

## DAMPAK POSITIF KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI DALAM DOKTRIN KEIMANAN DAN PENGAMALAN RITUAL IBADAH ISLAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Mohamad Zaenal Arifin  
Sekolah Tinggi Agama Islam Binamadani  
[mzaenalarifin@stai-binamadani.ac.id](mailto:mzaenalarifin@stai-binamadani.ac.id)

### ABSTRAK

Tulisan ini mengulas tentang pandangan al-Qur'an terkait dampak positif dari doktrin keimanan dan pengamalan ritual ibadah dalam agama Islam. Di kalangan kaum muslimin terdapat satu keyakinan bahwa seluruh ajaran yang terkandung dalam al-Qur'an, khususnya doktrin keimanan dan ritual ibadah, membawa manfaat pada kesehatan jasmani dan rohani pelakunya. Peneliti ini berjenis kualitatif kepustakaan, dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode tafsir maudhu'i, dimana peneliti menentukan tema pokok pembahasan, mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan tema, dan selanjutnya mendeskripsikan serta menganalisisnya. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa keimanan yang kuat dan istiqamah akan memberikan kestabilan sikap dan emosi bagi orang beriman. Sementara, ritual ibadah shalat, puasa, berzakat, ibadah Haji, dan dzikir, secara psikis akan memberi rasa tenang, bahagia, jauh dari kecemasan, putus asa, dan melatih jiwa memiliki daya tahan untuk berjuang, harapan, optimis, dan semacamnya. Terhadap kesehatan fisik, pengamalan ritual ibadah akan membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh, mengistirahatkan dan mengurangi beban organ tubuh, meningkatkan daya serap makanan, memperbaiki fungsi hormon, meremajakan sel-sel tubuh, membersihkan tubuh dari racun, menyingkirkan penyakit, bahkan menyembuhkan dari penyakit yang diderita. Selanjutnya, secara sosial akan menumbuhkan rasa kebersamaan, rasa diperhatikan, dan dukungan sosial. Sebaliknya, akan menghindarkan seseorang dari rasa terisolir, dikucilkan, tidak dapat bergabung dalam kelompok, dan tidak diterima oleh orang lain.

**Kata Kunci:** Dampak Positif, Kesehatan Jasmani dan Rohani, Keimanan, al-Qur'an, Ritual Ibadah

**Abstract:** *This paper reviews the views of the Qur'an regarding the positive impact of the doctrine of faith and the practice of ritual worship in Islam. Among Muslims there is a belief that all the teachings contained in the Qur'an, especially the doctrine of faith and ritual worship, bring benefits to the physical and spiritual health of the perpetrator. This research is a qualitative type of literature, using an analytical descriptive approach. The research method used is the maudhu'i interpretation method, where the researcher determines the main theme of the discussion, collects verses relevant to the theme, and then describes and analyzes them. The results of the discussion show that a strong faith and istiqamah will provide stability of attitude and emotions for the faithful. Meanwhile, the rituals of prayer, fasting, blessings, haji, and dhikr, psychically will give a sense of calm, happiness, away from anxiety, despair, and train the soul to have the endurance to fight, hope, optimism, and the like. To physical health, the practice of worship rituals will help strengthen the immune system, rest and reduce the burden on body organs, increase the absorption of food, improve hormonal function, rejuvenate body cells, cleanse the body of toxins, get rid of diseases, and even cure from diseases suffered. Furthermore, socially it will foster a sense of community, a sense of caring, and social support. On the contrary, it will prevent a person from feeling isolated, excluded, unable to join the group, and not accepted by others*

**Keywords:** Positive Impact, Physical and Spiritual Health, Faith, Qur'an, Ritual Worship

### PENDAHULUAN

Allah Swt telah memerintahkan berbagai bentuk kewajiban kepada orang-orang beriman. Kewajiban-kewajiban itu sendiri berkaitan dengan sistem keimanan yang lurus dan sistem peribadatan. Artinya, kaum mukminin khususnya dituntut oleh Allah Swt untuk memiliki keimanan yang lurus tentang Dzat dan perbuatan-Nya, juga menjalankan ibadah-ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji, dzikir, dan taubat. Semua kewajiban-

keajiban tersebut mengandung muatan-muatan yang memberi dampak positif terhadap seluruh dimensi manusia; spiritual, psikis, maupun fisiologis mereka.

Pada hakikatnya, seluruh kewajiban yang diperintahkan Allah Swt tersebut menjadi sarana bagi-Nya untuk membentuk kepribadian yang luhur bagi kaum mukminin dan manusia pada umumnya. Mereka yang sepenuh hati mau mengamalkan kewajiban-kewajiban tersebut akan tampil menjadi sosok yang mempunyai keimanan yang kuat, akhlak yang luhur, solidaritas sosial, dan dianugerahi kesehatan psikis, fisiologis, dan kejiwaannya. Secara khusus, metode yang digunakan al-Qur'an dalam proses pembinaan dan pendidikan kepribadian tersebut adalah menanamkan pikiran-pikiran yang lurus dan kebiasaan-kebiasaan baik yang ditanamkan ke dalam jiwa kaum mukminin.

Para ahli telah banyak mengemukakan bahwasanya keimanan dan pengamalan ritual ibadah memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan rohani pelakunya. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Najati bahwa ibadah shalat yang dikerjakan dengan *thuma'ninah* dan penuh kekhusyuan mampu menciptakan perasaan tenang dalam jiwa, mengenyahkan rasa bersalah, menyingkirkan rasa khawatir dan gelisah, memperkuat daya spiritualitas yang berguna untuk membantu menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan psikis, memberikan semangat, dan menerangi hati dalam menerima ilmu Ilahy.<sup>1</sup>

Dalam hal penyembuhan penyakit fisik, Pasiak juga mengemukakan bahwa Individu-individu yang terlibat aktif dalam kegiatan keagamaan, mempraktikkan ritual ibadah, mengikuti kegiatan ritual di rumah ibadah, dan lainnya, diketahui memiliki kekebalan tubuh atau lebih sehat lebih tinggi dibanding yang tidak melakukannya. Jika mereka menderita sakit berat, maka akan lebih cepat sembuh atau lebih bertahan dalam menghadapi kematian.<sup>2</sup>

Secara lebih luas, al-Qur'an juga telah banyak mengisyaratkan tentang dampak positif keimanan dan pengamalan ritual ibadah pada kesehatan jasmani dan rohani. Hal ini bermuara pada konsep *asy-syifa* yang dimiliki oleh al-Qur'an. Allah Swt berfirman: "*Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*". (al-Isrâ/17: 82)

Konteks ayat ini adalah memberi pengingat terhadap orang-orang kafir yang menjauh dari al-Qur'an bahwa keraguan dan pengingkaran mereka terhadap al-Qur'an pasti akan dikalahkan oleh kebenaran yang dibawa oleh al-Qur'an. Hal ini karena al-Qur'an hadir sebagai penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam jiwa mereka. Kebenaran al-Qur'an tak dapat dibantah dan disangkal oleh siapapun. Maka, siapa saja yang mau mengambil kebenaran al-Qur'an akan mendapatkan petunjuk, dan siapa saja yang menolaknya maka akan berada dalam kesesatan. Dan ini merupakan kerugian yang sangat besar bagi mereka yang menolak tersebut.

Ibn Qayyim menjelaskan bahwa kata *min* pada ayat di atas adalah untuk menerangkan jenis (*li bayân al-jins*) bukan untuk menunjukkan pembagian (*tab'îdh*). Dari sini dapat dipahami bahwasanya yang berfungsi sebagai penyembuh adalah keseluruhan ayat-ayat al-Qur'an, bukan sebagiannya saja. Bahkan menurutnya, Allah Swt belum

---

<sup>1</sup> Muḥammad 'Utsmân Najâti, *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs*, Kairo: Dâr asy-Syurûq, 1992, h. 451-453. Baca juga: Ijaz, et al., "Mindfulness in Salah Prayer and Its Association with Mental Health, *Journal of Religion and Health*, Vol. 56 (2017), h. 2297. Imamo'glu, et al., "Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism", *International Journal of Sport Culture and Science*, Vol 4 (2016), h. 639.

<sup>2</sup> Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012, h. 47-48.

pernah menurunkan dari langit obat penyembuh yang bersifat menyeluruh, lebih bermanfaat, lebih mujarab dalam menghilangkan penyakit dibanding al-Qur'an.<sup>3</sup>

Kesungguhan dalam melaksanakan apa yang diperintahkan al-Qur'an benar-benar menjadi penyembuh kejiwaan yang sebelumnya dilanda sedih, jengkel, keinginan membalas dendam, dan lainnya. Sebagaimana diisyaratkan oleh surat at-Taubah/9: 14; "*Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman*". (at-Taubah/9: 14)

Kata *syifâ'* pada ayat ini digunakan dalam arti keterbebasan dari kekurangan atau ketiadaan aral dalam memperoleh rahmat. Konteks ayat di atas berbicara tentang dorongan dan dukungan dari Allah Swt kepada kaum mukminin untuk memerangi orang-orang musyrik Mekah karena 3 (tiga) alasan, yaitu: telah mengkhianati perjanjian damai (Hudaibiyah) untuk tidak saling mengganggu, berkemauan keras mengusir Rasulullah Saw dari tanah kelahiran, dan merekalah yang pertama mulai memerangi kaum mukminin pada perang Badar, Khandaq, dan lainnya.<sup>4</sup>

Karenanya, dengan adanya perintah Allah Swt agar memerangi mereka maka kaum mukminin akan mendapatkan manfaat dan hikmah, yaitu: Allah Swt akan menyiksa orang-orang musyrik melalui perantaraan tangan kaum mukminin, Dia akan menghinakan orang-orang musyrik dengan menjadikan mereka sebagai tawanan, kaum mukminin memperoleh kemenangan atas izin Allah Swt, serta melegakan hati dan menghilangkan kemarahan hati kaum mukminin setelah sebelumnya mereka mengalami intimidasi dan disiksa oleh kaum musyrik dalam waktu yang cukup lama.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian singkat di atas, penulis menggaris-bawahi point penting bahwa tidak ada keraguan al-Qur'an sebagai sumber kesehatan jasmani dan rohani dari penyakit-penyakit yang menghinggapinya. dimana hal ini merupakan hal yang bersifat mutlak dan tidak ada keraguan tentangnya. Maka, penelitian ini akan bertujuan mengeksplorasi isyarat ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan masalah keimanan dan ritual ibadah dalam Islam. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i. Data primer terdiri dari literatur yang berkaitan langsung dengan berbagai data penelitian, diantara dokumen yang dirujuk adalah buku, jurnal, kitab-kitab tafsir, dan sumber-sumber lainnya yang relevan dengan tulisan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Doktrin Keimanan dan Dampak Positifnya Terhadap Kesehatan

Keimanan yang lurus dan tidak bercampur dengan kesyirikan akan melahirkan pemikiran-pemikiran yang lurus dan mengenyahkan penyakit-penyakit kejiwaan.

---

<sup>3</sup> Muhammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Mukhtashar Zâd al-Ma'âd*, terj. Kathur Suhardi dengan judul *Zaadul Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akherat*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2000, h. 9. Muhammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Jawâb al-Kâfi li Man Sa-ala 'an ad-Dawâ' asy-Syâfi*, terj. Anwar Rasyidi dengan judul *Tarjamah Jawabul Kafi*, Semarang: CV asy-Syifa, 1993, h. 7.

<sup>4</sup> Wahbah az-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Wajîz 'ala Hamisy al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1996, jilid 1, h. 237.

<sup>5</sup> 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir as-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân*, Riyâdh: Mamlakah al-'Arâbiyyah as-Su'ûdiyyah, 1404 H, juz 2, h. 48. Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah ats-Tsaqâfi, 2001, jilid 2, h. 574. Tim Penyusun, *Tafsir Ringkas Kemenag RI*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2016, jilid 1, h. 514.

Keimanan yang lurus dimanifestasikan dalam kepercayaan dan pemikiran yang sesuai dengan arahan al-Qur'an maupun as-Sunnah tentang Allah Swt. Mengenai hal ini Allah Swt berfirman:

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu. Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhira; di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta. (Fushshilat/41: 30-31)*

Ayat di atas menegaskan tentang janji Allah Swt kepada orang-orang yang beriman dengan *istiqamah* yaitu iman yang teguh dan tidak kembali lagi kepada kesyirikan. Sikap *istiqamah* dapat pula dimaknai dengan kontinuitas dalam mengerjakan suatu ketaatan dan kebajikan, baik yang berkaitan dengan keimanan, perkataan, maupun perbuatan.<sup>6</sup> Jadi keimanan yang *istiqamah* adalah konsisten mengakui sepenuh hati Allah Swt sebagai Tuhan yang Esa, mengakui kekuasaan dan pengaturan-Nya atas kehidupan alam semesta, dan melakukan ibadah tanpa tercampuri kesyirikan. Ibadah yang *istiqamah* adalah yang tidak tercampuri tujuan atau harapan mendapatkan selain ridha Allah Swt, seperti pamer, riya', dan semacamnya.

Janji Allah Swt terhadap orang-orang yang *istiqamah* dalam keimanan adalah turunnya malaikat untuk menjaga, membela, dan menyampaikan kabar gembira dalam kehidupan mereka. Di antara tanda bahwa malaikat membersamai seseorang dalam kehidupan dunianya adalah hatinya selalu terdorong atau termotivasi untuk berbuat baik dan optimis menyangkut kehidupannya.<sup>7</sup> Sementara kabar gembira akan disampaikan malaikat pada tiga saat; ketika akan meninggal, saat berada di alam barzakh, dan saat dibangkitkan kembali. Malaikat menenangkan hati orang beriman agar mereka tidak kuatir terhadap urusan akherat yang akan dihadapi karena Allah Swt akan mengampuni dosa-dosa mereka, memberikan pahala, dan menganugerahi surga-Nya. Begitu pula jangan bersedih memikirkan urusan-urusan dunia yang telah dilalui, baik yang berkaitan dengan urusan harta, anak istri, ataupun keluarga, karena malaikat akan menggantikan kedudukan mereka di sisi orang-orang beriman.<sup>8</sup>

Keimanan kepada Allah Swt juga diwujudkan oleh orang yang beriman dengan yakin bahwa segala hal yang terjadi dalam kehidupannya berdasarkan ketetapan dan pengaturan Allah Swt. Kenikmatan dan kesusahan akan dipergilirkan Allah Swt dalam kehidupan manusia, dalam rangka menguji mereka apakah menjadi orang yang bersyukur atau kufur. Hal ini ditegaskan oleh al-Qur'an berikut:

*Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan. (al-Anbiyâ'/21: 35)*

Secara tekstual dapat dipahami dari ayat di atas bahwa kebaikan dan keburukan/kesusahan merupakan dua hal yang terus terjadi silih berganti dalam kehidupan manusia. Hakikatnya, apa yang disebut manusia sebagai hal yang baik dan buruk, seperti: harta yang banyak, kesehatan, atau rasa sakit, bencana, semuanya

<sup>6</sup> Muhammad al-Musthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, t.tp: Dâr al-Fikr, t.th, juz 24, h. 127.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Mishbah: Pesan, kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, vol. 12, h. 411.

<sup>8</sup> Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn Katsîr, *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm ...*, jilid 4, h. 126-127.

dianugerahkan Allah Swt untuk menguji manusia. Nantinya, Allah Swt akan melihat apakah mereka bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah diberikannya atau justru sebaliknya berkeluh kesah dan mengingkarinya. Atas sikap manusia semacam ini, Dia akan memperhitungkan dan memberikan balasan yang sesuai; yang bersyukur dibalas dengan pahala, sedangkan yang kufur akan dibalas siksa.<sup>9</sup>

Dalam rangka menguatkan kesadaran dan keyakinan orang beriman tentang pengaturan dan ketetapan Allah Swt atas kehidupan manusia, kembali Allah Swt menyatakan tentang pengaturan kenikmatan (rezeki). Allah Swt menegaskan:

*Sesungguhnya Allah Dialah Maha Pemberi rezeki Yang mempunyai Kekuatan lagi Sangat Kokoh.* (adz-Dzâriyât/51: 58)

*Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit).* (ar-Ra'd/13: 26)

Dua ayat di atas secara jelas mengungkapkan bahwasanya Allah Swt lah Dzat yang memberi rezeki kepada semua makhluk. Dia akan menganugerahkan kepada siapa saja yang dikehendaki di antara manusia secara adil. Maka dengan keyakinan ini orang beriman tidak akan merasa kuatir kekurangan, karena Allah Swt akan memberinya kecukupan lewat usaha yang dilakukannya. Kalaupun apa yang ia terima sedikit, hatinya rela dengan ketetapan Allah Swt. Sebaliknya, jika ia menerima rezeki yang banyak maka hatinya akan bersyukur dan memuji Allah Swt. Para ulama menjelaskan bahwasanya makna rezeki tidak hanya terbatas pada harta kekayaan saja, namun bersifat luas seperti umur, ilmu pengetahuan, kesehatan, ketenangan batin, dan sebagainya. Hal ini karena semua itu berbeda di antara manusia. Dan dengan perbedaan itu maka menjadikan kehidupan manusia bersifat saling melengkapi, membutuhkan, dan berbagi peran; ada yang menjadi pemimpin dan ada yang menjadi bawahan, ada yang berposisi sebagai pemberi dan ada yang sebagai penerima, dan seterusnya.<sup>10</sup>

Karenanya menurut Hamka, substansi ayat di atas mengajarkan manusia untuk memiliki kesadaran bahwa harta kekayaan bukanlah pencapaian prioritas dalam hidup manusia, apalagi menunjukkan kemuliaannya. Sebab itu, seseorang yang ditakdirkan kekurangan harta tidak perlu berkeluh kesah, tapi hendaknya melihat masih banyak nikmat Allah Swt yang dianugerahkan pada dirinya. Walaupun harta banyak, kalau badan sakit maka tidaklah dirasakan nikmatnya lagi. Meskipun harta banyak, namun badan sudah uzur maka tidak terasa lagi nikmatnya, dan akhirnya juga ditinggalkan ketika meninggal. Maka yang utama adalah bagaimana manusia mensyukuri semua rezeki yang dianugerahkan Allah Swt. Rezeki harta, umur, kesehatan, kesempatan hakikatnya diberikan Allah Swt agar menjadi penghantar manusia semakin dekat pada-Nya dan menjadi bekal menghadapi kehidupan akherat.<sup>11</sup>

Selanjutnya, tentang pengaturan dan ketetapan Allah Swt terkait hal-hal yang dinamakan manusia dengan musibah atau kesusahan, telah diisyaratkan al-Qur'an dalam surat al-Hadîd/57: 22-23. Ayat ini menginformasikan sesuatu yang harus disikapi dengan keimanan, bukan akal pikiran. Allah Swt memberitahukan bahwasanya segala yang terjadi di kehidupan dunia ini merupakan ketetapan yang telah ditulis di *Lauh al-Mahfuzh*.

---

<sup>9</sup> Jalâl ad-Dîn Muḥammad ibn Aḥmad al-Maḥallî dan Jalâl ad-Dîn 'Abd ar-Rahmân Abî Bakr as-Suyûthî, *Tafsîr Jalâlain*, Kaio: Maktabah ash-Shafâ, 2001, h. 324.

<sup>10</sup> Muḥammad 'Utsmân Najâtî, *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs*, ..., h. 451.

<sup>11</sup> Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pts Ltd, 1993, jilid 5, h. 3759.

Setiap musibah yang menimpa di bumi, seperti halnya pakeklik, gempa bumi, banjir, gunung meletus, dan lainnya, dan begitu pula malapetaka yang menimpa setiap diri manusia, seperti: penyakit, kecelakaan, kematian, dan lainnya, semuanya telah dituliskan di *Lauh al-Mahfuzh* sebelum Dia menciptakan seluruh makhluk. Hal ini merupakan ketetapan yang harus diyakini dan disadari oleh setiap manusia, sebagai dasar mereka menyikapi apa-apa yang menimpa diri mereka.<sup>12</sup>

Maka, kesadaran dan keyakinan orang beriman terhadap pergiliran kenikmatan dan kesusahan dalam kehidupan membawa mereka memiliki sikap yang sangat mengesankan. Yaitu mereka tidak akan larut dalam kedukaan saat apa yang diharapkan tidak menjadi kenyataan atau luput dari raihan tangannya. Tidak pula berduka cita saat Allah Swt menimpakan kesusahan pada diri mereka, ataupun bersedih hati dengan kenangan-kenangan kelabu masa silam. Sebaliknya, mereka tidak akan sombong dan berbangga diri saat memperoleh banyak kenikmatan. Karena mereka yakin semuanya berjalan menurut kehendak baik Allah Swt atas diri mereka dan menjadi ujian bagi dari Allah Swt untuk melihat apakah termasuk orang yang bersyukur atau kufur.<sup>13</sup>

Kestabilan sikap dan emosi semacam di atas menunjukkan kesehatan jiwa orang beriman. Dan sikap semacam inilah yang disematkan oleh Rasulullah Saw kepada mereka, sebagaimana dalam sabdanya:

عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ<sup>14</sup>

*Shuhaib* mengatakan bahwasanya Rasulullah Saw telah bersabda: "Sungguh mengagumkan perkara orang beriman. Sesungguhnya seluruh perkaranya baik dan yang demikian itu tidak dimiliki seorang pun kecuali oleh orang beriman; Apabila kesenangan menghampirinya maka ia bersyukur dan itu baik baginya dan apabila malapetaka menimpanya maka ia bersabar dan itu juga baik baginya. (HR. Muslim)

Dari penjelasan sebagian manifestasi keimanan orang beriman tersebut dapat dipahami bahwa keimanan kepada Allah Swt merupakan sumber kesehatan jiwa. Keimanan yang lurus akan melahirkan pemikiran, sikap, dan perbuatan yang baik dan lurus pula. Sebaliknya, tipis atau hilangnya keimanan merupakan menjadi pemicu munculnya penyakit-penyakit kejiwaan. Sebagian besar penyakit-penyakit kejiwaan - seperti stres, gelisah, ketakutan, kegelisahan, dan lainnya- diakibatkan adanya pemikiran-pemikiran keliru tentang hal-hal yang ditakuti kebanyakan orang biasa, seperti kematian, kemiskinan atau urusan rezeki, penyakit, terkait masa depan, musibah, dan semacamnya.

## Pengamalan Ritual Ibadah dan Dampak Positifnya Terhadap Kesehatan

Seluruh aktivitas ibadah dibuat oleh Allah Swt menjadi sarana untuk menumbuhkan-kembangkan sikap dan prilaku mulia. Hal ini karena dalam ritual ibadah terkandung

<sup>12</sup> Wahbah az-Zuhailî, *Tafsîr al-Wasîth*, Beirut: Dâr al-Fikr, 2000, juz 27, h. 2600.

<sup>13</sup> Yûsuf Qardhâwî, *al-Îmân wa al-Hayâh*, Kairo: Maktabah Wahbah, 1978, h. 119-121.

<sup>14</sup> Abû Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawî, *Riyâdh ash-Shâlihîn*, Hadits ke-28, Takhrij & Ta'liq Muḥammad Nâshir ad-Dîn al-Albânî, Amman: al-Maktab al-Islâmî, 2018, h. 73.

muatan filosofis dan praktik atau pembiasaan berperilaku yang terpuji. Dengan mengerjakan ritual ibadah secara baik dan penuh penghayatan, seseorang akan memiliki pengalaman spiritual yang positif dalam hidupnya sehingga ia mampu memandang segala sesuatu dari sisi baiknya. Hal ini akan mendorong munculnya unsur-unsur dasar kesehatan jiwa dan dengan sendirinya mencegahnya dari gangguan kejiwaan.

Oleh sebab itulah agama Islam mengajarkan berbagai ritual ibadah kepada pemeluknya. Berbagai ritual ibadah memiliki fungsi dan manfaat yang besar bagi kesehatan spiritual, mental, dan bahkan fisik pelakunya. Berbagai ritual ibadah tersebut adalah:

**a) Shalat.** Shalat merupakan ibadah yang agung. Pada hakikatnya, ibadah shalat bermakna menghadapkan hati, pikiran, dan perasaan kepada Allah Swt dengan disertai sikap pengagungan dan penghambaan, berdoa dan memuji kebesaran Allah Swt di dalam perkataan, serta ketundukan dan ketenangan (*tuma'ninah*) di dalam gerakan (perbuatan) yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam.<sup>15</sup> Dengan demikian, shalat merupakan ibadah yang memiliki kaitan erat dengan dimensi spiritual, psikologis, dan fisiologis manusia. Dipandang dari dimensi spiritual, seseorang yang sedang mendirikan shalat hakikatnya tengah menghubungkan dirinya (berkomunikasi) dengan Allah Swt. Ia mengarahkan hati, ucapan, dan gerak perbuatannya tertuju pada mengingat Allah Swt.

Ibadah shalat hakikatnya merupakan sarana bagi seorang hamba untuk menjaga keterhubungan dirinya dengan Allah Swt dan membangun kesadaran akan eksistensinya. Dalam konteks spiritual, keterhubungan dengan Allah Swt dan kesadaran akan eksistensinya sebagai Dzat yang memiliki sanggup untuk melakukan apa saja menjadi sumber energi spiritual bagi seseorang dalam mengarungi kehidupan.<sup>16</sup> Jalinan koneksitas dengan Yang Maha Kuasa membuat seseorang memiliki sandaran kuat saat mengalami problem hidup; dengan Yang Maha Penolong akan memberi kekuatan dan daya tahan saat berada dalam kesulitan/kesusahan; dengan Yang Maha Pengampun akan membangkitkan harapan akan kasih dan ampunan-Nya saat terjerembab dalam dosa atau mendekati kematian; dengan Yang Maha Kaya akan memotivasi bekerja tanpa kenal lelah dan semangat menjalani aktifitas; dan seterusnya.

Secara kongkrit, keterhubungan dengan Allah Swt melalui ibadah shalat menjadi daya pencegah bagi seseorang dari melakukan hal-hal yang destruktif, yang dalam bahasa agama dinamakan *fakhsyá'* dan *munkar* (al-'Ankabût/29: 45). *Fakhsyá'* adalah perbuatan yang buruk. Sementara *munkar* adalah semua maksiat yang diingkari oleh akal dan fitrah. Shalat dikatakan mampu mencegah perbuatan keji dan *munkar* dikarenakan dalam shalat terkandung tiga aspek penting, yaitu: ikhlas, *khasyyah* (rasa takut disertai pengagungan), dan dzikir (mengingat) Allah Swt dengan lisan, hati, dan anggota badan. Maka, seseorang yang mendirikan shalat dengan memenuhi ketiga aspek tersebut hatinya akan bersih, imannya akan bertambah, dan bertambah pula kepada kebaikan serta hilanglah keinginan untuk melakukan dosa/kejelekan. Sikap ikhlas akan memerintahkan pelaku shalat mengerjakan hal-hal yang baik sesuai tuntutan Allah Swt. Sifat *khasyyah* akan mencegah dari mengerjakan yang buruk/dosa karena takut dengan

---

<sup>15</sup> Hasbi ash-Shiddiqiy, *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989, h. 62. Juga: Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007, h. 59.

<sup>16</sup> Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia*, Yogyakarta: Diva Press, 2008, h. 34.

siksa-Nya. Dan dzikir (mengingat Allah Swt) akan melahirkan kecintaan kepada-Nya dan menuntun untuk selalu menapaki jalan kebenaran sesuai aturan-Nya.<sup>17</sup>

Sementara dari sudut pandang psikologis, ibadah shalat merupakan penghantar untuk menumbuhkan dan mengembangkan jiwa yang sehat. Ibadah shalat mempunyai pengaruh positif dalam hal penyembuhan dari perasaan bersalah yang biasanya memicu rasa kuatir, gelisah, dan stres. Hal ini karena shalat sendiri berfungsi menghapus dosa/kesalahan dan membangkitkan harapan terhadap ampunan dan ridha Allah Swt. Hal ini sebagaimana disandarkan pada hadits berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ قَالُوا لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا قَالَ فَذَلِكَ مِثْلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا. رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ<sup>18</sup>

*Bahwasanya Abu Hurairah telah mendengar Rasulullah Saw bersabda: Beritahukanlah kepadaku, seandainya ada sungai mengalir di depan pintu seorang dari kalian lantas ia mandi di dalamnya sebanyak lima kali setiap hari, apa pendapatmu; apakah masih akan tersisa kotoran yang melekat pada dirinya? Mereka menjawab: Sedikitpun tidak akan tersisa. Rasulullah Saw bersabda: Itulah gambaran shalat lima waktu yang dengannya Allah menghapus dosa-dosa. (HR. Bukhârî)*

Dalam konteks Islam, dosa/kesalahan ibarat noda yang dapat membuat hati resah, gelisah, dan tidak tenang. Maka shalat yang didirikan dengan ikhlas dan khusyu' menjadi penghapus dosa/kesalahan tersebut. Mekanisme penghapusan dosa atau kesalahan itu sendiri sebagaimana disinggung oleh Rasulullah Saw di atas berkaitan erat dengan muatan shalat; do'a memohon limpahan rahmat, permohonan ampunan, pengagungan terhadap Allah Swt, dan sebagainya. Energi muatan shalat berupa harapan pada Allah Swt, pengakuan akan dosa/kesalahan, dan bergantung pada Allah Swt akan mengalirkan rasa damai, tenang, lega, dan merasa optimis serta aman pada diri pelakunya.

Secara khusus bagi mereka yang mengalami masalah hidup, shalat menjadi sarana untuk meminta pertolongan Allah Swt agar Dia memberikan jalan keluar atas masalah yang sedang dihadapi (al-Baqarah/2: 153). Dijadikannya shalat sebagai penolong adalah karena ketika shalat seseorang akan terhubung langsung dengan sumber kekuatan dan kekuasaan di kehidupan ini, yakni Allah Swt.<sup>19</sup> Secara psikologis, mencurahkan masalah kepada Allah Swt merupakan obat tersendiri. Banyak terjadi dimana seseorang yang memiliki masalah kemudian ia curahkan apa yang dirasakannya kepada pihak yang mau mendengar, merasakan, dan menolong, maka terasa masalah yang tengah dihadapinya hilang atau beban yang ditanggungnya terasa ringan. Terlebih jika kemudian pihak tersebut benar-benar memberinya jalan keluar terbaik atas masalah yang diadukan.

<sup>17</sup> 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir as-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsiîr Kalâm al-Manân ...*, juz 6, h. 126. Juga: Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn Katsîr, *Tafsiîr al-Qur'ân al-'Azhîm ...*, jilid 4, h. 79.

<sup>18</sup> Abî 'Abd Allâh Muḥammad Ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, Hadits ke-300, Malaysia: Klang Book Centre, 1997, jilid 1, h. 183. Juga: Abû Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawî, *Riyâdh ash-Shâlîhîn*, Hadits ke-1049 ..., h. 620.

<sup>19</sup> Burhân ad-Dîn Abî Hasân Ibrâhîm bin 'Umar al-Biqâi, *Nazhm ad-Durar fî Tanâsub al-Âyât wa as-Suwar*, Beirût: Dâr al-Fikr, 1971, juz 1, h. 277.



Mekanisme semacam ini berlaku pada seseorang yang menjadikan shalat sebagai media mengatasi masalah kehidupan.<sup>20</sup>

Ritual shalat berjamaah juga memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan ruhani/jiwa. Interaksi sosial yang dilakukan dalam shalat berjamaah akan menumbuhkan rasa kebersamaan, rasa diperhatikan, dan dukungan sosial. Sebaliknya, akan menghilangkan dari jiwa seseorang rasa terisolir dalam pergaulan, dikucilkan orang lain, ketidakmampuan bersosialisasi dalam sebuah kelompok, dan diacuhkan orang lain. Dari sudut pandang psikologi, perasaan terasing, kesepian, dan tidak bersosialisasi merupakan penyebab terjadinya gangguan jiwa. Semua hal ini akan hilang dengan turut shalat berjamaah.<sup>21</sup>

Selanjutnya secara fisiologis, shalat menjadikan jasmani sehat dan bahkan mampu memberikan energi yang mendorong kesembuhan penyakit yang diderita. Musbikin menjelaskan bahwa berwudhu yang dilakukan dengan benar dan pijatan yang baik dapat mencegah penyakit kulit. Anggota-anggota tubuh yang terbuka sepanjang hari terkena mikroba yang jumlahnya mencapai jutaan pada setiap cm<sup>3</sup> udara. Kulit rawan terkena sinar ultraviolet yang dapat menyebabkan penyakit kanker kulit. Maka basuhan air wudhu dapat membersihkan kotoran dan bibit penyakit, serta meminimalisir potensi terkena kanker kulit.<sup>22</sup> Adapun gerakan-gerakan shalat yang dikerjakan sesuai aturannya, tidak tergesa-gesa (rileks), serta konsisten dapat mengendorkan urat syaraf dan mengaktifkan mekanisme metabolisme tubuh. Selain itu, juga memberi manfaat melancarkan aliran oksigen ke otak, mengeluarkan energi negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, serta menyehatkan arteri jantung.<sup>23</sup>

**b) Puasa.** Perintah puasa secara tersurat terdapat dalam al-Qur'an, berikut: "*Wahai orang-orang beriman, telah diwajibkan kepada kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*". (al-Baqarah/2: 183)

Ayat di atas secara tegas menjelaskan bahwasanya puasa merupakan sarana terbesar dalam mendapatkan derajat ketakwaan. Puasa sarat dengan nilai-nilai luhur yang mengarah pada pengembangan dan perbaikan aspek spiritual, psikis, dan fisiologis pelakunya. Internalisasi nilai-nilai puasa pada diri pelakunya itulah yang menjadikan dirinya menjadi orang yang bertakwa. Dipandang dari segi aspek spiritual, hakikat berpuasa bukanlah semata menahan lapar dan minum secara lahiriyah, namun merupakan upaya meneladani sebagian sifat-sifat mulia Allah Swt. Tidak makan dan minum, tidak berhubungan suami istri, memberi makan orang lain (saat berbuka puasa), menebar kasih sayang merupakan sekian diantara sifat-sifat-Nya. Upaya peneladanan ini dapat menghadirkan kesadaran untuk senantiasa meniti jalan kebenaran, menghiasi prilaku dengan akhlak mulia, gemar mengerjakan ketaatan pada-Nya, dan takut terperosok ke dalam kemaksiatan. Semua ini merupakan cerminan prilaku ketakwaan.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia ...*, h. 86.

<sup>21</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995, h. 100

<sup>22</sup> Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2009, h. 36-37.

<sup>23</sup> Madyo Wiratsongko, *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat Untuk Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan*, Cimahi: Azzam Publishing, 2006, h. 52.

<sup>24</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996, h. 531. Juga: Abû Bakar Jâbir al-Jazâirî, *Aisar at-Tafâsîr li Kalâm al-Âlîy al-Kabîr*, Mesir: Dâr al-'Alâmiyyah, 2007, jilid 1, h. 48.

Demikian pula halnya, puasa yang dijalankan semata-mata memenuhi perintah Allah Swt dan ikhlas hanya mengharapkan ridho-Nya akan semakin memperbesar kesadaran spiritual diri pelakunya. Kesadaran ini bisa berupa selalu merasa dalam pengawasan Allah Swt dan merasakan dekat dengan-Nya secara batiniah. Sehingga pelaku puasa akan memiliki sikap berhati-hati dalam segala ucapan dan tindakan yang dilakukan, menjaga kejujuran, keikhlasan, dan menghiasi hidupnya dengan kesabaran. Internalisasi sikap-sikap semacam ini dalam diri pelaku puasa akan menyingkirkan dorongan hawa nafsu dan syahwat, dan juga akan menghapus dosa dan kesalahan yang telah dilakukannya di masa lalu. Hal ini sebagaimana diisyaratkan oleh hadits di bawah ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ. رواه البخاري<sup>25</sup>

*Dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: Barang siapa mengerjakan puasa Ramadhan dilandasi keimanan dan perhitungan, maka akan diampuni dosadossanya yang telah lalu. (HR. Bukhârî)*

Puasa juga bermanfaat menjadikan seseorang memiliki kesehatan spiritual. Salah satu parameter kesehatan spiritual yang dihasilkan dari berpuasa adalah memiliki makna dan tujuan hidup. Dengan berpuasa, seseorang dilatih untuk memiliki sikap perhatian dan belas kasih pada orang lain, ikut bersimpati atas kesusahan yang dialami orang lain dan berjiwa *altruisme*. Relasi bersama orang lain dalam bingkai *altruisme* inilah yang pada akhirnya akan melahirkan suatu rasa bahwa kehidupan yang dijalannya bernilai dan bermanfaat bagi orang lain. Selanjutnya, hal tersebut akan menjadikan seorang individu selalu termotivasi, penuh harapan, merasakan kedamaian, dan hanya mengerjakan hal-hal yang bernilai manfaat dalam hidupnya.<sup>26</sup>

Sementara itu terkait kesehatan psikis, puasa diketahui berpengaruh positif terhadap kestabilan emosi dan memperkuat mental. Sebagaimana diketahui, problem utama kesehatan jiwa adalah timbulnya berbagai *stressor psiko-sosial* (pemicu stres yang bersumber dari peristiwa atau lingkungan) yang mengakibatkan seseorang menderita rasa tegang, cemas, putus asa, tidak puas dalam hidup, risau, kecewa, buruk sangka, dan lainnya. Seseorang yang memiliki emosi dan mental yang lemah rentan goyah ketika dihadapkan pada persoalan hidup atau sosial. Untuk itu, ia harus dibekali kemampuan menyesuaikan diri dan *self control* agar dapat mengatasinya.<sup>27</sup>

Kestabilan emosi didapat seseorang yang berpuasa dari kemampuannya dalam menghayati makna puasa dan mengerjakannya sesuai tuntutan syariat. Ketika berpuasa, seseorang dituntut untuk tidak saja meninggalkan larangan-larangan yang bersifat lahiriah, namun juga yang bersifat batiniah, seperti berkata dusta, mengeluarkan perkataan kasar, menyakiti orang lain, rasa amarah, iri dengki, takabur, dan sebagainya. Mengenai hal ini Rasulullah Saw dalam sabdanya:

<sup>25</sup> Abî 'Abd Allâh Muḥammad Ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, Hadits ke-32 ..., jilid 1, h. 27. Lihat Juga: Manshûr Âli Nâshif, *at-Tâj al-Jâmi' li Ushûl fi Ahâdîts ar-Rasûl*, vol. II, Kairo: Dâr al-Fikr, 1975, h. 48.

<sup>26</sup> Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia ...*, h. 172.

<sup>27</sup> Imam Musbikin, *Obati Kankermu Dengan Mukjizat Puasa*, Yogyakarta: Sabil, 2013, h. 89.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ. رواه البخاري<sup>28</sup>

*Abu Hurairah ra berkata bahwasanya Rasulullah Saw telah bersabda: Siapa saja yang tidak meninggalkan perkataan bohong dan perbuatan sia-sia, maka Allah tidak menerima amal meninggalkan makan dan minumannya itu. (HR. Bukhârî)*

Upaya konsisten dan sungguh-sungguh dalam meninggalkan larangan-larangan di atas pada dasarnya menjadi sarana melatih seseorang untuk mampu mengontrol, menahan serta mengendalikan diri dan emosinya. Sehingga ia memiliki kemampuan bertahan dan sabar terhadap berbagai beban hidup dan tekanan yang dialami.<sup>29</sup> Ia tidak mudah terpancing oleh keadaan yang tidak mengenangkan hati dan terbawa emosi atas perilaku buruk orang lain terhadap dirinya. Keharusan memiliki sikap semacam ini kembali ditegaskan oleh Rasulullah Saw dalam sabdanya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الصَّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ صَائِمًا فَلَا يَزُوثُ وَلَا يَجْهَلُ فَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُقِلْ إِيَّيَّ صَائِمٌ إِيَّيَّ صَائِمٌ. رواه البخاري ومسلم<sup>30</sup>

*Abu Hurairah ra berkata bahwasanya Rasulullah Saw telah bersabda: Puasa adalah perisai. Maka saat seseorang di antaramu berpuasa hendaknya ia tidak berkata kotor dan jangan berbuat bodoh! Bila ia diganggu oleh orang lain hendaklah dia mengatakan bahwa sesungguhnya aku berpuasa. (HR. Bukhârî dan Muslim)*

Secara tegas hadits di atas menyatakan bahwa puasa merupakan perisai (benteng) pertahanan yang melindungi pelakunya dari gangguan-gangguan kejiwaan. Hal ini terjadi jika ia mampu memberikan respon positif terhadap masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya. Yang dimaksud respon positif di sini adalah kemampuan bersabar, kemauan tidak membalas perbuatan buruk orang lain, tidak terbawa emosi, mengendalikan amarah, dan semacamnya. Dengan mengambil sikap dan tindakan positif ini, maka orang yang berpuasa akan terhindar dari gangguan kejiwaan, seperti mudah tersinggung, frustrasi, lekas marah, depresi, stress, dan lainnya.

Sementara itu, penguatan mental seseorang yang berpuasa bersumber dari muatan puasa berupa menahan lapar, haus, dan gejolak syahwat di siang hari. Hakikatnya, muatan puasa ini merupakan latihan membiarkan diri menderita. Kebanyakan orang mudah stres, menyerah, ataupun berputus asa karena tidak memiliki ketahanan mental dalam masa penderitaan. Maka dengan melakukan muatan puasa ini diharapkan dapat melatih pelaku puasa menghadapi penderitaan dan cobaan-cobaan berat yang mungkin datang di masa-masa mendatang. Dengan demikian, secara mental muatan puasa bertujuan membentuk pelakunya menjadi pribadi yang tangguh, tahan menderita, dan cepat beradaptasi terhadap penderitaan.<sup>31</sup>

Selanjutnya, pengaruh puasa bagi kesehatan fisik tak diragukan lagi. Secara empiris, puasa memberi kesempatan saluran pencernaan untuk beristirahat. Saat tidak berpuasa, saluran pencernaan dalam perut akan terus menerus bekerja memproses

<sup>28</sup> Abî 'Abd Allâh Muḥammad Ibn Ismâ'îl al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, Hadits ke 935 ..., jilid 2, h. 213.

<sup>29</sup> Muḥammad 'Utsmân Najâtî, *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs*, ..., h. 462.

<sup>30</sup> Abû Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawî, *Shahîh Muslim fî Syarh an-Nawawî*, Kairo: al-Mathba'ah al-Mishriyah wa Makbatuh, t.th., jilid 2, h. 1216.

<sup>31</sup> Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia ...*, h. 178.

makanan yang masuk. Proses pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi makanan akan menyisakan ampas dalam perut yang akan menjadi toxin dan memicu penyakit bagi tubuh. Karenanya, selama masa berpuasa sistem pencernaan tersebut akan beristirahat dan memberi kesempatan sel-sel tubuh untuk memperbaiki diri.<sup>32</sup>

Puasa juga biasa digunakan sebagai terapi berbagai penyakit. Di rumah sakit, puasa sering digunakan sebagai salah satu alternatif untuk terapi sejumlah pasien. Pasien-pasien yang mengalami gangguan pada saluran cerna, seperti pasien *ileus*, trauma saluran cerna, dan penyakit *inflamasi* usus, salah satu pengobatan yang dilakukan adalah mengistirahatkan saluran cernanya dengan berpuasa. Dengan begitu, saluran cerna akan bersih dari endapan makanan yang tidak tercerna dan steril dari zat-zat racun (toksin).<sup>33</sup> Di kalangan medis sepakat bahwa puasa memberikan manfaat untuk tubuh, mengistirahatkan dan mengurangi beban organ tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan daya serap makanan, memperbaiki fungsi hormone, meremajakan sel-sel tubuh, membersihkan tubuh dari racun, dan sebagainya. Saat berpuasa terjadi proses pengeluaran zat-zat racun dalam tubuh (*detoksifikasi*) yang bersifat menyeluruh, tidak hanya menyangkut fisik namun juga peningkatan energi *ruhaniyah*. Karenanya, berpuasa memberi efek melembutkan perasaan, mengendalikan stres, meningkatkan sensitifitas ruhani, dan ketenangan jiwa.<sup>34</sup>

**c) Zakat.** Dalam Islam, berzakat dimaknai sebagai ritual ibadah wajib berupa memberikan sebagian harta yang dimiliki kepada para *mustahik*, setelah harta tersebut mencapai *nishab* dan *haul*. Dalam konteks ini, maka kegiatan berzakat dikatakan sebagai sarana penyucian jiwa dan harta mereka yang mampu menunaikannya.<sup>35</sup> Mengenai hal ini, Allah Swt berfirman:

*Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.* (at-Taubah/9: 103)

Dalam kaitannya hubungan sesama manusia, ayat di atas memberikan gambaran *relationship* yang indah yang selayaknya dijalin. Ayat di atas mewajibkan setiap individu yang kaya untuk menyisihkan sebagian kecil hartanya agar jiwanya menjadi bersih dan imannya sempurna. Kebersihan jiwa akan didapat oleh individu yang kaya tersebut dengan hilangnya sifat-sifat tercela dari dalam hatinya, seperti: sifat rakus harta, pelit, tidak suka membantu kaum dhua'afa, dan cinta buta pada harta. Semua sifat tercela tersebut akan digantikan oleh sifat terpuji, seperti: dermawan, empati, cepat tanggap dalam membantu fakir miskin, dan sebagainya. Di saat yang sama, ketika individu yang kaya telah mengeluarkan zakat, maka mereka yang menerima zakat dianjurkan

---

<sup>32</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004, h. 17.

<sup>33</sup> Andry Hartono, *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*, Jakarta: EGC, 2004, h. 69-70. Juga: Sudirman Teba, *Sehat Lahir Batin: Handbook Bagi Pendamba Kesehatan Holistik*, Jakarta: Serambi, 2005, h. 95.

<sup>34</sup> Indra Kusumah, *Panduan Diet ala Rasulullah Saw*, Jakarta: Quantum Media, 2007, h. 69. Imam Musbikin, *Obati Kankermu Dengan Mukjizat Puasa ...*, h. 61. Juga: Thomas Claire, *Yoga for Men; Panduan Lengkap Untuk Hidup Sehat dan Bebas Stres*, Yogyakarta: B-First, 2006, h. 270.

<sup>35</sup> Louis Ma'lûf, *Qâmûs al-Munjid fî al-Lughah wa al-A'lâm*, Beirut: Dâr al-Masyriq, 1998, h. 103.

membalasnya dengan melantunkan doa kebaikan bagi pemberi zakat supaya hatinya tenang dan termotivasi terus melaksanakan perintah Allah Swt tersebut.<sup>36</sup>

Hemat peneliti, gambaran *relationship* yang indah antara penunai zakat dengan *mustahik* zakat di atas merupakan *role model* interaksi sosial di kalangan orang Islam. Idealnya, interaksi sosial yang mereka lakukan dalam kehidupan ini dibangun berdasar asas bantu-membantu, tolong menolong, tepo seliro, memasukkan kebahagiaan di hati orang lain, saling menghargai, dan sebagainya. Indahya bangunan kehidupan semacam inilah yang mampu melahirkan harmonisasi, kerukunan, persatuan dan kesatuan, serta hilangnya pertikaian dan permusuhan di masyarakat.

Intisari kegiatan berzakat yakni memberikan pertolongan dan berbagi kebahagiaan pada orang lain disinyalir mengalirkan banyak manfaat bagi kesehatan jiwa dan fisik. Dalam sudut pandang psikologi, tindakan membantu orang lain disinyalir bisa membantu seorang individu mengatasi efek negatif rasa stres dan depresi. Kedua hal ini merupakan gangguan mental yang biasanya disebabkan karena seseorang terlalu individualistis dan terlalu fokus pada diri sendiri. Tipe individu yang semacam ini adalah pada saat menghadapi suatu problem kehidupan, perhatian dan pikirannya akan tersita pada masalah tersebut. Dalam satu titik dimana ia merasa tidak sanggup lagi menanggung problem yang dihadapi, stres dan depresi akan melanda. Maka dengan menyalurkan pertolongan dan perhatian orang lain, individu tersebut akan mengalihkan pikiran dan fokusnya dari problem yang sedang dihadapi pada sesuatu di luar dirinya. Hal inilah yang pada akhirnya membuat hati dan pikirannya menjadi selaras, tenang, dan bebannya hilang karena konsentrasi dan energinya tersalurkan pada hal yang positif.<sup>37</sup>

Selain hal di atas, penunai zakat juga akan terbebas jiwanya dari dampak negatif sifat kikir. Ibn Qayyim mengemukakan bahwa sifat kikir merupakan salah satu penyumbang terbesar gangguan kejiwaan. Kikir menghalangi seorang individu dari berbagi kebaikan dengan sesama. Karenanya, orang yang kikir akan merasakan kehidupannya terasa sempit, gelisah, khawatir, sedikit gembira, dan dibenci orang lain.<sup>38</sup> Semua ini dapat di atasi dengan cara menghilangkan kekikiran dari jiwa yaitu dengan memberikan harta yang dimiliki kepada orang lain.

Dengan demikian, menunaikan zakat sangat bermanfaat bagi kesehatan psikis. Dengan berzakat, jiwa dan pribadi seorang individu lambat laun akan berubah dari kikir menjadi dermawan, tamak pada dunia menjadi cinta berbagi kebaikan, takut kehilangan harta menjadi yakin hartanya berkah, dan lainnya. Sementara dari aspek sosial, kegiatan berzakat akan menarik rasa suka dan simpati sesama, menghilangkan rasa iri, merekatkan *relationship* antar sesama, meratakan distribusi kekayaan, dan lainnya. Dalam kaitannya dengan kesehatan fisik yang diperoleh para penunai zakat, Rasulullah Saw mengemukakan bahwa zakat memiliki kontribusi memberikan kesembuhan dari suatu penyakit yang dialami seorang individu. Rasulullah Saw bersabda:

---

<sup>36</sup> 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir as-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsi'r Kalâm al-Manân ...*, juz 2, h. 36. Juga: Sayid Sâbiq, *Fiqh as-Sunnah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Arabî, t.th, jilid 2, h. 328.

<sup>37</sup> Imam Musbikin, *Misteri Shalat Berjamaah; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007, h. 27.

<sup>38</sup> Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *al-Wâbil ash-Shayyib min Kalâm ath-Thayyib*, t.tp.: Maktabah Dâr al-Bayân, t.th., h. 53.

عن أبي أمامة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: دَاوُوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ. أَخْرَجَهُ أَبُو  
داود الطبراني والبيهقي<sup>39</sup>

*Abi Umamah ra berkata bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: Obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah. (HR. Abû Dâwûd, ath-Thabarânî dan al-Baihaqî)*

Berkaitan dengan kontribusi sedekah dalam memberikan kesembuhan dari suatu penyakit, Ibn Qayyim mengemukakan bahwa sedekah memiliki pengaruh yang luar biasa dalam menolak bencana dan penyakit, meskipun dikerjakan oleh mereka yang berbuat dosa, zalim, bahkan orang kafir sekalipun. Hal yang sama dikemukakan oleh al-Munawi bahwa mengobati penyakit dengan sedekah merupakan pengobatan ruhani yang diajarkan Rasulullah Saw. Sedekah yang diberikan pada orang lain yang membutuhkan, akan dapat melunakkan hati orang lain tersebut sehingga ia tergerak hatinya untuk membalas mendoakan kesembuhan bagi pemberi sedekah yang tengah sakit. Selain itu, sedekah merupakan energi kebaikan yang sanggup menghilangkan energi keburukan yang bersemayam dalam jiwa pelakunya.<sup>40</sup>

Mekanisme sedekah/zakat dalam menyembuhkan penyakit sebagaimana disinggung di atas, lebih lanjut dapat dijelaskan melalui *psikoneuroimunologi* (PNI). Secara teoritis dikatakan bahwa terdapat hubungan erat antara pikiran, sistem syaraf, sistem hormon dan sistem *imunologi*. Diketahui, emosi mampu memberi pengaruh pada sistem syaraf otonom yang mengatur banyak hal, seperti: pengeluaran jumlah insulin, *endorfin*, kecepatan denyut jantung sampai pengaturan tekanan darah. Menunaikan sedekah/zakat sangat erat kaitannya dengan munculnya emosi positif, seperti: rasa gembira, lega, damai, dan sebagainya. Emosi positif inilah yang selanjutnya memicu tumbuhnya sel-sel pertahanan tubuh dan memperkuat sistem *imunologi* tubuh yang pada akhirnya mampu menyerang penyakit dan memberikan kesembuhan.<sup>41</sup>

**d) Haji.** Ibadah haji merupakan rukun Islam kelima. Seruan haji dinyatakan Allah Swt dalam al-Qur'an surat Àli 'Imrân/3: 97. Ayat ini merupakan penegasan tentang kewajiban berhaji di *Baitullah* bagi orang-orang beriman yang memiliki *istitho'ah* (kemampuan untuk melaksanakan). Para ulama menjelaskan yang dimaksud kemampuan di sini adalah mampu mendatangi ka'bah, dalam arti memiliki kendaraan, kesehatan, perbekalan, dan lainnya. Jika seseorang tidak memiliki *istitho'ah* ini maka berhaji tidak wajib baginya. Ka'bah (*Baitullah*) dijadikan sebagai tempat berhaji tidak terlepas dari kelebihan dan keutamaan yang dimilikinya, diantaranya yaitu terdapatnya *maqam Ibrahim* (tempat bekas pijakan kaki Nabi Ibrahim as ketika membangun ka'bah).

Keutamaan *Baitullah* lainnya adalah siapa saja yang masuk ke dalamnya (tanah *haram*) akan aman, baik secara lahir maupun batin. Aman secara lahir maksudnya mereka yang memasukinya diperintahkan Allah Swt untuk dihormati dan dijaga keamanan serta keselamatannya, tidak boleh diserang. Jaminan keselamatan dan keamanan ini bahkan diberikan pula pada binatang buruan, pepohonan, dan tumbuh-tumbuhan di tanah

<sup>39</sup> Muhammad 'Abd ar-Rauf al-Munâwî, *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' ash-Shaghîr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1972, jilid 3, h. 515.

<sup>40</sup> Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *al-Wâbil ash-Shayyib min Kalâm ath-Thayyib ...*, h. 49. Juga: Muhammad 'Abd ar-Rauf al-Munâwî, *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' ash-Shaghîr ...*, jilid 3, h. 515.

<sup>41</sup> Jamâl Muḥammad az-Zaki, *Thibb al-Ibâdât*, terj. Uri Irham dan Abidun Zuhri dengan judul *Sehat Dengan Ibadah*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014, h. 169-170.

*haram*. Sebagian ulama mengatakan bahwa berlandaskan ayat ini siapa saja melakukan perbuatan pidana di luar tanah *haram* kemudian ia berlindung di *Baitullah*, maka ia harus dijamin keamanan dirinya dan tidak boleh dihukum sampai ia keluar dari batas tanah *haram*. Sementara yang dimaksud dengan aman secara batin adalah apa yang ditanamkan Allah Swt ke dalam hati manusia berupa sikap *ta'zhim* (penghormatan) kepada *baitullah*. Mereka rela mengorbankan harta, waktu, dan tenaga untuk dapat sampai ke *Baitullah* dan memikul beban berat untuk melakukan peribadatan di sana.<sup>42</sup>

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa haji merupakan media yang sarat dengan muatan yang memberikan efek kesehatan baik secara spiritual, psikis, maupun fisik manusia. Secara spiritual, perjalanan haji dipandang sebagai perjalanan spiritual. Perjalanan haji bukanlah perjalanan untuk berwisata ataupun berbelanja, namun perjalanan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dan perwujudan ketaatan terhadap perintah-Nya. Hakikatnya mereka yang berhaji adalah tamu-tamu Allah Swt.

Spiritualitas haji juga tercermin dalam falsafah kesediaan seseorang untuk mengorbankan apa-apa yang dimiliki dan dicintainya berupa harta, anak, isteri, jabatan, dan lainnya, demi memenuhi panggilan-Nya dan menggapai rahmat dan ridho-Nya. Pengorbanan ini sendiri meneladani *sirah* Nabi Ibrahim as yang mengorbankan anaknya, Nabi Ismail as, atas perintah Allah Swt yang selanjutnya menjadi sumber inspirasi ibadah kurban.

Spiritualitas haji juga tercermin dalam pemaknaan terhadap ritual-ritual yang dilakukan. Ritual thawaf dan wukuf di Arafah hakikatnya menjadi media meditasi atau kontemplasi untuk merenungi perbuatan masa lalu yang telah menjauhkan diri dari Allah swt dan untuk memahami lebih dalam hakikat tujuan hidup. Gemuruh dzikir, *takbir*, *tahmid*, dan *talbiyah* yang dilantunkan lautan manusia menyentuh sisi spiritualitas sehingga mereka merasakan keagungan dan kebesaran Allah Swt. Di saat yang sama merasakan betapa kecilnya diri mereka di hadapan kebesaran-Nya. Panasnya matahari di padang Arafah seakan mengingatkan tentang padang Mahsyar (tempat dikumpulkannya manusia setelah dibangkitkan) di akherat kelak. Ritual sa'i di bukit Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar *jumrah 'aqabah* bermakna melempar semua sifat-sifat buruk seperti kemunafikan, kedustaan, ketamakan, keegoisan, dan lainnya.<sup>43</sup>

Dalam suasana yang penuh nuansa spiritual semacam di atas maka orang-orang berhaji akan mendapatkan kesejahteraan spiritualitas berupa merasakan kedekatan ruhani dengan Allah Swt, berserah diri kepada-Nya, dan luapan cinta kepada sang pencipta. Dengan ini pula akan semakin memantapkan keimanan dan ketakwaannya kepada Allah Swt. Dan inilah yang menjadikan sisi spiritualitas haji menjadi terapi kejiwaan yang sangat baik bagi jamaah haji. Para ahli kejiwaan sepakat bahwa keimanan dan religiusitas memiliki peranan penting dalam menurunkan kecemasan, depresi, ketegangan, kemarahan, penurunan tekanan darah, menenangkan syaraf, harapan hidup semakin panjang, dan lainnya.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir as-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân ...*, juz 1, h. 210.

<sup>43</sup> Rudhy Suharto, *Revolusi Ruhani; Islam dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Intermedia, 2002, h. 43. Juga: Ikhwân Fuadî, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", *Jurnal an-Nafs; Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No. 1 2016, h. 44.

<sup>44</sup> Imam Musbikin, *Dahsyatnya Mukjizat Haji dan Umrah Bagi Kesehatan*, Yogyakarta: Safirah, 2011, h. 270-275.

Najati juga menjelaskan bahwa mengerjakan ritual ibadah haji dapat melatih kesabaran, memotivasi jiwa untuk memiliki daya juang dan daya tahan, serta mengontrol hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi sifat sombong, arogan, 'ujub, dan pongah sebab dalam praktek ibadah haji menyajikan kesamaan derajat dan kedudukan semua manusia. Berpakaian ihram berwarna putih, berbaurnya lautan manusia tanpa melihat status sosial, interaksi sosial dari berbagai suku bangsa merupakan simbol kesamaan dan persamaan manusia di hadapan Allah Swt.<sup>45</sup>

Penegasan jamaah haji agar mengontrol emosi dan hawa nafsu dan menampilkan perilaku sosial yang dilandasi kerukunan dan kebersamaan disampaikan langsung Allah Swt dalam surat al-Baqarah/2: 197. Dalam ayat ini, *rafats* secara bahasa adalah perkataan yang kotor, sedangkan menurut istilah adalah menggauli istri. *Fusúq* artinya mengejek dengan julukan yang buruk. *Jidâl* artinya pertengkaran yang biasanya terjadi antara teman seperjalanan akibat kecapaian yang membuat orang mudah menjadi marah. Ketiga hal ini dilarang oleh Allah Swt saat seseorang mengerjakan ibadah haji. Hal ini mengandung pesan mulia bahwa orang yang berhaji mesti menanggalkan ego, meninggalkan kesenangan duniawi, mengontrol emosi, mementingkan urusan orang lain, dan tidak menyakiti orang lain. Hendaknya semua urusan saat itu dikonsentrasikan dan diperuntukkan semata-mata untuk Allah Swt, dalam arti sungguh-sungguh mengerjakan ibadah kepada-Nya, memohon ampunan-Nya dan ridho-Nya.<sup>46</sup>

Selanjutnya, ibadah haji juga memberi dampak positif terhadap kesehatan fisik. Hal ini tak lepas dari ritual haji yang banyak melibatkan gerak fisik dalam pelaksanaannya. Gerak fisik dalam ibadah haji dimulai dari serangkaian ibadah thawaf, sa'i, lalu pergi ke Arafah, bergerak ke Muzdalifah, dan dilanjutkan ke Mina. Semua ini merupakan bagian dari olah raga yang mendorong tubuh meningkatkan kekuatan, Gerakan, dan aktifitasnya. Di samping menyebabkan keringanan dan stamina fit pada tubuh, juga kenyamanan pada seluruh anggota tubuh. Secara medis, berjalan kaki memiliki manfaat meningkatkan kinerja jantung dan melancarkan peredaran darah, dan organ-organ pernafasan. Juga membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot-otot di bagian paling bawah punggung, *pelvis*, kedua paha, dan meningkatkan peredaran darah di area-area ini sehingga berpotensi membantu menenangkan nyeri alami dan menjadikan seseorang lebih bisa menahan nyeri.<sup>47</sup>

Begitu besarnya dampak ibadah haji terhadap keadaan spiritual, psikis, dan fisik, maka setelah menyelesaikan ritual haji seorang muslim berada dalam kondisi tersucikan lahir dan batin, yang diistilahkan Nabi Saw dengan tak ubahnya bagaikan saat dilahirkan ibunya. Artinya ia terbebas dari dosa, hatinya lapang dan bahagia, fisiknya sehat, serta berhias dengan akhlak terpuji. Semua itu akan memberinya kekuatan spiritual yang luar biasa, yang akan melenyapkan kecemasan, kesedihan, serta hal-hal yang memacu tekanan syaraf dan kegelisahan. Rasulullah Saw bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ حَجَّ هَذَا الْبَيْتِ فَلَمْ يَزُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ رَجَعَ كَيَوْمٍ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ<sup>48</sup>

<sup>45</sup> Muḥammad 'Utsmân Najâtî, *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs ...*, h. 464.

<sup>46</sup> Muḥammad al-Musthafâ al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî ...*, juz 2, h. 100.

<sup>47</sup> Jamâl Muḥammad az-Zakî, *Thibb al-Ibâdât ...*, h. 354.

<sup>48</sup> Sayid Sâbiq, *Fiqh as-Sunnah ...*, jilid 2, h. 626.



*Dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: Barangsiapa berhaji dengan tidak berkata kotor dan tidak pula berbuat fasik, maka ia kembali sebagaimana saat ia dilahirkan ibunya. (HR. Muslim)*

**Ketiga**, Dzikir. Dzikir merupakan aktifitas batin untuk senantiasa mengingat Allah Swt, menyebut nama-Nya, berdoa, shalat, dan seluruh aktifitas amaliah lainnya yang senantiasa disertai hati yang terus mengingat Allah Swt. Aktifitas dzikir terdiri atas dua macam, yakni dzikir lisan dan kalbu (hati). Kedua macam aktifitas dzikir ini hakikatnya menyatu, dalam arti dzikir lisan dilakukan sebagai upaya menghadirkan kalbu (hati) agar terus mengingat-Nya dan memiliki kesadaran atas eksistensi-Nya. Keterpaduan kedua aktifitas dzikir ini akan menghantarkan pada satu kondisi dimana hati dan perasaan seseorang tidak memberi ruang yang lain kecuali Allah Swt.<sup>49</sup>

Semua formulasi doa dan dzikir pada hakikatnya bermuara pada rasa tunduk, pasrah, dan penghambaan kepada Allah Swt. Juga menggambarkan kondisi manusia sebagai makhluk yang memiliki kelemahan, ambisi, kecemasan atas sesuatu hal, harapan-harapan, dan kondisi-kondisi lainnya. Intinya, mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk yang terbatas kemampuannya dan memiliki kebutuhan kepada Allah Swt dalam segala hal dan keadaan.

Dalam surat an-Naml/27: 62 diisyaratkan bahwa doa dan dzikir merupakan salah satu kuasa efektif yang berpengaruh dalam urusan-urusan manusia. Dalam keadaan yang sulit, tidak ada lagi harapan atau jalan, maka doa dan dzikir adalah satu-satunya sarana untuk mengundang pertolongan Allah Swt. Ketika ada harapan atau cita-cita yang ingin diraih, maka doa dan dzikir menjadi sarana penghubung dengan Allah Swt agar Dia membantu mewujudkannya. Ketika mengalami cobaan atau malapetaka, secara naluri seseorang akan memanjatkan doa dan dzikir agar Allah Swt menolak, mengangkat, dan meringankan penderitaan tersebut. Begitu pula halnya, ketika seseorang menginginkan berdekatan dengan Allah Swt, maka lantunan doa dan dzikir akan meningkatkan keimanan dan ketakwaannya kepada-Nya.<sup>50</sup>

Secara psikis, kegiatan berdzikir yang dilakukan dengan berulang-ulang dan dihayati juga menjadi semacam afirmasi yaitu pernyataan positif tentang sesuatu yang diinginkan. Afirmasi yang dilakukan dalam pengucapan kalimat-kalimat dzikir akan direspon oleh tubuh dan psikis. Pengucapan kalimat *tasbih*, *tahmid*, dan *tahlil* akan direspon psikis dengan munculnya rasa kehadiran Allah Swt dalam hati, menepis pikiran negatif tentang Allah Swt, dan menghadirkan kekuasaan serta keagungan-Nya. Pengucapan kalimat *istighfar* (memohon ampunan) akan direspon psikis dengan kelegaan hati dan perasaan karena beban dosa dan kesalahan hilang. Memohon ampun akan melepaskan beban perasaan dan pikiran yang timbul dari masalah. Pengucapan kalimat *hauqalah* sebagai pengakuan terhadap daya dan kekuatan Allah Swt dalam kehidupan akan direspon psikis dengan sikap berserah diri dalam segala urusan kepada Allah Swt. Maka bagi mereka yang sedang menghadapi masalah atau penderitaan, afirmasi kalimat-kalimat dzikir akan menumbuhkan keyakinan akan pertolongan Allah Swt, mengalirkan

---

<sup>49</sup> Mohammad Luqman Hakim, *Teosofia Dzirkullah; Menyelami Makna Filosofis-Sufistik Zikir*, dalam *Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi, 2000, h. 21.

<sup>50</sup> Ahmad Tafsir, *Menjelajah Rahasia Doa; Etika Doa Lahir-Batin dan Saat-saat Ijabah*, dalam *Zikir Sufi* dalam *Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi, 2000, h. 71-72.

semangat, memberinya kemampuan lebih menghadapi masalah tersebut, dan menyingkirkan pikiran negatif sebagai penyebab stres dan putus asa.<sup>51</sup>

Aktifitas berdzikir memiliki kaitan erat dengan munculnya suasana tenang, relaksasi, dan bahagia dalam hati sehingga akan mengurangi rasa cemas, khawatir, dan stres. Ketika dzikir dan doa dilantunkan secara berulang-ulang, untuk sementara waktu pikiran dipasifkan, menggantinya dengan mengaktifkan perasaan, keheningan dan kejernihan kalbu. Hati dan perasaan selanjutnya hanyut dalam kedekatan dan kebersamaan dengan Allah Swt. Hal inilah yang membuat syaraf otak menjadi rileks, otot-otot fisik menjadi kendor, dan psikis terhipnosis menjadi tenang dan tenteram.<sup>52</sup> Dampak yang semacam ini sebagaimana disinggung ayat berikut:

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (ar-Ra'd/13: 28)*

Maksud dzikir pada ayat di atas adalah mengingat Allah Swt dengan lantunan *tasbih, tahlil, takbir, tahmid*, dan lainnya. Adapula yang menafsirkan dengan mengingat janji Allah Swt bagi orang-orang beriman. Dan adapula yang menafsirkan dengan memahami kandungan al-Qur'an yang berisi kebenaran-kebenaran yang nyata. Dengan memahaminya, maka hati akan merasa tenang karena selalu diajak kepada kebaikan dan keimanan. Hakikatnya semua penafsiran ini benar, karena semuanya bermuara pada Dzat Allah Swt. Artinya, aktifitas mengingat Dzat Allah Swt melalui lantunan pujian dan pengagungan, meyakini kebenaran janji-janji-Nya, dan mengamalkan ajaran-ajaran al-Qur'an, semuanya memberi dampak pada ketenangan dan ketenteraman hati.<sup>53</sup>

Kekuatan dzikir dan doa dalam mengalirkan ketenangan dan kedamaian ke dalam hati serta perasaan, diantaranya diperoleh melalui mekanisme kepasrahan. Tatkala seseorang ditimpa musibah atau derita sakit berat misalnya, biasanya ia merasa tidak memiliki kemampuan sedikitpun untuk menghadapi atau menghindarinya. Apalagi ketika segala upaya dan usaha telah dilakukan tak jua membuahkan hasil. Maka dalam situasi semacam ini secara naluriah ia akan mengarahkan perhatiannya pada Dzat yang Maha Kuasa dan mengandalkan bantuan pertolongan-Nya dengan banyak melantunkan doa dan dzikir. Hakikat doa dan dzikir ini adalah memasrahkan kesedihan, penderitaan, dan kesusahan kepada Allah Swt. Dengan demikian akan terjadi pelepasan beban pada aspek psikis yang diakibatkan oleh penderitaan dan kesusahan tersebut. Dengan terlepasnya beban psikis berupa ketegangan, kecemasan, kesedihan dan lainnya, selanjutnya digantikan perasaan lega, tenang, damai, dan tentram.<sup>54</sup>

Aliran ketenangan dan ketenteraman dalam hati juga didapatkan melalui aura positif yang muncul dari lantunan dzikir dan doa. Dzikir dan doa adalah kalimat-kalimat yang menghantarkan hadirnya para malaikat. Mereka adalah makhluk ghaib yang suci dimana kehadirannya membawa serta keberkahan, rahmat dan petunjuk kebaikan bagi orang-orang beriman. Maka pada saat dzikir dan doa dilantunkan oleh seorang individu

---

<sup>51</sup> Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker ...*, h. 142. Juga: Asep Usman Ismail, *Zikir Lisan dan Zikir Kalbu*, dalam *Zikir Sufi*, dalam *Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi, 2000, h. 175.

<sup>52</sup> Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia ...*, h. 192.

<sup>53</sup> Wahbah az-Zuhailî, *Tafsîr al-Wasîth ...*, juz 13, h. 1166. 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir as-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân ...*, juz 4, h. 97.

<sup>54</sup> Mujtabâ Musâwî Lârî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997, h. 171.

ataupun jamaah orang, limpahan barokah, rahmat, dan ketenangan batin akan melingkupi mereka. Hal ini sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah Saw:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَا قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ<sup>55</sup>

*Dari Abi Sa'id ra berkata bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: Tidaklah suatu kelompok duduk berzikir kepada Allah melainkan para malaikat akan mengelilingi mereka, Meliputi mereka dengan rahmat Allah Swt, dan ketenangan akan turun pada mereka, dan Allah membanggakan mereka kepada para malaikat di sisi-Nya. (HR. Muslim)*

Selanjutnya, kegiatan dzikir berupa membaca, mendengarkan, dan memahami al-Qur'an akan membuat gelombang otak terbawa ke kondisi alfa hingga menjadikan lemah peranan pikiran sadar. Pesan spiritual dan ajaran kebajikan yang dipahami dan diresapi dari ayat-ayat al-Qur'an selanjutnya akan masuk meresap ke dalam pikiran bawah sadar. Kondisi ini bisa tercapai melalui pengaturan ruangan yang baik, suasana yang tenang, alunan bacaan al-Qur'an yang indah, serta pembacaan terjemahan dengan intonasi yang baik dan benar. Pada saat menelaah ayat-ayat al-Qur'an hendaknya juga memosisikan diri seolah sedang berdialog langsung dengan Allah Swt. Apabila semua hal ini terpenuhi, seorang penelaah al-Qur'an akan mengalami proses pemrograman ulang isi hati dan pikiran bawah sadarnya. Secara halus dan simultan, sifat-sifat buruk yang bersemayam dalam hati dan pikiran akan dihilangkan, diganti dengan penanaman sifat-sifat terpuji.<sup>56</sup>

Selanjutnya, pengaruh dzikir dan doa pada aspek spiritualitas dan psikologis di atas pada akhirnya juga berpengaruh pada kesembuhan dari penyakit. Perpaduan keyakinan pada kuasa Allah Swt dan sikap pasrah, tunduk, dan berharap penuh akan pertolongan-Nya akan menjadi kekuatan yang mampu melawan efek penyakit dan akhirnya memberikan kesembuhan. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Hamka bahwa pada lumrahnya seseorang yang mengalami sakit parah dan lainnya, psikis dan spiritualitasnya turut terpengaruh. Hal yang biasa terjadi adalah merasa lemah jiwa, putus asa, marah pada kondisi, dan semacamnya. Maka pada situasi semacam ini, efek negatif akibat penyakit jasmani tersebut harus segera ditangani. Salah satu jalan yang dapat ditempuh adalah menanamkan sugesti dan motivasi melalui media dzikir dan doa yang bermanfaat menumbuhkan keyakinan pada kuasa Allah Swt, keikhlasan, kesabaran, dan ketawakalan kepada-Nya. Semua ini akan menjadi energi positif untuk menghilangkan efek penyakit dan menstabilkan kembali kondisi kejiwaannya.<sup>57</sup>

## KESIMPULAN

Doktrin keimanan kepada Allah Swt dan pengamalan ritual ibadah secara konsepsinya didesain oleh Allah Swt memiliki dampak positif terhadap kesehatan kesehatan jiwa, psikis, jasmani dan membangun kepribadian yang terpuji bagi para pelakunya. Keimanan yang lurus akan melahirkan pemikiran, sikap, dan perbuatan yang

<sup>55</sup> Abû Husain Muslim ibn Hajjaj ibn Muslim, *Shahîh Muslim*, Hadits ke-2322, Malaysia: Klang Book Center, 1989, jilid 4, h. 208

<sup>56</sup> Imam Musbikin, *Dahsyatnya Mukjizat Haji dan Umrah Bagi Kesehatan ...*, h. 35-36.

<sup>57</sup> Hamka, *Tafsir al-Azhar ...*, jilid 5, h. 3317-3318.

baik dan lurus pula. Sebaliknya, tipisnya keimanan merupakan menjadi pemicu munculnya penyakit-penyakit kejiwaan, seperti: stres, gelisah, ketakutan, kegelisahan, dan lainnya. Juga mengakibatkan munculnya pemikiran-pemikiran keliru tentang hal-hal yang ditakuti kebanyakan orang biasa, seperti kematian, kemiskinan atau urusan rezeki, penyakit, terkait masa depan, musibah, dan sebagainya.

Terkait ritual ibadah, seperti: shalat, puasa, zakat, haji dan dzikir semua ibadah ini memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan jiwa, psikis, fisik dan kepribadian pelakunya. Banyak ayat al-Qur'an yang menyatakan bahwasanya mengamalkan ibadah-ibadah tersebut menjadikan seorang individu memiliki kedekatan dengan Allah Swt. Kuatnya hubungan seorang hamba dengan Tuhan akan menjadikannya memiliki rasa damai, tempat memohon pertolongan, bahagia, jauh dari kecemasan, putus asa, dan melatih jiwa memiliki daya tahan untuk berjuang, harapan, optimis, dan sebagainya. Terhadap kesehatan fisik, pengamalan ritual ibadah akan membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh, mengistirahatkan dan mengurangi beban organ tubuh, meningkatkan daya serap makanan, memperbaiki fungsi hormon, meremajakan sel-sel tubuh, membersihkan tubuh dari racun, menyingkirkan penyakit, bahkan menyembuhkan dari penyakit yang diderita.

Selanjutnya, secara sosial akan menumbuhkan rasa kebersamaan, rasa diperhatikan, dan dukungan sosial. Sekaligus, akan menghilangkan rasa terisolasi dari pergaulan, terkucilkan dari lingkungan, tidak mampu bersosialisasi bersama kelompok, dan diabaikan orang lain. Pengamalan ritual ibadah juga menjadikan seorang individu memiliki makna dan tujuan hidup, memperbesar empati dan simpati, turut merasakan derita yang dialami orang lain, dan *altruisme*. Pola hubungan dengan orang lain yang dilandasi sikap-sikap terpuji inilah yang akan memunculkan rasa bahwa hidup yang dijalani memiliki nilai dan manfaat bagi orang lain dan lingkungannya. Kebermaknaan hidup akan membuat seseorang semangat dalam menjalani aktifitasnya, merasakan ketenangan dan kedamaian, serta berorientasi pada kemajuan dan peningkatan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- al-Biqâi, Burhân ad-Dîn Abî Hasân Ibrâhîm bin 'Umar. 1971. *Nazhm ad-Durar fî Tanâsub al-Âyât wa as-Suwar*, Beirut: Dâr al-Fikr.
- al-Bukhârî, Abî 'Abd Allâh Muḥammad Ibn Ismâ'îl. 1997. *Shahîh al-Bukhârî*, Hadits ke-300, Malaysia: Klang Book Centre.
- al-Jauziyyah, Muhammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim. 1993. *Jawâb al-Kâfi li Man Sa-ala 'an ad-Dawâ' asy-Syâfi*, terj. Anwar Rasyidi dengan judul *Tarjamah Jawabul Kafi*, Semarang: CV asy-Syifa.
- , 2000. *Mukhtashar Zâd al-Ma'âd*, terj. Kathur Suhardi dengan judul *Zaadul Ma'ad Bekal Perjalanan ke Akherat*, Jakarta: Pustaka Azzam.
- , t.th. *al-Wâbil ash-Shayyib min Kalâm ath-Thayyib*, t.tp.: Maktabah Dâr al-Bayân.

- al-Jazâirî, Abû Bakar Jâbir. 2007. *Aisar at-Tafâsîr li Kalâm al-Âlîy al-Kabîr*, Mesir: Dâr al-'Alâmiyyah.
- al-Maḥallî, Jalâl ad-Dîn Muḥammad ibn Aḥmad dan Jalâl ad-Dîn 'Abd ar-Rahmân Abî Bakr as-Suyûthî. 2001. *Tafsîr Jalâlain*, Kaio: Maktabah ash-Shafâ.
- al-Marâghî, Muḥammad al-Musthafâ. T.th. *Tafsîr al-Marâghî*, t.tp: Dâr al-Fikr.
- al-Munâwî, Muhammad 'Abd ar-Rauf. 1972. *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' ash-Shaghîr*, Beirût: Dâr al-Ma'rifah.
- Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashori Suroso. 1995. *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- an-Nawawî, Abû Zakariya Yahya bin Syaraf. 2018. *Riyâdh ash-Shâlihîn*, Takhrij & Ta'liq Muḥammad Nâshir ad-Dîn al-Albânî, Amman: al-Maktab al-Islâmî.
- t.th. *Shahîh Muslim fî Syarh an-Nawawî*, Kairo: al-Mathba'ah al-Mishriyah wa Makbatuh.
- ash-Shiddiqiy, Hasbi. 1989. *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang.
- as-Sa'dî, 'Abd ar-Rahmân bin Nâshir. 1404 H. *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân*, Riyâdh: Mamlakah al-'Arâbiyyah as-Su'ûdiyyah.
- az-Zaki, Jamâl Muḥammad. 2014. *Thibb al-Ibâdât*, terj. Uri Irham dan Abidun Zuhri dengan judul *Sehat Dengan Ibadah*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- az-Zuhaili, Wahbah. 1996. *at-Tafsîr al-Wajîz 'ala Hamisy al-Qur'ân al-'Azhîm*, Beirût: Dâr al-Fikr.
- 2000. *Tafsîr al-Wasîth*, Beirût: Dâr al-Fikr.
- Claire, Thomas. 2006. *Yoga for Men; Panduan Lengkap Untuk Hidup Sehat dan Bebas Stres*, Yogyakarta: B-First.
- Fuadi, Ikhwan. (2016). "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam jurnal *an-Nafs; Kajian dan Penelitian Psikologi* 1 (1), 44.
- Hakim, Mohammad Luqman. 2000. *Teosofia Dzikrullah; Menyelami Makna Filosofis-Sufistik Zikir*, dalam *Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi.
- Hamka. 1993. *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pts Ltd.
- Hartono, Andry. 2004. *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*, Jakarta: EGC.
- Haryanto, Sentot. 2007. *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Ijaz, et al. (2017). "Mindfulness in Salah Prayer and Its Association with Mental Health, *Journal of Religion and Health* 56, 2297.
- Imamoğlu, et al. (2016). "Common Benefits of Prayer and Yoga on Human Organism", *International Journal of Sport Culture and Science* 4, 639.
- Ismail, Asep Usman. 2000. *Zikir Lisan dan Zikir Kalbu*, dalam *Zikir Sufi*, dalam *Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi.
- Katsîr, Abî al-Fidâ' Ismâ'îl ibn. 2001. *Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm*, Kairo: Maktabah ats-Tsaqâfî.

- Kusumah, Indra. 2007. *Panduan Diet ala Rasulullah Saw*, Jakarta: Quantum Media.
- Lârî, Mujtabâ Musâwî. 1997. *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Ma`lûf, Louis. 1998. *Qâmûs al-Munjid fî al-Lughah wa al-A'lâm*, Beirut: Dâr al-Masyriq.
- Musbikin, Imam. 2004. *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- . 2007. *Misteri Shalat Berjamaah; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- . 2008. *Melogikakan Rukun Islam, Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia*, Yogyakarta: Diva Press.
- . 2009. *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- . 2011. *Dahsyatnya Mukjizat Haji dan Umrah Bagi Kesehatan*, Yogyakarta: Safirah.
- . 2013. *Obati Kankermu Dengan Mukjizat Puasa*, Yogyakarta: Sabil.
- Muslim, Abû Husain Muslim ibn Hajjaj ibn. 1989. *Shahîh Muslim*, Hadits ke-2322, Malaysia: Klang Book Center.
- Najâti, Muḥammad 'Utsmân. 1992. *Al-Qur'ân wa 'Ilm an-Nafs*, Kairo: Dâr asy-Syurûq.
- Nâshif, Manshûr Âli. 1975. *at-Tâj al-Jâmi' li Ushûl fî Ahâdîts ar-Rasûl*, Kairo: Dâr al-Fikr.
- Pasiak, Taufiq, *Tuhan dalam Otak Manusia*, Bandung: Mizan, 2012.
- Penyusun, Tim. 2016. *Tafsir Ringkas Kemenag RI*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an.
- Qardhâwî, Yûsuf. 1978. *al-Îmân wa al-Hayâh*, Kairo: Maktabah Wahbah.
- Sâbiq, Sayid. t.th. *Fiqh as-Sunnah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Arabî.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.
- . 1996. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan.
- Suharto, Rudhy. 2002. *Revolusi Ruhani; Islam dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Pustaka Intermedia.
- Tafsir, Ahmad. 2000. *Menjelajah Rahasia Doa; Etika Doa Lahir-Batin dan Saat-saat Ijabah, dalam Zikir Sufi dalam Zikir Sufi*, Qamaruddin S.F. (ed.), Jakarta: Serambi.
- Teba, Sudirman. 2005. *Sehat Lahir Batin: Handbook Bagi Pendamba Kesehatan Holistik*, Jakarta: Serambi.
- Wiratsongko, Madyo. 2006. *Menyingkap Rahasia Gerakan Shalat Untuk Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan*, Cimahi: Azzam Publishing.