

METODE PENDIDIKAN RUHANI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

M.Akmansyah^{cs}

Abstrak

The Qur'an suggests the existence of several factors that influence the development of the soul: heredity, environment, and innate potential. Environment is not the only factor affecting the development of the soul, as well as heredity. However, whole these factors also influence individual growth and mental development. Several methods offered the Qur'an in educating the soul by strengthening faith and taqwa; assigning various religious obligation, giving encouragement to be patient and remembering Allah (*zikr*) and repent to Him. This article tries to describe further about this issue.

Kata Kunci : *Metode, Ruh, Al-Qur'an*

A. Pendahuluan

Aspek-aspek yang terdapat pada fitrah manusia memiliki banyak ragam. Hal itu disebabkan oleh sudut pandang yang berbeda. Namun, untuk topik tulisan ini, dipilih satu aspek, yaitu aspek ruhani. Pemilihan ini, didukung oleh pernyataan Khair al-Din al-Zarkali. Menurutnya, studi tentang hakikat manusia dapat ditempuh melalui tiga pendekatan: (1) kondisi jasad (*psik*); (2) Kondisi jiwa (*psikis*); dan (3) kondisi keduanya (*psikopisik*).¹ Ketiga kondisi tersebut, dalam terminologi Islam, lebih dikenal dengan term *al-Ruh*, *al-Jasad*, dan *al-Nafs*. Namun, di samping ketiga mine term tersebut, ada term-term lain seperti *al-qalb*, *al-fuad*, *al-aql*, *al-bashirah*, *al-syahwat*, *al-sirr* dan sebagainya yang akan disinggung secara proporsional pada pembahasan mengenai sistem nafs.

^{cs} Dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung.

¹ Khair al-Din al-Zarkali, dalam Abdul Mujib, *Fitrah dan Kepribadian Islam, sebuah pendekatan psikologis*, (Jakarta: Darul Falah, 1999), h. 36

B. Pembahasan

1. Karakteristik Ruh

Rub dan *jasad* merupakan dua aspek yang berlawanan sifatnya. *Jasad* sifatnya kasar dan indrawi atau empiris, sedangkan *rub*, sifatnya halus dan gaib, naturnya baik, asalnya dari hembusan *rub* Allah.² Meskipun saling berlawanan, pada prinsipnya saling membutuhkan. *Jasad* tanpa *rub* merupakan substansi yang mati, sedangkan *rub* tanpa *jasad* tidak dapat teraktualisasi. Oleh sebab itu, perlu adanya perantara antara kedua aspek yang berlawanan ini. Perantara yang dimaksud adalah *nafs*, dengan *nafs* maka masing-masing keinginan *jasad* dan *rub* dalam diri manusia dapat terpenuhi.³ Firman Allah Swt. “*Ingatlah, menciptakan dan memerintah itu, milik Allah*”. (QS. al-A’raf: 54)

Al-Ghazali menafsirkan *al-kebalk* pada ayat tersebut berarti alam penciptaan, sedangkan kata *al-amr* berarti alam perintah. Alam penciptaan menghasilkan jasad dan alam perintah menghasilkan ruh manusia.⁴ Gabungan dari kedua alam tersebut menghasilkan *nafs* (*psikopisik*) manusia.

Ikhwan al-Shafa’ dan para filsuf umumnya, melihat bahwa *rub* dan *nafs* merupakan substansi yang sama, hanya saja berbeda penyebutannya.⁵ Abu Bakr Ibn al-Anbari lebih lanjut menguraikan bahwa *rub* digunakan untuk penyebutan bentuk laki-laki (*muḥakkar*), sedangkan *nafs* untuk penyebutan bentuk perempuan (*mu’annas*). Tradisi kebahasaan yang berlaku bagi orang-orang Arab.⁶ Maka tidak mengherankan apabila al-Qur’an memberikan arti *nafs* bagi *rub*⁷ dan memberikan arti *rub* bagi *nafs*⁸ Para sufi berpendapat bahwa *rub* lebih kompleks dari *nafs*, sebab *nafs* telah memiliki kecenderungan kepada duniawi dan kejelekan, sedangkan

²QS. al-Sajadah/32: 9

³Lihat, Abdul Mujib, *Loc. Cit.*

⁴Abu Hamid al-Ghazli, *Kimya al-Sa’adat*, (Beirut: al-Maktabat al-Sa’biyat, t.th.), h. 111

⁵Harun Nasution, *Filsafat Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1991), h. 72

⁶Lihat Ibn Manzhur, *Lisan al-Arab*, (T.tp.: Dar al-Ma’arif, t.th), Jilid V, h. 361

⁷Lihat, QS., al-Isra’: 85

⁸Lihat, QS., al-An’am: 93 lihat al-Raghib al-Asfahani, *Mu’jam Mufradat li Alfaz al-Qur’an*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1972), h. 216, 522

ruh tidak demikian. *Nafs* menjadi perantara antara jiwa rasional dengan badan. Jadi unsur *nafs* terikat oleh badaniah, sedangkan *ruh* tidak.⁹ Muhammad Mahmud membedakan antara *ruh* dan *nafs*. Perbedaan itu berdasarkan pada ciri-ciri kedua komponen itu yang disebutkan di dalam al-Qur'an. Kata *ruh* disebutkan 116 kali, dan kata *nafs* 155 kali. *Ruh* dapat berarti "amîn al-wahyi,"¹⁰ rahasia Tuhan yang menjadikan tubuh manusia hidup,¹¹ juga termasuk rahasia Tuhan yang tak satu manusiapun mengetahuinya.¹² Sedangkan *nafs* merupakan substansi yang di dalamnya terdapat unsur fisik dan psikis.¹³

Al-Ghazali menganggap *ruh* sebagai nyawa yang selalu ada pada tumbuhan, hewan dan manusia. Sedangkan *nafs* hanya ada pada diri manusia yang memiliki daya berfikir.¹⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah berpendapat bahwa *nafs* dalam al-Qur'an tidak disebutkan untuk substansinya sendiri,¹⁵ Sedangkan *ruh* untuk substansinya sendiri, sehingga tidak dikaitkan dengan badan.¹⁶...*Nafs* bersifat kemanusiaan (*al-nasutiyyat*), sedangkan *ruh* bersifat ke-Tuhanan (*al-lahutiyyat*). Namun, Ibnu Qayyim kemudian menyimpulkan bahwa *ruh* dan *nafs* itu sama substansinya tetapi berbeda sifatnya.

Dalam bahasa Arab kata ruh mempunyai banyak arti. Selain kata روح (*ruh*) ada kata ریح (*rih*) yang berarti ingin dan kata روح (*ramh*) yang berarti rahmat. Ruh dalam bahasa Arab juga digunakan untuk menyebut jiwa, nyawa, nafas, wahyu, perintah dan rahmat.¹⁷ Jika kata ruhani dalam bahasa Indonesia digunakan untuk menyebut lawan dari dimensi jasmani, maka dalam bahasa

⁹Abd al-Razzaq al-Kasyani, *Mu'jam Istilahat al-Shufiyat*, (Cairo: Dar al-'Inad, 1992), h. 115

¹⁰Lihat QS., al-Syura': 193 dan al-Nahl: 102

¹¹Lihat QS., al-Hijr: 29, al-Sajadah: 9, dan al-Tahrim: 12

¹²Lihat QS., al-Isra: 85

¹³Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Mu'asir fi dau'I al-Islam*, (Jeddah: Dar al-Syurq, 1984), h. 29-32

¹⁴Harun Nasution, *Op. Cit.*, h. 86

¹⁵Lihat QS., al-Nur: 61, al-Nahl: 111, dan al-Mudassir: 8

¹⁶Syams al-Din ibn Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyyah, *al-Ruh*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), h. 212-4

¹⁷Ibn Manzur, *Op. Cit.* jilid II, h. 1762-1771

Arab, kalimat روحانيون، روحاني digunakan untuk menyebut semua jenis makhluk halus yang tidak berjasad, seperti malaikat dan jin.¹⁸

Dalam al-Qur'an, ruh juga digunakan bukan hanya satu arti. Term-term yang digunakan al-Qur'an dalam menyebut ruh, bermacam-macam. Misalnya, firman Allah Swt: pada surat al-Isyrah/17 ayat 87: *Dan mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang ruh, jawablah bahwa ruh itu adalah urusan Tuhanmu, dan kalian tidak diberitahu tentang ruh itu kecuali sedikit*". (QS. al-Isyrah/17: 87)

Melihat latar belakang turunnya ayat di atas, yaitu pertanyaan orang tentang ruh yang belum bisa dijawab secara memuaskan oleh manusia, ketika itu adalah ruh manusia yang menjadikan seseorang masih tetap hidup (الروح انه ما به حياة النفس), atau seperti yang dikatakan al-Farra' (الروح هو الذي يعيش به الانسان).¹⁹ Jawaban singkat al-Qur'an atas pertanyaan itu menunjukkan bahwa ruh akan tetap menjadi rahasia yang hanya diketahui oleh Tuhan. Penyebutan ruh yang senada dengan maksud di atas juga ditemukan pada surat al-Anbiya/21: 91, al-sajadah/32: 9, surat al-Tahrim/66: 12, al-Hijr/15: 29, Shad/38: 72 dsb. Tetapi tentang ayat di atas, Maulana Muhammad Ali mempunyai pendapat lain. Konsisten dengan pendapatnya yang lain, ruh dalam ayat itu diartikannya sebagai *wahyu* atau *ilham*. Orang-orang yang bertanya kepada Rasulullah itu, sebenarnya bertanya tentang wahyu dan bukannya tentang ruh manusia.²⁰ Pendapat Muhammad Ali itu, ada benarnya jika kita melihat kepada ayat berikutnya yang membicarakan tentang wahyu bukan soal ruh manusia.

Selanjutnya al-Qur'an juga sering menyebutkan kata ruh untuk menyebut hal lain, seperti: (a) *Malaikat Jibril*, atau jenis malaikat lainnya, (الروح الأمين), (الروح القدس), (الملئكة والروح), surat al-Syu'ara'/26: 193, al-Baqarah/2: 87, al-Nahl/16: 102, al-Ma'arij/70: 4, al-Naba'/78: 38, al-Qadr/97: 4; (b) *Rahmat Allah kepada kaum mukminin*, (وأيدئهم بروح منه), al-Mujadalah/58: 22; (c) *Kitab suci al-Qur'an*, (وكذلك أوحينا إليك روحا من أمرنا).

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*h. 1768

²⁰ Maulana Muhammad Ali, *The Holy Qur'an, Arabic Text, Translation and Commentary*, (Lahore: Ahmadiyah Anjuman Isha'at Islam, 151).

Penyebutan ruh untuk al-Qur'an menurut para mufassir dinisbatkan kepada ruh kebenaran, yakni bahwa al-Qur'an merupakan penyebab adanya kehidupan akhirat seperti yang disifatkan dalam surat al-Ankabut/29: 64, bahwa akhirat itu adalah kehidupan yang sebenarnya

(ان الدار الآخرة لحي الحيوان) Sedangkan ruh dalam hubungannya dengan Nabi Isa, seperti yang tersebut dalam surat al-Nisa'/4: 171 (المسيح عيسى ابن مريم رسول الله وكلمته القاها الى مريم وروح منه), sebagian mufassir menyebut bahwa kalimat روح منه bukan dalam arti ditiup ruh dari Allah tetapi Isa itu sendiri adalah wujud rahmat dan cinta-Nya.²¹

Dari beberapa pendapat di atas, dipahami bahwa *ruh* dan *nafs*, di samping memiliki persamaan, juga mempunyai perbedaan. *Ruh* adalah urusan Allah dan hakekatnya hanya Dia sendiri yang mengetahuinya. Manusia tidak mengetahuinya kecuali sedikit saja (الا قليلا)²². Apabila ingin mengetahuinya lebih jauh, maka diperlukan wahyu untuk menjelaskannya, sebab *ruh* bersifat lahutiyyat. Sedangkan *nafs* adalah apa yang ada di dalam diri manusia yang bersifat nasutiyyat. Ia merupakan gabungan antara jasad (*fisik*) dan ruh (*spritual*). Gabungan psikopisik ini akan melahirkan tingkah laku, baik tingkah laku lahir maupun batin. Dengan demikian, jiwa yang menjadi pokok bahasan pada makalah ini, adalah *nafs* yang merupakan gabungan antara jasad dan ruh.

Seperti yang disinyalir di atas, bahwa al-Qur'an tidak selalu menggunakan *nafs* dalam pengertian jiwa, hal itu juga berarti bahwa jiwa tidak selalu signifikan dengan term *nafs*. Term-term yang digunakan untuk menyebut atau mengisyaratkan dan berhubungan dengan fungsi-fungsi jiwa, di samping kata *nafs*, adalah *qalb*, *aql*, *al-ruh* dan *al-bashirah*.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Ruh

a) Keturunan

Di dalam al-Qur'an, ditemukan sosok berkepribadian baik, produk dari pengaruh faktor keturunan (orang tua). Misalnya,

²¹Ibn Katsir, *Op. Cit.* Jilid I, h. 605

²²Lihat, Q.,s., al-Isra'/17: 85

kebaikan keturunan nabi Ibrahim as., yang menghasilkan Ismail as. dan Ishak as.,²³ kebaikan keturunan Imran yang menghasilkan Maryam, dan keturunan Maryam menghasilkan Isa as.,²⁴ kebaikan keturunan Adam as. dan Nuh as.,²⁵ kebaikan keturunan Ya'cub as. dan menghasilkan keturunan seperti Yusuf as.²⁶ Oleh karena itu, Islam menganjurkan ummatnya agar mempunyai keturunan yang berkepribadian tangguh, baik dan bukan keturunan yang lemah.²⁷ Perlu dicatat bahwa pada faktor keturunan, ada juga keturunan yang berkepribadian buruk, jahat dan zalim.²⁸

Jadi, faktor ini bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi dan menentukan perkembangan jiwa individu, akan tetapi, dipengaruhi juga oleh faktor-faktor lain yang kompleks, seperti faktor lingkungan (empirik), dan potensi bawaan (heriditas).

b) Lingkungan

Banyak ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang peran lingkungan. Misalnya, seruan 'amr al-ma'ruf dan nahyu al-munkar',²⁹ belajar menuntut agama kemudian mendakwakan untuk orang lain,³⁰ seruan kepada orang tua agar memelihara keluarganya dari tingkah laku yang memasukkan ke dalam neraka,³¹ seruan melaksanakan shalat dan sabar, serta seruan untuk berjalan di atas bumi untuk melakukan observasi, dsb.

c) Bawaan

Al-Qur'an juga banyak membicarakan potensi-potensi bawaan. Misalnya bawaan memikul amanat,³² bawaan menjadi

²³Lihat, QS., Ibrahim: 39-40; al-Shaffat: 100-113; al-Hadid: 26; al-Baqarah: 128; al-Ankabut: 27

²⁴Lihat, QS., Ali Imran/3: 37-42, 45

²⁵Lihat, QS., Maryam: 58; Ali Imran: 33

²⁶ Lihat, QS., al-Ankabut: 27; Yusuf: 6-7

²⁷Lihat, QS., al-Nisa/4 : 9

²⁸Lihat, QS., al-Shaffat/37 :113

²⁹Lihat, Q.,s., Ali Imran/3: 38; al-Nisa'/4: 9; Ibrahim/14: 40; al-Ahqaf/46: 15

³⁰Lihat, QS., al-Taubah/9: 122

³¹Lihat, QS., al-Tahrim/66: 6

³²Lihat, QS., al-Ahzab/33: 72

khalifah di muka bumi,³³ bawaan menjadi hamba Allah agar selalu beribadah kepadaNya,³⁴ bawaan untuk mentauhidkan Allah.³⁵ Juga faktor-faktor perbedaan individu, misalnya, perbedaan karunia yang diberikan,³⁶ perbedaan kemampuan dan status,³⁷ perbedaan bakat, minat dan watak,³⁸ perbedaan jenis kelamin, bangsa dan negara,³⁹ bahasa dan warna kulit.⁴⁰

Nabi Musa as. dan permaisuri Fir'aun sekalipun berdomisili dan dibesarkan di lingkungan Fir'aun yang korup, namun tetap memiliki nafs imani yang kokoh.⁴¹ Begitu juga Ibrahim as. diasuh oleh pembuat patung untuk disembah, tetapi nafs tetap tegas dalam menyakini keberadaan Tuhan.⁴² Sebaliknya, Kan'an putra nabi Nuh as. berkepribadian kufur meskipun lingkungannya baik.⁴³ Abu Lahab dan istrinya meskipun mendapat prioritas dakwah Nabi Muhammad Saw. namun tetap dalam kezaliman.⁴⁴

Dengan demikian jelas bahwa lingkungan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi perkembangan jiwa. Tetapi secara keseluruhan faktor-faktor, seperti faktor lingkungan, potensi bawaan, dan keturunan turut mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jiwa.

3. Metode al-Qur'an Mendidik Ruh

Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap pendidikan dan pembinaan manusia. Mendidik manusia adalah perintah yang diembankan oleh syari'at, karena ia bertujuan untuk meletakkan manusia di atas jalan yang lurus, yaitu jalan Allah. Sehingga, kehidupan duniawinya menjadi benar dan ia dapat hidup

³³Lihat, QS., al-Baqarah/2: 30

³⁴Lihat, QS., al-Zariyat/51: 56

³⁵Lihat, QS., al-A'raf/7: 172

³⁶Lihat, QS., al-Nisa/4: 32

³⁷Lihat, QS., Hud/11: 93; al-Nisa/4: 32; al-Anam/6: 152; al-Baqara/2:

286

³⁸Lihat, QS., al-Isra'/17: 84

³⁹Lihat, QS., al-Hujurat/49: 13

⁴⁰Lihat, QS., al-Rum/30: 22

⁴¹Lihat, QS., al-Tahrim/66: 11; al-Syu'ara/26: 18

⁴²Lihat, QS., al-An'am/6: 74

⁴³Lihat, QS., al-Maidah/5: 27

⁴⁴Lihat, QS., al-Lahab/111: 1-5

dengan spesifikasi orang yang berhak mendapat kemuliaan dari Allah. Juga agar kehidupan akhiratnya menjadi benar sehingga ia mendapatkan keridhaan Allah dan balasan yang baik.

Manusia harus dididik, diajar dan dituntun menuju kebenaran. Manusia adalah kesatuan dari ruh, nafs, akal, kalbu dan tubuh dsb. Kebutuhan potensi-potensi itu harus dipenuhi, diseimbangkan dan masing-masing harus diberikan kemampuan dan kesempatan untuk mengungkapkan energinya di bawah naungan syari'at Islam.

Ali Abdul Halim Mahmud, mengemukakan sedikitnya tiga unsur yang mejadi content pendidikan jiwa. *Pertama*, agar jiwa/ruh diberikan wirid, zikir dan aturan; *Kedua*, jiwa agar dilatih, diajar, dan dijadikan senang terhadap hal-hal yang memperkuat hubungannya dengan Allah; *Ketiga*, agar berpegang kepada sifat insan beriman, dalam diam, berbicara dan berbuat.⁴⁵

Pada dasarnya al-Qur'an diturunkan untuk memberi petunjuk kepada manusia; menyuruh mereka kepada akidah tauhid; mengajari mereka nilai-nilai baru; membimbing mereka kepada tingkah laku yang lurus dan benar untuk kepentingan manusia dan kebaikan masyarakat; dan mengarahkan mereka kepada jalan yang benar, guna mengantarkannya kepada kesempurnaan insani, yang akan mewujudkan kebahagiaan hidup manusia di dunia dan di akhirat. Oleh karena itu, al-Qur'an mengubah pikiran manusia, kecenderungan, tingkah laku, memberi petunjuk, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan kepada yang lebih baik, dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang misinya dalam kehidupan, nilai-nilai, moral dan kehidupan. Firman Allah Swt., "*Sesungguhnya al-Qur'an ini memberi petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal shaleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar*" (QS. al-Isra/17: 9). "*Hai manusia, telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh dari penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*" (QS. Yunus/10: 57)

⁴⁵Ali Abdul Halim Mahmud, *Pendidikan Ruhani*, (pen). Abdul Hayyie al-Khatani, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), h. 72

Al-Qur'an telah memberikan pengaruh yang besar terhadap jiwa bangsa Arab. Ia telah mengubah kepribadian mereka secara total, juga mengubah moral, tingkah laku dan cara hidup mereka. Dari mereka, al-Qur'an telah membentuk individu-individu yang memiliki prinsip, keteladanan dan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur serta membentuk suatu masyarakat yang bersatu, teratur dan bekerjasama.⁴⁶

Bagaimana al-Qur'an mendidik jiwa bangsa Arab dan mengubah kepribadian mereka adalah merupakan gambaran yang baik untuk menjelaskan pendidikan jiwa menurut al-Qur'an. Beberapa metode yang ditawarkan al-Qur'an dalam mendidik jiwa antara lain: *Pertama*, penanaman keimanan, akidah dan tauhid dalam jiwa, dan penanaman akar-akar ketakwaan dalam kalbu; *Kedua*, penetapan kewajiban berbagai ibadah yang menopang pelepasan jiwa dari tradisi sesat, membentuk kebiasaan baru yang terpuji, yang membantu pembentuk kepribadian yang lurus, seimbang dan utuh; *Ketiga*, memberi dorongan untuk belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan dengan jiwa yang tenang, yang memperkecil kemungkinan terjadinya ketegangan, merasa tidak senang dan perasaan gelisah. *Keempat*, memberi dorongan untuk selalu ingat akan Allah, yang akan membuat manusia merasa bahwa ia dekat dengan Allah, merasa di bawah lindungan dan penjagaan-Nya, serta penuh perasaan tenang dan tentram. *Kelima*, memberi dorongan untuk memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya, membantu dalam melepaskan diri dari kegelisahan yang timbul dari perasan berdosa.⁴⁷

a) Penanaman Keimanan, Akidah, Tauhid dan Ketakwaan

Sasaran pertama yang ingin diubah oleh al-Qur'an dalam jiwa (bangsa Arab) adalah aqidah (keyakinan). Karena itu ayat-ayat al-Qur'an yang diturunkan di Makkah pada periode pertama da'wah Islam, pada dasarnya bertujuan memperkuat aqidah

⁴⁶ QS., al-Maidah/5: 2

⁴⁷Ustman Najati, *Op. Cit.*,h. 331

tauhid.⁴⁸ Gaya bahasa, argumentasi rasional, kisah-kisah, ancaman dan harapan dan sebagainya mempunyai pengaruh yang besar terhadap penerimaan manusia kepada agama baru (Islam) dan keimanan mereka pada aqidah tauhid.

Keyakinan (*iman*) kepada aqidah tauhid ini merupakan langkah pertama dalam menimbulkan perubahan dalam kepribadian. Sebab, dengan aqidah yang benar, akan lahir dari dalam diri manusia tenaga spiritual yang besar yang akan mengubah konsepsinya tentang dirinya sendiri, orang lain, kehidupan, dan seluruh alam semesta.⁴⁹ Kemudian membekalinya dengan pengabdian kepada Allah, misinya dan mengisi kalbunya dengan cinta kepada Allah,⁵⁰ Rasulullah, orang-orang disekitarnya⁵¹ dan umat manusia pada umumnya, serta menciptakan perasaan damai dan tentram.

“Orang-orang yang beriman dan tidak mencampur adukkan keimanan mereka dengan kezaliman, mereka itulah orang-orang mendapat ketenangan dan mereka adalah orang-orang yang mendapat petunjuk”. (QS. al-An’am/6: 18)

Dalam pengertian takwa, terkandung pengendalian manusia akan dorongan dan emosinya dan penguasaan atas kecenderungan hawa nafsunya. Dengan memenuhi dorongan-dorongan dalam batas-batas yang diperkenankan ajaran Islam. Selain itu, takwa juga mendorong manusia agar berlaku benar, adil, memegang amanah, bisa dipercaya, bergaul baik dengan orang lain dan menghindari permusuhan dan kezaliman.

“Hai orang-orang yang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan kepadamu “furqan” dan menghapuskan segala kesalahan-kesalahanmu dan mengampuni dosa-dosamu. (QS. al-Anfal/8: 29)

Dengan demikian, ketakwaan merupakan salah satu faktor utama yang mengantarkan pada kematangan kepribadian, keutuhan, keseimbangan, dan mendorong manusia untuk mengembangkan dirinya menuju kesempurnaan manusiawi.

⁴⁸ Seperti surat al-Ikhlâs/ 112: 1-4, al-Fatihah/1: 5, al-Kafirun/109: 1-6

⁴⁹ QS., al-‘Asr/103: 1-3; al-Hasyr/59: 9); al-Hujurat/49: 10

⁵⁰ QS., al-Maidah/5: 54

⁵¹ QS., al-Hujurat/49: 2

“Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni dosamu. Dan barang siapa yang mentaati Allah dan Rasulnya maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar” (QS. al-Ahzab/33:70-71)

b) Penetapan Kewajiban Berbagai Ibadah

Dalam mendidik kepribadian manusia dan mengubah tingkah laku mereka, al-Qur’an memakai metode penerapan dan praktek pikiran, kebiasaan dan tingkah laku yang hendak ditanamkan dalam diri mereka. Oleh karena itu, Allah mewajibkan berbagai ibadah, shalat, puasa, zakat dan haji.

(1) Shalat

Shalat yang menghasilkan suasana tenang dan jiwa yang tenang, mempunyai dampak terapi yang penting dalam meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari serta menurunkan kegelisahan. Rasulullah Saw. pernah berkata kepada Bilal: “Wahai Bilal, buatlah kami istirahat dengan shalat”. “Rasulullah Saw. bila menghadapi persoalan berat, beliau melaksanakan shalat”⁵²

Pengaruh shalat dalam menyembuhkan kegelisahan, sebagaimana yang dijelaskan oleh Usman Najati, sama dengan pengaruh yang ditimbulkan metode psikoterapi yang digunakan oleh sebagian psikiater behavioris modern dalam mengatasi kegelisahan. Mereka menggunakan metode “reciprocal inhibition” (pencegahan timbal balik), atau disebut juga “terapi santai”⁵³.

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusu” (Q. s., al-Baqarah/2: 45)

Setelah selesai shalat, biasanya seseorang langsung membaca tasybih dan berdo’a kepada Allah. Dengan berdo’a seseorang mengungkapkan berbagai problema yang membingungkan dan menggelisahnanya, dan dalam keadaan yang tenang, akan membuatnya terbebas dari kegelisahan. *“Berdoalah*

⁵² Abu Dawud No. 1319, jil. 2 hlm. 35

⁵³ Usman Najati, *Op. Cit.* hlm. 232

kepada-Ku , niscaya akan ku perkenankan bagimu...” (Q. s., al-Mukmin/40: 60)

(2) Puasa

Puasa mendidik meluruskan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit jiwa dan tubuh. Berlangsungnya latihan mengendalikan dan mengatasi hawa nafsu sebulan penuh setiap tahunnya, dan juga menanamkan semangat ketaqwaan. Firman Allah Swt: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana yang diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa”*. (Q. s., al-Baqarah/2: 183)

Maksudnya, “agar kamu bisa menjaga diri dari perbuatan maksiat, karena puasa dapat menundukkan hawa nafsu yang merupakan sumber kemaksiatan”. Puasa mendidik manusia mempunyai kehendak dan kemauan yang kuat dan teguh, tidak hanya dalam mengendalikan hawa nafsu, tetapi juga dalam tingkah laku, melaksanakan tanggungjawab, melakukan kewajibannya menjalankan tugas. Puasa juga merupakan pendidikan bagi hati manusia, agar selalu konsisten terhadap tingkah laku yang baik.

Puasa juga merupakan latihan untuk berlaku sabar. Kesabaran merupakan penolong terbaik dalam menanggung beban berat perjuangan dalam kehidupan, mendidik jiwa dan melawan hawa nafsu. *“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusu”* (Q. s., al-Baqarah/2: 45). *“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu, dan bersiap siagalalah dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu beruntung”* (Q. s., Ali Imran/3: 200)

Selain manfaat kejiwaan, puasa juga mempunyai manfaat medis dan penyembuhan berbagai penyakit fisik. Kesehatan fisik berpengaruh kepada kesehatan jiwa, pepatah mengatakan “ akal yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat”.

(3) Zakat

Kewajiban zakat yang mengharuskan seorang muslim mengeluarkan sejumlah tertentu dari hartanya, untuk diberikan kepada fakir miskin, sebenarnya merupakan latihan baginya untuk menaruh belas kasihan kepada mereka yang membutuhkan, menolong dan membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan primernya. Zakat juga memperkuat rasa kebersamaan emosional

seorang muslim dengan kaum fakir miskin, membangkitkan rasa tanggung jawabnya terhadap mereka dan mendorongnya untuk membahagiakan mereka. Zakat juga melatih seseorang untuk membebaskan dirinya dari egoisme, cinta diri, sifat kikir dan tamak dan kasar terhadap kaum miskin. Firman Allah Swt:

“Dan mereka yang menumpuk-numpuk emas dan perak dan tidak menafkahnnya di jalan Allah, maka berilah berita akan azab Allah yang maha pedih...”(Q. s., al-Taubah/9: 34)

“Ambillah sedekah (zakat) dari bagian harta mereka untuk membersihkan dan menyucikan mereka dengannya, dan do’akanlah mereka, karena do’amu akan memberikan ketenangan kepada mereka dan Allah Maha Mengetahui dan Maha Mendengar” (al-Taubah/ 9: 103)

Zakat dapat juga mengembangkan jiwa dengan berbagai kebaikan, moral maupun material. Imam Ahmad meriwayatkan dari Anas ra. Bahwa Rasulullah bersabda kepada salah seorang dari suku Tamim yang bertanya kepada beliau bagaimana ia harus menafkahkan hartanya, “Kau keluarkan zakat dari hartamu. Ia adalah harta suci yang menyucikanmu, menghubungkanmu dengan para kerabatmu dan menjadikanmu tahu akan hak orang miskin, tetangga dan orang-orang yang memerlukanmu”.⁵⁴

(4) Haji

Haji juga mendidik jiwa dengan berbagai manfaat psikis yang besar artinya. Sebab, kunjungan seorang muslim ke kota Makkah, Madinah dan tempat-tempat lainnya, akan membekalinya dengan suatu energi ruhani yang menyirnakan segala keruwetan dan problem kehidupan, dan memberinya perasaan damai tentram dan bahagia. Haji juga merupakan latihan bagi manusia untuk mampu menahan derita dan kesulitan. Dalam haji mereka harus membuka pakaian kebesarannya dan memakai pakaian haji yang sederhana, di mana tidak ada perbedaan ras, bahasa, warna kulit dan kedudukan.

“(Musim) Haji adalah beberapa bulan yang ditentukan, barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka tidak boleh rafas, berbuat fasik dan berbantah-bantahan dalam mengerjakan haji. Dan apa saja yang kamu kerjakan yang berupa kebaikan Allah mengetahuinya.

⁵⁴Sayid Sabiq, *Fiqh al Sunnah*, Vol I, (Beirut: Dar al Kita al-Arabi,tt), hlm. 329.

Berbekallah dan sebaik-baiknya bekal adalah taqwa dan bertaqwalah kepada-Ku wahai orang-orang yang berakal". (Q.s., al-Baqarah/2: 197)

Atas dasar ini, haji merupakan pendidikan diri, di mana manusia berusaha mendidik dirinya, melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, melatih dirinya menanggung kesulitan, berbuat kebajikan dan mencintai sesama manusia. Pengetahuannya bahwa haji yang mabrur akan menghapus dosa, akan membuatnya pulang dengan dada lapang dan bahagia, penuh rasa aman dan tenang, yang kesemuanya akan memberinya kekuatan ruhaniyah luar biasa, sehingga membuatnya lupa akan berbagai kesulitan hidup, ketegangan syaraf dan kegelisahan.

(5) Selalu Ingat kepada Allah (zikir)

Mengingat Allah dengan mengucapkan tasbih, takbir istighfar dan doa, maupun dengan membaca al-Qur'an membuat jiwa bersih dan perasaan tenang dan tenang:

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-hati menjadi tenang" (Q.S. al-Ra'ad/13:28)

Seorang yang membiasakan diri mengingat Allah akan merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul pada dirinya perasaan percaya diri, teguh, tenang, tenang dan bahagia. Firman Allah: *"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu" (Q.s., al-Baqarah/2: 152)*

Ingat kepada Allah (zikrullah), karena membangkitkan perasaan aman tenang dalam jiwa, tentu merupakan terapi bagi kegelisahan yang biasa dirasakan oleh seseorang pada saat mendapatkan dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya kehidupan, tanpa sandaran dan penolong. Firman Allah Swt:

"Dan barangsiapa yang berpaling dari mengingat-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit dan Kami akan engumpulkannya di hari kiamat dalam keadaan buta" (Q. s., Taha/20: 124)

(6) Memohon Ampun dan Bertaubat

Perasaan berdosa menyebabkan manusia merasa gelisah. Akibatnya akan timbul berbagai penyakit jiwa. Al-Qur'an membekali kita dengan suatu metode yang unik dalam

menyembuhkan perasaan berdosa dan gelisah itu, yaitu dengan bertaubat. Sebab, taubat kepada Allah akan membuat diampuninya berbagai dosa dan menguatkan harapannya akan ridha' Allah, dan meredakan kegelisahannya. Taubat biasanya mendorong manusia untuk memperbaiki diri dan meluruskannya, sehingga tidak lagi terjerumus ke dalam kesalahan dan maksiat. Meningkatkan penghargaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, penerimaan diri, dan menimbulkan perasaan tenang dalam jiwa.

"Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya nafsnya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (QS. al-Nisa/4: 110)

Dengan metode-metode tersebut, al-Qur'an telah berhasil dalam mengatasi berbagai kelemahan dalam kepribadian kaum muslimin, dan juga dalam menanamkan sifat-sifat terpuji ke dalam jiwa mereka, yang semuanya ini membantu dalam pembentukan kepribadian secara benar, seimbang dan utuh.

C. Kesimpulan

Dari pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa menurut al-Qur'an manusia adalah makhluk multi dimensi, di samping dimensi jasmani (*fisik*) manusia memiliki dimensi-dimensi dalam atau dimensi ruhani atau ruh (*spritual*) dan dimensi gabungan antara jasad dan ruh (*psikopisik*) yaitu nafs. Al-Qur'an mengisyaratkan pula adanya beberapa faktor yang ikut mempengaruhi perkembangan *ruh* yaitu; faktor keturunan, lingkungan, dan potensi bawaan. Lingkungan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi perkembangan jiwa, begitu juga keturunan dan bawaan Tetapi, secara keseluruhan faktor-faktor tersebut masing-masing turut mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jiwa. Beberapa metode yang ditawarkan al-Qur'an dalam mendidik jiwa antara lain: dengan penanaman akidah dan ketakwaan; menetapkan kewajiban berbagai ibadah; memberi dorongan untuk bersabar dan selalu ingat akan Allah dan bertaubat kepada-Nya dsb. *Wa Allah a'lam bi al-sawab.*

Daftar Pustaka

Abd al-Razzaq al-Kasyani, *Mu'jam Istihlabat al-Shufiyat*, Cairo: Dar al-'Inad, 1992

- Abu Hamid al-Ghazli, *Kimya al-Sa'adat*, Beirut: al-Maktabat al-Sa'biyat, t.th.
- Ali Abdul Halim Mahmud, *Pendidikan Ruhani*, (pen). Abdul Hayyie al-Khatani, Jakarta: Gema Insani Press, 2000
- al-Raghib al-Asfahani, *Mu'jam Mufradat li Alfaz al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, 1972
- Harun Nasution, *Filsafat Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, 1991
- Ibn Manzhur, *Lisan al-Arab*, t.tp.: Dar al-Ma'arif, t.th, Jilid V
- Khair al-Din al-Zarkali, dalam Abdul Mujib, *Fitrah dan Kepribadian Islam, sebuah pendekatan psikologis*, Jakarta: Darul Falah, 1999
- Maulana Muhammad Ali, *The Holy Qur'an, Arabic Text, Translation and Comentary*, Lahore: Ahmadiyah Anjuman Isha'at Islam
- Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Mu'asir fi dau'I al-Islam*, Jeddah: Dar al-Syurq, 1984
- Sayid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Vol I, Beirut: Dar al Kita al-Arabi, tt.
- Syams al-Din ibn Abd Allah ibn Qayyim al-Jauziyyah, *al-Ruh*, Beirut: Dar al-Fikr, 199