaksanakan ibadah shalat. Minimal 5 kali sehari semalam, kemudian wudhu juga ibadah yang dianjurkan bahkan juga diwajibkan pada ibadah-ibadah

diluar shalat. Wudhu merupakan salah satu bentuk ajaran islam terkait dengan kebersihan, hal ini sejalan dengan ungkapan atau sabda Rasulullah SAW. “Kebersihan itu sebagian dari iman”. Kaitan wudhu dengan kebersihan terdapat pada firman Allah Berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ
فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ
إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ
كُنْتُمْ مَرَضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ
مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ
تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا
بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ
لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ
لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ

Terjemahannya: Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah muka mu dan tangan mu sampai dengan siku, dan sapulah kepala mu dan (basuh) kaki mu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah muka mu dan tangan mu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkanmu dan menyempurnakan nikmat-Nya

bagimu, supaya kamu bersyukur. (Q.S. al-Maidah: 6)

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir AlMishbah menjelaskan ayat di atas berkenaan dengan hikmah wudhu yang dapat membersihkan manusia secara lahiriyah dan bathiniyah dengan ketetapan-ketetapan yang telah ditentukan-Nya, baik yang hikmahnya diketahui maupun yang tidak. Disamping itu Allah juga meringankan dan tidak menyulitkan manusia dengan memberi izin mengganti kewajiban dengan sesuatu yang lebih ringan dan mudah agar manusia bersyukur (M. Quraish Shihab: 2002, 35).

Pentingnya whudu ini juga terdapat petunjuk dari hadist Rasulullah SAW. yang riwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إذا توضأ العبد المسلم
به كل خطيئة نظر إليه بعينه مع الماء أو مع آخر قطر
منه كان بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء .
فتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيا

Terjemahannya: “Dari Abu Hurairah RA berkata:”Bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda: "Apabila seorang muslim atau mukmin berwudhu' lalu membasuh mukanya,maka keluarlah (diampunilah) dosa-dosa wajahnya dimana ia melihat maksiat dengan matanya bersama air atau akhir dari percikan air,ketika membasuh kedua tangannya,maka diampunilah dosa-dosa tangannya bersama air atau bersama percikan akhir yang terakhir,ketika ia membasuh kedua kakinya,maka diampunilah dosa-dosa kakinya bersama air atau bersama percikan air yang terakhir hingga ia

benar-benar bersih dari segala dosa”.(HR Muslim). (Mundziri: 2016,111)

Firman Allah dan sabda Rasulullah SAW. di atas memberikan suatu pengetahuan kepada kita tentang urgensi wudhu bagi kebersihan diri. Wudhu yang dikelola dan dilaksanakan dengan perencanaan yang baik akan memberikan dampak psikoterapi bagi setiap orang yang melakukannya, hal ini karena wudhu menekankan pada kebersihan kulit atau anggota tubuh yang rentan terhadap kuman, seperti wajah, tangan dan kaki (Abdel Daem Kaheel: 2014,19). Jadi disini kita mengetahui bahwa wudhu tidak semata berfungsi sebagai ritual ibadah semata, akan tetapi juga berfungsi sebagai psikoterapi bagi manusia apabila dilakukan dengan pengelolaan dan pelaksanaan yang baik. Dapat kita simpulkan bahwa wudhu menjadikan manusia senantiasa dalam keadaan sehat dan bersih. Dengan wudhu juga terdapat hikmah sebagai sarana mensucikan diri, baik dari segi mental maupun fisikal.

2. Shalat

Shalat yang dilaksanakan manusia dengan berdiri penuh khusyu' tunduk dihadapan Allah penciptanya dan pencipta keseluruhan alam semesta merupakan bentuk kepatuhan dan ketundukan manusia kepada Allah SWT. yang menguasai, mengatur dan mengendalikan semua yang ada di bumi serta di langit. Allah juga yang menjadi penentu kematian dan kehidupan manusia dan Allah juga yang membagi rezeki kepada setiap manusia. Berdirinya hambaNya dihadapan Allah ketika shalat dengan khusyu' serta tunduk akan dapat membangkitkan energi spiritual yang akan memunculkan pada diri

seseorang rasa kejernihan dan kebeningan rohani, kedamaian jiwa dan ketentraman hati. Shalat yang dilakukan manusia dengan mengarahkan segenap jiwa dan raganya kepada Allah dengan khusyu' serta memalingkan diri dari kesibukan dunia dan problematikanya akan memancarkan energi positif (Ahmad Husain Ali Salim : 2006, 278). Pengelolaan dan pelaksanaan shalat yang baik adalah Ketika seseorang tidak mengingat dan memikirkan sesuatu apapun kecuali hanya Allah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacanya ketika shalat dan memalingkan semua dan persoalan-persoalan serta problem-problem kehidupan. Keadaan demikian idealnya tidak dipikirkan selama melaksanakan ibadah shalat, shalat yang dilaksanakan dengan khusu' akan dengan sendirinya dapat memunculkan dan melahirkan pada diri seseorang perasaan tenang dan rileks yang sempurna Ketika melaksanakan ibadah shalat tersebut. ketenangan jiwa yang dicapai dan dihasilkan seseorang ketika melaksanakan ibadah shalat akan memberikan dampak terapi yang sangat penting dalam meredakan dan merilekskan ketegangan saraf yang muncul karena berbagai akibat adanya tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Ibadah shalat yang dilakukan dan dilaksanakan dengan sempurna akan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Dalam al-Qur'an Allah berfirman:

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

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

Thabathaba'I menurut M. Quraish Shihab ketika menafsirkan penjelasan ayat ini memberikan garis bawahi jika melaksanakan shalat pada ayat ini merupakan perintah yang dinyatakan sebabnya karena "Shalat melarang / mencegah kemungkaran dan kekejian". ini menunjukkan bahwa shalat merupakan ibadah yang pelaksanaannya akan membuahkannya dan memunculkan sifat kerohanian pada diri seseorang yang dapat menjadi pencegah dari tindakan dan perbuatan mungkar dan keji. Kondisi ini dengan sendirinya akan menjadikan hati seseorang menjadi suci dari perbuatan keji dan mungkar serta menjadi bersih dari perbuatan-perbuatan dosa dan dapat menghindari dan menjaga diri dari melakukan pelanggaran-pelanggaran (M. Quraish Shihab: 2002, 507-508). Jadi shalat merupakan cara untuk memperoleh potensi keterhindaran dari keburukan. Kemudian yang perlu dipahami juga bahwa keterhindaran dimaksud tidak secara otomatis atau secara langsung didapatkan ketika selesai shalat. adakalanya dampak dari shalat tidak muncul seperti di atas, ini karena mungkin ada kendala-kendala dan hambatan-hambatan yang muncul. Ketika melaksanakan shalat, seperti zikir yang lemah atau mungkin ada

kelengahan ketika melaksanakannya yang menyebabkan atau menjadikan seseorang dalam shalat tidak dapat menghayati makna zikirnya.

Ibadah shalat yang wajib maupun yang sunnah dapat sebagai pembersih kotoran dan penyakit yang ada dalam diri seseorang. Shalat dapat membina dan melatih konsentrasi yang integral. Shalat juga dapat menjadi terapi psikis yang bersifat preventif, kuratif, dan konstruktif.. Hal ini dapat kita pahami dari niat dan khusyu'. Niat merupakan suatu komitmen yang dibuat oleh seseorang untuk tidak melakukan perbuatan keculi yang disyaratkan dan dirukunkan dalam ibadah shalat. Menurut Ibnu Katsir gambaran dari khusyu' adalah perasaan takut dan tenang ketika ibadah shalat kepada Allah dan sepenuhnya menghadirkan jiwa dan hati serta tanpa melihat mata keculi hanya ketempat sujud serta tidak menggerakkan-gerakkan anggota badan keculi sesuai ketentuan (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir: 2002, 226). Itulah kandungan dari beberapa gerakan shalat yang dapat meringankan dan mengurangi beban pikiran seseorang yang mengandung banyak kumpulan *simptom (symptom cluster)*. *simptom* yaitu indikator yang dapat menghadirkan suatu penyakit yang saling kait-mengaitkan dan secara khas umumnya muncul secara bersama-sama.

Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam shalat juga memiliki keunikan tersendiri, contohnya sujud. Sujud ini falsafahnya mempunyai makna bahwa manusia menundukan diri serendah-rendahnya. Ketika sujud posisi kepala yang berada sejajar dengan kaki menurut Prof. Saleh ditinjau dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai

kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang ditekuninya posisi kepala yang sejajar dengan kaki merupakan gerakan yang mengantar manusia pada hakikat derajat setinggi-tingginya. Menurut Prof Saleh melakukan gerakan sujud dengan rutin akan menjadikan pembuluh darah di otak terlatih dan terbiasa untuk menerima banyak pasokan darah, kemudian dalam kondisi sujud ini posisi kepala berada di bawah jantung yang menjadikan darah mengalir secara maksimal ke otak. Dengan demikian otak akan mendapatkan pasokan darah yang kaya dengan oksigen yang dapat memacu kerja sel-selnya. Jadi sujud yang dilakukan seseorang dengan khusu' dan tuma'ninah akan dapat memacu kecerdasan seseorang. Hasil riset yang dilakukan Prof. Saleh ini telah mendapat pengakuan dari Harvard University, Amerika Serikat (M. Suhadi: 2014, 21). Menurut Abdurrahman as-Sa'di "Shalat yang sempurna adalah shalat yang mana antara gerakan dan bacaannya selaras dengan ajaran dan tuntunan dari Rasulullah SAW. Hati dan pikiran seseorang Ketika shalat harus merenungkan dan memahami setiap bacaan yang keluar dari lisannya". Seseorang akan terhindar dan terjaga dari perbuatan keji dan mungkar jika dapat memahami dari setiap bacaan shalatnya. Kondisi inilah yang tercermin pada diri Rasulullah SAW dan para sahabatnya. Ibadah shalat yang mereka lakukan telah membentuk kepribadiannya hingga mengokohkan iman mereka (M. Suhadi: 2014,17).

Thomas H melalui pengalaman dan percobaan pada penelitiannya bertahun-tahun menyatakan bahwa shalat merupakan komponen tidur yang sangat penting bagi seseorang.

Shalat ialah media yang penting ia ketahui hingga kini yang dapat menimbulkan kedamaian pada jiwa dan menebarkan ketenangan pada saraf (Ahmad Husain Ali Salim : 2006, 279). Shalat yang dikelola dan dilaksanakan dengan baik mengandung unsur relaksasi. Relaksasi merupakan instrumen yang digunakan beberapa ahli psikoterapi modern untuk melakukan tindakan menyembuhkan dari berbagai penyakit gangguan kejiwaan. Relaksasi ini dapat dipelajari dengan latihan-latihan. Ibadah shalat yang dilaksanakan dengan khusu' lima kali sehari semalam dapat membekali kita sebuah sistem latihan terbaik untuk dapat memunculkan sikap santai dan relaksasi pada diri. Sikap santai dan rileks ini merupakan fungsi shalat sebagai penyembuh kegelisahan, fungsi ini sama halnya dengan dampak yang digunakan sebagian ahli psikoterapi behavioris modern dalam menyembuhkan kegelisahan jiwa dengan metode psikoterapinya.

Sementara itu Joseph Wolbe menggunakan metode pencegahan timbal-balik, disebut juga dengan nama terapi rileksasi dan terapi memperkecil kepekaan emosional dalam menyembuhkan kegelisahan. Cara kerja yang dilakukan psikiater pertama adalah melatih pasien yang mengalami gangguan kejiwaan untuk menimbulkan rasa rileks yang mendalam, waktu pasien dalam kondisi rileks maka psikiater meminta pasien untuk menguraikan hal-hal yang dapat membangkitkan kegelisahannya. Untuk bisa mencapai kondisi ini maka psikiater harus memulainya terlebih dahulu dengan hal-hal yang dapat membangkitkan kegelisahan yang ringan, kemudian tahap selanjutnya secara beransur-ansur kepada hal-hal yang menyurut

atau membangkitkan kegelisahan yang berat. Jika pasien ketika sedang membayangkan hal-hal yang dapat membangkitkan kegelisahannya dan terlihat ada kegelisahan pada diri pasien, maka psikiater harus segera meminta pasien untuk menjauhkan hal itu dari pikirannya dan memintanya untuk kembali dalam keadaan rileks. Jika pasien sudah tenang kembali dan sudah dalam keadaan rileks lagi maka psikiater sekali lagi meminta pasien untuk membayangkan hal yang dapat membangkitkan kegelisahan itu (Ahmad Husain Ali Salim: 2006, 280).

3. Zikir

Zikir atau mengingat Allah adalah sebaik-baiknya ibadah. Rasulullah SAW. senantiasa selalu menjaga zikir-zikirnya pada setiap pagi dan petang hingga akhir hayat beliau. Menurut Rasulullah perumpamaan seorang manusia yang berzikir dengan seseorang yang tidak berzikir seumpama orang yang hidup dengan orang mati. Maka sudah seharusnya setiap mukmin senantiasa berzikir karena dengan berzikirlah hati seseorang akan hidup dan menjadikan dirinya senang dan tenang serta tabah dalam menghadapi segala cobaan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahannya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang. (QS Ar-Ra'd : 28).

Dalam tafsir Al Mishbah menurut M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa Tafsir ayat di atas adalah jika

seseorang beriman akan menjadikan hatinya menjadi tenteram dari sebelumnya yang bimbang dan ragu. Ketenteraman ini bersemi di dada seseorang karena disebabkan oleh *dzikrullah* (mengingat Allah), atau juga karena membaca dan memahami ayat-ayat Allah dalam Al-Qur'an beserta kandungannya. Jadi dengan mengingat Allah akan menjadikan hati menjadi tenteram. Keadaan seperti ini akan menjadikan kehidupan yang selalu dipenuhi oleh kebahagiaan di dunia tentunya juga mendapatkan kebahagiaan di akhirat serta surga menjadi tempat kembali yang baik bagi mereka. Sebagian ulama ada yang memahami ayat ini berkaitan dengan makna zikir secara umum zikir dengan menggunakan ayat Al-Quran maupun petunjuk-petunjuk lain yang pernah diajarkan oleh Rasulullah akan menjadikan jiwa dan qalbu menjadi tentram apabila zikir itu dimaksudkan sebagai pendorong hati untuk menuju kesadaran akan kebesaran dan kekuasaan Allah dan bukan hanya sekadar ucapan dengan lidah semata. Seseorang yang selalu berzikir kepada-Nya pada setiap waktu tentunya akan dihitung sebagai ibadah, disamping sebagai pemohonan dan ampunan seraf sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Seseorang yang senantiasa selalu berzikir akan merasakan selalu dalam lingkungan dan pengawasan serta penjagaan dari Allah SWT, hal ini akan menjadikan keyakinan seseorang dalam mencapai dan mendapatkan ampunan (*maghfirah*) semakin kuat dan akan selalu merasa ridha, berlapang dada, serta lebih merasa tenang dan tenteram. Zikir memiliki banyak manfaatnya bagi kehidupan manusia, yang akan dibahas dalam

kesempatan ini yaitu pengaruh dzikir terhadap jiwa manusia, yaitu:

- a. Dapat menghilangkan perasaan sedih dan gundah pada hati manusia;
- b. dzikir akan mendatangkan perasaan takut terhadap Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan membuat diri semakin taat terhadap-Nya;
- c. Membuat hati menjadi lebih hidup;
- d. Menjadikan hati serta ruh menjadi semakin kuat;
- e. Menghilangkan kerisauan yang ada pada hati manusia;
- f. Menjauhkan dari berbagai macam penyakit hati, seperti iri, dengki, pemaarah, suka menggibah dan lain sebagainya;
- g. Membuat jiwa lebih dekat dengan allah;
- h. Memelihara lisan dari perkataan yang dapat menyakiti orang lain;
- i. Mendapatkan kemuliaan. Dengan berdzikir maka hati atau qalbu akan semakin kuat dan mendapat kemuliaan jiwa;
- j. Membuat wajah menjadi lebih berseri. Seseorang yang setiap harinya rajin melakukan dzikir, maka wajahnya akan terlihat lebih bersinar dan juga berseri baik itu di dunia atau pun di akhirat nantinya;

Zikir merupakan amalan yang senantiasa dilakukan oleh Rasulullah SAW. dalam kehidupan kesehariannya. Zikir dapat menjadi terapi bagi seorang muslim yang senantiasa mengamalkannya. Zikir amalan yang mudah dan ringan untuk dilakukan, dan bernilai pahala yang besar ganjarannya.

4. Do'a

Salah satu sarana ibadah yang dapat dijadikan sarana dalam mengingat

Allah adalah do'a. Sebagian ulama berpendapat jika do'a merupakan otak dari semua ibadah yang dilakukan. Dalam sebuah hadis diriwayatkan Tirmidzi dan Abu Dawud dari Nu'man bin Basyir bahwa Rasulullah bersabda, "Doa itu ibadah". Hal ini sejalan dengan ayat 60 surah Mu'min (Ghafir) sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ
إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Terjemahannya: "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".(QS. Mu'min: 60).

Ayat ini menjelaskan Allah sangatlah menyukai hamba-hambanya yang senantiasa bermohon atau berdo'a kepadaNya, Kita dianjurkan untuk senantiasa berdo'a setiap saat. Menurut ayat ini seseorang sangat tercela jika berdo'a hanya Ketika menghadapi kesulitan, kondisi berdo'a hanya dalam keadaan sulit ini menandakan seseorang seperti kaum musyrikin yang hanya berdo'a ketika dalam kesulitan. Kondisi ini dapat menunjukkan kerendahan moral dan juga menunjukkan bahwa seseorang tidak menyadari bahwa manusia setiap saat senantiasa membutuhkan bantuan Allah (M. Quraish Shihab: 2002,346-347). Doa dapat menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah serta mendatangkan ketenangan jiwa. Karena orang yang senantiasa memanjatkan dan melafazkan do'a akan selalu berharap Allah SWT mengabulkan

permintaanya. Rasulullah SAW merupakan orang yang senantiasa dan banyak memanjat doa kepada Allah, tak ada waktu yang dilalui dan terlewatkan melainkan beliau senantiasa berdoa.

Rasulullah adalah manusia yang paling baik dan makhluk yang paling agung, akan tetapi beliau senantiasa selalu berdo'a dan mengharap kepada Allah SWT supaya senantiasa selamat dari siksa hari akhir. Do'a yang beliau ucapkan bukan hanya sekedar untaian kata-kata semata, akan tetapi lebih dari itu. Do'a yang diucapkan dan dilakukan Rasulullah SAW sarat akan maknanya. Rasulullah pada dirinya selalu dan bahkan setiap saat senantiasa mengingat tentang hari akhir dan azab Allah di yaumul akhir. Beliau senantiasa setiap saat selalu seakan melihat surga dan neraka. Hal inilah yang menjadikan beliau selalu memohon dan minta perlindungan kepada Allah dari buruknya neraka jahanam dan meminta dimasukkan kepadalam Surga-Nya. (Abdel Daem Kaheel: 2014,211-212). Ada beberapa kata yang senantiasa dipanjatkan oleh Rasulullah. Kata-kata ini menghimpun kebaikan dunia dan akhirat dan sebagian umat islam menjadikan bacaan do'a ini dibaca ketika duduk diantara dua sujud dalam shalat. Rasulullah SAW. senantiasa berdoa sebagai berikut:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِيْ وَارْحَمْنِيْ وَاهْدِنِيْ وَعَافِنِيْ وَارزُقْنِيْ (روه مسلم)

Terjemahannya: Ya Allah, ampunilah (dosaku), berilah rahmat kepadaku, tunjukilah aku (kejalan yang benar), selamatkan aku (tubuh sehat dan keluarga terhindar dari musibah), dan berilah aku rezeki (yang halal). (HR.Muslim).

Hadist di atas terdapat beberapa kalimat (kata) yang selalu kita

sertakan dalam do'a, kata itu mengandung faedah sebagai berikut:

- a. Maghfirah. Maghfirah merupakan langkah awal yang harus kita lakukan sebelum doa terkabul. Allah menginginkan adanya perbaikan hubungan antara hamba dengan-Nya, bertaubat atas segala dosa-dosanya agar Allah mengampuni terlebih dahulu, kemudian barulah hambanya memohon do'a kepada-Nya;
- b. Rahmah. Nikmat Allah yang salah satu terbesar yang berikan kepada manusia adalah rahmah ini. Rahmah Allah yang terbesar bagi kita adalah menghindarkan segala marabahaya dan penyakit pada diri kita, anak-anak kita dan keluarga kita semuanya dan anugerahan kebaikan bagi kita. Rahmah yang paling penting adalah menghindarkan kita dari azab dunia dan akhirat.
- c. Hidayah. Allah senantiasa memberikan hidayah kepada hambaNya dalam setiap do'a dan langkah hambaNya. ketika anda belajar supaya anda pintar, maka Allah menganugerahkan kepada anda sebab-sebab kesuksesan itu. Saat hambaNya pergi ke dokter untuk berobat, maka Allah akan menuntun hambaNya ke dokter yang sesuai dan memberikan obat sesuai pula untuk sembuh. Allah memberikan hidayahnya kepada HambaNya untuk menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi dan keinginan yang ingin digapainya;
- d. Afiah. Afiah yaitu kesehatan yang diberikan Allah kepada hambaNya, baik kesehatan tubuh, kesehatan akal, kondisi mental, dan kesehatan pikiran-pikiran hambaNya. Selain itu Allah juga memberikan afiah (Kesehatan)

- kepada hambaNya dari segala bentuk kejahatan yang mungkin menimpa hambaNya, menjauhkan hambaNya dari segala bentuk Tindakan atau peristiwa kejahatan. Semua ini dapat diraih hanya dengan berkah-berkah doa yang dipanjatkan kepada Allah;
- e. Rezeki. Rezeki yang diberikan Allah kepada hamba-Nya adalah diberikan dan dianugerahkan secara tidak terduga. Allah senantiasa menghamparkan dan membentangkan bagi hambaNya untuk mencari jalan-jalan meraih rezeki. Rezeki yang dianugerahkan Allah akan menjadikan kehidupan hambaNya menjadi layak dan mudah dalam bermahabbah kepadaNya. Didunia ini Allah telah menghamparkan bagi kita rezeki-rezeki yang halalan Thoyyiban dan menyediakan tempat tinggal yang dipenuhi keberkahan untuk anak-anak yang shalih, istri-istri yang shalehah. Anak-anak dan istri-istri menjadikan sebab musebab kita masuk ke surga (Abdel Daem Kaheel: 2014,213-214).

Do'a sesungguhnya berfungsi menjadikan hati penuh dengan kelapangan. Doa juga dapat menjadi penawar bagi keraguan, keresahan dan segala bencana yang menimpa kita. Sebab seseorang yang berdo'a senantiasa mengharap Allah agar mengabulkan do'a yang dipinkatkannya. Seseorang muslim mengharap supaya Allah senantiasa mengabulkan do'anya dan meringankan derita-derita yang dialami serta menumbuhkan kekuatan yang kuat dalam hatinya untuk menghadapi hal tersebut dan senantiasa selalu dinaungi oleh kesabaran (Zahrani, Musfir: 2005,

504). Berdasarkan uraian di atas dapat kita pahami doa adalah perbuatan amal yang sangat urgen bagi hidup manusia. Seorang muslim yang senantiasa berdo'a berarti ia memahami jika Allahlah yang menjadi penentu setiap usaha yang dilakukannya. Do'a merupakan salah satu bentuk permohonan dan pujian yang diucapkan oleh hamba-Nya yang rendah kedudukannya terhadap Allah Yang Maha Tinggi.

5. *Istighfar* dan Tobat

Manusia tidak bisa terlepas dalam kehidupan sehari-hari dari kesalahan dan khilaf. *istighfar* dan tobat merupakan sarana yang dapat digunakan oleh seorang dalam membersihkan dosa-dosa yang telah dilakukan. Setiap muslim tentunya tidak akan luput dari perbuatan maksiat atau dosa, baik berupa perbuatan dosa kecil maupun dosa besar. Seseorang muslim yang lalai dan mengabaikan melaksanakan atau menunaikan kewajiban ibadah yang telah disyari'atkan kepadanya maka dapat dikatakan telah melakukan perbuatan dosa. Namun, ia senantiasa dapat bertobat kepadaNya dan senantiasa selalu tidak putus asa dengan rahmat dan ampunanNya karena pintu tobat senantiasa terbuka baginya untuk kembali kepada Allah dan dan rasulNya. Hal ini sejalan dengan firman-Nya:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ
لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Terjemahannya: "Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.

Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (Q.S. az-Zumar: 53).

Poin pertama dari Surat Az Zumar ayat 53 ini adalah larangan berputus asa dari rahmat Allah. Ibnu Katsir menjelaskan, ayat ini merupakan seruan kepada para pendurhaka, termasuk orang-orang kafir, agar bertaubat dan kembali kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Tidak berputus asa dari rahmatNya. Renungkanlah ayat ini, betapa besarnya rahmat Allah kepada hamba-Nya, meskipun ia durhaka dan melampaui batas, Allah menyeru dengan panggilan yang sangat lembut: *ibaadhi*. Hamba-hambaKu. Sayyid Qutb dalam Tafsir *Fi Zilalil Quran* menjelaskan, ayat ini menyeru kepada harapan, optimisme, cita-cita dan kepercayaan akan ampunan Allah. "Pada saat manusia berputus asa dan patah arang, ia mendengar seruan kasih sayang dan sapaan kelembutan Allah," terang Sayyid Qutb.

Poin kedua dari Surat Az Zumar ayat 53 ini adalah penegasan bahwa Allah mengampuni semua dosa. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa maknanya, Allah mengampuni semua dosa tanpa peduli betapapun banyaknya. Asalkan pelakunya bertaubat kepada Allah. Poin ketiga dari Surat Az Zumar ayat 53 ini adalah bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Buya Hamka menjelaskan, di ayat inilah bertemu bagaimana luasnya rahmat Allah sehingga bagaimana pun besarnya dosa dan maksiat, ia laksana sebutir pasir saja yang habis diembus oleh ampunan Allah.

Tobat merupakan amal yang sangat besar kandungannya hikmahnya, jika seorang hamba melakukan tobat maka Allah akan mensucikan dosa yang telah dilakukan oleh seorang

hamba. Tobat dapat memotivasi manusia menjadi berbuat baik karena perbuatan buruk telah dihapuskan dan diganti dengan perbuatan yang baik. Tobat merupakan suatu kebaikan yang diberikan oleh Allah bagi hamba-Nya yang melampaui batas agar tidak berputus asa dengan rahmatNya. Tobat merupakan salah satu bentuk rahmat Allah yang besar bagi hamba-Nya. Tobat dapat juga dilakukan dengan senantiasa mengucapkan *istighfar*. Salah satu *istighfar* yang dapat menyucikan manusia adalah *sayyidatul istighfar* (penghulu *istighfar*), sebagai berikut :

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ. (رواه البخاري)

Terjemahannya: "Ya Allah, engkau adalah Rabbku, tiada sesembahan yang Haq kecuali Engkau. Engkaulah yang menciptaku dan aku adalah hamba-Mu. Aku setia di atas perjanjian-Mu dan janjiku kepada-Mu sesuai kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau". (HR. Bukhari) (Abu Abdullah Muhammad: 2012, 596).

Istighfar tersebut dalam bentuk do'a yang diucapkan hamba kepada Allah. Do'a ini merupakan salah satu bentuk do'a yang sangat indah yang diajarkan Rasulullah. Doa ini akan menjadikan hambaNya akan selalu berlindung Kepada Allah dari setiap kejahatan yang dilakukan dan senantiasa ingat kepada Allah (Abdel Daem Kaheel: 2014, 61-62). Seseorang yang mengelola dan melaksanakan serta senantiasa melafadzkan *istighfar* atau do'a ini setiap pagi dan petang hari akan merasakan kenyamanan pada

dirinya. Do'a ini dapat membuang hal-hal atau pikiran-pikiran negatif yang ada dalam diri seseorang. Dengan hilangnya muatan-muatan negatif pada diri seseorang tentunya akan dapat menjadikan seseorang menjadi pribadi yang kuat dan memiliki kestabilan jiwa dan psikologi. Dengan kata lain, seseorang yang selalu dan senantiasa memelihara dan mengamalkan do'a ini dalam kehidupan sehari-hari akan memiliki kondisi psikologis yang stabil. Do'a ini merupakan salah satu bentuk istighfar yang dijanjikan oleh Allah bagi hamba-Nya yang telah melakukan dosa untuk bertaubat. Ampunan dari Allah ini akan melahirkan ketenangan dalam diri seseorang karena terlepas dari dosa-dosa yang telah dilakukannya. Berdasarkan penjelasan di atas *istighfar* dan tobat adalah terapi yang dapat dilakukan oleh seseorang yang ingin Kembali kepada Allah. Sebagai seorang manusia kita ini adalah makhluk yang lemah dan tidak sempurna, yang tidak luput dari kesalahan. Jika seorang muslim silap dalam perbuatan dosa maka *istighfar* dan bertobatlah jalan untuk kembali kepadanya. *Istighfar* dapat menjadi obat bagi jasmani dan rohani kita dan akan dapat menjauhkan seseorang dari perbuatan buruk.

6. Puasa

Puasa adalah salah satu rukun Islam, dengan demikian puasa merupakan salah satu ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba dengan Rabnya. Terkait puasa ini terdapat dalam firman Allah berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
 كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
 تَتَّقُونَ

Terjemahannya: Hai orang - orang yang beriman, diwajibkan kepadamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang - orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (QS. Al-Baqarah : 183).

Rasulullah juga menyatakan hadis terkait puasa yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, beliau menyatakan:

الصِّيَامُ حِجَّةٌ فَلَا يَزُفُّ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُقِلْ إِلَيَّ صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ
 وَالَّذِي نَعَسِي بِيَدِهِ خُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ تِسْرَةً
 طَعَامُهُ وَشِرَابُهُ وَشَهْوَتُهُ مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْرِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ
 أَثْنَالِهَا. (رواه البخاري)

Terjemahannya: 'Puasa merupakan perisai, maka jangan lah dia berkata - kata kotor dan berbuat bodoh. Apabila ada orang lain yang memerangi atau mencacinya, hendaklah dia katakan, 'Aku sedang puasa' (dua kali). Demi Tuhan yang jiwaku berada di tanganNya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah ta'ala dari pada bau minyak kasturi. Dia (orang yang berpuasa) rela meninggalkan makanan, minuman, dan syahwatnya karena Aku. Puasa itu untukKu dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Satu kebaikan dibalas sepuluh kali lipatnya." (HR.Bukhari) (Muhammad Fuad Abdul Baqi: 2015, 419).

Hadits di atas menjelaskan ibadah puasa diibaratkan sebuah perisai yang dapat memelihara dan menghindari seorang dari dorongan dan keinginan nafsu syahwat. seorang yang melaksanakan ibadah puasa dengan baik dapat mengekang hawa nafsunya. Ibadah puasa akan memutuskan seseorang untuk tidak makan, minum, berperilaku buruk dan tidak melakukan hubungan seksual bagi pasangan suami istri merupakan salah satu bentuk

pengekangan atau pengendalian nafsu seseorang. Seseorang yang mengekang nafsu buruknya tidak akan berkata kotor, melakukan tindakan bodoh dan mencela, serta melakukan perbuatan yang dapat mendatangkan murka Allah merupakan buah yang didapatkan dari ibadah puasa. Ibadah puasa mengandung latihan untuk mengendalikan emosi dan menumbuhkan motivasi untuk berbuat baik, serta memperkuat keinginan dan dorongan untuk mengalahkan syahwat dan hawa nafsu. Bagi para pemuda manfaat puasa sebagai pengendali nafsu menurut Rasulullah SAW (Utsman Najati: 2000, 410). Bagi kita umat Islam puasa mempunyai nilai-nilai pendidikan jiwa yang sangat baik untuk menahan diri dari perbuatan yang dilarang. Puasa yang dilaksanakan dengan baik akan menjadikan diri seseorang dapat mempunyai kemampuan yang baik untuk mengendalikan diri. Ibadah puasa tidak hanya mempunyai manfaat dari segi psikis, akan tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan medis dan terapeutik bagi penyakit fisik. Kondisi ini dipertegas lagi bahwa Sebagian besar penyakit fisik penyebabnya di pengaruhi oleh Kesehatan jiwa seseorang. Ibadah puasa mempunyai berbagai manfaat psikologis bagi manusia. Puasa adalah sebagai sarana pendidikan dan menempa jiwa serta dapat sebagai sarana untuk menyembuhkan diri dari berbagai penyakit gangguan kejiwaan dan fisik. Puasa merupakan latihan untuk mengendalikan dan mengekang nafsu dengan cara tidak makan dan minum mulai terbit fajar sampai matahari terbenam. Hal ini akan menumbuhkan dan menanamkan semangat ketaqwaan pada diri orang yang

berpuasa. Tidak makan dan minum yang dapat menimbulkan rasa haus dan lapar selama puasa juga sebagai sarana bagi manusia dalam menumbuhkan kesabaran serta menjadi sarana melatih hawa nafsu. Kesabaran dan pengendalian hawa nafsu yang dilatih dan dipelajari dari puasa agar bisa diterapkan pada seluruh sendi kehidupan manusia. Seseorang yang melaksanakan puasa dengan sempurna maka akan mempunyai sikap yang senantiasa selalu bersabar dalam menghadapi kesulitan dan rintangan dalam kehidupannya, baik kesulitan dalam mencari rezeki atau harta benda maupun kesulitan yang menimpa fisiknya misalnya berupa cobaan penyakit dan berbagai bencana alam yang ada dalam kehidupannya (Ahmad Husain Ali Salim: 2006, 288). Manfaat menahan lapar ketika puasa akan memunculkan manfaat psikis bagi manusia, yaitu merasa adanya ketercukupan pada dirinya walaupun sebenarnya ia sedang lapar. Disamping itu juga akan menjadikan dalam diri orang yang berpuasa perasaan belas kasih terhadap orang-orang fakir dan miskin. Rasa belas kasih ini akan mendorong manusia berbuat baik kepadanya. Kondisi ini akan memunculkan keharmonisan dalam masyarakat. Ibadah puasa menjadikan seseorang dapat terjauh dari perkara buruk. Ibadah puasa akan menjadikan tubuh atau badan menjadi sehat dari segi fisik dan mental. Puasa akan memunculkan faedah yang banyak sekali, diantara faedah bagi fisik diantaranya:

- a. Rasa lapar merupakan suatu cara yang dapat dilakukan oleh tubuh untuk melelehkan dan menghancurkan lemak yang bertumpuk, dan memperbaiki metabolisme lemak di dalam tubuh. Tentunya ini akan sangat

bermanfaat sekali bagi orang yang mengalami kegemukan atau penyakit obesitas.

- b. Puasa sebagai sarana untuk membuang toksin-toksin dan endapan-endapan yang menumpuk.
- c. Lambung, hati dan usus akan berfungsi dengan sempurna dan dapat memperbaiki sel-selnya.
- d. Dapat membantu kesehatan pada ginjal dan organ kencing karena adanya waktu istirahat membuat sisa-sisa tubuh secara terus menerus.
- e. Melindungi dan membantu pembuluh darah dari penebalan dindingnya oleh lemak.
- f. Rasa lapar yang muncul dari tidak makan akan membiasakan diri untuk dapat terbiasa mengontrol makanan yang akan dikonsumsi (Ahmad Husain Ali Salim: 2006, 290).

Rasulullah juga mensyari'atkan puasa senin kamis. Menurut para peneliti dari South University Hospital Manchester ibadah puasa selama dua hari dalam sepekan dapat menjadi sarana untuk program diet, karena ibadah puasa yang dilaksanakan tersebut dapat mengurangi kolestrol pada tubuh secara terus menerus. Kegiatan puasa yang dilakukan dua hari dalam sepekan ini sangat ampuh dan efektif dalam menurunkan berat badan dan mengurangi resiko payudara. Dr. Michele Harvey, yang merupakan pemimpin dalam penelitian ini menemukan bahwa perempuan yang mengikuti dan melakukan diet dua hari saja dalam seminggu dengan puasa dapat menurunkan berat badannya lebih banyak daripada orang yang mengikuti pola makan sempurna. Hasil penelitian ini juga menyatakan dengan mengurangi karbohidrat

pada makanan dua hari sepekan dapat mencegah berbagai macam penyakit. Hasil penelitian ini menunjukkan berkurangnya berat badan akan dapat mencegah dan mengendalikan tekanan darah, diabetes, dan kolestrol. Penyakit-penyakit tersebut sangat berkaitan dengan berat badan seseorang (Muhammad Harith Bin Saat: 2018, 42). Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita ketahui puasa berfungsi sebagai terapi bagi manusia. Apabila seorang berpuasa akan memberikan dampak yang sangat besar bagi ruhani dan jasmaninya.

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa puasa dapat menjadi perisai dalam kehidupan dan menurunkan hawa nafsu dan syahwat pada diri seseorang. Ibadah puasa juga dapat menjadi terapi kesehatan bagi badan dari berbagai penyakit fisik yang ditimbulkan oleh kelebihan dalam mengkonsumsi makanan. Amal puasa berupa menahan lapar dan dahaga dapat melatih manusia untuk menumbuhkan sifat sabar dalam kehidupannya.

7. Zakat dan Sedekah

Ibadah zakat merupakan salah satu dari rukun islam yang lima, disamping zakat juga terdapat ibadah sedekah yang disyari'atkan oleh Allah SWT kepada umat Islam. Zakat merupakan kewajiban yang telah ditetapkan Allah kepada kaum muslimin. Zakat diambil apabila telah mencapai *haul* dan *nishab* yang dipersyaratkan dari berbagai jenis harta yang dimiliki oleh seorang muslim. Zakat yang telah dibayarkan atau di ambil kemudian diberikan kepada orang yang membutuhkan . disamping itu Allah dan RasulNya juga memberikan perintah kepada seorang muslimin untuk berinfak dan

bersedekah dengan harta yang mereka miliki. Firman Allah dalam Al-Qur'an:

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

Terjemahannya: Ambillah dari sebagian harta mereka zakat, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendo'alah untuk mereka. Sesungguhnya do'a kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.(QS. at-Taubah : 103).

Ayat ini Allah memerintahkan kepada Rasulullah SAW dan kepada pemimpin yang memerintah agar mengambil zakat dari Sebagian orang mukmin. Pengambilan zakat itu dilakukan sebagai sarana untuk mensucikan dan membersihkan mereka dari dosa-dosa dan akhlak-akhlak tercela. Zakat juga menjadi amal shalih dan menambah pahala bagi orang yang membayarkannya di dunia dan akhirat, menyuburkan harta dan mendapat do'a dari orang yang menerima zakat. Doa itu akan menjadi menjadi sarana dalam ketenteraman jiwa bagi orang yang memberikannya. kemudian Dia akan membalas masing-masing pelaku sesuai dengan amalnya dan niatnya. Seseorang yang ingin membersihkan dan mensucikan diri terlebih dahulu harus mensucikan hartanya. Artinya zakat merupakan sarana bagi seseorang untuk dapat melangkah kepada kegiatan pengsucian jiwa.

Bagi seorang yang belum mampu untuk berzakat atau belum terkena kewajiban zakat berdasarkan *haul* dan *nishabnya*, maka ia dapat melakukan amalan sedekah. Sedekah

juga merupakan salah satu bentuk wujud membersihkan harta. Sedekah dapat dilakukan atau dikeluarkan oleh seseorang kapanpun dan dengan jumlah nominal yang tidak dibatasi. Sedekah salah satu bentuk latihan seorang muslim bagi fakir miskin dalam membantu mereka dan menumbuhkan sikap baik. Sedekah yang dikeluarkan oleh seseorang yang memiliki kelebihan harta kepada seseorang yang memiliki kekurangan dapat memperkuat dan menumbuhkan silaturahmi dan meningkatkan persatuan diantaranya. Sedekah dapat memperkuat persatuan di antara kedua belah pihak. Kemudian sedekah dapat menjadi sarana yang dapat memunculkan pada diri seseorang untuk lebih giat dalam bekerja. Sedekah merupakan amalan yang tak pernah putus pahalanya bagi orang yang memberikan meskipun ia telah meninggal dunia. Banyak dalil dalam alqur'an dan hadist yang menjelaskan tentang dasyatnya manfaat dari sedekah ini. Pengaruh atau manfaat sedekah akan tetap mengalir sampai pelakunya meninggal walaupun ia hanya melakukan sedekah sekali. contohnya: Seseorang yang membangun masjid, pahalanya akan mengalir selama masjid itu masih digunakan sebagai sarana ibadah dan kegiatan kemasyarakatan kepada orang yang membangunnya walaupun ia sudah meninggal dunia. Pahala yang selalu mengalir ini adalah bentuk dari kedahsyatan ibadah sedekah. Demikian juga dengan ibadah sedekah yang telah kita keluarkan kepada orang lain, jika ibadah yang telah kita keluarkan menjadikan orang yang menerima sedekah berbuat sama dengan kita, tentunya kita sebagai pemberi sedekah akan mendapatkan aliran

pahala dari orang yang pernah kita sedekahi. Ibadah sedekah juga dapat menjadi peluang bagi manusia untuk dapat membuka pintu rezeki yang berlipatganda dari Rabnya. Sedekah diibaratkan seumpama menanam sebuah pohon yang dapat menghasilkan buah tujuh ratus kali lipat. Sedekah yang telah kita keluarkan juga dapat menjadikan kita memperoleh jalan atau petunjuk dari Allah yang akan menuntun kita senantiasa memperoleh rezeki yang halal. Dengan adanya hal ini tentunya akan menjadikan kita tidak punya keinginan untuk mencari rezeki dengan jalan yang tidak baik, seperti mencuri, korupsi, menipu dan lainnya (S. Tabrani: 2009. 148).

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa mengeluarkan zakat dan sedekah karena Allah menjadi sarana untuk membersihkan, mensucikan harta dan jiwa seorang individu. Sedekah adalah salah satu bentuk terapi yang diajarkan oleh Rasulullah kepada umatnya. Sedekah dapat dilakukan dengan berbagai sarana dan benda. Jadi sedekah tidak hanya dilakukan dengan uang tetapi dapat juga dengan benda, makanan, sikap dan perilaku. Sedekah dan zakat merupakan amalan yang dilakukan oleh seseorang karena Allah. zakat dan sedekah yang dikeluarkan oleh seseorang dapat membantu meringankan beban hidup orang-orang miskin. Sedekah dapat membantu orang-orang yang membutuhkan menjadi lebih baik bagi kehidupannya. Bagi orang yang memberi sedekah akan menjadi sarana latihan dan menumbuhkan jiwa serta sifat dermawan, tolong menolong, suka membantu dan murah hati.

8. Haji

Ibadah haji merupakan rukun islam yang kelima. Pengelolaan dan pelaksanaan ibadah haji yang baik akan dapat menjadi sarana psikoterapi bagi jiwa seseorang. Firman Allah terkait haji ini dapat kita ketahui dari dalil naqli berikut :

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ
الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ
فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمُهُ
اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى
وَأَتَّقُوا يَأْتُوا لِيَأْتِي

Terjemahannya: (Musim) haji itu (pada) bulan-bulan yang telah dimaklumi. Barangsiapa mengerjakan (ibadah) haji dalam (bulan-bulan) itu, maka janganlah dia berkata jorok (*rafats*), berbuat maksiat dan bertengkar dalam (melakukan ibadah) haji. Segala yang baik yang kamu kerjakan, Allah mengetahuinya. Bawalah bekal, karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Dan bertakwalah kepadaKu wahai orang-orang yang mempunyai akal sehat! (QS. al-Baqarah ayat 197).

Ibadah haji sudah ada sejak nabi Ibrahim. Ibadah haji dilaksanakan oleh umat muslim pada bulan Zulhijah. Seorang yang telah berniat haji dan Ketika masuk bulan zulhijah ia harus menjaga etikanya. Etika haji itu, di antaranya, dilarang menggauli istri Ketika melaksanakan ihram; menjauhi dan menghindari perbuatan maksiat, seperti mencaci, berdebat, bertengkar dan sebagainya; dan menghindari hal-hal yang akan menimbulkan perselisihan dan permusuhan. Hal itu dilakukan agar orang yang melaksanakan ihram untuk haji jiwanya menjadi bersih. Seorang yang melaksanakan haji

harus berusaha dan menantiasa melakukan kebajikan seraya memohon ganjaran Allah melalui tindakan-tindakan amal saleh yang dilakukan. Sesungguhnya Allah mengetahui yang demikian itu dan Dia akan memberikan balasan-Nya. Ibadah haji berfungsi sebagai bekal untuk akhirat dengan menjalankannya dengan penuh takwa dan menjalankan segala perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya. Itulah bekal yang terbaik untuk kalian. Seorang muslim harus takut kepada Allah atas segala dosa yang telah lakukannya dengan cara meninggalkannya sesuai tuntutan akal dan kebajikan. Maka janganlah kalian nodai perbuatan-perbuatan kamu sekalian dengan hawa nafsu dan tujuan-tujuan duniawi. Rasulullah juga meriwayatkan hadist terkait haji, yang berbunyi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:
 الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحُجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ
 (رواه المسلم)

Terjemahannya: Dari Abu Hurairah *radhiyallahu anhu*, bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda : “umrah yang satu dengan umrah berikutnya adalah penghapus dosa yang dilakukan antara masa keduanya, sedangkan haji mabrur balasannya tiada lain adalah surga.” (H.R. Al-Muslim) (Nashiruddin: 2007, 459).

Ibadah haji yang disambut dengan kebaikan dan diterima oleh Allah adalah haji yang mabrur. Haji yang mabrur menurut para ulama mencakup hal-hal berikut:

- a. Haji yang dalam pelaksanaannya tidak dinodai oleh perbuatan-perbuatan dosa sedikitpun;
- b. Orang yang berhaji keadaan berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya;

- c. Orang yang sekembali dari haji pada dirinya akan memunculkan sikap zuhud kepada dunia dan menjadikan dunia sebagai jalan untuk mencintai akhirat;
- d. Ketika melaksanakan Ibadah haji seseorang menghindari dan mampu menjauhi diri dari perbuatan keji, *sum'ah*, *riya'* dan perbuatan maksiat lainnya;
- e. Orang yang berhaji suka memberikan makanan, tuturkatanya baik dan selalu menyebarkan salam (Khalid Abu Syadhi: 2012, 30).

Haji merupakan sarana pelatihan kejiwaan bagi muslim yang menunaikannya. Seorang muslim senantiasa ingat kepada Allah dan senantiasa berdo'a setiap waktu kepadaNya ketika melaksanakan ibadah haji. Seseorang yang melaksanakan ibadah haji akan senantiasa menyegerakan shalat dengan penuh kekhusyuan. Ketika melaksanakan haji seseorang harus melepaskan pakaian kebesarannya yang melambangkan pangkat dan jabatannya dengan pakaian haji kain putih yang sederhana. Pakaian ini melambangkan bahwa dalam haji seseorang harus dapat mencerminkan sifat rendah hati. Ketika melaksanakan haji maupun ketika kembalinya dari ibadah haji. Ibadah haji diikuti oleh berbagai negara, suku, warna kulit, bentuk dan jenis kaum muslimin yang beragam yang berkumpul secara bersamaan pada satu waktu dan tempat untuk beribadah, berdo'a, memohon dan meminta kepada Allah. Dalam ibadah tersebut tidak pernah terjadi benturan atau niat jahat pada diri seseorang kepada orang lain, kondisi ini akan dapat menguatkan dan melambangkan persaudaraan seorang muslim tanpa membeda-bedakan satu dengan yang lainnya. Haji ini telah menjadi sarana bagi setiap muslim yang melaksanakannya untuk dapat saling

kenal mengenal, saling memberikan kasih dan cintanya serta sebagai sarana untuk saling menguatkan persaudaraan sesama umat muslim yang ada diberbagai belahan dunia (Zahrani, Musfir: 2005, 492). Haji berfungsi sebagai sarana latihan bagi kaum muslimin untuk mengendalikan hawa nafsu dan syahwatnya, berikut: 1) tidak diperkenankan untuk menggauli wanita (istri-istri); 2) tidak diperkenankan mencela; 3) tidak boleh berdebat; 4) tidak boleh bertengkar; 5) tidak boleh mengucapkan perkataan atau kalimat-kalimat yang bisa membangkitkan gairah syahwat dan sejenisnya; serta 6) tidak melakukan perbuatan yang akan menimbulkan kefasikan. Ketika melaksanakan ibadah haji seseorang diwajibkan untuk menjauhi semua dosa-dosa kecil dan dosa-dosa yang besar.

Rasa benci, iri, dengki oleh seseorang dapat dilepaskan dengan melaksanakan ibadah haji dengan baik dan sungguh-sungguh dengan memperkuat hubungan persaudaraan islam dan cinta kasih ketika melaksanakan ibadah haji khususnya dan juga bagi semua manusia pada umumnya. Dari tinjauan terapi islam, ibadah haji dapat digunakan sebagai salah satu sarana terapi atas perasaan berdosa dan bersalah. karena ibadah haji yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sebagai sarana untuk mendapatkan ampunan atas semua dosa dan kesalahan (Musfir: 2005, 492-493). Ibadah haji merupakan jihad yang paling besar. Hal ini karena ibadah haji merupakan ibadah yang sangat sulit, membutuhkan pengorbanan harta benda dan meninggalkan kampung halaman serta berpisah dengan keluarga karena mementingkan yang ada di sisi Allah SWT (Khalid Abu Syadhi: 2012, 35). Ibadah haji dapat membina akhlak. Menurut Abu Hamid Al-Ghazali menyatakan "Seyogjanya hubungan orang haji dengan rekan dan saudaranya terjalin dengan baik. Ketika

di Baitullah seseorang yang melaksanakan haji idealnya bersikap ramah dan rendah hati dengan jema'ah-jema'ah haji yang ada di Baitullah. Akhlak-akhlak yang baik yang kita munculkan selama ibadah haji tujuannya bukan untuk menahan diri melakukan perbuatan yang buruk atau jelek, akan tetapi memunculkan sifat sabar dalam menghadapi gangguan dan cobaan yang ada (Khalid Abu Syadhi: 2012,165-166). Ibadah haji adalah ibadah tahunan yang disyari'atkan oleh Allah untuk dilakukan oleh umat muslim untuk mendatangkan kebaikan dan manfaat bagi dunia *wal* akhirat mereka. Ibadah haji dapat menjadi terapi bagi seorang muslim yang melaksanakannya. Seorang muslim yang melaksanakan haji akan mendapatkan *ma'firah* dari Allah serta mendapat balasan disisi-Nya *Jannah*. Ibadah haji adalah sebagai sarana bagi manusia untuk saling mengenal dan sehat-menasehati diantara mereka yang datang dari berbagai penjuru dunia. Seorang muslim yang melaksanakan ibadah haji mempunyai banyak kesempatan untuk berzikir, berdo'a dan memohon sebanyak-banyaknya kepada Allah agar senantiasa diberikan kesehatan jasmaniyah dan rohaniyah. Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita pahami jika ibadah haji bisa menjadi sarana terapi bagi setiap muslim yang melaksanakan haji apabila direncanakan dan dikelola serta dilaksanakan dengan baik.

PENUTUP

Agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kecenderungan manusia untuk tunduk kepada zat yang ghaib didorongnya oleh unsur batin yang dimilikinya. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia yang dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*). Al-Qur'an telah menginformasikan

bahwa agama sebagai fitrah manusia. Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. ketenangan jiwa dapat dicapai dengan melaksanakan ibadah dan dzikir (mengingat Allah), istighfar tobat dan do'a adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih, jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran ialah dengan kesabaran dan shalat, dan Allah mensifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman. Jadi, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Baqi, Muhammad Fuad Abdul. (2015). *Muttafaqun 'Alaih Shahih Bukhari Muslim*. Beirut
- Harith, Muhammad Bin saat. (2018). *Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadits-Hadits Rasulullah*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry
- Hasan, Iqbal. (2008). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Kaheel, Abdel Daem. (2014). *Rahasia Sunah Nabi*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhammad, Abu Abdullah. (2012). *Ensiklopedia hadits Shahih Al-Bukhari 2*. Jakarta: Almahira
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mundziri. (2016). *Mukhtashar Shahih Muslim*. Cetakan Pertama. Jakarta. Ummul Qura
- Musfir. (2005). *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama. Jakarta: Gema Insani
- Najati, Utsman. (2000). *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Mustaqim
- Nashiruddin. (2007). *Ringkasan Shahih Muslim 1*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Rahayu, Iin Tri. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press
- Salim, Ahmad Husain Ali. (2006). *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. Jakarta: Gema Insani
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati
- Suhadi, M. (2014). *Dasyatnya Shalat, Sabar, Syukur, Sedekah*, Cetakan Pertama. Surakarta
- Syadhi, Khalid Abu. (2012). *Aku Rindu Naik Haji*. Kartasura: Aqwwam
- Tabrani, S. (2009). *Mukjizat Sedekah*. Jakarta: Bintang Indonesia Jakarta
- Zahrani, Musfir. (2005) *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani
- Zed, Mestika. (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Yayasan Oor Indonesia