

DAMPAK POSITIF PENUNAIAAN ZAKAT TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN JIWA MUZAKKI

Muhammad Wahib

Institut Agama Islam Negeri Fattahul Muluk Jayapura

wahibstainjaya@gmail.com

ABSTRAK

Tulisan ini membahas tentang dampak positif penunaian zakat terhadap kesehatan fisik dan jiwa muzakki. Sebagai kewajiban *maliyah* individu muslim, zakat tidak saja memiliki dimensi sosial dan ekonomi, namun juga berdimensi pembinaan dan pendidikan kepribadian kaum mukminin. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan kepustakaan. Pengambilan datanya bersumber dari buku, kitab tafsir, jurnal, dan lainnya. Kesimpulan pembahasan menunjukkan bahwa menunaikan zakat memiliki kontribusi terhadap kesehatan fisik dan ruhani muzakki. Melalui zakat, Allah Swt membersihkan jiwa orang-orang kaya dari dosa dan akhlak tercela, seperti: bakhil, kikir, rakus harta, keras hati pada orang miskin, dan cinta berlebihan terhadap harta. Allah Swt juga akan menumbuhkan sifat-sifat mulia, seperti: empati, simpati, kedermawanan, dan peduli atas kesusahan orang lain, khususnya orang-orang miskin. Terinternalisasinya sifat-sifat mulia dan tercegahnya dari sifat-sifat buruk akan menjadi stimulan kesehatan fisik dan jiwa muzakki, yang ditandai dengan rasa tenang, damai, bahagia, tidak kuatir, dan sebagainya. Juga membuat sistem imun tubuh menjadi baik sehingga mampu menangkal penyakit.

Kata Kunci: Dampak, Penunaian Zakat, Kesehatan Fisik dan Jiwa.

PENDAHULUAN

Zakat merupakan salah satu kewajiban *maliyah* yang harus ditunaikan oleh setiap kaum muslimin. Kewajiban zakat yang difardhukan kepada kaum muslimin adalah dengan mengeluarkan sejumlah tertentu dari hartanya setiap tahun untuk diberikan kepada orang-orang miskin. Penunaian zakat sendiri harus didasari rasa iman dan takwa kepada Allah Swt. Artinya, penunaian zakat dilakukan oleh muzakki semata-mata sebagai wujud ketaatan dan kepatuhannya terhadap perintah Allah Swt.

Dalam konteks sosiologis, kewajiban zakat pada tahap awal datangnya Islam dianggap sebagai kritik sosial terhadap para *aghniya'* (pemilik banyak harta) yang belum mendistribusikan kekayaannya kepada golongan lemah (orang-orang miskin, para anak yatim, dan dhu'afa lainnya) secara merata. Hal ini mengindikasikan bahwa solidaritas sosial saat itu belum terbangun secara kuat. Bahkan yang terjadi adalah eksploitasi terhadap golongan lemah tersebut

melalui praktik riba dan pemusatan harta pada golongan tertentu.¹

Dasar filosofi kewajiban zakat dalam Islam adalah sebagai instrument untuk: *Pertama*, menjalankan prinsip keseimbangan distribusi ekonomi. Islam tidak menghendaki kekayaan hanya berputar pada orang atau kelompok tertentu saja (QS. al-Hasyr/59: 7). Kekayaan harus didistribusikan secara adil kepada seluruh elemen masyarakat guna menghindari terjadinya ketimpangan ekonomi.

Kedua, jaminan ekonomi sosial. Islam mengakui adanya kepemilikan pribadi yang diperoleh secara sah, serta mengakui adanya perbedaan tingkat individu atau golongan dalam memperoleh harta. Namun, Islam melarang individu dan golongan menikmati sendiri harta tersebut tanpa dibagi kepada orang lain yang membutuhkan. Dalam konteks ini, Islam mengajarkan bahwa hakikatnya harta yang diperoleh oleh para *aghniya'* adalah pemberian Allah Swt semata dan bahwa sesama manusia (khususnya muslim) adalah bersaudara. Maka ketika ada diantara mereka yang kekurangan (tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar) wajib dibantu.

Ketiga, ritual ibadah yang didesain oleh Allah Swt sebagai media/sarana yang digunakan-Nya untuk membina dan mendidik kepribadian khususnya kaum mukminin. Dengan menunaikan kewajiban zakat secara baik dan benar, maka orang-orang beriman akan tampil menjadi pribadi yang memiliki keimanan yang lurus, kepribadian yang tangguh, budi pekerti yang luhur, berjiwa sosial, dan sehat secara jasmani dan ruhani.²

Berdasar tiga dasar filosofis kewajiban zakat di atas dapat dikatakan bahwa pensyariatan zakat memiliki tiga dimensi utama, yaitu; 1) Dimensi pendidikan, dimana zakat menjadi sarana mendidik kaum muslimin agar memiliki sifat dan perangai luhur dan membebaskannya dari belenggu sifat tercela seperti bakhil dan kikir; 2) Dimensi sosial, dimana zakat disyariatkan untuk memberikan jaminan sosial dan merekatkan rasa solidaritas sosial. Melalui zakat, Islam menghendaki penghapusan berbagai permasalahan sosial seperti ketimpangan sosial, kemiskinan, tidak terpenuhinya kebutuhan dasar, dan lainnya; 3) Dimensi ekonomi, dimana zakat berpotensi menjaga masyarakat dari keburukan-keburukan seperti pengangguran, tiadanya sumber penghidupan, hingga konflik sosial yang dilatarbelakangi masalah ekonomi, dan memungkinkan penunai zakat membuka pintu-pintu mata pencaharian yang menguntungkan bagi masyarakat luas.³

Upaya pembangunan sifat dan karakter yang luhur sebagaimana dicitakan dimensi pendidikan pensyariatan zakat di atas hakikatnya menjadi

¹ Mohamad Zaenal Arifin, "Filantropi Zakat; Kajian Sosio-Historis dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Sosial" *Jurnal Syar'I*, Vol. 4 No. 1 Februari 2021, h. 5.

² Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia*, Yogyakarta: Diva Press, 2008, h. 146-147.

³ Jamal Muhammad az-Zaki, *Sehat Dengan Ibadah*, terj. Maturi Ilham dari judul *Thibb 'Ibadat*, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2014, h. 150.

perhatian utama al-Qur'an. Tanpa memiliki sifat dan karakter yang luhur maka kewajiban zakat tidak akan tertunaikan sebagaimana mestinya. Kewajiban berzakat akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila orang-orang *aghniya'* memiliki kesadaran dan dorongan kuat dalam dirinya untuk menyisihkan jumlah tertentu dari hartanya untuk dibagikan kepada golongan lemah. Pemahaman ini didasarkan pada kritik al-Qur'an terhadap golongan yang mengabaikan empati, simpati dan kemauan menolong orang lain, sebagaimana disinggung dalam ayat berikut:

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim. dan tidak menganjurkan memberi makan orang miskin. (al-Maun/107: 1-3)

Menafsirkan ayat di atas, Quraish Shihab menjelaskan bahwa turunya ayat di atas menjadi gambaran adanya ketimpangan dan kesenjangan ekonomi pada masyarakat Mekah saat itu. Turunya ayat di atas berkaitan perbuatan Abu Jahal yang menghardik anak yatim yang hendak meminta daging sembelihan unta. Abu Jahal adalah personifikasi dari golongan *aghniya'*. Maka perbuatannya yang demikian dipandang sebagai representasi umum dari sikap abai golongan *aghniya'* terhadap golongan lemah.⁴

Berdasarkan hal di atas, maka tulisan ini akan menguraikan secara mendalam dampak positif penunaian zakat terhadap kesehatan fisik dan ruhani *muzakki*. Dengan memahami hal ini maka diharapkan setiap individu yang telah memenuhi syarat menunaikan zakat tergugah dan terdorong untuk menjalankan kewajiban ini dengan dilandasi oleh rasa iman dan takwa.

PEMBAHASAN

Zakat Sebagai Kewajiban Individual Bernuansa Sosial

Zakat dalam bahasa Arab memiliki makna *an-numuw wa az-ziyâdah* (tumbuh dan berkembang). Zakat merupakan rukun Islam yang ketiga dimana pewajibannya ditentukan pada tahun kedua Hijriyyah. Pentingnya kewajiban zakat ini diketahui dari disandingkannya perintah berzakat dengan perintah shalat di delapan puluh dua tempat dalam al-Qur'an. Karenanya, sebagaimana ibadah-ibadah yang lain, semisal shalat, puasa, dan haji, zakat merupakan kewajiban pada harta yang harus ditunaikan secara perseorangan oleh muslim yang merdeka, mampu, dan memiliki harta yang memenuhi syarat untuk dikeluarkan zakatnya.⁵

Individu yang telah wajib zakat (*muzakki*) tetapi tidak menunaikannya, apalagi sengaja tidak mau menjalankannya sama artinya dengan menghancurkan salah satu sendi Islam dan akan menerima akibat hukumnya berupa dosa dan siksaan di kehidupan akhirat. Dalam konteks keberagaman,

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lentera Hati, 2002, vol. 15, h. 545.

⁵ Jamal Muhammad az-Zaki, *Sehat Dengan Ibadah, ...*, h. 147-148.

individu yang sengaja atau menentang kewajiban berzakat dianggap telah keluar dari naungan Islam (murtad). Hal ini sebagaimana terjadi pada masa kekhalifahan Abu Bakar ra yang memerangi orang-orang yang enggan menunaikan zakat karena menganggap kewajiban zakat hanya berlaku di masa Rasulullah Saw hidup, tidak setelah beliau wafat.

Kewajiban zakat sebenarnya telah mulai disinggung sejak Rasulullah Saw masih berada di Mekah.⁶ Namun, pada fase Mekah ini belum dijelaskan macam-macam harta yang harus dizakati dan nominal/prosentase jumlah zakatnya. Besar kecilnya zakat yang ditunaikan tergantung pada kerelaan dan kemauan pemilik harta, sementara yang menerima zakat hanya fakir miskin saja.⁷ Setelah Rasulullah Saw berhijrah ke Madinah (pada tahun kedua Hijrah) maka ditetapkanlah harta apa saja yang wajib dizakati, ketentuan jumlah menurut jenis hartanya, sementara penerimanya masih sebatas golongan fakir miskin. Pada tahun kesembilan Hijrah, turun ayat (QS. at-Taubah/9: 60) yang memperluas cakupan penerima zakat, menjadi delapan golongan, yakni: fakir, miskin, petugas zakat ('amil), orang-orang yang perlu dilembutkan hatinya (muallaf), untuk memerdekakan budak, orang-orang yang berhutang, sabilillah, dan ibn sabil (musafir).⁸

Meski zakat dipandang sebagai kewajiban perseorangan, namun apabila dilihat dari aspek para penerimanya yang terdiri atas delapan golongan di atas menunjukkan nuansa solidaritas dan jaminan sosial yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kewajiban berzakat prinsip utamanya adalah membangun dan menumbuhkan sifat empati dan karakter suka menolong, peduli sosial dan tanggung jawab komunal pada diri *muzakkinya*. Setiap individu muslim yang kaya memiliki dan memikul tanggung jawab sosial berupa pemerataan kekayaan dan distribusi harta yang adil kepada saudara-saudara muslimnya yang hidup dalam kekurangan. Kondisi para penerima zakat (sebagaimana disinggung dalam surat at-Taubah/9: 60) yang berada dalam garis kemiskinan atau kekurangan, mengharuskan adanya campur tangan satu pihak (dalam hal ini para *aghniya'*) untuk membantunya. Jika tidak, maka dampak sosial yang ditumbuhkannya juga akan mengena pada masyarakat luas, termasuk diri para *aghniya'* tersebut.⁹

Dalam konteks yang lebih luas, setiap muslim memiliki kewajiban menjaga dan melindungi kehidupan muslim lainnya. Islam sangat menekankan agar setiap muslim menjaga keberlangsungan hidup sesama muslim. Perlindungan terhadap kehidupan muslim lainnya tersebut salah satunya dilakukan melalui upaya menjaganya dari hal-hal yang mengancam dan

⁶ Seperti dalam surat al-Mu'minin/23: 1-4, al-Muzzammil/73: 20, dan Fushshilat/41: 6-7.

⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pts Ltd, 1993, jilid 10, h. 7716.

⁸ Imam Musbikin, *Melogikakan Rukun Islam; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia, ...*, h. 140.

⁹ Mohamad Zaenal Arifin, "Filantropi Zakat; Kajian Sosio-Historis dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Sosial" ..., h. 7.

merusak, seperti pembunuhan, menyakiti fisik, dan derita penyakit. Sebaliknya, setiap muslim wajib melakukan segala upaya preventif dan solutif untuk melindungi diri dari kerusakan atau kehancuran yang akan timbul. Semangat ini sebagaimana diisyaratkan oleh ayat berikut:

... Hendaknya kalian, wahai orang-orang mukmin, saling menolong dalam berbuat baik dan dalam melaksanakan semua bentuk ketaatan dan jangan saling menolong dalam berbuat kemaksiatan dan melanggar ketentuan-ketentuan Allah. Takutlah hukuman dan siksa Allah, karena siksa-Nya amat kejam bagi orang-orang yang menentang-Nya. (al-Mâidah/5: 2)

Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat. (al-Hujurât/49: 10)

Ayat-ayat ini menganjurkan konsep *mu'âwanah* yang artinya bertolong-tolongan, bantu-membantu, atau bekerjasama antara satu muslim dengan muslim lainnya.¹⁰ Juga mengajarkan tentang prinsip dalam membangun relasi antara sesama mukmin bahwa mereka adalah saudara. Dalam Islam, persaudaraan sesama mukmin didasarkan pada kesamaan keimanan dan agama. Dalam bingkai persaudaraan maka relasi dan interaksi sosial dibangun dan ditegakkan atas dasar saling mendukung, tidak merugikan salah satu pihak, menjaga hak dan kewajiban, serta koridor kasih sayang dan cinta kasih. Untuk menjaga persaudaraan, seseorang tidak boleh melakukan hal-hal yang menyakiti perasaan dan fisik orang lain, mengabaikan kepentingannya, mengurangi haknya, merendahkan/meremehkannya, dan harus menjaga agar saudaranya (orang lain) tersebut tetap berada dalam kebaikan.¹¹

Zakat Sebagai Media Meraih Kesehatan Fisik dan Jiwa

Kesehatan adalah suatu keseimbangan aspek kebutuhan manusia dalam semua dimensinya: fisik, intelektual, sosial, emosional, lingkungan, dan spiritual. Kesehatan yang optimal akan dapat dicapai jika semua dimensi-dimensi tersebut berjalan seimbang. Dimensi-dimensi tersebut adalah; 1) Sehat fisik; ukuran tubuh, ketajaman sensorik, kerentanan terhadap penyakit, fungsi tubuh, kebugaran fisik, dan kemampuan sembuh; 2) Sehat intelektual; kemampuan untuk berfikir dengan jernih dan menganalisis secara kritis untuk memenuhi tantangan hidup; 3) Sehat sosial; kemampuan untuk memiliki hubungan

¹⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar ...*, h. 1599.

¹¹ Konsep ini selalu ditekankan oleh Rasulullah Saw melalui sabda-sabdanya, misalnya dalam riwayat Muslim dinyatakan: *Dari an-Nu'mân bin Basyir bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: "Orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, mengasihi, dan menyayangi bagaikan satu tubuh. Apabila ada salah satu anggota tubuh yang sakit, maka seluruh tubuhnya akan ikut terjaga (tidak bisa tidur) dan panas (turut merasakan sakitnya)".* (HR. Muslim). Lihat: Abû Zakariya Yahya bin Syaraf an-Nawawî, *Riyâdh ash-Shâlihîn*, Hadits ke-229, Takhrij & Ta'liq Muḥammad Nâshir ad-Dîn al-Albânî, Amman: al-Maktab al-Islâmî, 2018, h. 230.

interpersonal dan interaksi dengan orang lain yang memuaskan; 4) Sehat emosional; ekspresi yang sesuai dan kontrol emosi; harga diri, rasa percaya dan cinta; 5) Sehat lingkungan; penghargaan terhadap lingkungan eksternal dan peran yang dimainkan seseorang dalam mempertahankan, melindungi, dan memperbaiki kondisi lingkungan; 6) Sehat spiritual; keyakinan terhadap Tuhan atau cara hidup yang ditentukan oleh agama; rasa terbimbing akan makna atau nilai kehidupan.¹²

Korelasi penunaian zakat dengan khususnya kesehatan fisik dan jiwa muzakki dapat ditelusuri melalui perintah penunaian zakat sebagai berikut:

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)

Ayat di atas memberi gambaran hubungan sosial (khususnya) antara pemberi zakat dan penerima zakat ataupun interaksi sosial antar sesama muslim sebagai komunitas. Hubungan sosial diantara mereka dibangun di atas prinsip saling tolong menolong, bantu-membantu, memberikan kebahagiaan di hati orang lain, dan keinginan memberi kebaikan terhadap saudara muslimnya. Dalam hubungan sosial yang semacam ini akan tumbuh keharmonisan, kerukunan, persatuan, dan terhindar dari perpecahan di kalangan kaum muslimin.

Ayat di atas secara tersurat mengemukakan adanya prinsip *tathhîr* (membersihkan jiwa dari sifat tercela) dan *tazkiyah* (mensucikan hati sehingga tumbuh sifat-sifat terpuji).¹³ Melalui penunaian zakat, Allah Swt hendak membersihkan jiwa orang-orang kaya dari dosa dan akhlak tercela, seperti: bakhil, kikir, rakus harta, keras hati pada orang miskin, dan cinta berlebihan terhadap harta. Allah Swt juga hendak menumbuhkan sifat-sifat mulia, seperti: empati, simpati, kedermawanan, dan peduli atas kesusahan orang lain, khususnya orang-orang miskin.¹⁴

Dalam kaitannya dengan kesehatan jiwa, para muzakki yang menunaikan kewajiban zakatnya dinilai memiliki tingkat kematangan emosional dan spiritual karena memiliki jiwa perhatian, empati, dan membantu kepentingan orang lain. Dipandang dari sudut psikologi ketiadaan jiwa tersebut dalam diri seseorang merupakan tanda ketertinggalan dan kematangan sosial. Pengabaian, sikap acuh tak acuh, dan kurangnya rasa tanggung jawab moral adalah tanda adanya gangguan psikologis dan penyakit kejiwaan. Dalam

¹² Ah. Yusuf, dkk., *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017, h. 12.

¹³Tim Penyusun, *Tafsir Ringkas Kemenag RI*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2016, jilid 1, h. 253.

¹⁴Abd 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. 36. Juga: Sayid Sâbiq, *Fiqh as-Sunnah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Arabî, t.th, jilid 2, h. 328.

konteks kesehatan mental dan spiritual, sikap *altruisme*, cinta kasih, memaafkan, berkorban untuk kepentingan orang lain, dan semacamnya, merupakan sumber energi yang dapat menyetatkan mental dan spiritual seseorang. Seseorang yang memiliki sikap dan jiwa semacam ini akan mengalami ketenangan, kedamaian, rasa berharga, kepuasan hidup, dan merasakan hidupnya bermakna.¹⁵ Semua hal ini akan dimiliki oleh orang-orang yang

Berikutnya, muzakki yang menunaikan zakat akan memiliki keseimbangan hidup terutama pada aspek ibadah (*'ubudiyah*) dan aspek *relationship* dengan sesama manusia. Adanya keseimbangan hidup ini sangat penting bagi kehidupan individu. Perwujudan keseimbangan hidup dalam diri individu tercermin pada ketaatan dan kepatuhannya terhadap perintah Allah Swt dan juga pada perwujudan nilai-nilai mulia yang dikerjakannya dalam kehidupan sosial. Maka, perpaduan antara kedua keseimbangan hidup ini akan menghasilkan pribadi muslim yang saleh secara ritual dan saleh secara sosial. Ia akan berada dalam sistem kehidupan yang akan berjalan secara rukun, harmoni, serasi, dan damai. Semua suasana ini akan menjadikan dirinya memiliki rasa tenang dan damai dalam jiwa.

Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa dalam konteks kesehatan muatan zakat sangat berdampak positif terhadap kesehatan jiwa dan fisik muzakki. Pada aspek psikis, kegiatan membantu orang lain dapat memberikan efek teratasinya stres dan depresi yang dialaminya. Stres dan depresi sendiri adalah gangguan mental yang bersifat internal dan terfokus pada diri sendiri. Ketika individu menghadapi masalah, maka akan terjadi pemusatan fokus pikiran dan perhatian ke dalam diri sendiri. Pikiran dan perhatian orang tersebut tersita dan tertuju pada masalah tersebut. Pada satu titik dimana masalah tersebut tidak mampu lagi ditanggung atau dipikul maka masalah tersebut menjadi pemicu munculnya stres dan depresi. Maka dengan kegiatan menolong, *altruisme*, meringankan beban hidup orang lain, dan memperhatikan keperluan orang lain, individu tersebut akan memiliki kesempatan mengalihkan perhatian dari masalah yang tengah dihadapi dan pikirannya juga akan teralihkan pada sesuatu di luar dirinya. Dengan demikian hati dan pikirannya menjadi seimbang dan stabil, serta perhatian dan energinya tersalurkan pada hal-hal positif. Pada akhirnya, hal ini akan membuat psikisnya merasa tenang, damai, dan tidak lagi merasa dibebani oleh masalah.¹⁶

Berkaitan dengan gangguan kejiwaan, Ibn Qayyim menjelaskan bahwa diantara penyumbang munculnya gangguan kejiwaan adalah bakhil dan kikir. Kedua sifat tercela ini menghalangi seseorang berbuat baik kepada orang lain

¹⁵ Mujtabâ Musâwî Lârî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997, h. 177.

¹⁶ Imam Musbikin, *Misteri Shalat Berjamaah; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007, h. 27.

dan bahkan menahannya dari mengerjakan amal kebaikan. Maka biasanya orang yang bakhil dan kikir akan merasa kehidupannya sempit, jiwanya resah, jauh dari rasa tenang dan bahagia, sedikit gembira, pamrih, sedih, dan mendatangkan permusuhan dari orang lain.¹⁷ Semua ini merupakan gejala gangguan jiwa yang harus segera di atasi. Diantara jalan mengatasinya adalah dengan memaksa jiwa untuk membantu dan menolong orang lain.

Maka, menunaikan zakat sangat bermanfaat bagi kesehatan psikis. Muatan zakat akan menyucikan dan merubah jiwa seseorang dari bakhil menjadi dermawan, terlalu cinta dunia menjadi cinta beramal baik, menumpuk-numpuk harta menjadi gemar berbagi dengan sesama, takut miskin menjadi yakin berkecukupan, dan sebagainya. Sementara dari aspek sosial, penunaian zakat akan mengundang simpati orang lain, menghilangkan kedengkian, merekatkan hubungan antar anggota masyarakat, mendistribusikan kesejahteraan secara merata, menjadi jaminan sosial, dan lainnya. Dengan kata lain, orang yang menunaikan zakat dengan ikhlas dan penuh kesadaran akan manfaat dan tujuannya, akan mendapati jiwanya menjadi sehat.

Dalam kaitannya dengan kesehatan fisik, memberikan sedekah atau zakat memiliki kontribusi dalam menyembuhkan penyakit yang diderita seseorang. Mengenai hal ini Rasulullah Saw bersabda:

Dari Abi Umamah ra bahwasanya Rasulullah Saw bersabda: Obatilah orang yang sakit diantara kalian dengan sedekah. (HR. Abû Dâwûd, ath-Thabarânî dan al-Baihaqî)¹⁸

Menjelaskan hadits di atas Ibn Qayyim menyatakan bahwa pengaruh sedekah atau zakat dalam menolak berbagai bala' tidaklah diragukan lagi, bahkan sekalipun bersedekah tersebut dilakukan oleh orang berdosa, zalim, bahkan orang kafir. Hal ini karena dalam hadits tersebut secara nyata diungkapkan keterkaitan langsung antara pemberian sedekah dengan penolak bala' atau sakit, tidak dikaitkan dengan status keimanan seseorang. Hal yang sama diungkapkan oleh al-Munawi bahwa mengobati penyakit dengan metode memberi shadaqah merupakan praktik penyembuhan ruhani yang diajarkan Rasulullah Saw. Mekanisme memberi shadaqah (seperti memberi makan orang kelaparan, memberi uang pada yang membutuhkan bantuan, dan lainnya) akan berjalan melalui melunakkan hati orang-orang yang dibantu sehingga mereka membalasnya dengan memberi doa kesembuhan pemberi shadaqah. Demikian pula, shadaqah juga menjadi energi kebaikan yang bersifat kekal yang sanggup meruntuhkan energi buruk yang ada dalam jiwa pelakunya.¹⁹

¹⁷ 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.

¹⁸ Muhammad 'Abd ar-Rauf al-Munâwî, *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' ash-Shaghîr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1972, jilid 3, h. 515.

¹⁹ 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.

Mekanisme penunaian zakat dalam menyembuhkan penyakit dapat dijelaskan melalui teori hubungan antara pikiran, sistem syaraf, sistem *endokrin* (hormon) dan sistem imunitas tubuh. Sebagaimana diketahui bahwa emosi memberi pengaruh terhadap sistem syaraf otonom yang mengatur banyak hal seperti pengeluaran jumlah insulin, *endorfin* (morfin alami dalam tubuh), kecepatan denyut jantung sampai pengaturan tekanan darah. Muzakki yang memberi zakat pada orang lain maka akan mengalir dalam dirinya emosi positif yang mewujudkan berupa rasa senang, damai, dan bahagia. Emosi positif tersebut pada akhirnya akan menstimulus tumbuhnya sel-sel imunitas tubuhnya. Tubuh yang memiliki tingkat imunitas yang tinggi pada akhirnya akan membentengi tubuh dari serangan penyakit, bahkan menyembuhkan suatu penyakit yang diderita.²⁰

Semakin sering ibadah sedekah atau zakat ditunaikan, maka semakin besar pula energi emosi positif yang dirasakan. Semakin besar energi emosi positif maka semakin meningkat pula sistem kekebalan tubuh. Dari penjelasan inilah kemudian dapat dipahami mengapa Allah Swt menganjurkan petugas zakat (*'amil*) maupun penerima zakat (*mustahik*) untuk mendoakan para pembayar zakat (*muzakki*), yaitu agar hati mereka senang, tenteram dan memperoleh kebahagiaan. Dan dengan itu, para penunai sedekah atau zakat akan mendapatkan kesehatan psikis dan jasmani.

Berzakat yang memberi dampak kesehatan fisik dan jiwa adalah apabila dilakukan dengan didasari rasa ikhlas dan tulus. Penggambaran keikhlasan dan ketulusan dalam beramal secara tegas dinyatakan oleh ayat-ayat al-Qur'an,²¹ diantaranya sebagai berikut:

Orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah, kemudian mereka tidak mengiringi apa yang dinafkalkannya itu dengan menyebut-nyebut pemberiannya dan dengan tidak menyakiti (perasaan si penerima), mereka memperoleh pahala di sisi Tuhan mereka. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (al-Baqarah/2: 262)

Ikhlas beramal oleh ayat di atas digambarkan dengan orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah Swt semata-mata memenuhi perintah-Nya dan mencari keridhaan-Nya, ditandai dengan tidak menyebut-nyebut pemberian tersebut dalam rangka ingin dipuji orang ataupun menyakiti hati penerimanya. Maka atas sikap ikhlasnya itu, Allah Swt memberikan pahala kepadanya dan menganugerahkan hati yang tenang, tidak resah ataupun bersedih. Artinya, mereka yang menafkahkan hartanya dengan tulus tidak akan merasa takut kekurangan materi di masa depan, karena Allah Swt akan memberikan kecukupan padanya. Begitu pula dia tidak akan pernah menyesali

²⁰ 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.

²¹ Senada dengan ayat ini adalah surat al-Baqarah/2: 265, 272, an-Nisâ/4: 114, 125, at-Taubah/9: 91, Yûnus/10: 105, ar-Ra'd/13: 22, al-Kahfi/18: 110, dan al-Hajj/22: 31.

perbuatan baik tersebut, karena yakin Allah Swt menyukai apa yang telah diperbuatnya.²²

Berdasarkan penjelasan ayat-ayat di atas, penulis menangkap gambaran orang yang memiliki ikhlas dalam jiwanya. Dialah orang yang hati, pikiran, dan perbuatan menyatu dan murni mengarah pada Allah Swt semata. Allah Swt menjadi motivasi, orientasi, dan landasan dalam beriman, berfikir, dan berbuat. Dapat pula dikatakan bahwa orang yang ikhlas adalah mereka yang mengerahkan ketulusan hati, sikap, ucapan, dan perbuatannya hanya dari, untuk, dan kepada Allah Swt. Dalam keimanan dan ketaatan mereka semata-mata mengharap ridha Allah Swt. Dalam menghadapi masalah hidup mereka hanya mengadu dan meminta pertolongan kepada-Nya. Dan dalam kesulitan atau penderitaan yang dialami mereka berserah diri dan rela atas ketetapan Allah Swt karena berharap curahan rahmat-Nya.

Jika dikaitkan dengan kesehatan mental, keikhlasan yang ada dalam jiwa seseorang akan menjadi sumber energi, kekuatan, dan daya tahan. Keikhlasan/kemurnian dalam keimanan akan mendekatkan pemilik ikhlas kepada Allah Swt, menumbuhkan keyakinan Allah Swt bersama langkahnya, menjadi pelindung dan penolongnya. Dengan ini maka jiwa orang yang ikhlas menjadi tenang, damai, dan bahagia. Keikhlasan dalam beramal dengan menjadikan orientasi hidup semata-mata mencapai keridhaan Allah Swt akan mendorong pemilik ikhlas gemar beramal, ringan menolong orang, penuh harapan, tidak mudah menyerah saat menghadapi rintangan, dan tidak terpengaruh oleh sikap buruk orang lain.²³

Di saat yang sama, keikhlasan dan ketulusan dalam melakukan suatu amal kebaikan akan membuat pemilik ikhlas merasakan kepuasan hidup, bebas dari tekanan mental dan kekalutan pikiran, serta merasa hidupnya bermakna/bermanfaat. Saat mengalami kesusahan atau penderitaan, ia tetap memiliki harapan baik dan mampu bertahan karena yakin apa yang ditakdirkan oleh Allah Swt menyimpan hikmah dan ganjaran pahala. Keyakinan semacam ini akan membuatnya rela hati dan membuatnya menghargai hidup (kesehatan) yang diberikan Allah Swt.²⁴ Berbeda dengan orang yang tidak memiliki nilai keikhlasan, maka hidupnya akan disibukkan dengan mencitrakan kebaikan dirinya, hidupnya kosong harapan karena bergantung pada *reward* orang lain, mudah mengeluh dan menyerah saat menghadapi masalah, dan putus asa tatkala apa yang diharapkannya tidak terwujud.

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan, dan Keserasian al-Qur'an ...*, vol. 1, h. 532. Juga: Muhammad Mutawallī asy-Sya'rāwī, *Tafsir asy-Sya'rāwī* Kairo: Akhbar al-Yaum, 1411 H/1991 M., jilid 2, h. 1164

²³ Taufiqurrohman, "Ikhlas Dalam Perspektif al-Qur'an (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlas Melalui Metode Tafsir Tematik)", dalam jurnal *EduProf*, Vol. 1 No. 2 2019, h. 116.

²⁴ Irman Nuryadin Siddik, dkk., "Kebermaknaan Hidup ODHA Ditinjau dari Keikhlasan dan Dukungan Sosial", dalam *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vo. 2 No. 2 2017, h. 206-207.

KESIMPULAN

Zakat merupakan kewajiban bagi setiap muslim yang telah memenuhi syarat dalam hal kepemilikan harta. Salah satu dimensi utama dari kewajiban zakat adalah dimensi pendidikan yaitu zakat menjadi sarana mendidik kaum muslimin agar memiliki sifat dan perangai luhur dan membebaskannya dari belenggu sifat tercela seperti bakhil dan kikir. Dimensi pendidikan ini menjadi pelengkap utama dari dimensi sosial dan dimensi ekonomi.

Dalam konteks individu, kewajiban zakat yang ditunaikan secara ikhlas dan keimanan menjadi media bagi individu untuk memupuk dan memiliki ketiga dimensi zakat tersebut dalam dirinya. Maka, individu yang menunaikan zakat akan memperoleh kebersihan jiwa/ruhani dari sifat-sifat tercela, menjadi penggerak terealisasinya sistem jaminan sosial Islam, dan menjadi pendorong kesejahteraan masyarakat melalui sumber-sumber ekonomi yang dibangun dengan zakat. Berkaitan dengan dimensi pendidikan, maka zakat secara nyata memberikan peningkatan kualitas hidup muzakki, terutama pada aspek kesehatan fisik, psikis, dan ruhaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Mohamad Zaenal, "Filantropi Zakat; Kajian Sosio-Historis dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Sosial" *Jurnal Syar'i*, Vol. 4 No. 1 Februari 2021.
- al-Jauziyyah, Muḥammad bin Abi Bakr ibn al-Qayyim, *al-Wábil ash-Shayyib min Kalám ath-Thayyib*, t.tp.: Maktabah Dár al-Bayán, t.th.
- al-Munâwî, Muhammad 'Abd ar-Rauf, *Faidh al-Qadîr Syarh al-Jâmi' ash-Shaghîr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 1972.
- az-Zaki, Jamâl Muḥammad, *Thibb al-Ibâdât*, terj. Uri Irham dan Abidun Zuhri dengan judul *Sehat Dengan Ibadah*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- asy-Sya'râwî, Muḥammad Mutawallî, *Tafsîr asy-Sya'râwî* Kairo: Akhbar al-Yaum, 1411 H/1991 M.
- az-Zaki, Jamal Muhammad, *Sehat Dengan Ibadah*, terj. Maturi Ilham dari judul *Thibb 'Ibadat*, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2014.
- as-Sa'dî, Abd ar-Rahmân bin Nâshir, *Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân* Riyâdh: Mamlakah al-'Arâbiyyah as-Su'ûdiyyah, 1404 H.
- an-Nawawî, Abû Zakariya Yahya bin Syaraf, *Riyâdh ash-Shâlihîn*, Hadits ke-229, Takhrij & Ta'liq Muḥammad Nâshir ad-Dîn al-Albânî, Amman: al-Maktab al-Islâmî, 2018.
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Singapura: Pustaka Nasional Pts Ltd, 1993.
- Lâri, Muḥtabâ Musâwî, *Ethic and Spiritual Growth*, terj. Ahsin Muhammad dengan judul *Meraih Kesempurnaan Spiritual*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997.
- Musbikin, Imam, *Melogikakan Rukun Islam; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologi Manusia*, Yogyakarta: Diva Press, 2008.
-, *Misteri Shalat Berjamaah; Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Tangerang: Lentera Hati, 2002, vol. 15.
- Sâbiq, Sayid, *Fiqh as-Sunnah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Arabî, t.th.
- Tim Penyusun, *Tafsir Ringkas Kemenag RI*, Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, 2016.
- Taufiqurrohman, "Ikhlâs Dalam Perspektif al-Qur'an (Analisis Terhadap Konstruksi Ikhlâs Melalui Metode Tafsir Tematik)", dalam jurnal *EduProf*, Vol. 1 No. 2 2019.

Siddik, Irman Nuryadin, dkk., "Kebermaknaan Hidup ODHA Ditinjau dari Keikhlasan dan Dukungan Sosial", dalam *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vo. 2 No, 2 2017.

Yusuf, Ah., dkk., *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017.