

MEMBINGKAI SPIRITUALITAS HANYA DENGAN ISLAM

Yulia Sholichatun

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang



ABSTRAK

*D*eloknya dunia kadang membikin manusia yang terpesona dan terperosok yang membawa akibat kepada pemujaan dunia yang menurutnya membawa kebahagiaan. Padahal cintanya manusia terhadap genitnya dunia tidak membawa kebahagiaan dalam hidup yang dicarinya selama ini tetapi mengakibatkan kegelisahan hidup yang semakin dalam. Banyak cara orang untuk menemukan kebermaknaan hidup yang sebenarnya, tetapi semua teori yang dihasilkan masih sebatas materi. Sehingga tidak menemukan jawaban yang memuaskan bagi dirinya.

Dalam tulisan ini penulis memberikan sebuah jawaban dari kegelisahan yang dihadapi oleh dunia modern. Dengan mendalami spiritualitas Islam ternyata seseorang akan menemukan kebahagiaan hidup yang hakiki, yang dicarinya selama ini.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, spiritual dan Islam*

Budaya hedonis kian lekat dalam kehidupan masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Kebahagiaan sepertinya semakin konkrit divisualkan, karena bayangan manusia bahagia adalah berlimpahnya benda. Jadilah manusia memperbudak dirinya sebagai hamba materi, yang daur hidupnya tidak lebih beralih dari mencari materi sebanyak

mungkin untuk diwujudkan menjadi materi yang semakin banyak lagi. Impulsivitas telah juga melengkapi kepapaan manusia di bawah materi, karena keinginan untuk memperoleh segala sesuatunya dengan cepat menjadikan manusia lupa manisnya perjuangan dan pengorbanan dalam meraih sesuatu.

Dampak paling nyata dari budaya hedonis adalah kekeringan spiritual, kehampaan akan makna dan arti hidup. Bayangan manusia bahwa materi adalah sumber kebahagiaan harus ditebus dengan bayaran yang sangat mahal berupa kerusakan tatanan sosial masyarakat karena jauhnya manusia dari nilai-nilai insaniyah dan ruhiyah mereka. Sebagaimana ungkapan sebuah syair Arab, "wahai penghamba tubuh, betapa engkau telah berpayah-payah melayani tubuhmu, padahal engkau diberi nama manusia karena ruhmu, bukan karena tubuhmu". Materi-materi yang dinikmati manusia telah melalaikan mereka dari dimensi ruhiyah yang mereka miliki, yaitu bahwa mereka adalah hamba Allah yang akan kembali kepada-Nya. Kesibukan mengejar keberlimpahan materi telah melahirkan berbagai macam persoalan yang kemudian disebut sebagai penyakit mental atau emosional. Penyakit mental atau emosional ini sebenarnya merupakan simptom dari rasa tidak berarti atau kehampaan dalam hidup, suatu keterasingan, suatu ketiadaan akan arti hidup. Begitulah pesan dari filosofi logoterapi yang dikembangkan oleh Victor Frankl, seorang ahli psikologi eksistensial.

Jauh sebelum Frankl merumuskan tentang perlunya arti dan makna hidup, Allah melalui Rasul-Nya telah menjelaskan kepada manusia, apa maksud penciptaannya di dunia. Bahkan Allah telah pula mengingatkan kepada manusia tentang persaksian apa yang telah diucapkan manusia sebelum penciptaan

mereka didunia. Marilah kita perhatikan kalam Allah surat Al A'raaf ayat 172 yang artinya: "*dan ingatlah ketika Tuhanmu menjadikan keturunan anak Adam dari tulang punggung mereka, Dia mengambil persaksian manusia atas diri mereka sendiri. Allah berfirman, bukankah Aku tuhanMu? Sahutnya, " ya, kami menjadi saksi", agar kamu jangan mengatakan pada hari kiamat; sesungguhnya kami lengah terhadap hal tersebut".* Ayat ini menunjukkan janji dan persaksian manusia sebelum penciptaan mereka bahwa mereka bersaksi akan Allah sebagai Rabb mereka. Rabb yang menciptakan mereka, menciptakan pula naluri dan kebutuhan manusia, menciptakan pula aturan-aturan untuk memenuhi naluri dan kebutuhan tersebut sesuai dengan fitrah manusia.

Para rasul Allah SWT diutus sebagai orang yang diberikan amanat untuk menjaga agar manusia tidak mengingkari persaksian manusia di hadapan Tuhannya. Rasulullah SAW bersabda: "*sesungguhnya Tuhanku memerintahkanku untuk mengajarkan kepada kalian apa yang kalian tidak ketahui yaitu apa yang Dia ajarkan padaku hari ini: "setiap harta yang Kuberikan kepada hambaKu adalah halal. Dan Aku menciptakan hamba-hambaKu dalam keadaan hanif semuanya. Sesungguhnya mereka didatangi oleh setan-setan yang menyesatkan mereka dari agama mereka dan mengharamkan apa yang*

telah Kuhalalkan bagi mereka serta memerintahkan mereka untuk menyekutukanKu, yakni sesuatu yang aku tidak menurunkan hujjah atasnya” (HR Muslim).

Dalam hadits tersebut Rasulullah menjelaskan bahwa Allah menciptakan manusia semuanya dalam agama yang hanif, artinya Ia menciptakan manusia dengan memiliki kesiapan fitrah untuk mengenal, beriman, bertauhid dan beribadah kepada Allah SWT. Namun setan kemudian mempengaruhi dan menjauhkan mereka dari jalan yang benar yang ditunjukkan oleh fitrah yang suci. Setan juga menyesatkan mereka dengan syirik kepada Allah, menghalalkan apa yang diharamkan Allah serta mengharamkan apa yang dihalalkan Allah.

Mengenai misi penciptaan manusia, Allah menjelaskan didalam surat Adz Dzaariyat ayat 56 yang artinya tidaklah Allah menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah terhadapKu. Beribadah bukan berarti hanya melakukan aktivitas ibadah mahdloh semata tetapi memberikan ketaatan yang sempurna kepada Allah. *Ya 'budu* berasal dari kata *'abada* yang bermakna mengabdikan diri. Menghambakan diri berarti memberikan ketaatan terhadap segala ketentuan yang diberikan Allah baik dalam ibadah, aqidah, muamalah, maupun akhlak. Menghambakan diri berarti menaati Allah baik dalam persoalan yang menyangkut hubungan manusia dengan Allah, dengan

sesama manusia maupun dengan dirinya sendiri, yang semuanya telah terjabar utuh dalam Al Quran dan Sunnah Rasulullah. Pertanyaan berikutnya, adakah Allah menjelaskan hubungan antara kebahagiaan hidup yang dirindukan seluruh manusia dengan gambaran misi yang telah ditunjukkan Allah tersebut?

TADAYYUN, NALURI ASASI MANUSIA

Sebelum menjawab pertanyaan diatas, marilah kita lihat kembali perjalanan orang-orang Barat dalam menelaah kesuksesan hidup. Ketika kecerdasan intelektual dipercaya menjadi “raja” yang menentukan keberhasilan dan kebahagiaan hidup manusia, manusia berlomba untuk meningkatkan intelektualitas mereka dengan berbagai cara. Era ketenaran IQ mulai surut ketika Daniel Goleman pada tahun 1995 mengungkapkan dalam bukunya *Emotional Intelligence* bahwa IQ hanya menyumbangkan kira-kira 20% bagi faktor-faktor yang menyukseskan hidup. Berikutnya, kecerdasan emosional yang dianggap memiliki peran yang jauh lebih penting bagi kesuksesan hidup. Kecerdasan emosi ternyata dianggap belum cukup untuk menjawab semua persoalan kehidupan. Maka pada awal tahun 2000 Donah Zohar dan Ian Marshall, pasangan suami istri yang berasal dari Harvard dan Oxford University memperkenalkan *Spiritual Intelligence* yang mereka definisikan sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan

makna dan nilai. SI membantu manusia untuk memberi makna atas aktivitas yang dilakukannya. Hal yang memiliki kesamaan dengan filosofi Frankl dengan logoterapinya. Memang konsep ini bukan sesuatu yang sama sekali baru. Sebelumnya sejumlah psikolog kontemporer seperti William James, Carl.G.Jung, A.A.Brill dan Henry Linke mulai menyadari pentingnya memasukkan aspek agama dalam kesehatan jiwa. Mereka juga mengisyaratkan peranan penting yang dilakukan oleh iman dalam memberikan kedamaian dan ketenangan dalam jiwa dan dalam menghancurkan perasaan gelisah serta keguncangan jiwa. Namun demikian, konsep-konsep ini belum berkembang secara luas seperti memasyarakatnya konsep SI. Bagaimanapun, fenomena ini sebenarnya menunjukkan bahwa manusia memang merasakan suatu kegelisahan berkaitan dengan naluri keberagamaan sebagai sesuatu yang fitri.

Roberts A. Emmons memaparkan dalam bukunya *The Psychology of Ultimate Concern*, bahwa orang yang cerdas secara spiritual memiliki lima ciri. Pertama, kemampuan untuk mentransendensikan yang fisik dan material; kedua, kemampuan untuk mengalami tingkat kesadaran yang memuncak; ketiga, kemampuan untuk mensakralkan pengalaman sehari-hari; keempat, kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual dalam menyelesaikan masalah dan kemampuan untuk berbuat baik; kelima, memiliki kasih

sayang yang tinggi kepada sesama makhluk. Kesimpulan ini tentunya melalui proses analisa yang luar biasa, yang berawal dari akumulasi persoalan manusia yang belum mampu terjawab melalui konsep-konsep sebelumnya. Kita tidak bisa melepaskan latarbelakang munculnya kesimpulan tersebut dari budaya dan pandangan hidup masyarakat Barat yang serba materialistis.

Kemunculan SI barangkali merupakan refleksi keterbatasan dan kelemahan manusia sebagai makhluk. Bahwa hidup dan kebahagiaan yang dirindukan manusia bukan diperoleh jawabnya melalui hal-hal yang bersifat fisik materi. Bahwa kebahagiaan manusia merupakan sesuatu yang keberadaannya berhimpitan dengan keterbatasan manusia itu sendiri. Itulah yang sebenarnya telah diberitakan Allah dalam kalimat-kalimat-Nya yang haq, yang telah begitu jauh dilalaikan oleh manusia sebagai makhluk-Nya yang paling mulia.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam surat Al A'raaf 174 diatas, tampaklah bahwa naluri *bertadayyun*, atau naluri manusia untuk berTuhan, untuk mensucikan dan mengabdikan diri kepada sesuatu yang Maha Agung merupakan naluri manusia yang paling mendasar. Hal tersebut diperkuat oleh penjelasan misi hidup manusia seperti yang tercantum pada ayat 56 dari surat Adz Dzariyat di atas. Sebuah bukti ilmiah mungkin bisa kita hadirkan untuk memperkuat adanya naluri itu pada manusia. Seorang neuropsikolog Michael

Persinger (pada tahun 1990an) dan seorang neurolog V.S.Ramachandran bersama timnya pada tahun 1997 mengemukakan adanya “titik Tuhan” atau *God Spot* dalam otak manusia. Pusat spiritual yang terpasang ini terletak diantara hubungan-hubungan saraf dalam cuping-cuping temporal otak. Melalui pengamatan terhadap otak dengan topografi-emisi-positron, area-area tersebut akan bersinar manakala subyek penelitian diarahkan untuk mendiskusikan topik spiritual atau agama. Reaksinya berbeda-beda sesuai dengan budaya masing-masing dalam mengkonsepkan Tuhan. *God Spot* dikatakan bukan untuk membuktikan adanya Tuhan, tetapi menunjukkan bahwa otak telah berkembang menanyakan “pertanyaan-pertanyaan mendasar atau pokok”, untuk memiliki dan menggunakan kepekaan terhadap makna dan nilai yang lebih tinggi. Pertanyaan-pertanyaan pokok dan mendasar terhadap makna dan nilai yang lebih tinggi terkait dengan pertanyaan dari mana manusia hidup, untuk apa manusia hidup dan mau kemana berikutnya. Inilah tiga pertanyaan asasi. Ketika manusia telah menemukan jawaban yang **benar** serta menjalani kehidupan berdasarkan jawaban itu, maka itulah jalan kebahagiaan yang sebenarnya.

Mengapa naluri bertadayyun menjadi naluri manusia paling mendasar? Ketika manusia menyadari hidupnya didunia dan kebutuhan yang mereka miliki, mereka secara fitri juga menyadari

akan berlimpahnya nikmat yang bertebaran dimuka bumi berupa air, tumbuhan dengan beragam jenisnya, udara, tanah untuk tempat mereka tinggal dan bercocok tanam, serta semua sarana-sarana hidup yang tersedia dialam untuk mereka. Terdoronglah manusia untuk mengetahui siapa yang berkuasa atas kehidupan, yang telah memberikan karunia kehidupan begitu banyak kepada manusia sehingga manusia merasa perlu untuk mensyukuri dan mensucikan Sang Pemberi kenikmatan tersebut. Wajarlah kalau kemudian kita menjumpai adanya berbagai tradisi di banyak budaya-sejak dulu hingga sekarang-untuk mewujudkan ketundukan mereka terhadap Al Khaliq dengan konsep ketuhanan mereka masing-masing. Wujud ketundukan tersebut sekaligus merupakan wujud keterbatasan mereka, kelemahan mereka dan butuhnya mereka kepada Al Khaliq.

KEBAHAGIAAN HIDUP

Setiap pandangan hidup memiliki konsep kebahagiaan. Pandangan hidup Barat yang sekuler menempatkan kebahagiaan hidup sebagai teraihnya sebanyak mungkin kenikmatan-kenikmatan fisik. Hal ini terealisasi dalam konsep kebebasan yang mereka anut dalam semua aspek kehidupan. Tidak menjadi masalah apakah harta diperoleh dari jalan riba, penipuan, atau dari berdagang. Tidak pula menjadi masalah apakah mereka memenuhi kebutuhan seksual mereka sejenis atau dengan lawan jenis,

dengan menikah atukah tidak. Manusia paling berbahagia dalam pandangan mereka adalah yang mampu memiliki sebanyak mungkin sarana-sarana kesenangan hidup bagaimanapun cara perolehannya. Karena itulah kehidupan masyarakat dalam tatanan sekuler merupakan tatanan kehidupan yang penuh dengan kekacauan moral dan prilaku sehingga melahirkan banyak masalah yang tak terselesaikan. Mereka melupakan aspek paling fundamental dalam diri manusia yaitu spiritualitas ketika memenuhi dan membanjiri kehidupan mereka dengan materi sehingga kegelisahan dan kekacauan senantiasa ada dalam hidup mereka dan kebahagiaan yang akan mereka raih tidak mereka jumpai layaknya mengejar fatamorgana. Demikian pulalah gambaran Allah dalam surat An Nuur ayat 39-40.

Islam sebaliknya memandang kehidupan manusia akan teraih dengan meletakkan tujuan hidupnya untuk meraih keridloan Allah. Dengan meletakkan misi dan tujuan penciptaan manusia sebagai hamba Allah, manusia akan bersandar kepadaNya tentang jalan hidup yang harus dilaluinya. Permasalahan penting dalam hidup seorang muslim bukan “**apakah** saya makan atau **seberapa banyak** saya makan” tetapi “**bagaimana** saya makan, bagaimana saya menjalani kehidupan”. Ketika jawaban bagaimana menjalani kehidupan dengan bersandar utuh kepada Allah dan berharap ridloNya, itulah jalan

memperoleh kebahagiaan. Dengan kesadaran bahwa kehidupannya akan berakhir dan seluruh amalnya harus dipertanggungjawabkan, maka seorang muslim akan ridlo untuk tunduk kepada ketentuan (qodlo) dan aturan hidup Al Khaliqnya. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim Rasulullah bersabda; “*sungguh menakjubkan semua perkara orang mukmin. Semuanya baik baginya. Apabila ia mendapatkan kesenangan ia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya. Dan apabila ia mengalami kesusahan, ia bersabar, maka itu adalah kebaikan pula baginya*”. Maksud hadits ini adalah bila orang selalu mengembalikan urusannya kepada Allah maka ia akan selalu dalam keadaan senang dan tidak risau dengan kehidupannya sekalipun sedang dilanda kesusahan dalam ukuran manusia.

Dalam hadits yang lain Rasulullah mengungkapkan, “*barangsiapa menjadikan akhirat sebagai cita-citanya maka Allah akan menjadikan kekayaan dan rasa cukup di dalam hatinya, mengumpulkan yang tercerai berai darinya dan nikmat dunia diberikan melalui jalan yang mudah. Dan barangsiapa menjadikan dunia sebagai cita-citanya maka Allah akan menjadikan kefakiran di hadapannya, menceraiberaikan urusannya dan dunia tidak diberikan kepadanya kecuali sekedarnya saja.*” (HR Tirmidzi). Hadits ini mengindikasikan bahwa dengan menetapkan tujuan hidup adalah

alam sesudah kehidupan dunia, maka kebahagiaan dunia akan juga terengkuh dengan sendirinya.

Al Quran telah pula banyak memberikan penjelasan tentang apa yang akan diperoleh manusia ketika kehidupannya berjalan dengan tuntunan Allah, sebagaimana dalam surat Al Ahqaaf ayat 13, "sesungguhnya orang yang berkata Tuhan kami adalah Allah kemudian ia tetap beristiqomah maka tidaklah ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak pula mereka bersedih". Demikian pula dalam surat Thaaha ayat 123-124, "barangsiapa mengikuti petunjukKu, maka tidaklah ia sesat dan tidak pula ia sengsara. Barangsiapa berpaling dari peringatanKu, maka baginya penghidupan yang sempit... ". Pengaruh yang akan diterima manusia dari ketundukannya terhadap Allah adalah lepasnya ia dari kekhawatiran, kesedihan dan sempitnya kehidupan; sesuatu yang terkait dengan dimensi emosi manusia. Karena itulah guncangan-guncangan emosi sebenarnya merupakan satu pertanda adanya persoalan sang hamba dengan Al Khaliqnya, mungkin ketidakridloannya menerima qodlo Allah atas hidupnya, mungkin pula karena penyimpangannya dari aturan-aturan Allah. Dalam satu penjelasan seorang ahli hikmah, dosa adalah suatu perbuatan yang merisaukan hati pelakunya sebagaimana gambaran hadits bahwa ketika seorang manusia berbuat dosa, maka dalam hatinya akan muncul satu noda hitam. Semakin banyak dosa atau

penyimpangannya dari aturan Allah, makin gelisahlah ia karena makin banyak noda hitam yang mengotori hatinya.

Rasulullah menggambarkan dalam sabdanya, "fitnah-fitnah (dosa-dosa) itu menempel pada hati seperti halnya tikar menempel pada sisi tubuh orang tidur. Maka setiap kali hati menyeringapnya, akan terbentuk noda hitam. Setiap kali ia mengingkarinya maka terbentuk titik putih sampai menjadi putih seperti batu yang licin. Ia tidak terkena fitnah selama ada langit dan bumi; dan yang lain sampai menjadi hitam legam yang dipenuhi dengan debu seperti gayung yang terbalik, yang tidak mengenal kebaikan dan tidak mengingkari kemungkaran kecuali apa yang dibisikkan oleh hawa nafsunya" (HR Ahmad dan Muslim). Ibnu Qayyim dalam kitabnya *risalah fii amraad al quluub* menjelaskan hadits di atas sebagai berikut: bahwa berdasarkan fitnah yang mengennainya, hati terbagi menjadi dua yaitu hati yang jika terkena fitnah maka ia menyeringapnya seperti spon menyerap air dan menjadi noktah hitam. Ia senantiasa menyerap semua fitnah yang datang kepadanya sehingga menjadi hitam dan terbalik. Jika telah menjadi hitam dan terbalik maka dari dua bencana itu, ia akan terserang dua penyakit berbahaya yang dapat membawanya pada kehancuran yaitu ia tidak dapat mengenali yang ma'ruf dan tidak mengingkari yang mungkar. Bahkan lebih buruk lagi ia berkeyakinan bahwa yang baik itu buruk

dan yang buruk itu baik. Kedua, ia mengikuti hawa nafsu dan menjadikannya berada di atas petunjuk yang dibawa oleh Rasulullah SAW. Sedangkan hati, putih memancarkan cahaya iman dan pelitanya terang benderang. Jika fitnah datang padanya, ia mengingkari dan menolaknya maka cahaya, kecemerlangan dan kekuatannya bertambah. Adapun makna fitnah-fitnah yang menghampiri hati adalah sesuatu yang menyebabkan hati menjadi sakit seperti fitnah syubhat, fitnah kesesatan dan menyesatkan, fitnah maksiat dan bid'ah serta fitnah kegelapan dan kejahilan. Yang disebut pertama menyebabkan kerusakan maksud dan kehendak, dan yang disebut kedua menyebabkan kerusakan ilmu dan I'tiqad".

Paparan di atas menunjukkan bahwa iman, tauhid dan ibadah kepada Allah menimbulkan sikap istiqomah dalam perilaku. Di dalamnya terdapat pencegahan sekaligus terapi penyembuhan terhadap berbagai macam ketidakbahagiaan, penyimpangan, penyelewengan dan gangguan kejiwaan berupa kegelisahan hidup. Seorang mukmin yang berpegang teguh kepada agamanya akan dijagakan oleh Allah dalam semua ucapan dan perbuatannya. Sedangkan keimanan memeliharanya dari penyimpangan dan penyelewengan serta gangguan kejiwaan.

SPIRITUALITAS ISLAM; SPIRITUALITAS YANG HAKIKI

Islam adalah jalan hidup. Islam bukan hanya sebuah konsep spiritual

yang tidak memiliki tatanan utuh bagi kehidupan manusia. Allah menegaskan dalam surat Ali Imran ayat 19 bahwa *diin* disisi Allah hanyalah Islam. Kata *diin* memiliki makna jalan hidup dalam semua aspek kehidupan manusia. Spiritualitas Islam adalah spiritualitas yang sesungguhnya, karena Islam tidak hanya menyodorkan konsep bagaimana memenuhi dahaga manusia akan dimensi keTuhanan, tetapi Islam juga memberikan syariat hidup yang akan digunakan manusia untuk memecahkan problema kehidupannya dan memenuhi segala naluri dan kebutuhannya.

Bila kembali pada konsep cerdas yang mempengaruhi kesuksesan hidup manusia, jelaslah bahwa spiritualitas merupakan kunci jawabannya. Berabad-abad lalu Rasulullah telah menjelaskan siapa manusia yang cerdas itu, yaitu manusia yang senantiasa bersandar kepada Allah dan beramal untuk sesudah mati. Manusia yang cerdas adalah manusia yang memahami bahwa ia berasal dari Allah, hidupnya pun membutuhkan Allah untuk memberi arah jalan yang harus ditempuhnya dengan berjud aturan-aturan hidup, dengan menyadari bahwa apa yang dilakukan di dunia akan menjadi jembatan untuk kembali lagi kepada Allah dengan sebaik-baiknya. Sedangkan akal atau intelektual dalam Islam lebih dipandang sebagai suatu kecermatan yang diperlukan untuk memahami sesuatu sebagaimana yang tercantum dalam surat Ali Imran ayat 190," *sesungguhnya penciptaan langit*

dan bumi dan pergantian siang dan malam adalah tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang berpikir”.

Banyak ayat-ayat serupa dipaparkan Allah dalam Al Quran untuk mendorong manusia mencermati dan memahami ayat-ayat Allah. Islam memberikan perhatian yang luar biasa dengan mengajak manusia untuk memperhatikan fenomena-fenomena alam, memikirkan keindahan ciptaan Allah, merenungi langit, bumi, jiwa dan semua makhluk di alam raya dan Al Quran menyebutnya sebagai “ulul albab”. *“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), ya Tuhan kami tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa api neraka”*(QS. Ali Imran, 191); “dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) mereka?”(QS Ar Rum, 8); *“katakanlah, berjalanlah di bumi maka perhatikanlah bagaimana Allah menciptakannya dari permulaannya”*(QS Al Ankabut, 20). Terlihat bagaimana Al Quran menyeru kepada manusia untuk memperhatikan, merenungi dan memikirkan fenomena-fenomena ciptaan Allah yang selanjutnya menjadi dasar pemikiran untuk mengamati, mengumpulkan data, menarik kesimpulan dan kemudian menguji kebenaran kesimpulan tersebut. Perhatian Al Quran dengan mengajak

manusia mengamati dan merenungi selanjutnya menjadi pendorong yang kuat bagi kaum muslimin untuk menghasilkan ilmu dan pengetahuan serta melakukan kajian-kajian empiris. Pada tahap berikutnya hal tersebut menyebabkan tersebarnya kebangkitan keilmuan dalam masyarakat Islam dan berkembangnya sains dan ilmu pengetahuan di antara kaum muslimin pada saat Eropa masih berada dalam kegelapan.

Dengan demikian spiritualitas Islam merupakan spiritualitas yang tidak memisahkan hidup dunia dan akhirat, tetapi menjadikannya sebagai satu rangkaian perjalanan. Tidak ada yang amal yang sia-sia sepanjang diikatkan dengan aturan Islam, dan begitulah cara manusia untuk selalu berhubungan dengan Al Khaliqnya diluar ibadah mahdloh. Hal itu pulalah yang menghadirkan ketenangan dan kebahagiaan hidup yang dirindui oleh setiap manusia.

Terkait dengan lima ciri orang yang cerdas secara spiritual, mungkin konsep ini masih memerlukan pencermatan untuk bisa memahami realisasinya pada manusia dengan latar keyakinan yang beragam. Namun apabila ciri-ciri ini diterjemahkan melalui pandangan Islam sebagai sebuah risalah ilahiyah, maka ciri ini akan terjawab secara memuaskan.

Kemampuan untuk mentransendensi yang fisik dan materi serta kemampuan untuk mengalami tingkat kesadaran yang memuncak dikatakan sebagai dua komponen inti kecerdasan spiritual, akan terpenuhi dengan

senantiasa menyadari kehadiran Allah melalui keterikatan prilakunya dengan tuntunan Islam maupun dengan berdzikir. Transendensi dan kesadaran yang memuncak tidak hanya terpenuhi ketika sholat, tetapi ketika seorang muslim bekerja dan beraktivitas dengan pekerjaan apapun maka ia akan memilih yang halal dan bersungguh-sungguh melakukannya, itupun bentuk transendensi fisik. Demikian pula dengan amalan-amalan yang lain.

Ciri ketiga yaitu mensakralkan peristiwa sehari-hari, terjadi saat seseorang mampu meletakkan pekerjaan biasa dalam tujuan yang agung dan menjadikannya sebagai sesuatu yang bermakna. Bagi seorang muslim, tujuan teragung adalah meraih ridlo Allah. Seorang penjual kayu yang memikul dagangannya untuk mencari sesuap nasi, seorang ibu yang sehari-hari sibuk mengurus rumah tangga dan mengasuh anak, bahkan seseorang yang memberi minum anjing yang kehausanpun dapat menuai makna dari perilakunya ketika ia melakukannya dengan kerinduan akan ridlo Allah. Dengan demikian, tidak ada satupun perbuatan yang sia-sia dalam pandangan Islam ketika ia melakukannya sesuai tuntunan Islam.

Ciri keempat yaitu menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah adalah hal yang tidak terpenuhi kecuali dalam Islam. Karena hanya Islamlah yang memiliki pedoman hidup ilahiyah yang sangat lengkap bagi manusia. Dengan merujuk kepada Al

Quran dan Sunnah manusia akan memperoleh jawaban atas problema hidupnya, baik yang terkait dengan kehidupan individu, masyarakat bahkan negara.

Memiliki kasih sayang kepada sesama makhluk Allah merupakan ciri yang kelima. Islam mengharamkan hal-hal yang akan menimbulkan kerusakan dimuka bumi. Islam menganjurkan ummatnya untuk menyayangi binatang dan tidak memakan binatang yang halal kecuali dengan terlebih dahulu menyembelihnya dengan sembelihan yang benar, yang tidak menyiksanya dengan rasa sakit yang lama. Demikianlah kesempurnaan Islam dengan spiritualitasnya yang menjadikan manusia mampu meraih kebahagiaan hidup dunia akhirat dan menghindarkan kekacauan kehidupan manusia akibat aturan buatan manusia sendiri, padahal manusia adalah makhluk yang *dloif*.

Keimanan dalam Islam hingga seluruh ibadah dan amalan-amalannya merupakan suatu bentuk psikoterapi kejiwaan terhadap pemeluknya hingga menghantarkan manusia pada suatu ketenangan kejiwaan dan keoptimalan dalam menjalani peran-peran kehidupan. Keimanan merupakan sebuah bentuk psikoterapi karena iman memperkuat sisi ruhiah manusia, memberikan energi ruhani yang mencengangkan dan bahkan dapat berpengaruh sebagaimana kekuatan fisik. Substansi beriman adalah sikap ikhlas dan selalu bergantung padaNya, juga menunjukkan keridloan terhadap qodlo dan qodarNya. Konsep

ini dapat menyucikan jiwa seorang mukmin dari kegelisahan yang timbul dari rasa bersalah serta menimbulkan ketenangan jiwa sebagaimana firman Allah, *”orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati akan tenteram”* (QS. Al Ra’du:28). Rasulullah menjanjikan masuk surga bagi orang-orang yang relah menjadikan Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama, Muhammad sebagai Rasul Allah. Tentunya pengharapan masuk surga ini menimbulkan ketenangan dan kedamaian jiwa orang-orang beriman. Bahkan Allah menjanjikan kepada orang-orang beriman berupa kehidupan yang baik di dunia dan pahala besar di akhirat. Firman Allah, *”barangsiapa mengerjakan amal saleh baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”* (QS An Nahl: 97).

Ibadah yang diperintahkan Allah seperti shalat, haji, ibadah dan zakat dapat pula membersihkan, menyucikan jiwa dan membeningkan hati. Beribadah dapat menghapus dosa dan membangkitkan harapan mendapat ampunan Allah dalam diri manusia. Rasulullah SAW bersabda kepada Hudzaifah Al Yamani bahwa: *“fitnah seorang laki-laki pada*

keluarga, harta, anak, diri dan tetangganya dapat dihapus oleh puasa, shalat, sedekah dan amar ma’ruf nahi mungkar” (HR Bukhori, Ibn Majah, Ahmad, Muslim dan Tirmidzi). Dalam hadits lain dari Abu Darda’ meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda: *“ada lima perkara yang barangsiapa sabar atasnya disertai iman maka ia akan masuk surga. Yaitu orang yang memelihara solat lima waktu dengan wudlu, ruku’, sujud berikut waktu-waktunya, berpuasa romadlon, pergi haji jika sanggup, mengeluarkan zakat sebagai penyuci jiwanya dan menunaikan amanat”* (HR Abu Dawud).

Hadits-hadits ini mengandung pelajaran bahwa iman kepada Allah dan mendekatkan diri kepadaNya dengan ibadah-ibadah serta bertakwa memasukkan manusia dalam perlindungan Allah serta membangkitkan harapan memperoleh ampunan Allah. Semua ini dapat menghapus kegelisahan yang timbul dari perasaan berdosa dan memberikan perasaan tenang dan damai. Shalat misalnya, merupakan ibadah yang memiliki pengaruh besar dalam menyembuhkan manusia dari dukacita dan gelisah. Sikap berdiri tenang dan khusyu’ dapat menimbulkan perasaan tenang sebagaimana dalam sebuah hadits dari Hudzaifah bahwa Rasulullah selalu melakukan shalat ketika menghadapi kesulitan (HR Abu Dawud). Allah juga mengingatkan kita untuk meminta pertolongan dengan shalat jika kesulitan dan duka cita mengha-

orang-orang yang beriman” (QS Al Baqarah, 45). Begitu pula dengan ibadah puasa yang bermanfaat dalam menumbuhkan kemampuan mengontrol syahwat dan hawa nafsu pada diri manusia. Puasa merupakan latihan bagi manusia dalam menanggung kondisi prihatin dan berupaya bersabar atasnya. Dengan puasa ia bersiap diri menanggung beragam kondisi prihatin yang mungkin terjadi dalam kehidupannya. Kondisi prihatin yang dirasakannya membuatnya dapat berempati terhadap penderitaan orang-orang fakir miskin, mendorongnya untuk mengasihi mereka, mengulurkan bantuan dan berbuat baik kepada mereka. Hal ini membuat manusia merasakan bahwa ia adalah anggota masyarakat yang berguna serta menimbulkan perasaan bahagia dalam dirinya.

Zikir merupakan ibadah yang sangat berpengaruh dalam memberikan kedamaian dan ketenangan jiwa. “*Tidaklah duduk suatu kaum yang berzikir kepada Allah kecuali malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka dan Allah menyebut-nyebut mereka pada orang-orang yang berada disisiNya*” (HR Muslim dan Tirmidzi). Diantara bentuk zikir yang paling utama adalah Al Quran karena dalam hal itu terdapat keutamaan yang besar dalam membersihkan hati, menyembuhkan dan menenangkan jiwa. Allah berfirman, “*dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang jadi penawar dan rahmat bagi*

orang-orang yang beriman” (QS Al Isra’ 82). Dalam firman Allah yang lain, “*hai manusia, telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*” (QS Yunus, 57).

Doa juga merupakan bentuk zikir dan ibadah yang memiliki keutamaan yang sama seperti zikir dan ibadah. Sesungguhnya di dalam doa terdapat kelapangan bagi jiwa dan penyembuh kesulitan, duka cita dan gelisah karena orang yang berdoa selalu mengharap doanya dikabulkan oleh Allah sesuai firmanNya: “*dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku maka jawablah bahwa Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu*” (QS Al Baqarah, 186). Pengharapan akan terkabulnya doa oleh Allah akan meringankan beban kesulitan dan duka cita orang beriman. Berbagai macam doa dituntunkan dalam Islam untuk memohon perlindungan dan harapan akan sesuatu yang diinginkan, merupakan hal yang menunjukkan perhatian Islam terhadap pentingnya ketenangan bagi manusia.

Selain dari berbagai bentuk ibadah di atas, Islam juga mengajarkan bagaimana membentuk sikap hidup yang baik. Ini tercermin dari pembinaan yang dilakukan oleh Rasulullah kepada para sahabat misalnya untuk bersikap mandiri, mengurus urusan mereka sendiri dan tidak

menyerahkan kepada orang lain dalam menyelesaikan keperluan mereka. Rasulullah juga menganjurkan sahabat agar mandiri dalam berusaha dan mendapatkan rezeki serta melarang mereka memintaminta kepada manusia. Rasulullah SAW bersabda: *"demi diriku yang berada dalam tanganNya. Sungguh jika salah seorang kalian mengambil seutas tali lalu dengan tali itu ia mengangkat kayu bakar di atas pundaknya maka itu lebih baik daripada ia mendatangi seseorang untuk minta-minta, baik diberi atau tidak diberi"*(HR Al Syaikhani, Tirmidzi dan An Nasa'i). Rasulullah juga selalu menganjurkan para sahabat untuk tekun bekerja seperti yang terlihat dalam hadits, *"tidaklah seorang makan suatu makanan yang lebih baik dari hasil kerja tangannya. Sesungguhnya Nabi Daud makan dari hasil kerja tangannya"*(HR. Bukhori).

Rasulullah SAW meminta para sahabatnya agar berusaha menghilangkan perasaan tidak percaya diri, lemah dan takut, menanamkan sikap izzah, berani mengungkapkan pendapat serta mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa takut kepada manusia. Dari Abu Said Al Khudry, rasulullah bersabda, *"janganlah kalian menghina dirinya sendiri". Mereka bertanya, "Ya Rasulullah apa maksud salah seorang dari kami menghina dirinya sendiri?" Jawab beliau: "ia melihat suatu perkara tentang Allah yang mesti diucapkan kemudian ia tidak mengatakannya. Lalu Allah berfirman padanya pada*

hari kiamat, "apa yang menyebabkanmu tidak berkata tentang Aku begini dan begini?" Ia menjawab, "karena takut pada manusia". Lalu firman Allah, "awaslah, sungguh Aku lebih berhak untuk kau takuti"(HR Ibn Majah dan Ahmad).

Sikap bertanggungjawab juga merupakan salah satu sikap penting dalam kehidupan, baik bertanggungjawab terhadap diri, keluarga dan masyarakat maupun pekerjaan yang dibebankan kepadanya. Rasulullah telah menanamkan sikap tanggungjawab dalam mendidik pada sahabat. Dari Ibnu Umar, Rasulullah bersabda, *"Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap kalian bertanggungjawab atas yang dipimpinnya. Seorang imam yang menjadi pemimpin bertanggungjawab terhadap orang yang dipimpinnya. Seorang laki-laki adalah pemimpin atas keluarganya dan bertanggungjawab atas keluarga yang dipimpinnya. Wanita menjadi pemimpin atas keluarga suaminya dan ia bertanggungjawab atas keluarga yang dipimpinnya"*(Al Syaikhani, Abu Dawud, Tirmidzi dan An Nasa'i).

Sungguh Islam memiliki kelengkapan apa yang dibutuhkan manusia dalam kehidupannya di dunia untuk sebuah jalan menuju kehidupan akhirat; sebuah jalan spiritual yang tidak hanya menghubungkan manusia dengan Al Khalik melalui ibadah namun juga melalui setiap amalan yang disandarkan pada tuntunan Islam. *Wallaahua 'lam.*

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Husain. 1996. *Mafaahim Islamiyah*. Juz 1. Beirut: Daar al Ummah
- Al Iskandary, I. Athoillah. 1985. *Syarhul Hikam*. Terjemahan. Bandung: Risalah
- Al Qashash, A. 1995. *Usush An Nahdlah al Rasyidah*. Beirut: Daar Al Ummah
- Baqi, M.F. (tanpa tahun). *Al Mu'jam Al Mufharas Li alfadz Al Quran Al Kariim*. Bandung. Angkasa
- Majalah Ummi. 2002. *Kecerdasan Spiritual*. Edisi Spesial.
- Najati, U. 2005. *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*. Bandung: Hikmah
- Nggermanto, A. 2001. *Quantum Quotient*. Bandung: Nuansa