

ISLAM & KESEHATAN

(Pendekatan Psiko Neuro Immunologi)



Oleh :

Dr. H. Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes



Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto

2021

ISLAM DAN KESEHATAN

(Pendekatan Psiko Neuro Imunologi)

Penulis:

Dr. H. Henry Sudiyanto, S.Kp.,M.Kes.

Editor:

Dr. Rifaatul Laila Mahmudah, M.Farm-Klin.Apt.

ISBN.

978-623-92996-8-2

Penyunting:

Eka Diah Kartiningrum, SKM., MKes

Desain Sampul dan Tata Letak:

Widya Puspitasari, AMd

Penerbit:

STIKes Majapahit Mojokerto

Redaksi:

Jalan Raya Jabon Km 02 Mojoanyar Mojokerto

Telp. 0321 329915

Fax. 0321 329915

Email: mojokertostikesmajapahit@gmail.com

Distributor Tunggai:

STIKes Majapahit Mojokerto

Jalan Raya Jabon Km 02 Mojoanyar Mojokerto

Telp. 0321 329915

Fax. 0321 329915

Email: mojokertostikesmajapahit@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2021

Hak Cipta Dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Adanya kebijakan pemerintah tentang BPJS Kesehatan yang belum berpihak pada masyarakat berpenghasilan rendah, makin menyulitkan kebutuhan hidup masyarakat tersebut. Risiko yang bisa terjadi antara lain : pindah kelas, dari kelas satu ke kelas tiga dengan harapan dapat membayar premi tepat waktu, gagal bayar sampai akhirnya drop out dari keikutsertaan BPJS Kesehatan, oleh sebab itu bagi orang miskin tidak ada pilihan lain kecuali menerima keputusan yang sudah ditetapkan pemerintah.

Padahal di dalam UUD 1945, telah dijelaskan bahwa anak yatim, anak-anak jalanan dan orang miskin dipelihara negara, tetapi kenyataannya bahwa pemerintah belum sepenuhnya dapat mengcover seluruh rakyat Indonesia yang membutuhkan. Hal ini dikarenakan banyak masyarakat Indonesia yang masuk golongan “SADIKIN” (sakit sedikit jadi miskin), misalnya masyarakat sudah mempunyai sepeda motor dua, satu dipakai istrinya dan yang satunya dipakai dia sendiri, pada saat ada masalah kesehatan ayahnya sebagai kepala keluarga dua minggu lagi harus operasi, akibatnya seluruh hartanya dijual, kondisi seperti inilah yang menyebabkan keluarga tersebut yang masuk golongan “SADIKIN”

Kami berharap pemerintah mengevaluasi kebijakan yang sudah dilakukan yaitu menaikkan premi BPJS Kesehatan. Solusi yang bisa kami berikan untuk kita semua adalah mendekatkan diri pada Allah SWT, agar kita senantiasa diberi kesehatan lahir dan batin. Dan kita sebagai orang Islam tentunya tidak merasa aneh tentang keterkaitan Islam dengan kesehatan, misalnya dalam surat

Al-Baqoroh : 28 menyebutkan bahwa orang –orang yang beriman,hati mereka akan menjadi tenang. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hatimu menjadi tenang, dan ayat dan hadist yang masih banyak nanti kita bahas satu persatu.

Mojokerto, Oktober 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
 BAB 1 PSIKO NEURO IMUNOLOGI	 1
A Konsep Psiko Netro Immunologi	1
1. Efek Stresor Terhadap Persepsi dan Respon Imun	2
2. Interaksi antara stres dengan sistem Imun	5
3. Imunitas.....	6
B Konsep Moral Dan Spiritual.....	13
1. Kecerdasan Moral Dan Spiritual	13
2. Kecerdasan Moral dari perspektif agama Islam.....	13
3. Kecerdasan Spiritual dari perspektif agama Islam.....	14
4. Spiritualitas, Kesehatan dan Sakit	16
5. Instrumen Ikhlas	18
6. Indikator Ikhlas.....	19
 BAB 2 IMAN, ISLAM DAN IKHSAN	 21
A Pengertian Iman, Islam Dan Ikhsan	21
1. Hakikat Iman	21
2. Hakikat Islam	26
3. Hakikat Ikhsan	29
B Korelasi Iman, Islam, dan Ihsan.....	37
 BAB 3 IKHLAS.....	 39
A Ikhlas atau Ria'?.....	39

B	Kenapa Kita Ria’?	40
C	Ria’ Agar Tidak Di cela?	41
D	Ria’ Agar Beroleh Keuntungan Dari Orang Lain	42
E	Buah Kesalehanlah Motivasi Ria’?	43
F	Kiat memberangus Ria’	43
G	Pelaku dan Sarana Ria’?	46
H	Instrumen – Instrumen Ikhlas.....	48
I	Pokok-pokok Akhlak yang baik	76
BAB 4	Internalisasi Islam dalam Meningkatkan Kesehatan	103
A	Konsep Internalisasi Islam dalam meningkatkan Kesehatan	103
BAB 5	Kesimpulan	106
	Daftar Pustaka	107
	Glosarium	114
	Riwayat Penulis	115

BAB 1 PSIKO NEURO IMUNOLOGI

A. Konsep Psiko Neuro Immunologi (PNI)

Menurut Putra (1999), Psiko Neuro Immunologi (PNI) pada awal perkembangannya dipahami sebagai *field of study*. Pemahaman ini didasarkan bahwa PNI hanya sebagai lahan kajian, sebab cara mengkaji masalah masih berdasar paradigma ketiga ilmu masing-masing (psikologi, neurologi dan imunologi). Selanjutnya mulai terjadi sintesis dari ketiga paradigma yang menghasilkan paradigma PNI yang menyatakan bahwa imunoregulasi tidak otonom karena dipengaruhi oleh kinerja otak. Ader (2000), menyatakan bahwa regulasi sistem imun atau imunoregulasi yang semula diyakini merupakan proses yang otonom, terbukti dipengaruhi kinerja sistem saraf, setidaknya dipengaruhi oleh *learning process* yang terjadi di CNS, dengan demikian imunoregulasi terbukti tidak otonom. Sampai dengan tahun 2000, Ader telah mengajak kita memahami PNI sebagai *discipline-hybrid* yang mempunyai paradigma sendiri, yaitu keterlibatan sistem saraf dalam imunoregulasi atau imunoregulasi tidak otonom.

Secara historis, konsep PNI muncul sekitar tahun 1965, oleh R. Ader dan C. Holder (Putra, 1999). PNI muncul setelah munculnya konsep pemikiran imunopatobiologis dan imunopatologis. Fakta imunopatobiologis menunjukkan bahwa kerentanan infeksi dan metastasis pada individu yang mengalami stres disebabkan oleh penurunan ketahanan imunologis. Setyawan pada tahun 1999, meneliti

hubungan latihan fisik dengan modulasi respons imunitas dan Soleh meneliti hubungan sholat tahajud dengan respons imunitas.

Psiko neuro imunologi berkembang menjadi suatu *sains*, dengan paradigma yang jelas, yaitu model berfikir yang terfokus pada pencermatan modulasi sistem imun dan stres. Istilah stres mempunyai banyak makna, Eric Lindermann dan Gerald Caplan menengahkan stres psikologis, Selye menengahkan stres biologis, yang terdiri dari tiga tahap, yaitu aktivasi, resisten (*eustress*), dan kelelahan (*distress*) yang dikenal sebagai triad dari *General Adaptation Syndrome (GAS)*. Dhabhar McEwen menengahkan stres sebagai respon terhadap stresor, yang terdiri dari *stress perception* dan *stress response*. Sejalan dengan semakin berkembangnya penelitian ilmu dasar yang demikian pesat, mulai dari sel, molekul sampai gen yang stres, maka telah memicu pemunculan pemikiran baru terhadap pengembangan psikoneuro-immunologi pada berbagai tingkat kajian bidang ilmu (Putra, 1999).

Perkembangan terakhir, model berpikir psikoneuroimmunologi digunakan untuk penelitian di bidang kedokteran dan diterima sebagai pendekatan yang relatif lebih holistik dan rinci dalam mengungkap mekanisme baik fisiobiologis maupun patobiologis ketahanan tubuh.

1. Efek Stresor Terhadap Persepsi dan Respon Imun

Pertama kali efek stresor terhadap imunitas telah dibuktikan Ader dan Friedman pada tahun 1964 (Putra, 2004). Penelitian tersebut telah membuka jendela hubungan antara psikologi

perkembangan dan respons sistem imun terhadap stresor (Biondi, 2001). Seperti telah dijelaskan terdahulu, bahwa stresor adalah stimuli yang menimbulkan stres, dan stres mempunyai *triad*, yaitu aktivasi, resisten (adaptasi), dan ekshausi. Jadi stresor merupakan stimuli yang menyebabkan aktivasi, resisten (adaptasi), dan ekshausi. Sinyal stres dirambatkan mulai dari sel di otak (hipotalamus dan pituitari), sel di adrenal (korteks dan medula), yang akhirnya disampaikan ke sel imun. Tingkat stres yang terjadi pada jenis dan subset sel imun akan menentukan kualitas modulasi imunitas, baik alami maupun adaptif.

Distres terjadi karena kebutuhan dasar manusia tidak adekuat yang akan dapat bermanifestasi pada perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi dan perilaku. Paradigma yang banyak dianut pada saat ini adalah memfokuskan pada hubungan antara perilaku, sistem saraf pusat (SSP), fungsi endokrin dan imunitas. Responsivitas sistem imun terhadap distres menjadi konsep dasar psikoneuroimunologi. Mekanisme hubungan tersebut diperantarai oleh mediator kimiawi seperti glukokortikoid, zat golongan amin dan berbagai polipeptida melalui aksis limbik hipotalamus-hipofisis-adrenal yang dapat menurunkan respon imun seperti aktifitas sel natural killer (NK), interleukin (IL-2R mRNA), TNF-dan produksi interferon gama (IFN).

Triple S yang banyak digunakan untuk merambatkan sinyal, antara lain CRH, AVP, POMC, PENK, prodynorphin, ACTH, EPI, NE, glukokortikoid atau secara makro meliputi neurohormonal, sitokin, dan reseptor atau ligand

serta substansi imunologis lain yang digunakan untuk menghantarkan sinyal (Lorton, 2001).

Keseimbangan sel T helper (Th) I dan Th2 dipengaruhi oleh glukokortikoid. Berbagai cara yang dilalui glukokortikoid dalam memodulasi sel Th, yaitu menginduksi apoptosis, inaktivasi NF-kB yang merupakan promotor sitokin, menghambat transkripsi gen IL-2 dan down *regulation* ekspresi *Major Histocompatibility Complex* (MHC) II, menekan produksi IL-2 dan INF-g, dan sementara itu glukokortikoid meningkatkan produksi IL-4. Penelitian Jian pada tahun 1990, Zwilling, 1990 dan Sonnenfeld tahun 1992, semakin menguatkan bahwa aktivasi aksis HPA sebagai bentuk respons terhadap stresor menekan ekspresi MHC II. Dalam penelitian lanjutan dibuktikan bahwa glukokortikoid juga bekerjasama dengan hormon stres lain, termasuk katekolamin. Efek stresor pada tingkat ekshausi akan menurunkan imunitas, baik alami maupun adaptif. Efek stresor ini sangat ditentukan oleh proses pembelajaran individu terhadap stresor yang diterima, yang menghasilkan persepsi stres. Kualitas persepsi stres ini akan diketahui pada respons stres (Dhabhar and McEwen, 2001). Elyana Taat Putra (2001) melaporkan bahwa renjatan listrik yang menimbulkan kognisi yang dapat memodulasi imunitas pada mukosa tidak dilewatkan aksis HPA tetapi melalui rambatan jalur CRF-CRFRI limfosit di mukosa. Hal ini menunjukkan bahwa aksis HPA bukan jalur yang menghubungkan sel saraf di otak dan sel imun.

2. Interaksi antara stres dengan sistem imun

Stresor pertama kali ditampung oleh pancaindera dan diteruskan ke pusat emosi yang terletak di sistem saraf pusat. Dari sini, stres akan dialirkan ke organ tubuh melalui saraf otonom. Organ yang antara lain dialiri stres adalah kelenjar hormon dan terjadilah perubahan keseimbangan hormon, yang selanjutnya akan menimbulkan perubahan fungsional berbagai organ target. Beberapa peneliti membuktikan stres telah menyebabkan perubahan neurotransmitter neurohormonal melalui berbagai aksis seperti HPA (*Hypothalamic-Pituitary Adrenal Axis*), HPT (*Hypothalamic-Pituitary-Thyroid Axis*) dan HPO (*Hypothalamic-Pituitary-Ovarial Axis*). HPA merupakan teori mekanisme yang paling banyak diteliti.

Menurut Mojan (1977) stresor dapat menghambat proliferasi limfosit. Penelitian lain menunjukkan bahwa stres dapat menurunkan jumlah subset sel -T, terutama CD-4 dan IL-2 (Batuman, 1990; Altman, 1990). Berkurangnya IL-2 akan mengurangi aktivitas dan mengakibatkan sel T lebih toleran (Altman, 1990).

Produksi ACTH meningkat pada keadaan stres. Peningkatan ACTH dapat mengaktifkan korteks adrenal untuk mensekresi hormon glukokortikoid, terutama kortisol (hidrokortison). Kortisol beredar dalam plasma, dalam bentuk bebas dan terikat pada protein. Protein utama yang mengikat kortisol disebut transkortin atau globulin pengikat kortikosteroid. Kortisol berperan dalam memobilisasi zat yang diperlukan untuk metabolisme sel; menekan sintesis protein,

termasuk sintesis imunoglobulin; menurunkan populasi eosinofil, basofil, limfosit dan makrofag dalam darah tepi. Dosis kortisol yang tinggi dapat menimbulkan atropi jaringan limfosit dalam timus, limfa, dan kelenjar limfe (Mc Cance, 1996).

Bila imunogen memasuki tubuh, maka imunogen tersebut ditangkap oleh makrofag. Makrofag memberikan antigen (imunogen) kepada limfosit T, yang secara bersamaan menghasilkan dan melepaskan IL-1, yaitu suatu limfokin protein yang mengaktifkan subset sel-T, yang mempunyai peran membantu (Th: T-helper). Sel Th mensekresi IL-2 (suatu protein yang mengaktifkan proliferasi sel T menjadi lebih banyak). Sel Th dapat mengaktifkan sel B untuk berdiferensiasi menjadi sel plasma (sel B efektor). Kemudian sel plasma akan menghasilkan antibodi terhadap antigen (imunogen) yang memasuki sistem imun tersebut. Menurut Bear (1996) keberadaan antibodi akan menurunkan efek kortisol terhadap degradasi dan reaksi spesifik pada molekul antigen

3. Imunitas

Keutuhan tubuh dipertahankan oleh system kekebalan tubuh yang terdiri atas system imun nonspesifik (*natural/innate/native*) dan spesifik (*adaptive/acquired*)

a) Sistem Imun Non Spesifik

Sistem imun nonspesifik dapat memberikan respons langsung terhadap antigen, system ini disebut nonspesifik karena tidak ditujukan terhadap mikroorganisme

tertentu. Komponen sistem imun nonspesifik terdiri atas :

b) Kulit dan Membran Mukosa

Agen penyakit infeksi biasanya masuk ke dalam tubuh melalui kulit atau membran mukosa, seperti permukaan epitel nasofarings, paru, usus, dan saluran genito-urinaria. Rintangan mekanis kulit dan mukosa utuh pada tempat tersebut akan mencegah masuknya organisme ke dalam tubuh. Kebanyakan bakteri gagal bertahan hidup lama pada kulit karena pengaruh hambatan langsung asam laktat dan asam lemak dalam keringat dan sekresi sebacea, serta pH rendah yang dihasilkannya. Berbagai pertahanan fisik dan biokimia melindungi permukaan mukosa. Misalnya, lisozim, suatu enzim yang ada di dalam berbagai sekresi dan mampu mencegah peptidoglikan yang melekat pada dinding sel beberapa bakteri. Mukus yang disekresi oleh membran mukosa memblokir perlekatan bakteri dan virus pada sel epitel mikroba dan partikel lain akan terperangkap dalam mukus yang adhesif dan dibuang secara mekanis, seperti oleh gerakan silia, batuk, dan bersin. Daya sensor air mata, ludah dan urin juga bersifat protektif

c) Reaksi Radang (Inflamasi)

Reaksi radang atau inflamasi adalah reaksi tubuh terhadap invasi agen infeksi, antigen lain atau kerusakan jaringan. Pada inflamasi terjadi migrasi sel dan kebocoran molekul serum ke tempat inflamasi. Kejadian ini dikendalikan (1) peningkatan pasokan



darah ke lokasi inflamasi, dan (2) peningkatan permeabilitas kapiler yang disebabkan oleh retraksi sel endotel. Kejadian ini memungkinkan molekul besar seperti antibodi, komplemen, dan sistem enzim plasma lain melewati endotel untuk mencapai lokasi inflamasi

Timbulnya reaksi inflamasi dikendalikan oleh sitokin, sistem enzim plasma, dan mediator vasoaktif yang terlibat dalam inflamasi tergantung pada jenis inflamasinya. Mediator kerja cepat, seperti amin vasoaktif dan produk sistem kinin memodulasi respons segera, sedangkan mediator yang baru disintesis kemudian, seperti leukotrin, berperan untuk akumulasi dan aktivasi sel Leukosit yang telah mencapai lokasi inflamasi akan melepas mediator yang akan mengatur akumulasi dan aktivasi sel lainnya.

Ada empat sistem enzim plasma yang berperan pada reaksi radang yaitu: (1) Sistem penjendalan (*coagulation*) darah (2) Sistem fibrinolitik (plasmin) (3) Sistem kinin (4) Sistem komplemen. Sistem komplemen terutama berfungsi sebagai penghubung antara reaksi radang dan reaksi imunologis spesifik selanjutnya. Sistem kinin melepas mediator bradikinin dan lisil-bradikinin (kalidin). Bradikinin adalah molekul vasoaktif yang sangat kuat dan mampu menimbulkan dilatasi venul, peningkatan permeabilitas kapiler dan kontraksi otot polos. Bradikinin dihasilkan pasca aktivasi faktor hageman (XII)

sistem pengendalian darah, sedangkan kalidin dihasilkan pasca-aktivasi sistem plasmin atau dari enzim yang dilepaskan oleh jaringan yang rusak.

Pada awal reaksi radang, IL-1 dan IL-6 dilepaskan oleh sel jaringan tempat inflamasi. Setelah limfosit dan sel mononuklear berada di lokasi inflamasi dan diaktivasi oleh antigen, sel tersebut akan melepas sitokinnya (IL-1, TNF, IL-4, IFN δ). Sitokin tersebut akan meningkatkan migrasi seluler dengan mempengaruhi endotel setempat. Sitokin lain seperti IL-8, bersifat khemotaktik serta bekerja menginfasi sel yang berdatangan.

Pada reaksi radang, ada beberapa sel lain seperti sel mast, basofil, dan trombosit, yang ikut berperan. Sel tersebut merupakan sumber penting mediator vasoaktif histamin dan serotonin yang mengakibatkan vasodilatasi dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Sel mast juga merupakan sumber penting mediator inflamasi yang bekerja lambat, seperti leukotrin, prostaglandin dan tromboksan. Trombosit dapat diaktifkan oleh kompleks imun atau oleh faktor pengaktif (*Platelet Activating Factor*, PAF) yang dihasilkan oleh neutrofil, basofil dan makrofag. Hal ini penting pada reaksi hipersensitifitas tipe II dan tipe III

d) Fagosit

Suatu organisme yang berhasil menembus permukaan epitel akan ditemui oleh sel fagosit yang banyak tersebar sepanjang tempat masuknya organisme. Ada

dua tipe Fagosit utama yaitu (1) Neutrofil PMN yang memberikan pertahanan utama terhadap infeksi bakteri patogen (2) Monosit/makrofag yang aktif terhadap bakteri, virus, dan parasit intraseluler.

Fagosit melekat pada mikroba melalui beberapa pengenalan primitif. Selanjutnya, fagosit menelan dan membunuh mikroba dengan pembentukan enzim litik dan radikal yang mematikan, seperti anion superoksida, hydrogen peroksida, oksigen singlet, dan radikan hidroksil. Fagosit mempunyai reseptor terhadap ujung karboksil molekul antibodi (reseptor Fc) dan terhadap fragmen komplemen C dan komplemen 3b (reseptor C3b) yang membantu menunjukkannya ke mikroorganisme yang diselubungi antibodi atau komplemen

e) Sel Pembunuh Alamiah (*Natural Killer, NK*)

Sel pembunuh alamiah (sel NK) berasal dari nenek moyang sel limfoid dalam sumsum tulang. Sel ini mampu mengenali sel tumor tertentu dan perubahan pada permukaan sel yang terinfeksi virus untuk kemudian melisisnya tanpa sensitisasi sebelumnya. Sel ini secara morfologis merupakan limfosit granular besar. Sel ini meliputi 15% limfosit dalam darah

1) Komplemen

Sistem komplemen tersusun lebih dari 20 protein plasma. Sistem ini mempunyai fungsi antimikroba non-spesifik dan merupakan sistem aplikasi

yang efektif untuk memperkuat mekanisme pertahanan non-spesifik dan spesifik. Ada tiga mekanisme paralel yang independen, yaitu jalur klasik lektin dan alternatif. Ketiganya akan mengaktifasi C3 yang merupakan bagian terpenting kaskade komplemen. Karbohidrat permukaan beberapa mikroba mampu mengaktifkan jalur alternatif dengan memecah C3 menjadi C3b, yang berperan sebagai opsonin, dan C3a, yang membantu khemotaksis dengan cara melepaskan faktor khemotaktif dari sel mast. Fragmen komplemen yang bersifat antimikroba juga dihasilkan melalui langkah reaksi selanjutnya. Rangkaian kejadian yang serupa juga dapat dimulai melalui jalur klasik dan lektin

2) Aktivitas komplemen

Kaskade komplemen dapat diaktifkan dengan tiga cara yang dikenal sebagai jalur klasik, lektin, dan alternatif. Semua jalur raksi ini menghasilkan konvertase yang memecah C3 menjadi C3a dan C3b. Langkah ini sangat penting pada proses aktivasi komplemen.

Konvertase untuk jalur klasik dan lektin adalah kombinasi C4 dengan C2 yang berubah menjadi C4b2a, sedangkan konvertase jalur alternatif adalah kombinasi C3 dengan faktor B yang menjadi C3bBb, C3b yang dihasilkan oleh kedua enzim ini berikatan dengan

membran sasaran dan menjadi fokus lengkung amplifikasi.

Kedua jenis konvertase C3 ini dapat diubah menjadi konvertase C5 dengan penambahan satu lagi molekul C3b. Konvertase C5 mengkatalisis langkah awal kaskade yang menghasilkan kompleks serangan membran (MAC, *Membrane Attack Complex*).

f) Interferon dan Faktor Humoral Lain

Interferon disekresi oleh sel yang terinfeksi virus dan kadang oleh limfosit. Zat ini menyebabkan sel jaringan yang belum terinfeksi menjadi tahan virus. Interferon meningkatkan aktivitas sitotoksik sel pembunuh alamiah (*natural killer*, NK). Sel NK merupakan limfosit granuler besar yang berasal dari sel induk hematopoietik. Sel ini mampu mengenali perubahan pada permukaan sel terinfeksi virus dan menghancurkan sel tersebut. Sel ini tidak memerlukan sensitisasi sebelum menjadi aktif. Faktor humoral lain yang dapat memberikan pertahanan hospes non-spesifik adalah protein fase akut, seperti protein C-reaktif (*C-reactive protein*, CRP), α_1 -antitripsin, α_2 -makroglobulin, fibrinogen, seruloplasmin, dan faktor B. CRP dapat melekat pada bakteri yang mengandung fosforil kolin membran dan mengaktifkan komplemen melalui jalur alternatif

g) Sistem Imun Spesifik

Sistem imun spesifik terdiri dari sistem imun spesifik humoral dan seluler, yang

berperan dalam system imun spesifik humoral adalah limfosit.

B. Konsep Moral Dan Spiritual

a. Kecerdasan Moral Dan Spiritual

Membangun kecerdasan moral sangat penting dilakukan agar bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah, sehingga kita dapat menangkis pengaruh buruk dari luar

b. Kecerdasan Moral dari perspektif agama Islam

Moral secara bahasa bermakna tingkah laku, kebiasaan, sedangkan dalam bahasa agama, dalam hal ini agama Islam, Moral sama dengan Akhlak. Secara bahasa akhlak berasal dari kata al-khuluq yang berarti kebiasaan (as-sajiyah) dan tabiat (at-thab'u). Sedangkan menurut istilah, akhlak adalah sifat yang diperintahkan Allah kepada seorang muslim untuk dilaksanakan ketika melakukan aktivitasnya. Sifat akhlak tampak pada diri seorang muslim ketika ia melaksanakan berbagai aktivitas seperti ibadah, mu'amalah dan lain sebagainya.

Akhlak merupakan bagian dari syariat Islam, yakni bagian dari perintah dan larangan Allah yang berhubungan dengan sifat seperti : jujur, sabar, lemah lembut, berbuat adil, kasih sayang dan lain sebagainya. Sebagaimana tercantum dalam surat Ali-Imron :200, yang artinya sebagai berikut : "Hai orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (diperbatasan negerimu) dan

bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”

c. Kecerdasan Spiritual dari perspektif agama Islam

Spiritual diambil dari kata spiritus yang artinya sesuatu yang bisa memperkuat vitalitas hidup kita. Spiritual atau spiritus itu menurut teori dasarnya memang berbeda dengan agama. Spiritus adalah bawaan manusia dari lahir, sedangkan agama adalah sesuatu yang datanginya dari luar diri kita. Agama memiliki seperangkat ajaran yang dimasukkan ke dalam tubuh kita.

Kecerdasan spiritual merupakan penemuan terkini secara ilmiah yang pertama kali digagas melalui riset yang sangat komprehensif oleh Danah Zohar (*Harvard University*) dan Ian Marshall (*Oxford University*). Danah Zohar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value* (nilai), yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan yang lain.

Firman Allah dalam surat Al-Hajj:46, yang artinya :”Tiadakah mereka mengembara di muka bumi, sehingga mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka mengerti, dan mempunyai telinga yang dengan itu mereka mendengar ?. Sungguh , bukanlah matanya yang buta, akan tetapi yang buta ialah hatinya, yang ada dalam (rongga) dadanya”.

Menurut Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya yang berjudul *Emotional Spiritual Quotient* : “Suara hati yang terletak pada *Got Spot* yang menjadi landasan kecerdasan spiritual (SQ)”. Suara hati adalah suara yang sesuai dengan sifat Allah yang terdapat dalam Asmaul Husna seperti Maha Penolong, Maha Pengasih dan Penyayang, Maha Melindungi.

Suara hati manusia adalah kunci spiritual, dalam Islam, ia adalah pancaran sifat Ilahi. Misalnya, keinginan diperlakukan adil, hidup sejahtera, ingin mengasihi dan dikasihi adalah sifat Allah. Al-Qur'an menyebutkan ada 99 sifat Allah yang dikenal dengan Asmaul Husna. Ary Ginanjar menyederhanakan sifat ini menjadi 7 nilai dasar dalam mengasah kecerdasan spiritual yaitu : jujur, Tanggung Jawab, Disiplin, Kerjasama, Adil, Visioner, dan Peduli.

Sifat ini harus dijadikan dasar dan nilai yang akan memberikan nilai bagi yang melaksanakan sehingga hidup menjadi terarah dan bermakna bagi diri sendiri dan juga orang lain. Sukidi, dalam bukunya yang berjudul *Kecerdasan Spiritual, Rahasia Sukses Hidup Bahagia* memberikan langkah cara mengasah kecerdasan spiritual yaitu : (1) Kenali diri sendiri, karena orang yang tidak bisa mengenali dirinya sendiri akan mengalami krisis makna hidup maupun krisis spiritual. (2) Lakukan introspeksi diri, dalam bahasa agama dikenal dengan “pertobatan”. (3) Aktifkan hati secara rutin, dalam konteks orang beragama disebut mengingat Allah, yang dapat dilakukan melalui

sholat, dzikir, dan lain sebagainya yang dapat mengisi hati manusia dengan sifat Allah.

Hal inilah yang mendasari bahwa psikologi, moral, spiritual, agama dan pendidikan dapat diformat lewat pendekatan pengetahuan dan akademik. Beberapa aspek tersebut, yakni aspek moral dan spiritual dapat dimasukkan dalam pembekalan perawat sebelum menekuni dunia profesi keperawatan

d. Spiritualitas, Kesehatan dan Sakit

Keyakinan spiritual sangat penting bagi perawat karena dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan perilaku *selfcare* pasien. Beberapa pengaruh dari keyakinan spiritual yang perlu dipahami adalah sebagai berikut : (1) menuntun kebiasaan hidup sehari-hari, misalnya pemberian diet, ada penganut agama tertentu yang tidak membolehkan makan daging sapi, penganut agama yang lain tidak boleh makan daging babi dan lain sebagainya. Begitu pula penggunaan metode keluarga berencana, ada penganut agama tertentu yang melarang salah satu metode keluarga berencana. (2) sumber dukungan, pada saat mengalami stres, seseorang akan mencari dukungan dari keyakinan agamanya. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan sakit yang dialaminya. (3) Sumber kekuatan dan penyembuhan, nilai dari keyakinan agama tidak dapat dengan mudah dievaluasi (Taylor, Lilis & Le Mone, 1997). Walaupun demikian, pengaruh keyakinan tersebut dapat diamati melalui perubahan perilaku akibat distress fisik. (4) Sumber konflik, pada situasi tertentu dapat terjadi konflik antara keyakinan

agama dengan layanan kesehatan yang diberikan. Misalnya, ada orang yang memandang penyakit sebagai suatu bentuk hukuman karena pernah berdosa, atau ada penganut agama tertentu yang menerima apa adanya karena orang tersebut mempunyai persepsi bahwa sakit yang diderita dapat mengurangi dosa.

Setiap manusia mempunyai tiga kebutuhan spiritual yang sama, yaitu kebutuhan akan arti dan tujuan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan berhubungan, serta kebutuhan untuk mendapatkan pengampunan.

Menurut Taylor, Lilis dan Le Mone (1997), setiap manusia akan :

- a) Mempunyai pegangan tentang keyakinan spiritual yang memenuhi kebutuhannya untuk mendapatkan arti dan tujuan hidup, mencintai berhubungan dan pengampunan.
- b) Bertolak dari kekuatan spiritual dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi nyeri, penderitaan dan kematian.
- c) Meluangkan waktu untuk memupuk kekuatan spiritual diri sendiri.
- d) Menunjukkan perasaan damai, kekuatan bathin, kehangatan, keceriaan, *caring* dan kreatifitas dalam interaksinya dengan orang lain.
- e) Menghargai keyakinan orang lain walaupun berbeda dengan keyakinan diri sendiri.
- f) Meningkatkan pengetahuan diri sendiri tentang bagaimana keyakinan spiritual orang lain mempengaruhi gaya hidup kita.

e. Instrumen Ikhlas

Sifat ikhlas dapat diperoleh melalui beberapa perilaku sebagai berikut :

- a) Berprasangka baik
Berprasangka baik atau membangun keyakinan yang positif adalah sebuah kewajiban bagi kita yang berharap ridha, cinta dan perjumpaan dengan Allah.
- b) Istiqomah
Istiqomah adalah suatu sifat dan sikap yang wajib dimiliki oleh setiap individu mukmin yang telah berikrar dan beriman kepada Allah SWT yaitu untuk tetap konsisten, tidak mudah berubah kualitas motivasi dan keridhaan dalam mengimplemntasikan kelmanan, kelslaman, kelhsanan, kema'rifatan, ketauhitan, dan ketaqwaannya pada seluruh aktivitas kehidupannya.
- c) Tawakal
Tawakal adalah suatu sikap menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT dengan totalitas, agar apa yang telah diikhtiarkannya mendapat ridha dari Allah SWT. Tawakal tidak akan bisa terwujud apabila tidak dimotivasi sendiri oleh kekuatan hati dan keyakinan yang tinggi serta didukung oleh pemahaman dan pengamalan ilmu tauhid yang baik dan benar dari diri sendiri.
- d) Sabar
Sabar adalah sikap menahan diri dan membawanya kepada yang diperintahkan oleh Allah dan menjauhkan dari perbuatan yang dilarang Allah SWT.

e) Syukur

Syukur adalah suatu sifat dan sikap serta rasa berterima kasih, sifat penghambaan yang sempurna kepada Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak rahmat dan kenikmatan kepada dirinya, baik yang bersifat lahir maupun bathin tanpa mengenal batas, waktu dan jumlah.

f) Zuhud

Zuhud adalah suatu sikap yang tidak tergilir – gila dan terpedaya oleh urusan dunia. Ciri sifat zuhud ada 3 yaitu : (1) tidak gembira yang berlebihan apabila mendapat kesenangan dan tidak bersedih hati ketika mendapat musibah. (2) menganggap sama antara pujian dan celaan. (3) hatinya dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah dan Rasulnya.

g) Wara'

Wara' adalah suatu sifat dan cara bersikap yang sangat berhati-hati terhadap perkara yang telah diharamkan oleh Allah, syubhat dan bahkan perkara yang halal sekalipun.

h) Pemaaf

Sifat pemaaf merupakan satu diantara sifat Allah. Orang yang ikhlas senantiasa bersegera memohon maaf dan ampunan Allah atas sifat dan sikap buruknya.

f. Indikator ikhlas

- a) Berharap hanya kepada Allah, bukan kepada makhluk.
- b) Menjalankan kewajiban bukan mencari status
- c) Tidak ada penyesalan atas perbuatan baik

- d) Tiada bedanya direspon positif atau diacuhkan
- e) Tidak membedakan situasi dan kondisi
- f) Harta dan kedudukan bukan penghalang
- g) Berintegrasinya lahir dan bathin
- h) Jauh dari sikap sektarian atau fanatisme golongan

BAB 2

IMAN, ISLAM DAN IKHSAN

Kajian tentang *Iman, Islam* dan *Ihsan* merupakan pokok (*rukun*) agama. Ketiga hal ini merupakan hal yang prinsip dalam ajaran agama Islam, Ketiga aspek tersebut harus ada dalam setiap pribadi ummat, karena ketiganya saling berkaitan, untuk mencapai muslim yang sejati. Di dalam Al-quran sendiri, Kata *amana* dengan berbagai bentuk kata turunannya dijelaskan Allah dalam 861 ayat. Sedangkan kata *aslama* dengan berbagai bentuk kata turunannya dijelaskan Allah dalam 138 ayat. Sedangkan kata *hasana* dengan berbagai bentuk kata turunannya dijelaskan Allah dalam 189 ayat. Oleh karena begitu banyak ayat-ayat yang membicarakan tentang ketiga aspek tersebut, menunjukkan hal tersebut begitu urgen dan harus dipahami dan diamalkan dalam kehidupan.

A. Pengertian Iman, Islam dan Ikhsan

1. Hakikat Iman

Kata *iman* berasal dari Bahasa Arab yaitu bentuk *masdar* dari kata kerja (*fi'il*). اِئْمَان - اِيْمَانَا yang mengandung beberapa arti yaitu *percaya, tunduk, tentram* dan *tenang*. Dalam kamus al-Munjid disebut, *al-iman* berarti :

نَقِيضُ الْكُفْرِ، تَصْدِيقٌ مُطْلَقًا

“Bukan *kafir*, membenaran secara mutlak”.

Imam al-Ghazali mengartikannya dengan :
التَّصْدِيقُ yaitu “*pembenaran*”.

Pada Al-quran, ditemukan kata *iman* mengandung dua makna, yaitu *Pertama* : *aman*,

mengamankan, atau memberikan keamanan (Q.S.106 : 4) dan *kedua: mengandung makna ; yakin, percaya atau beriman* (Q.S. 2 : 285)

Secara terminologi (*istilah*) ada beberapa definisi yang dapat dikemukakan, yaitu :

a) Menurut Syekh Muhammad Amin al-Kurdi :

الايمن فهو التصديق بالقلب

“ Iman ialah membenarkan dengan hati”.

b) Menurut imam Ab Hanifah.

الايمن هو الاقرار والتصديق

“Iman ialah mengikrarkan (dengan lidah) dan membenarkan (dengan hati)”.

c) Menurut Hasbi as-Shiddiqy ;

القول باللسان والتصديق بالجنان والعمل بالاركان

“Iman ialah mengucapkan dengan lidah, membenarkan dengan hati dan mengerjakan dengan anggota tubuh”.

Kedudukan Iman lebih tinggi dari pada Islam, Iman memiliki cakupan yang lebih umum dari pada cakupan Islam, karena ia mencakup Islam, maka seorang hamba tidaklah mencapai keImanan kecuali jika seorang hamba telah mamapu mewujudkan keislamannya. Iman juga lebih khusus dipandang dari segi pelakunya, karena pelaku keimanan adalah kelompok dari pelaku keIslaman dan tidak semua pelaku keIslaman menjadi pelaku kewanan, jelaslah setiap mukmin adalah muslim dan tidak setiap muslim adalah mukmin.

Keimanan tidak terpisah dari amal, karena amal merupakan buah keImanan dan salah satu indikasi yang terlihat oleh manusia. Karena itu

Alloh menyebut Iman dan amal soleh secara beriringan dalam Qur'an surat Al Anfal ayat 2-4 yang artinya:

Allah Subhannahu wa Ta'ala berfirman: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang jika disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya, bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, (yaitu) orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rizki yang kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya." (Al-Anfal: 2-4)

Keimanan memiliki satu ciri yang sangat khas, yaitu dinamis. Yang mayoritas ulama memandang keimanan beriringan dengan amal soleh, sehingga mereka menganggap keimanan akan bertambah dengan bertambahnya amal soleh. Akan tetapi ada sebagian ulama yang melihat Iman berdasarkan sudut pandang bahwa ia merupakan aqidah yang tidak menerima pemilahan (dikotomi). Maka seseorang hanya memiliki dua kemungkinan saja: mukmin atau kafir, tidak ada kedudukan lain diantara keduanya. Karena itu mereka berpendapat Iman tidak bertambah dan tidak berkurang.

Iman adakalanya bertambah dan adakalanya berkurang, maka perlu diketahui kriteria bertambahnya Iman hingga sempurnanya Iman, yaitu:

- a) Diyakini dalam hati
- b) Diucapkan dengan lisan
- c) Diamalkan dengan anggota tubuh.

Sedangkan dalam Islam sendiri jika membahas mengenai Iman tidak akan terlepas dari adanya rukun Iman yang enam, yaitu:

a) Iman kepada Allah

Yakni beriman kepada rububiyah Allah Swt, maksudnya : Allah adalah Tuhan Pencipta Pemilik Semesta, dan Pengatur segala urusan, Beriman kepada uluhiyyah Allah SWT, maksudnya: Allah sajalah tuhan yang berhak di sembah, dan semua sesembahan selain-Nya adalah batil, iman kepada Nama-Nama dan Sifat-Sifat-Nya maksudnya: bahwasanya Allah Swt, memiliki nama-nama yang mulia, dan sifat-sifat-Nya yang sempurna serta agung sesuai yang ada dalam Al-quran dan Sunnah Rasul-Nya

b) Iman kepada malaikatNya

Malaikat adalah hamba Allah yang mulia, mereka diciptakan oleh Allah untuk beribadah kepada-Nya, serta tunduk dan patuh menta'ati-Nya, Allah telah membebaskan kepada mereka berbagai tugas, Diantaranya adalah : Jibril tugasnya menyampaikan wahyu, Mikail mengurus hujan dan tumbuh-tumbuhan, Israfil meniup sangsakala di hari kiamat, Izrail (malaikat maut), Raqib, Atit, mencatat amal perbuatan manusia, Malik menjaga neraka, Ridwan menjaga surga, dan malaikat-malaikat yang lain yang hanya Allah Swt yang dapat mengetahuinya

c) Iman kepada kitabNya

Allah yang Maha Agung dan Mulia telah menurunkan kepada para Rasul-Nya kitab-kitab, mengandung petunjuk dan kebaikan.

Diantaranya: kitab taurat diturunkan kepada Nabi Musa, Injil diturunkan kepada Nabi Isa, Zabur diturunkan kepada Nabi Daud, Shuhuf Nabi Ibrahim dan Nabi Musa, Al-quran diturunkan Allah Swt, kepada Nabi Muhammad Saw, Dengannya Allah telah menasakh (menghapus) semua kitab sebelumnya. Dan Allah telah menjamin untuk menjaga dan memeliharanya, karena ia akan menjadi hujjah atas semua makhluk, sampai hari kiamat

d) Iman kepada rosulNya

Allah telah mengutus kepada maakhlu-Nya para rasul, rasul pertama adalah Nuh dan yang terakhir adalah Muhammad Saw, dan sernua itu adalah manusia biasa, tidak memiliki sedikitpun sifat ketuhanan, mereka adalah hamba-hamba Allah yang dimuliakan dengan kerasulan. Dan Allah telah mengakhiri semua syari'at dengan syari'at yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw,yang diutus untuk seluruh manusia, maka tidak ada nabi sesudahnya. Beriman kepada hari akhirat

Yaitu hari kiamat, tidak ada hari lagi setelahnya, ketika Allah membangkitkan manusia dalam keadaan hidup untuk kekal ditempat yang penuh kenikmatan atau ditempat siksaan yang amat pedih. Beriman kepada hari akhir meliputi beriman kepada semua yang akan terjadi setelah itu, seperti kebangkitan dan hisab, kemudian surga atau neraka.

e) Iman kepada Qodho dan Qodar

Taqdir artinya: beriman bahwasanya Allah telah mentaqdirkan semua yang ada dan menciptakan seluruh makhluk sesuai dengan ilmu-Nya yang terdahulu, dan menurut kebijaksanaan-Nya. Maka segala sesuatu telah diketahui oleh Allah, serta telah pula tertulis disisi-Nya, dan Dialah yang telah menghendaki dan menciptakannya.

Dengan melihat definisi dia atas dapat dikatakan bahwa iman itu paling tidak harus ada pembenaran dan keyakinan adanya Tuhan dengan segala ke-Esaan-Nya dan segala sifat kesempurnaan serta pembenaran dan keyakinan terhadap Muhammad SAW dan risalah kerasulannya

f) Iman kepada hari akhir

Iman kepada hari akhir atau **hari** kiamat artinya meyakini dan mempercayai bahwa **hari** itu pasti akan datang. Dalam buku Rukun **Iman** oleh Hudarrohman disebutkan, pada **hari** itu alam semesta beserta seluruh isinya akan hancur. Manusia akan dibangkitkan dari kuburnya dan dikumpulkan untuk dimintai pertanggungjawaban

2. Hakikat Islam

Islam bersal dari kata, *as-salamu*, *as-salmu*, dan *as-silmu* yang berarti: menyerahkan diri, pasrah, tunduk, dan patuh. Berasal dari kata *as-silmu* atau *as-salmu* yang berarti damai dan aman. Berasal dari kata *as-salmu*, *as-salamu*, dan *as-salamatu* yang berarti bersih dan selamat dari kecacatan-kecacatan lahir dan batin.

Pengertian Islam menurut istilah yaitu, sikap penyerahan diri (kepasrahan, ketundukan, kepatuhan) seorang hamba kepada Tuhannya dengan senantiasa melaksanakan perintahNya dan menjauhi laranganNya, demi mencapai kedamaian dan keselamatan hidup, di dunia maupun di akhirat.

Siapa saja yang menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Alloh, maka ia seorang muslim, dan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah dan selain Allah maka ia seorang musyrik, sedangkan seorang yang tidak menyerahkan diri kepada Alloh maka ia seorang kafir yang sombong

Berkaitan dengan Islam sebagai agama, maka tidak dapat terlepas dari adanya unsur-unsur pembentuknya yaitu berupa rukun Islam, yaitu:

- a) Membaca dua kalimat Syahadat
- b) Mendirikan sholat lima waktu
- c) Menunaikan zakat
- d) Puasa Ramadhan
- e) Haji ke Baitulloh jika mampu.

Rukun pertama: syahadat (bersaksi) bahwa, tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Allah, dan bahwasanya Muhammad Rasulullah. Syahadat ini merupakan kunci islam dan pondasi bangunannya. Makna syahadat la ilaha illallah ialah : tidak ada yang berhak disembah kecuali Allah saja, dilah ilahi yang hak, sedangkan ilahi selainnya adalah batil dan ilahi itu artinya sesuatu yang disembah. Dan makna syahadat: bahwasanya Muhammad itu adalah Rasulullah ialah: membenarkan semua apa

yang diberitakannya, dan mentaati semua perintahnya serta menjauhi semua yang dilarang dan dicegahnya.

Rukun kedua: shalat: Allah telah mengsyariatkan lima shalat setiap hari sebagai hubungan antara seorang muslim dengan Tuhannya. Didalamnya dia bermunajat dan berdoa kepada-Nya, disamping agar menjadi pencegah bagi muslim dari perbuatan keji dan mungkar. Dan Allah telah menyiapkan bagi yang menunaikannya kebaikan dalam agama dan kemantapan iman serta ganjaran, baik cepat maupun lambat. Maka dengan demikian seorang hamba akan mendapatkan ketenangan jiwa dan kenyamanan raga yang akan membuatnya bahagia di dunia dan akhirat.

Rukun ketiga: Zakat yaitu sedekah yang dibayar oleh orang yang memiliki harta sampai nishab (kadar tertentu) setiap tahun, kepada yang berhak menerimanya seperti kaum fakir dan lainnya, di antara yang berhak menerima zakat. Zakat itu tidak diwajibkan atas orang fakir yang tidak memiliki nishab, tapi hanya diwajibkan atas kaum kaya untuk menyempurnakan agama dan Islam mereka, meningkatkan kondisi dan akhlak mereka, menolak segala balak dari mereka dan harta mereka, mensucikan mereka dari dosa, disamping sebagai bantuan bagi orang-orang yang membutuhkan dan fakir di antara mereka, serta untuk memenuhi kebutuhan keseharian mereka, sementara zakat hanyalah merupakan bagian kecil sekali dari jumlah harta dan rizki yang diberikan Allah kepada mereka.

Rukun keempat: Puasa yaitu selama satu bulan saja setiap tahun, pada bulan Ramadhan yang

mulia, yakni bulan kesembilan dari bulan-bulan hijriyah. Kaum muslimin secara keseluruhan serempak meninggalkan kebutuhan-kebutuhan pokok mereka, makan, minum, dan jimak di siang hari mulai terbit fajar sampai matahari terbenam. Dan semua itu akan di ganti oleh Allah bagi mereka berkat karunia dan kemurahan-Nya, dengan penyempurnaan agama dan iman mereka, serta peningkatan kesempurnaan diri, dan banyak lagi ganjaran dan kebaikan lainnya, baik di dunia maupun di akhirat yang telah dijanjikan Allah bagi orang-orang yang berpuasa.

Rukun kelima: Haji yaiu menuju masjidil haram untuk melakukan ibadah tertentu. Allah mewajibkan atas orang yang mampu sekali seumur hidup, pada waktu itu kaum muslimin dari segala penjuru berkumpul di tempat yang paling mulia dimuka bumi ini, menyembah tuhan yang satu, memakai pakaian yang sama, tidak ada perbedaan antara pemimpin dan yang dipimpin, antara si kaya dan si fakir dan antara yang berkulit putih dan berkulit hitam. Mereka semua melaksanakan bentuk-bentuk ibadah tertentu, yang terpenting diantaranya adalah:

wukuf di padang arafah, tawaf di ka'bah, kiblatnya kaum muslimin,dan sa'i antara bukit shafa dan marwah

3. Hakikat Ikhsan

Ihsan berarti berbuat baik. Orang yang berbuat Ihsan disebut muhsin berarti orang yang berbuat baik.setiap perbuatan yang baik yang nampak pada sikap jiwa dan prilaku yang sesuai atau dilandaskan pada aqidah dan syariat Islam

disebut Ihsan. Dengan demikian akhlak dan Ihsan adalah dua pranata yang berada pada suatu sistem yang lebih besar yang disebut akhlaqul karimah

Adapun dalil mengenai Ihsan dari hadits adalah potongan hadits Jibril yang sangat terkenal (dan panjang), seperti yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab, ketika nabi ditanya mengenai Ihsan oleh malaikat Jibril dan nabi menjawab:

...يَرَاكَ فَإِنَّهُ تَرَاهُ تَكُنْ لَمْ فَإِنْ تَرَاهُ كَأَنَّكَ اللَّهُ تَعْبُدُ أَنْ...

“...Hendaklah engkau beribadah kepada Alloh seolah-olah engkau melihatNya. Tapi jika engkau tidak melihatNya, maka sesungguhnya Alloh melihatmu.....

a. Landasan Syar’i Ihsan

Pertama, Al-Qur`an

Dalam Al-Qur`an, terdapat seratus enam puluh enam ayat yang berbicara tentang ihsan dan implementasinya. Dari sini kita dapat menarik satu makna, betapa mulia dan agungnya perilaku dan sifat ini, hingga mendapat porsi yang sangat istimewa dalam Al-Qur`an. Berikut ini beberapa ayat yang menjadi landasan akan hal ini.

“...Dan berbuat baiklah kalian karena sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik.” (al-Baqarah:195)

“Sesungguhnya Allah memerintahkanmu untuk berbuat adil dan kebaikan....” (an-Nahl: 90)

“...serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia....” (al-Baqarah: 83)

"...Dan berbuat baiklah terhadap dua orang ibu bapak, kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat maupun yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan para hamba sahayamu...." (an-Nisaa` : 36)

Kedua; As-Sunnah.

Rasulullah saw. pun sangat memberi perhatian terhadap masalah ihsan ini. Sebab, ia merupakan puncak harapan dan perjuangan seorang hamba. Bahkan, diantara hadist-hadist mengenai ihsan tersebut, ada beberapa yang menjadi landasan utama dalam memahami agama ini. Rasulullah saw. menerangkan mengenai ihsan ketika ia menjawab pertanyaan Malaikat Jibril tentang ihsan dimana jawaban tersebut dibenarkan oleh Jibril, dengan mengatakan :

"Engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan apabila engkau tidak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Muslim)

b. Aspek Pokok Dalam Ihsan

Ihsan meliputi tiga aspek yang fundamental. Ketiga hal tersebut adalah *ibadah, muamalah, dan akhlak*

c. Ibadah

Kita berkewajiban ihsan dalam beribadah, yaitu dengan menunaikan semua jenis ibadah, seperti shalat, puasa, haji, dan sebagainya dengan cara yang benar, yaitu menyempurnakan syarat, rukun, sunnah, dan adab-adabnya. Hal ini tidak akan mungkin dapat ditunaikan oleh seorang hamba, kecuali jika saat pelaksanaan ibadah-ibadah tersebut

ia dipenuhi dengan cita rasa yang sangat kuat (menikmatinya), juga dengan kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa memantaunya hingga ia merasa bahwa ia sedang dilihat dan diperhatikan oleh-Nya. Minimal seorang hamba merasakan bahwa Allah senantiasa memantaunya, karena dengan ini lah ia dapat menunaikan ibadah-ibadah tersebut dengan baik dan sempurna, sehingga hasil dari ibadah tersebut akan seperti yang diharapkan. Inilah maksud dari perkataan Rasulullah saw yang berbunyi, *“Hendaklah kamu menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tak dapat melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.”*

Kini jelaslah bagi kita bahwa sesungguhnya arti dari ibadah itu sendiri sangatlah luas. Maka, selain jenis ibadah yang kita sebutkan tadi, yang tidak kalah pentingnya adalah juga jenis ibadah lainnya seperti jihad, hormat terhadap mukmin, mendidik anak, menyenangkan isteri, meniatkan setiap yang mubah untuk mendapat ridha Allah, dan masih banyak lagi. Oleh karena itulah, Rasulullah saw. menghendaki umatnya senantiasa dalam keadaan seperti itu, yaitu senantiasa sadar jika ia ingin mewujudkan ihsan dalam ibadahnya

d. Tingkatan Ibadah dan Derajatnya

Berdasarkan nash-nash Al-Qur'an dan Sunnah, maka ibadah mempunyai tiga tingkatan, yang pada setiap tingkatan derajatnya masing-masing seorang hamba

tidak dapat mengukurnya. Karena itulah, kita berlomba untuk meraihnya. Pada setiap derajat, ada tingkatan tersendiri dalam surga. Yang tertinggi adalah derajat *muhsinin*, ia menempati *jannatul firdaus*, derajat tertinggi di dalam surga. Kelak, para penghuni surga tingkat bawah akan saling memandang dengan penghuni surga tingkat tertinggi, laksana penduduk bumi memandang bintang-bintang di langit yang menandakan jauhnya jarak antara mereka.

Adapun tiga tingkatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Tingkat at-Takwa*, yaitu tingkatan paling bawah dengan derajat yang berbeda-beda.
2. *Tingkat al-Bir*, yaitu tingkatan menengah dengan derajat yang berbeda-beda.
3. *Tingkat al-Ihsan*, yaitu tingkatan tertinggi dengan derajat yang berbeda-beda pula.

e. *Tingkat Takwa*

Tingkat taqwa adalah tingkatan dimana seluruh derajatnya dihuni oleh mereka yang masuk kategori *al-Muttaqun*, sesuai dengan derajat ketaqwaan masing-masing.

Takwa akan menjadi sempurna dengan menunaikan seluruh perintah Allah dan meninggalkan seluruh larangan-Nya. Hal ini berarti meninggalkan salah satu perintah Allah dapat mengakibatkan sangsi dan melakukan salah satu larangannya adalah dosa. Dengan demikian, puncak takwa adalah

melakukan seluruh perintah Allah dan meninggalkansemualarangan-Nya.

Namun, ada satu hal yang harus kita fahami dengan baik, yaitu bahwa Allah SWT Maha Mengetahui keadaan hamba-hamba-Nya yang memiliki berbagai kelemahan, yang dengan kelemahannya itu seorang hamba melakukan dosa. Oleh karena itu, Allah membuat satu cara penghapusan dosa, yaitu dengan cara tobat dan pengampunan. Melalui hal tersebut, Allah SWT akan mengampuni hamba-Nya yang berdosa karena kelalaiannya dari menunaikan hak-hak takwa. Sementara itu, ketika seorang hamba naik pada peringkat puncak takwa, boleh jadi ia akan naik pada peringkat bir atau ihsan.

Peringkat ini disebut martabat takwa, karena amalan-amalan yang ada pada derajat ini membebaskannya dari siksaan atas kesalahan yang dilakukannya. Adapun derajat yang paling rendah dari peringkat ini adalah derajat dimana seseorang menjaga dirinya dari kekalnya dalam neraka, yaitu dengan iman yang benar yang diterima oleh Allah SWT

f. *Tingkat al-Bir*

Peringkat ini akan dihuni oleh mereka yang masuk kategori *al-Abrar*. Hal ini sesuai dengan amalan-amalan kebaikan yang mereka lakukan dari ibadah-ibadah sunnah serta segala sesuatu yang dicintai dan diridhai oleh Allah SWT. hal ini dilakukan setelah mereka menunaikan segala yang wajib, atau yang ada

pada peringkat sebelumnya, yaitu peringkat takwa.

Peringkat ini disebut martabat *al-Bir* (kebaikan), karena derajat ini merupakan perluasan pada hal-hal yang sifatnya sunnah, sesuatu sifatnya semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah dan merupakan tambahan dari batasan-batasan yang wajib serta yang diharamkan-Nya. Amalan-amalan ini tidak diwajibkan Allah kepada hamba-hamba-Nya, tetapi perintah itu bersifat anjuran, sekaligus terdapat janji pahala didalamnya.

Akan tetapi, mereka yang melakukan amalan tambahan ini tidak akan masuk kedalam kelompok *al-bir*, kecuali telah menunaikan peringkat yang pertama, yaitu peringkat takwa. Karena, melakukan hal pertama merupakan syarat mutlak untuk naik pada peringkat selanjutnya.

Dengan demikian, barangsiapa yang mengklaim dirinya telah melakukan kebaikan sedang dia tidak mengimani unsur-unsur qaidah iman dalam Islam, serta tidak terhidar dari siksaan neraka, maka ia tidak dapat masuk dalam peringkat ini (*al-bir*). Mengenai hal ini, Allah SWT berfirman dalam kitab-Nya.

"...Bukanlah kebaikan dengan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebaikan itu adalah takwa, dan datangilah rumah-rumah itu dari pintu-pintunya dan bertakwalah kepada Allah agar kalian beruntung." (al-Baqarah: 189)

"Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami mendengar seruan orang yang menyeru kepada iman, yaitu: Berimanlah kamu kepada Tuhanmu, maka kamipun beriman. Ya Tuhan kami ampunilah bagi kami dosa-dosa kami dan hapuskanlah dari kami kesahan-kesalahan kami dan wafatkanlah kami bersama orang-orang yang banyak berbuat baik." (Ali 'Imran: 193)

g. Tingkatan Ihsan

Tingkatan ini akan dicapai oleh mereka yang masuk dalam kategori Muhsinin. Mereka adalah orang-orang yang telah melalui peringkat pertama dan yang kedua (peringkat takwa dan al-bir).

Ketika kita mencermati pengertian ihsan dengan sempurna seperti yang telah kita sebutkan sebelumnya, maka kita akan mendapatkan suatu kesimpulan bahwa ihsan memiliki dua sisi: **Pertama**, ihsan adalah kesempurnaan dalam beramal sambil menjaga keikhlasan dan jujur pada saat beramal. Ini adalah ihsan dalam tata cara (metode). **Kedua**, ihsan adalah senantiasa memaksimalkan amalan-amalan sunnah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah, selama hal itu adalah sesuatu yang diridhai-Nya dan dianjurkan untuk melakukannya.

Untuk dapat naik ke martabat ihsan dalam segala amal, hanya bisa dicapai melalui amalan-amalan wajib dan amalan-amalan sunnah yang dicintai oleh Allah, serta dilakukan atas dasar mencari ridha Allah.

B. Korelasi Iman, Islam, dan Ihsan

Diatas telah dibahas tentang ketiga hal tersebut, disini, akan dibahas hubungan timbal balik antara ketiganya. Iman yang merupakan landasan awal, bila diumpamakan sebagai pondasi dalam keberadaan suatu rumah, sedangkan islam merupakan entitas yang berdiri diatasnya. Maka, apabila iman seseorang lemah, maka islamnya pun akan condong, lebih lebih akan rubuh. Dalam realitanya mungkin pelaksanaan sholat akan tersendat-sendat, sehingga tidak dilakukan pada waktunya, atau malah mungkin tidak didirikan. Zakat tidak tersalurkan, puasa tak terlaksana, dan lain sebagainya. Sebaliknya, iman akan kokoh bila islam seseorang ditegakkan. Karena iman terkadang bisa menjadi tebal, kadang pula menjadi tipis, karena amal perbuatan yang akan mempengaruhi hati. Sedang hati sendiri merupakan wadah bagi iman itu. Jadi, bila seseorang tekun beribadah, rajin taqorrub, maka akan semakin tebal imannya, sebaliknya bila seseorang berlarut-larut dalam kemaksiatan, kebal akan dosa, maka akan berdampak juga pada tipisnya iman.

Dalam hal ini, sayyidina Ali pernah berkata :

قال علي كرم الله وجهه إن الإيمان ليبدو لمعة بيضاء فإذا عمل العبد الصالحات
نمت فزادت حتى يبيض القلب كله وإن النفاق ليبدو نكتة سوداء فإذا انتهك
الحرمان نمت وزادت حتى يسود القلب كله

Artinya : Sahabat Ali kw. Berkata : sesungguhnya iman itu terlihat seperti sinar yang putih, apabila seorang hamba melakukan kebaikan, maka sinar tersebut akan tumbuh dan bertambah sehingga hati (berwarna) putih. Sedangkan kemunafikan terlihat seperti titik hitam, maka bila seorang melakukan perkara yang diharamkan, maka titik hitam itu akan

tumbuh dan bertambah hingga hitamlah (warna) hati.

Adapun ihsan, bisa diumpamakan sebagai hiasan rumah, bagaimana rumah tersebut bisa terlihat mewah, terlihat indah, dan megah. Sehingga padat menarik perhatian dari banyak pihak. Sama halnya dalam ibadah, bagaimana ibadah ini bisa mendapatkan perhatian dari sang khaliq, sehingga dapat diterima olehnya. Tidak hanya asal menjalankan perintah dan menjauhi larangannya saja, melainkan berusaha bagaimana amal perbuatan itu bisa bernilai plus dihadapan-Nya. Sebagaimana yang telah disebutkan diatas kedudukan kita hanyalah sebagai hamba, budak dari tuhan, sebisa mungkin kita bekerja, menjalankan perintah-Nya untuk mendapatkan perhatian dan ridlonya. Disinilah hakikat dari ihsan

BAB 3

IKHLAS

A. Ikhlas atau Ria?

Ikhlas adalah beribadah karena Allah Swt. semata, bukan selain-Nya. Ikhlas sendiri ada enam macam:

1. Ingin selamat dari azab;
2. Ingin mendapat pahala
3. Menginginkan keduanya;
4. Beribadah karena malu kepada Allah Swt. Dengan tidak mengharap pahala dan tidak takut akan siksa;
5. Beribadah karena cinta kepada Allah Swt. tanpa peduli dengan pahala dan siksa; serta
6. Beribadah karena menghormati dan Allah Swt.

Adapun ria adalah melakukan ibadah dan ketaatan kepada Allah Swt. agar dilihat orang lain. Ria ada dua jenis:

1. Beribadah supaya dilihat manusia; dan
2. Beribadah supaya dilihat manusia dan Allah Swt. Ria ini sangat halus karena mengandung dua tujuan sekaligus: manusia dan Tuhan.

Jenis pertama benar-benar bukan karena Allah, tetapi karena manusia. Allah Swt. menegaskan bahwa kedua jenis ria membuang ibadah sia-sia: “Aku adalah sekutu yang paling membenci syirik. Barang siapa menyekutukan-Ku dengan selain-Ku dalam beramal, Kutinggalkan amalnya untuk yang disekutukannya dengan-Ku itu”.

Tidak ada ria pada orang yang beribadah karena malu kepada, cinta kepada, atau menghormati

dan mengagungkan Tuhan, sebab semua itu bertentangan dengan motivasi ria.

B. Kenapa Kita Ria?

Terapi Hawa nafsu pasti berusaha memuaskan syahwat dan merengkuh kenikmatan. Kenikmatan tertinggi bagi syahwat adalah kemenangan, penghormatan, keterhindaran dari hal yang menyakiti, dan perolehan segala sesuatu yang menyenangkannya.

Hawa nafsu menyadari bahwa semua manusia entah orang baik, pemaksiat, ataupun raja selaku sosok paling agung di mata manusia pasti menghormati, memuji, dan mendekati orang saleh dengan berbagai cara. Mereka bahkan rela rnengorbankan harta dan jiwa demi mengabdikan kepadanya. Menyadari hal ini, hawa nafsu menggerakkan seseorang supaya pura-pura menaati Allah Swt. agar dicintai, dihormati, dan didekati orang-orang dengan berbagai cara. Dengan kata lain, supaya perkataannya didengar, perintahnya dipatuhi, kesalahannya dimaafkan, tidak dimusuhi, dan tidak disakiti.

Jadi, ada tiga faktor penyebab ria:

1. Ingin dihormati dan dikagumi. Inilah penyebab utama yang melahirkan dua penyebab berikutnya.
2. Ingin meraup keuntungan dan harta dari tangan orang lain.
3. Menghindari bahaya.

Ada orang yang hanya ingin dihormati dan dikagumi. Ia, tidak menerima, bahkan tidak

mempedulikan materi yang diberikan kepadanya. Ia sadar bahwa dirinya akan dihormati bila berpaling dari materi. Ia juga tidak meminta bantuan siapa pun dalam menepis bahaya, agar ia dianggap hanya membutuhkan Tuhan dan tidak memerlukan bantuan manusia.

Ada yang bersikap ria karena menginginkan materi walaupun hanya sedikit. Ada juga yang ingin terhindar dari bahaya. [Kedua] keinginan ini pasti disertai pula keinginan dihormati dan dikagumi, Adakalanya juga ria termotivasi oleh ketiga faktor sekaligus..

C. Ria Agar Tak Dicela

Contohnya.

1. Berdiri di barisan terdepan dalam pasukan Islam. Pelaku sebenarnya pengecut dan penakut, tetapi agar tidak dilecehkan dan tidak dituduh penakut, ia memaksakan diri berada di depan.
2. Ikut dalam barisan tentara Islam, padahal takut mati dalam peperangan. Pelaku berbuat demikian agar tidak disebut pengecut, tidak berguna, dan dimurkai Tuhan. Kalau orang-orang tidak memperhatikan atau ia berada di tengah-tengah barisan yang tidak mengenalnya, ia tidak berperang. Orang ini justru dimurkai Allah Swt. kendati secara lahiriah ia berjuang di jalan-Nya.
3. Bergabung dengan para dermawan yang biasa bersedekah dalam jumlah besar. Pelaku sebenarnya tidak, suka bersedekah. Kalaupun bersedekah, ia biasanya hanya memberi sedikit. Takut dianggap pelit dan tidak punya rasa

solidaritas kemanusiaan, ia ikut-ikutan bersedekah dalam jumlah banyak.

4. Berkumpul dengan orang-orang saleh yang terbiasa shalat siang dan malam. Takut dianggap tidak mencintai kebaikan, pelaku memaksakan diri untuk shalat seperti mereka. Demikian juga bergabung dengan orang-orang yang terbiasa berlama-lama khusyuk dalam shalat. Khawatir dianggap bukan orang saleh, ia pun berlama-lama dalam shalat

Berikut ini adalah sikap yang bukan ria kendati memiliki keserupaan motivasi dan alasan:

1. Tidak menanyakan suatu peristiwa yang tidak diketahui hukumnya karena takut dianggap bodoh.
2. Seorang pakar fikih atau pemuka agama mendapat pertanyaan sulit tentang hukum suatu permasalahan yang tidak diketahuinya. Takut dianggap bodoh, ia menjawab asal-asalan.
3. Takut dianggap berilmu sedikit atau takut dihina, mengaku-aku telah meriwayatkan atau menulis banyak hadis, padahal pada kenyataannya tidak!.

D. Ria Agar Beroleh Keuntungan dari orang Lain

Misalnya:

1. Menemui orang yang diharapkan memberi bantuan atau pinjaman, lalu memperlihatkan ketaatan kepada Allah Swt. supaya dibantu dan dipinjami. Pelaku senang ketika orang yang ditemui melihat kesalehan dan ketaatannya, tetapi tidak bila kesalehan dan ketaatannya itu dilihat orang lain.

2. Punya kenalan baik hati yang sabar dan toleran atas utang yang tertunggak, kemudian pura-pura rajin ibadah dan patuh kepada Allah Swt. supaya kenalannya itu terus sabar dan toleran.
3. Berlagak pandai dan amanah suflaya dipercaya.

E. Buah Kesalehanlah Motivasi Ria

Orang saleh umumnya dihormati, disegani, dikagumi, diutamakan dalam majelis, dialami ketika bertemu, diagungkan, didengar perkataannya, diperlakukan dengan baik, dimintai pendapat dalam masalah penting, dimaklumi ketika bersalah, dimaafkan bila berbohong, dipenuhi kebutuhannya, dipersilakan menikahi gadis mana pun yang dicintainya, dijadikan perantara dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt., dimintai doa, dibantu perekonomiannya, dilindungi dari bahaya, dan dijauhkan dari segala tindakan keji agar tidak dianggap menyakiti kekasih Allah, sebab menyakiti kekasih-Nya sama saja dengan menantang-Nya perang.

Semua keistimewaan di atas hanya bisa diperoleh dengan rajin beribadah. Oleh sebab itulah, banyak orang berpura-pura saleh dan tekun beribadah demi meraih seluruh atau sebagian keistimewaan itu.

F. Kiat Memberangus Ria

Ria bisa dipadamkan dengan:

1. Mengingatn diri bahwa Allah Swt. takkan memberikan hidayah kepada atau membersihkan kalbu orang yang ria.

2. Mengkhawatirkan murka Tuhan kala Dia melihat hati dicemari ria.
3. Menyesali berkurang atau hilangnya pahala karena tidak ikhlas.
4. Menyesali berkurangnya ganjaran di akhirat.
5. Membayangkan murka dan siksa Tuhan di akhirat.
6. Menyadari bahwa Allah Swt. bisa saja menyegerakan siksa-Nya di dunia, sehingga peria dibenci dan dijauhi masyarakat.
7. Merendahkan keistimewaan duniawi yang disenangi manusia dan menganggapnya sebagai sesuatu yang dibenci Tuhan.
8. Memandang rendah keistimewaan duniawi sesuai dengan ajaran Tuhan.
9. Meyakini bahwa mendekatkan diri kepada manusia menjauhkan diri dari Allah Swt. Orang yang jauh dari-Nya adalah orang yang diempaskan angin maksiat ke tempat jauh sehingga tersesat dan benar-benar rugi.
10. Meyakini bahwa harapan dipuji makhluk adalah tercela di sisi Allah Swt.
11. Menginsafi bahwa hukuman terberat adalah ketika Allah Swt. memperlihatkan ambisi peria untuk meraih keridaan manusia dan berpaling dari-Nya di akhirat. Pada hari ketika kebaikan sekecil apa pun sangat dibutuhkan itu, peria akan gemetar mendapati amal ibadahnya sia-sia.
12. Menyadari bahwa keridaan manusia bias dan tidak tetap. Perbuatan yang dianggap baik dan diridai seseorang bisa dianggap buruk dan dibenci orang lain.

13. Menyadari bahwa keuntungan yang diperoleh dengan ria adalah semu dan justru mendatangkan kerugian, sebab kedudukan terhormat dalam hati masyarakat diraih dengan cara tidak benar. Boleh jadi Allah Swt. membongkar kedoknya, sehingga peria dibenci, dijauhi, disakiti, dan tidak dilindungi. Inilah kerugian yang nyata: rugi di dunia dan di akhirat.

Orang yang bersikap ria demi terhindar dari bahaya lupa bahwa bahaya yang mengintainya di akhirat jauh lebih hebat daripada bahaya yang dihindarnya itu. Orang yang bersikap ria demi meraih keuntungan lupa bahwa keuntungan di akhirat jauh lebih melimpah daripada keuntungan yang diimpikannya itu. Kala kedoknya terbongkar, masyarakat pasti tidak sudi lagi memberinya apa-apa. Orang yang bersikap ria karena ingin dipuji, dihormati, dan dikagumi lupa bahwa pujian, penghormatan, dan kekaguman Allah jauh lebih sempurna daripada yang dikejanya itu. Jika Allah Swt. membongkar aibnya, ia bukan hanya kehilangan semua nilai positif di mata manusia, tetapi juga harus siap menghadapi murka dan siksa Tuhan yang sangat pedih dan tak mungkin dihindari. Semoga Allah Swt. melindungi kita dari semua ini.

Dengan membiasakan diri mengingat akhirat, bersikap ikhlas, dan memohon agar Allah Swt. mengukuhkan ketulusan, ria akan luruh dan luntur secara perlahan. Besarnya bahaya yang berani dihadapi dan hilangnya keuntungan duniawi malah membuat seseorang mulia. Keikhlasannya akan terus meningkat, sehingga dengan rahmat Allah Swt., ia akan benar-benar menjadi mukhlis (pengikhlis sejati).

G. Pelaku dan Sarana Ria

Secara garis besar, pelaku ria ada dua jenis: kaum agamis dan kaum materialis. Pelaku pertama lebih berbahaya daripada pelaku kedua. Adapun sarana ria ada lima: anggota tubuh, perkataan, perbuatan, penampilan, dan pakaian.

Contoh ria kaum agamis dengan anggota badan adalah memperlihatkan badan yang kurus dan wajah yang pucat supaya dikira tekun beribadah, sangat takut kepada Allah, dan selalu bersedih. hati. Dengan suara parau, mata cekung, dan bibir keringnya, ia ingin orang tahu bahwa dirinya sedang berpuasa. Badan kurus adalah bukti sedikit makan dan banyak beribadah, sedangkan wajah pucat adalah tanda sering shalat malam dan selalu bersedih. Sikap ini pada hakikatnya bukanlah ria, tetapi lebih merupakan ekspresi diri melalui kondisi fisik, bukan melalui perkataan. Contoh ria kaum materialis dengan anggota badan adalah tersenyum, bermanis muka, dan berhias supaya terlihat anggun.

Contoh ria kaum agamis dengan penampilan dan pakaian adalah mengusutkan rambut, memotong kumis, memelihara janggut, mengurai rambut seperti Rasulullah saw., mengenakan pakaian lusuh, menampakkan bekas sujud, meninggikan bagian bawah pakaian, menyingsingkan lengan baju, mengenakan sepatu penuh tambalan bak kaum sufi.

Ada orang yang ingin dipuji oleh kalangan agamis dan kalangan materialis, supaya kedua kalangan tersebut menghormatinya. Ia pun mengenakan pakaian kasar supaya disantuni orang kaya, tetapi ia menyingsingkan lengan baju, meninggikan bagian bawah pakaiannya, dan memakai sandal jelek ala sufi supaya dikagumi orang-orang

saleh. Bahkan, ada yang lebih radikal lagi dengan mengenakan pakaian sufi dan mendekati penguasa dengan anggapan bisa menyelamatkan kaum muslim dari kekejian penguasa.

Ada orang ria yang pura-pura rajin beribadah untuk memikat pengikut sunnah dan penganut bidah sekaligus. Ada pula orang yang tidak mau mengubah penampilan yang membuatnya disantuni karena tidak ingin:

1. Dianggap tidak mengikuti pola hidup Rasulullah saw.;
2. Ditinggalkan para pengagum sehingga tidak lagi mendapat santunan.

Contoh ria kaum materialis adalah mengenakan pakaian halus, kopiah tinggi, serban bagus, dan pakaian mewah lainnya. Pakaian mereka benar-benar berbeda dengan kaum agamis.

Contoh ria kaum agamis dengan perkataan adalah menunjukkan kepiawaian berargumentasi dalam dialog, sering mengutip hadis dan pernyataan ulama besar, selalu berzikir, menganjurkan kebaikan dan mencegah kemungkaran, merendahkan suara ketika menjawab pertanyaan serta nmngangkat, memerdukan, dan mengalunkan suara saat membaca Al-Quran agar dianggap meresapi maknanya.

Contoh ria kaun materialis dengan perkataan adalah menceritakan ibadah dan prestasi, berbicara dengan fasih, jelas dan merdu, sering mengutip syair, serta menunjukkan bahwa dirinya benar-benar menguasai tata bahasa dan sastra. Contoh ria kaum materialis dengan perbuatan adalah: berlama-lama dalam shalat, memanjangkan rukuk dan sujud, mempertunjukkan puasa, berjihad, naik haji, tidak

banyak omong, bersedekah, memberi makan orang miskin, berjalan gontai ketika berpapasan dengan orang lain, mernperlihatkan mata sendu, merapikan rambut, bermain logika kala menjawab pertanyaan, serta berjalan cepat ketika berpapasan dengan kalangan agamis, lalu kembali berjalan lambat.

Orang materialis bersikap ria dengan bergaul dengan ulama dan orang saleh supaya dianggap menghormati ulama dan orang saleh. Ada pula yang rajin menyumbang negara agar diangkat menjadi pejabat, dipuji orang banyak, dan disertai tanggung jawab, padahal kalau jadi pejabat, ia tidak segan-segan untuk korupsi.

H. Instrumen-Instrumen Ikhlas

Untuk mernperoleh sifat ikhlas diperlukan beberapa sifat atau sikap sebagai instrumen penunjang kesempurnaan yang harus ada dalam sifat ikhlas dan sekaligus sebagai *quality control* bagi keikhlasan itu sendiri, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Husnuzh-Zhan (Bersangka Baik)

Berprasangka baik atau membangun keyakinan yang positif adalah sebuah kewajiban bagi kita yang berharap ridha, cinta dan perjumpaan dengan Allah, karena hal itu akan menentukan kualitas pencapaian dari proses peneladanan kepada Allah melalui af'al (perbuatan dan kebijakan)-Nya.

Firman Allah SWT dalam Hadits Qudsi: Dari Abu Hurairah ra, ia berkata: Nabi Saw bersabda: Allah Ta'ala berfirman: "Aku menurut sangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku

bersamanya apabila ia ingat kepada-Ku. Jika ia ingat kepada-Ku dalam dirinya maka Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia ingat kepada-Ku dalam kelompok orang-orang yang lebih baik dari kelompok mereka, jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal maka Aku mendekat kepadanya sehasta. jika ia mendekat kepada-Ku sehasta maka Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan maka Aku datang kepadanya dengan berlari-lari kecil." (HR Bukhari)

Maksud dari sangkaan hamba-Ku kepada-Ku adalah sangkaan yang baik atau positif, yaitu:

- a. Jika hamba memohon ampunan pasti Dia akan mengarrmpuninya.
- b. Jika hamba memohon sesuatu pasti Dia akan mengabulkannya.
- c. Jika hamba memohon kecukupan pasti Dia akan mencukupinya.

Begitu pula bila kita terapkan dalam aktivitas kehidupan kita sehari-hari, sejauh mana kita berpikir dan berperasaan serta berkeyakinan yang positif atau yang negatif akan memberi pengaruhnya masing-masing dari hasil maksud yang akan kita raih atau hal itu akan terlihat dari hasil karyanya.

Prasangka baik yang sering disebut dengan *husnuzh-zhan* atau *positive thinking/positive feeling*, dan lawannya adalah prasangka buruk sering disebut juga dengan *su'uzh-zhan* atau *negative thinking/negative feeling*, keduanya ada dalam diri manusia, masing-masing memiliki kecenderungannya sejauh mana ia mampu

mengikuti kecenderungan tersebut. Bersangka buruk (*su'uzh-zhan*) ialah sikap yang selalu curiga atau berpendapat serta berkeyakinan buruk (negatif) kepada sesuatu masalah atau kondisi yang ada dan yang belum terjadi padanya tanpa alasan yang benar.

jika terjadi suatu masalah atau peristiwa, hal itu selalu disandarkan kepada sebab musabab yang tidak baik. Sebagai seorang hamba yang ikhlas, ridha dan istiqamah serta penuh rasa syukur kepada Allah SWT, maka konsekuensinya ia wajib senantiasa dalam kondisi sadar, bahwa semua peristiwa yang terjadi di permukaan bumi ini pasti mengandung hikmah.

Apabila seseorang ditimpa musibah atau bencana, maka janganlah ia berprasangka buruk, bahwa Allah akan mencelakakannya atau menghinakannya, tetapi hendaklah semua itu disandarkan kepada kebaikan dan kebenaran; yaitu sesungguhnya apa yang terjadi dan tengah menimpa dirinya, atau orang lain itu adalah semata-mata Allah sedang menguji kualitas keimanan dan ketakwaannya kepada-Nya, dan hal itu sebagai manifestasi rasa kasih sayang-Nya kepada para hamba-Nya.

Firman Allah SWT:

"Wahai orang-orang yang telah beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan huruk), karena sebagian dari prasangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya, dan

bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang." (QS al-Hujurat [49]: 12).

Rasulullah Saw bersabda:

"Hati-hatilah kalian dari prasangka (yang buruk), karena sesungguhnya sangkaan itu merupakan sedusta-dustanya berita (pembicaraan)." (HR Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah ra).

Jauhkanlah diri dari prasangka yang buruk kepada Allah maupun kepada makhluk-Nya, karena bila hal itu yang selalu terjadi, maka akan mendatangkan kehidupan yang senantiasa dalam kondisi buruk pula; jika keburukan yang telah disangkakan itu lebih sering, maka akan lebih sering pula hadirnya keburukan dalam kehidupan. Akhirnya, memompa vitalitas jiwa selalu bergerak kepada aktivitas yang dapat mendatangkan celaka, baik bagi dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya, qalbunya selalu membisikkan tuduhan-tuduhan negatif dan hina kepada Allah SWT, maupun kepada makhluk-Nya, serta kehilangan keyakinan di dalam menjalankan ibadah dan ketaatan kepada Allah. Sekecil apa pun yang kita perbuat maka hal itu akan Allah perlihatkan kepada kita baik selagi masih hidup ini maupun di akhirat kelak.

Firman-Nya:

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah-pun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrah pun,

niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula." (QS Al-Zalzalah [99]: 7-8).

Tidak ada yang bisa membuat kita sedih atau gembira, kecewa atau bahagia, *good mood* atau *bad mood* dan sebagainya kecuali prasangka kita sendiri. Dengan kata lain, kalau kita *bad mood* itu karena keputusan kita sendiri memilih untuk *bad mood*. Karena kita memutuskan untuk menilai hal yang belum terjadi sebagai sesuatu yang buruk. Demikian pula dengan *good mood*. jika kita memutuskan untuk menilai yang akan terjadi sebagai sesuatu yang baik, maka kita pun akan *good mood*. Dan sebagai manusia kita diberi kebebasan untuk memilih prosesnya sedangkan hasilnya serahkan sepenuhnya kepada Allah. Dengan demikian, kita bisa "mengatur" pikiran, perasaan dan keyakinan kita untuk membuat nasib kita selalu beruntung secara otomatis. Selama kita selalu berprasangka-baik kepada Allah maka insya Allah hasilnya pun pasti baik.

2. Istiqamah

Orang mukmin sebagaimana digambarkan oleh Nabi Muhammad Saw dalam sabda beliau:

"Orang mukmin laksana ranting pohon, terkadang ia lurus dan ada yang condong (melengkung)." (HR Abu Ya'la dan Ibnu Hibban dari Anas bin Malik ra).

Dari Sufyan bin Abdullah, katanya: Saya berkata kepada Rasulullah Saw, "Ajarkanlah kepada saya tentang prinsip Islam sehingga saya tidak perlu lagi bertanya kepada orang lain."

Rasulullah Saw bersabda, "Katakanlah, aku beriman dengan Allah kemudian istigamah-lah. " (HR Muslim).

Istigamah adalah suatu sifat dan sikap yang wajib dimiliki oleh setiap individu mukmin yang telah berikrar dan beriman kepada Allah SWT yaitu untuk tetap konsisten, tidak mullah berubah kualitas motivasi dan keridhaan dalam menginplementasikan keimanan, keislaman, keihsanan, kema'rifatan, ketauhi dan dan ketakwaannya pada seluruh aktivitas kehidupannya baik yang berhubungan dengan Allah (hablun minallah) dan yang berhubungan dengan manusia (hablun minannas) serta yang berhubungan dengan alam semesta (rahmatan lil 'alamin).

Allah SWT akan menurunkan para malaikat-Nya untuk menyampaikan berita gembira kepada hamba-hamba-Nya yang beristigamah pada-Nya, sebagaimana isyarat firman Allah SWT di bawah ini:

"Sesungguhnya orang-orang yang telah mengatakan, 'Tuhan kami adalah Allah,' kemudian mereka beristiqamah (konsisten dalam menjalankan ketaatannya), maka para malaikat akan turun di hadapan mereka sambil mengatakan: 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati. Dan gembirakanlah mereka dengan surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu.' Kamilah pelindung-pelindungmu di dalam kehidupan dunia dan akhirat. Dan di dalam surga itu kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan apa yang kamu minta, sebagai hidangan untukmu

dari Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS Fushshilat [41]: 30-32).

"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: 'Tuhan kami ialah Allah,' kemudian mereka tetap istiqamah, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berdukacita." (QS al-Ahgaf [46]: 13).

Istigamah adalah bentuk kualitas ruhani yang melahirkan sikap tauhid, konsisten, teguh pendirian dan berperilaku lurus, cermat, terarah dan tertib untuk menegaskan dan membentuk tujuan kepada kesempurnaan atau kondisi yang lebih baik dan hak. Sifat dan sikap serta perilaku istigamah inilah yang menjadi sebab turunnya para malaikat-Nya untuk menyampaikan berita gembira dan melindungi para mustagimin (orang-orang yang selalu beristigamah). Karena orang-orang yang istigamah pada hakikatnya mempunyai persamaan (similarity) dengan sifat, sikap dan perilaku malaikat, sehingga hadirilah perasaan sating cintajasih sayang dan sikap melindungi. Sebagaimana pesan ayat, "Wa ta'awanu 'ala al-birri wa at-tagwa," (Bertolong-tolonganlah kalian atas kebaikan dan ketakwaan).

3. Tawakal

Tawakal adalah suatu sikap menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT dengan totalitas, agar apa yang telah diikhtiarkannya diberikan restu oleh Allah dan keridhaan-Nya dengan mengabulkan permohonan, memberikan jawaban atas pertanyaan yang dikemukakan ke hadirat-Nya serta mendatangkan kemanfaatan, kesejahteraan dan keselamatan.

Dengan kata lain, tawakal adalah suatu sikap dalam menyandarkan seluruh eksistensi diri hanya kepada Allah al-Wakil dan tanpa keraguan sedikit pun dalam menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Penyerahan itu dilakukan karena seorang hamba telah meyakini sepenuh hatinya bahwa Allah Yang Maha Berbuat, Yang Maha Kuat, Yang memberikan jalan keluar dan Yang Maha Kasih Sayang dan Yang Maha Mewakili segala urusan hamba-hamba-Nya.

Apabila kita telah mewakilkan segala urusan kita kepada Allah, dan menyadari sepenuhnya bahwa kita ini milik-Nya, dan hanya kepada-Nya-lah segala urusan dikembalikan, maka ia akan dibukakan tabir-Nya yang berupa Nur-Nya. Dengan demikian, kita akan diberi kekuatan dalam menegakkan kebenaran tanpa ada rasa takut, khawatir, gentar dan sedih maupun dukacita. Sekiranya kita tidak memperoleh apa yang kita inginkan janganlah kita kecewa, berkecil hati, marah, berburuk sangka dan berputus asa; dan tidaklah pula kita terlalu berbangga diri, terlena dan lupa diri. Ikan apa yang sudah kita raih dari sebagian nikmat-nikmat-Nya.

Tawakal tidak akan terwujud bila tidak dimotivasi oleh kekuatan hati dan keyakinan yang tinggi serta didukung oleh pemahaman dan pengamalan ilmu tauhid yang baik dan benar dari diri kita sendiri. Apa pun yang telah kita lakukan, kita perjuangkan dan kita rasakan tidak akan berhasil dengan baik dan benar tanpa adanya bimbingan, petunjuk dan pertolongan Allah SWT. Oleh karena itu, tawakal sangat menentukan

sebuah keberhasilan yang dapat memberikan manfaat, keselamatan dan keberkahan bagi diri kita serta orang yang berada di sekitar kita. Firman Allah SWT:

"...kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya." (QS Ali 'Imran [3]: 159)

"...dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu." (QS ath-Thalaq [65]: 3).

"Sesungguhnya aku bertawakal kepada Allah Tuhanku dan Tuhanmu, tidak ada suatu binatang melata pun melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya. Sesungguhnya Tuhanku di atas jalan yang lurus." (QS Hud [11]: 56).

Tawakal yang paling tinggi adalah fana (lebur) dengan samudera tawakalnya, namun ia tidak disibukkan dengan melihat nikmat-nikmat-Nya, tetapi ia lebih sibuk dengan Yang Maha Memberikan kenikmatan-kenikmatan itu. Dalam sebuah riwayat diceritakan bahwa ketika Nabi Ibrahim as dilemparkan ke dalam kobaran api, dan ketika nabi Muhammad Saw diintimidasi dan diprovokasi oleh orang-orang kafir beliau membaca doa:

"Hasbunallahu wa ni'mal wakil"

Artinya, "Cukuplah Allah bagi karni dan Dia adalah sebaik-baik tempat mewakilkan diri." (HR Bukhari dari Ibnu Abbas ra).

Dalam riwayat dari Umar ra, ia berkata: Saya pernah mendengar Rasulullah Saw bersabda: "Andaikan kamu benar-benar bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan memberi rezeki kepadamu sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung yang keluar di waktu pagi dengan paruh kosong, dan kembali di waktu sore dengan perut ken yang." (HR Tirmidzi).

Karena itu, jika kita telah mengerahkan seluruh kemampuan kita, selanjutnya urusan itu kita serahkan sepenuhnya (tawakal) kepada Allah, maka Allah akan menjamin rezeki kita laksana burung. Ini adalah i'tibar (pelajaran) yang menunjukkan hati yang tidak pernah terikat oleh segala sesuatu selain Allah (bebas dari selain Allah) sehingga merasa lapang dan luas karena adanya kepasrahan dan penyerahan diri secara totalitas, bahwa ia benar-benar meyakini akan jaminan rezeki Allah SWT pada dirinya. Syaikh Ibnu 'Athaillah rahimahullah berkata, "Hendaklah engkau mengetahui bahwa Allah lebih dahulu mengurusmu sebelum kamu mengurus dirimu sendiri! Maka, sebagaimana Allah telah mengaturmu sebelum kamu ada, maka Allah pun akan mengaturmu setelah kamu ada. Karena itu, jadilah seperti apa yang dikehendaki-Nya, maka kamu pun akan mendapatkan-Nya seperti yang kamu kehendaki."

Pentingnya Bertawakal Dalam Kehidupan Ini

Ketika lapangan pekerjaan semakin sempit, kesempatan meraih hasil yang lebih banyak semakin kecil dan ketika persaingan hidup menjadi lebih kompetitif di masa kini dan akan datang, waktu semakin lebih berharga baik di tempat kerja, di rumah dan di lingkungan sosial. Bahkan, selain itu, kita masih dihadapkan pada semakin tingginya tuntutan akan kebutuhan hidup dan besarnya pengeluaran yang harus kita bayar. Agar kita dapat keluar dari kemelut kehidupan dan mampu menjadikan aktivitas hidup berdimensi ibadah (vertikal dan horizontal), maka kita perlu bertawakal kepada Allah SWT atas rezeki dan keinginan untuk meraihnya, karena adanya berbagai macam kebutuhan hidup. Pentingnya bertawakal dalam kehidupan didasarkan pada dua alasan, yaitu:

Pertama, tawakal menjadikan seseorang bebas dari beban duniawi, sehingga ia dapat beribadah dengan baik dan tenang. Orang yang tidak bertawakal mustahil dapat menyibukkan diri dalam beribadah, karena terlalu memikirkan kebutuhan hidup yang banyak, keinginan mencari rezeki, dan kemaslahatan, baik lahir maupun batin. Kesibukan-kesibukan lahiriah yang seringkali melupakan (melalaikan) ibadah dapat berupa banyaknya pekerjaan dan usaha dalam mencari rezeki. Hal ini seperti yang terjadi pada orang-orang yang ingin menumpuk kekayaan (ar-raghibin). Adapun kesibukan batiniah berupa pikiran, keinginan dan kegelisahan hati untuk mencari rezeki. Hal ini

seperti yang menimpa pada orang-orang yang menetapkan hukum (mujtahid).

Dalam pelaksanaan ibadah dibutuhkan kelapangan hati dan keleluasaan anggota tubuh agar segala elemen yang terkait dapat terlaksanakan sesuai dengan peraturan yang ada. Kelapangan hati dan keleluasaan anggota tubuh hanya terjadi bila seseorang mau bertawakal. Dengan kata lain, hanya orang-orang bertawakallah yang mampu meraih kelapangan hati dan keleluasaan anggota tubuh. Adapun orang yang lemah hatinya hampir tidak akan mencapai ketenangan dalam jiwanya, kecuali hanya pada hal-hal yang sudah diketahuinya dan menjadi kebiasaannya. Di samping segala urusan penting, baik yang berkaitan dengan dunia dan akhirat, hampir dipastikan dia tidak pernah mencapai kesempurnaan.

Imam al-Ghazali juga mengatakan, banyak sekali hal-hal yang saya dengar dari guru saya, Abu Muhammad. Bahwasannya beliau mengatakan: "Segala persoalan yang ada di dunia ini berjalan atas dua orang; orang yang bertawakal (al-mutawakkil) dan orang yang kurang perhitungan (al-mutahawwir)." Pernyataan tersebut memiliki makna yang luas. Orang yang kurang perhitungan akan mendasarkan pekerjaannya pada kekuatan dan keberanian saja, tanpa memikirkan atau menimbang-nimbang dampak positif dan negatif dari tindakan yang diambilnya. Adapun orang yang bertawakal, maka segala perbuatannya didasarkan pada pemikiran dan perencanaan yang matang, keyakinan yang kuat terhadap janji

Allah SWT dan kebenaran atas apa yang dijanjikan oleh-Nya. Karena itu, ia tidak akan merasa takut dengan ancaman manusia dan gangguan, serta bujuk rayu setan. Dalam hatinya tertancap satu keyakinan bahwa ia akan berhasil mencapai maksudnya dan meraih keinginannya.

Adapun orang yang hatinya lemah, maka ia akan selalu dihantui berbagai macam perasaan antara tawakal, keragu-raguan, keyakinan, dan kebimbangan. Orang seperti ini diibaratkan burung dalam sangkar yang hanya bisa memandang gerak-gerik pemiliknya, sementara ia tidak bisa membuka pintunya walaupun keinginannya untuk keluar dari sangkar itu sangat besar. Kategori orang seperti ini menggantungkan harapan yang besar dan ingin menggapai angkasa, tetapi ia sering gagal dalam merencanakan tujuannya karena kurang wawasan (pengetahuan). Demikian pula ia sering memimpikan kemuliaan, ibarat punggung merindukan rembulan, namun impiannya tersebut hampir tidak pernah terwujud dalam kenyataan, apalagi sampai pada tingkat kesempurnaan.

Lihat dan perhatikan manusia yang bercita-cita! Mereka tidak akan dapat mencapai derajat yang tinggi dalam kehidupan kecuali jika mereka telah mampu dan sukses merencanakan tujuannya, rela rnengorbankan keinginan hati akan jiwa, kekayaan, dan keluarga mereka semata-mata karena Allah.

Orang-orang yang orientasinya adalah Allah dan Hari Akhir, mereka telah mempersiapkan diri dengan modal spiritual yang

utama yaitu tawakal dan berupaya mencegah hati dan seluruh eksistensi dirinya dari ketergantungan-ketergantungan duniawi. Jika seorang hamba mampu mengaplikasikan konsep ini dengan baik dan benar, maka ia akan dapat melaksanakan aktivitas ibadahnya dengan rasa khusyu'dan sikap tawadhu, khudhu'dan thuma'ninah. Maka tidak ada bedanya bagi mereka ketika berada di dalam kondisi bagaimanapun dan situasi apa pun juga tidak berpengaruh bagi eksistensi diri mereka di hadapan Allah. Mereka mampu mengkondisikan dirinya menjadi sepi di tengah keramaian dan ramai di tengah kesepian. Dengan demikian, orang-orang seperti ini akan menjadi hamba-hamba Allah yang diberi-Nya kekuatan, manusia yang paling bebas dipimpin bersama-Nya, dan penguasa-Nya di bumi (khalifah Allah). Mereka dapat beribadah dan menuntut ilmu sesuai dengan kemauan Allah. Tidak ada yang mampu menghalangi dan merintangi mereka, sebab bagi mereka setiap situasi, kondisi, ruang (tempat) dan waktu (zaman) adalah sama dan satu esensinya. Hal ini diisyaratkan oleh sabda Rasulullah Saw: "Barang siapa ingin menjadi orang yang paling kuat, maka bertawakallah kepada Allah. Barang siapa ingin menjadi orang yang paling mulia, maka bertakwalah kepada-Nya dan barang siapa yang ingin menjadi menjadi orang yang paling kaya, maka hendaklah ia mempercayai (meyakini) kekuasaan Allah daripada kekuasaan dirinya." (Hadist bersumber dari Ibnu 'Abbas ra)

Tawakal adalah suatu sifat dan sikap yang dapat mengantarkan seseorang untuk dapat melihat dunia dan akhirat sebagai kerajaan yang dimiliki dan dikuasai oleh Allah SWT, dan meyakini sepenuhnya akan pengaturan-Nya terhadap dirinya dengan rezeki-Nya yang tersebar luas di segala penjuru dunia ini.

Kedua, orang yang selalu bertawakal adalah ia tidak pernah khawatir dan takut bahkan ragu kekurangan rezeki, sebab ia meyakini bila ia meninggalkan tawakal, maka ia akan menemui bencana dan bahaya yang besar. Ia meyakini bahwa Allah senantiasa mengiringi makhluk-Nya dengan rezeki-Nya masing-masing tanpa adanya diskriminasi atau pengecualian. Hal ini ditegaskan dalam firman-Nya: "Allah-lah yang menciptakan kamu, kemudian memberimu rezeki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali). Adakah di antara yang kamu sekutukan dengan Allah itu yang dapat berbuat sesuatu dari yang demikian itu? Maha Sucilah Dia dan Maha Tinggi dari apa yang mereka persekutukan." (QS ar-Rum [30]: 40).

Allah SWT telah menjanjikan dan memberikan jaminan rezeki kepada siapa pun juga, hal ini mengisyaratkan akan sifat Rahman-Nya, Rahim-Nya, Wahhab-Nya, Razzaq-Nya, Fattah-Nya, Ghaniy dan Mughniy-Nya dan sifat-sifat Kedermawanan-Nya yang tidak dapat dibatasi dan diperumpamakan dengan sesuatu apa pun juga. Hal tersebut dijelaskan dalam beberapa firman-Nya di bawah ini: "Sesungguhnya Allah Dialah Maha Pemberi

Rezeki Yang Mempunyai Kekuatan lagi Sangat Kokoh." (QS adz-Dzariyat [51]: 58).

"Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya, semuanya tertulis dalam Kitab yang nyata (Lauh Wahfuzh)." (QS Hud [11]: 6).

4. Sabar

Sabar adalah sikap menahan diri dan membawanya kepada yang diperintahkan oleh Allah dan akal serta menghindarkannya dari apa yang dibenci keduanya. Jadi, sabar ialah suatu kekuatan, daya positif yang memotivasi jiwa, hati, akal, memotorik inderawi dan fisik untuk menunaikan kewajiban dan suatu kekuatan (daya) preventif yang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan kejahatan dan kerusakan.

Sabar merupakan sifat dan sikap kenabian, karena ia memiliki keagungan-keagungan dan keutamaan-keutamaan yang luar biasa. Kekuatan jiwa dan hati untuk tabah dalam menerima berbagai persoalan hidup yang berat, menyakitkan dan dapat membahayakan keselamatan diri lahir dan batin, Jasmani dan ruhani. Sikap ini didorong oleh spirit dari firman Allah SWT: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka menyatakan: "inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (Sesungguhnya

kami milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya karni akan kembali); Mereka itulah yang mendapatshalawat (keberkatan yang sempurna) dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS al-Baqarah [2]: 156-157).

Indikasi adanya kesabaran atau ketabahan adalah, adanya sikap tauhidiah dalam diri bahwa "seluruh eksistensi diri ini adalah milik Allah SWT dan semuanya mutlak akan kembali kepada Allah SWT". Sikap tauhidiah ini akan mengembangkan spirit, energi dan kekuatan untuk menembus rintangan-rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat istirja' "inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" mengandung energi dan *power* ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar telah memahami hakikatnya. Sehingga, seberat apa pun halangan dan rintangan dapat dilewati dengan baik dan menyelamatkan. Sebab, di dalam kesabaran itu Allah SWT hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan dan pimpinannya. Sebagaimana firman-Nya: "Sesungguhnya Allah mendertai orang-orang yang sabar." (QS al-Baqarah [2]: 153).

Rasulullah Saw menyatakan dalam sabda beliau: "Kesabaran itu cahaya."(HR Muslim dari Musa al-Asy'ari ra).

Aplikasi Sikap Sabar

Sudah seharusnya setiap hamba mengetahui hakikat di balik setiap peristiwa yang tengah dialaminya atau yang sedang terjadi,

merasakan tujuan dan maksud mengapa kita diuji oleh Allah. Hal itu tidak lain adalah sebagai manifestasi rasa cinta-Nya kepada hamba dan agar hamba itu meleburkan diri dan tenggelam dalam lautan cinta bersama Allah. Bukankah semua makhluk akan kembali kepada-Nya juga?

Yang dimaksud dengan 'sabar' dalam perspektif Islam adalah, "Tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan bersikap ikhlas, ridha dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah." Sabar dapat membentuk jiwa dan karakter manusia menjadi kuat dan tangguh tatkala menghadapi berbagai macam ujian berupa bencana (musibah), dengan sabar ia dapat bersikap tenang, jiwanya tidak tergoncang, keseimbangan jiwanya tetap terjaga, hatinya tabah menyelami ujian itu dan tidak berubah pendiriannya sedikit pun untuk berpaling kepada selain Allah.

Menurut sudut pandang Islam, sikap sabar itu dapat dikategorikan ke dalam lima macam sikap:

1: Sabar dalam Beribadah

Sabar dalam mengimplementasikan ibadah ialah dengan tekun mengabdikan diri melaksanakan syarat-syarat dan tata tertib ibadah itu secara teoretis, aplikasi dan empiris. Tetap tegaknya motivasi untuk senantiasa beribadah (mengabdikan diri) atas dorongan ajaran agama sekalipun berhadapan dengan desakan hawa nafsu. Maka, siapa pun yang tetap tegak bertahan dalam beribadah sehingga ia dapat menundukkan hawa nafsunya secara baik

dan konsisten, maka orang tersebut termasuk golongan hamba yang sabar.

Firman Allah SWT:

"Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik); (yaitu) surga 'Ada yang mereka masuk ke dalamnya bersama-sama dengan orang-orang yang shalih dari bapak-bapaknya, isteri-isterinya dan anak cucunya, sedang malaikat-malaikat masuk ke tempat-tempat mereka dari semua pintu; (sambil mengucapkan): 'Salamun 'alaikum bima shabartum,' (keselamatan atasmu berkat kesabaranmu). Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu." (QS ar-Ra'd [13]: 22-24).

2: Sabar Ketika Ditimpa Malapetaka

Yaitu teguh hati ketika mendapat ujian, baik yang berbentuk kemiskinan maupun berupa kematian, kejatuhan, kecelakaan, diserang penyakit, dan lain-lain. Kalau malapetaka atau musibah itu tidak dihadapi dengan kesabaran, maka akan menimbulkan tekanan (*pressure*) terhadap jasmani maupun ruhani. Badan semakin lemah dan lemas, panik dan akhirnya berujung pada sikap putus asa.

Bahkan, ironisnya ada pula yang nekat dan gelap mata mengambil keputusan yang tragis, seperti: bunuh diri. Firman Allah SWT:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar; (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun Mereka itulah yang mendapat shalawat (keberkatan yang sempurna) dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.'"(QS. al-Baqarah [2]: 155-157)

3: Sabar Terhadap Kehidupan Dunia

Sabar terhadap kehidupan dunia beserta tipudayanya, jangan sampai hati terpaut kepada kenikmatan hidup dan kehidupan dunia. Dunia bukanlah tujuan pencapaian, tetapi sebagai jembatan penghubung bagi hidup dan kehidupan yang abadi (akhirat). Banyaknya orang yang terpesona dengan kemewahan hidup di dunia sehingga lupa akan kebahagiaan akhiratnya yang hakiki. Dan perlu dicamkan ke dalam hati sanubari bahwa kehidupan dunia bukanlah tujuan utama. Hendaknya kehidupan di dunia ini dijadikan sebagai ladang aural shalih, berbuat dan berkarya yang terbaik dan mampu memberikan kemaslahatan secara luas.

Firman Allah SWT:

"Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan aural-aural yang shalih, sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam surga, yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik

pembalasan bagi orang-orang yang beramal; (yaitu) yang bersabar dan bertawakal kepada Tuhannya. " (QS al-'Ankabut [19]: 58-59).

Terkadang dalam kehidupan dunia ini seseorang diuji dengan harta kekayaan yang berlimpah dan dengan kemiskinan yang menghimpit, pada hakikatnya semua itu memiliki hikmah yang besar bagi orang yang mau mengetahuinya. Agar manusia jangan sampai merasa ujub dan sombong bila diberi kekayaan dan hendaknya ia bersyukur, dan sebaliknya orang yang diberi kemiskinan pun tidak menganggap atau berprasangka buruk kepada Allah bahwa Allah telah menghinakannya, namun hendaklah ia bersyukur atas nikmat yang ada dan selalu berprasangka baik terhadap Allah.

Firman Allah SWT:

"Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dia dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia akan berkata: 'Tuhanku telah memuliakanku'; Adapun bila Tuhannya mengujinya lalu membatasi rezekinya maka dia berkata: 'Tuhanku menghinakanku'; Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya kamu tidak memuliakan anak yatim. " (QS al-Fajr [89]: 15-17).

Maksud ayat di atas bahwasanya Allah mencela orang-orang yang mengatakan bahwa kekayaan itu adalah suatu kemuliaan dan kemiskinan adalah suatu kehinaan seperti yang tersebut pada ayat 15 dan 16, tetapi sebenarnya kekayaan dan kemiskinan adalah ujian Tuhan bagi hamba-hamba-Nya. Sedangkan yang dimaksud dengan tidak memuliakan anak yatim

ialah tidak memberikan hak-haknya dan tidak berbuat baik kepadanya serta mengacuhkannya.

4: Sabar Terhadap Maksiat

Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan untuk berbuat maksiat terus-menerus. Maka, manusia dituntut untuk menghiasai dirinya dengan sifat sahar dan berupaya rnengendalikan diri supaya terhindar dari melakukan perbuatan maksiat. Tarikan untuk mengerjakan maksiat itu sangat kuat sekali mempengaruhi stabilitas diri manusia dengan berbagai macam dimensinya. Sebab, kemaksiatan dekat dengan hawa nafsu yang selalu dimotivasi oleh setan dan iblis. Setan dan iblis itu bertindak laksana kipas yang terus-menerus mengipas-ngipas tiara api kecil dalam tungku nafsu, sehingga menjadi berkembang besar, merambat dan melalap ke tempat lain. Apabila api sudah seniakin besar, maka sangat sukar untuk dipadamkan.

Firman Allah SWT:

"Bahkan manusia itu hendak nurnbuat maksiat terus-menerus." (QS al-Qiyamah [75]: 5).

Sabar terhadap kemaksiatan itu bukanlah mengenai diri sendiri saja tetapi juga mengenai diri orang lain. Yaitu, berusaha agar supaya orang lain jangan sampai terpesona atau terperosok ke dalam jurang kemaksiatan, hal ini dapat dilakukan dengan "amar ma'ruf nahyi munkar".

5: Sabar dalam Perjuangan di Jalan Allah

Sesungguhnya ujian dan cobaan yang menimpa setiap hamba karena perjuangan di jalan Allah tidak akan lepas dari salah satu dari

keempat jenis hal berikut ini: ujian terhadap jiwanya, hartanya, kehormatannya atau keluarga dan orang-orang yang dicintainya.

Hendaklah menyadari sepenuhnya bahwa setiap perjuangan mengalami masa *up and down*, masa di atas dan masa di bawah, masa naik dan masa jatuh, masa menang dan masa kalah, masa gembira dan masa berduka. Kalau perjuangan belum mencapai hasil yang maksimal atau sudah nyata mengalami kekalahan, hendaklah berlapang dada dan sabar menerima kenyataan itu. Sabar agar tidak berputus harapan, tidak patah arang dan patah semangat. Harus berusaha menyusun kembali dengan melakukan koreksi dan introspeksi diri serta melakukan muhasabah tentang sebab-sebab kekalahan/kegagalan dan mengambil pelajaran serta hikmah di balik peristiwa yang telah terjadi. Kekalahan janganlah diinterpretasikan sebagai suatu kekalahan, tetapi itu hanyalah kemenangan yang tertunda, begitu pula dengan kegagalan, ia hanyalah sebuah kesuksesan yang tertunda.

Apa yang menimpa orang mukmin di dunia ini berupa kemenangan para musuh atasnya dan terkadang bgrupa gangguan adalah hal yang wajar dan semestinya. Hal itu sama dengan panas yang menyengat, dingin yang menusuk, sakit, sedih dan galau.

Semua itu merupakan hal yang lazim terjadi dan sesuatu yang alami untuk terjadi di dunia ini.

Jika di alam dunia ini kebaikan terbebas dari keburukan, kemanfaatan dari kemudharatan, kenikmatan dari kesakitan, tentu

hal itu terjadi bukan di alam dunia ini. Dan karenanya akan hilanglah hikmah dibenturkannya antara kebaikan dan keburukan, kemanfaatan dan kemudharatan, kenikmatan dan kesakitan. Dibebaskan atau dipisahkannya antara suatu kebaikan dan keburukan hanya dapat terjadi secara hakiki di akhirat kelak, bukan di dunia ini, dan untuk itulah Allah telah menciptakan adanya surga dan neraka, sebagaimana firman-Nya: "Supaya Allah memisahkan (golongan) yang buruk dari yang baik dan menjadikan (golongan) yang buruk itu sebagiannya di atas sebagian yang lain, lalu kesemuanya ditumpukkan-Nya, dan dimasukkan-Nya ke dalam neraka Jahannam, mereka itulah orang-orang yang merugi." (QS al-Anfal [8]: 37).

Sabar Berbuah Nikmat

Dalam perspektif tasawuf, sabar merupakan kondisi jiwa dan mental dalam mengendalikan stabilitas diri dari suatu hal yang menyakitkan maupun hal yang dapat menyenangkan dirinya, maka sabar merupakan salah satu jenjang (tabaqah) atau tingkatan (maqam) yang harus ditempuh oleh sufi dalam rangka mendekatkan diri dan melakukan perjumpaan dengan Tuhannya. Biasanya, jenjang atau tingkatan sabar diletakkan sesudah zuhud, karena orang yang mengendalikan dirinya dalam menghadapi kelezatan duniawi berarti telah berupaya menahan diri dari kelezatan tersebut.

Sabar mempunyai tiga unsur, yaitu ilmu, hal dan amal. Yang dimaksud ilmu disini ialah pengetahuan atau kesadaran bahwa sabar itu mengandung kemaslahatan dalam agama dan

memberi manfaat bagi seseorang dalam menghadapi berbagai problematika hidup dan kehidupan. Pengetahuan ini kemudian menjadi milik hati sekaligus sebagai konsumsi baginya. Keadaan hati yang memiliki pengetahuan disebut hal. Kemudian hal tersebut diimplementasikan dalam tingkah laku yang real. Terimplementasinya hal dalam tingkah laku disebut amal shalih. Imam al-Ghazali mengumpamakan tiga unsur kesabaran itu laksana sepokok pohon kayu, ilmu adalah batangnya, hal sebagai cabangnya dan amal menjadi buahnya.

Benih-benih kesabaran yang telah disemai di ladang kehidupan hati akan menuai buah-buah kenikmatan yang hakiki, di antara keutamaan dan hikmah yang diberikan Allah bagi hamba-Nya yang penyabar adalah sebagai berikut:

Selalu disertai Allah

Firman Allah SWT:

"Wahai orang-orang yang sudah beriman, memohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. " (QS al-Baqarah [2]: 153).

Maka, tatkala Thalut keluar membawa tentaranya, ia berkata:

"Sesungguhnya Allah akan menguji kamu dengan suatu sungai, maka siapa di antara kamu meminum airnya; bukanlah ia pengikutku, dan barangsiapa tiada meminumnya, kecuali menceduk seceduk tangan, maka dia adalah pengikutku. " Kemudian mereka meminumnya

kecuali beberapa orang di antara mereka. Sehingga, ketika Thalut dan orang-orang yang beriman bersamanya telah menyeberangi sungai itu, orang-orang yang telah minum berkata: "Tak ada kesanggupan kami pada hari ini untuk melawan jalut dan tentaranya," orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah, berkata: "Berapa banyak terjadi golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah, dan Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS al-Baqarah [2]: 249).

"Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. " (QS al-Anfal [8]: 46).

"Sekarang Allah telah meringankan kepadamu dan Dia telah mengetahui bahwa padamu ada kelemahan. Maka jika ada di antaramu seratus orang yang sabar, niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ratus orang kafir; dan jika di antaramu ada seribu orang (yang sabar), niscaya mereka akan dapat mengalahkan dua ribu orang dengan izin Allah, dan Allah beserta orang-orang yang sabar. " (QS al-Anfal [8]: 66).

Memperoleh berita gembira, Shalawat dan rahmat Allah

Firman Allah SWT:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan,

kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar; (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah. mereka mengucapkan: 'Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun' (Sesungguhnya kami miliki Allah dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan kembali); Mereka itulah yang mendapat shalawat (keberkatan yang sempurna) dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS al-Bagarah [2]: 155-157).

. Landasan seseorang berperilaku

a. Iman-Islam- Ihsan

1. Percaya kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, para rasul-Nya, hari kebangkitan dan qadha (peraturan) dan qadar atau kuasa-Nya
2. Merepresentasikan Keimanannya dengan amal shaleh sesuai dengan syariat Islam
3. Bekerja dengan konsep Iman dan menggunakan prinsip Ihsan sebagai fungsi kontrol mandiri atas prestasi kinerja yang dicapainya sebagai representasi dari Iman.
4. Mendirikan dan menjaga shalatnya dalam kondisi apapun sesuai syariah

b. Taqwa

1. Bekerja dengan professional untuk melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

2. Bekerja dengan senantiasa mengendalikan dorongan emosi dan penguasaan kecenderungan hawa nafsunya dengan memenuhi dorongan itu dalam batas yang diperkenankan oleh ajaran agama.
 3. Bekerja dengan melakukan tindakan yang baik, misalnya berlaku benar, memegang amanah, adil, dapat dipercaya, dapat menyeueaikan diri dan bergaul dengan orang lain, serta menghindari permusuhan dan kezaliman,
- c. Ilmu (Professionalisme)
1. Berupaya menerapkan konsep, teori dan prinsip dalam keilmuan dengan mengutamakan pedoman pada Al-Qur'an dan Hadits.
 2. Berlaku jujur, ikhlas dalam memberikan pertolongan kepada orang lain semata-mata mengharap ridho Allah.
- d. Berinteraksi dengan non muslim
1. Berbuat adil dan baik pada orang non muslim.
 2. Boleh membantu orang non muslim yang menderita
 3. Jangan menghina orang non muslim
 4. Wanita Islam dilarang menikah dengan laki-laki non muslim
 5. Tidak boleh memberi salam kepada orang non muslim

6. Apabila orang non muslim itu memberi salam, maka jawablah hanya dengan ucapan 'Wa'alaikum'

I. Pokok-pokok Akhlak yang baik adalah sebagai berikut

1. Berusaha meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah serta menjalankan ibadah dengan sebaik-baiknya

Setiap muslim harus berupaya menanamkan keyakinan dalam hati bahwa Allah SWT selalu mengawasi dirinya. Allah

SWT berfirman

إِنَّ رَبَّكَ لَبِالْمِرْصَادِ ﴿١٤﴾

“sesungguhnya Tuhanmu benar-benar mengawasi” (QS. Al-Fajr [89] : 14)

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَا يَكُونُ مِنْ
نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا آدْنَى
مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يَنْتَهُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ
الْقِيَمَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٧﴾

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَا يَكُونُ مِنْ
نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا آدْنَى
مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يَنْتَهُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ
الْقِيَمَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٧﴾

“Tidakkah kamu perhatikan, bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa yang ada di langit dan di bumi? Tiada pembicaraan rahasia antara tiga orang, melainkan Dialah keempatnya. Dan tiada (pembicaraan antara) lima orang,

melainkan Dialah keenamnya. Dan tiada (pula) pembicaraan antara jumlah yang kurang dari itu atau lebih banyak, melainkan Dia berada bersama mereka di manapun mereka berada. Kemudian Dia akan memberitahukan kepada mereka pada hari kiamat apa yang telah mereka kerjakan. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.” (QS. Al-Mujadilah [58] : 7)

Nabi SAW bersabda:

“Hendaknya kamu menyembah Allah seakan-akan kamu melihatNya. Jika kamu tidak dapat melihatNya, maka (yakinihlah) bahwa Ia melihatmu” (HR. Muslim dari Umar bin al-Khattab r.a)

Keimanan hanya berarti jika dimanifestasikan dengan menjalankan ibadah dengan sebaik-baiknya terutama shalat, zakat, puasa dan haji yang menjadi pilar-pilar Islam (arkanul Islam). Hidup ini pada hakikatnya berisi ujian untuk mengetahui siapa yang paling baik ibadah dan akhlakunya. Allah SWT berfirman:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ

الْغَفُورُ ۚ

“Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun” (QS. Al-Mulk [67] : 2)

Semua catatan perbuatan manusia akan diperlihatkan oleh Allah SWT dan diminta untuk membacanya sendiri di akhirat kelak.

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ﴿١٤﴾

"Bacalah catatan (tentang diri) mu, cukuplah dirimu sendiri pada waktu ini sebagai pemeriksa dirimu sendiri." (QS. Al-Isra' [17] : 14)

وَقُلْ أَعْمَلُوا بِمَا يَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ

عِلَالِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

"Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan." (QS. At-Taubah [9] : 105)

Nabi SAW memberi pesan kepada Mu'adi bin Jabal, "Bacalah do'a ini setiap selesai shalat dan jangan engkau tinggalkan".

"Wahai Allah, tolonglah aku agar selalu dapat mengingatMu, mensyukuri nikmatMu, dan beribadah padaMu dengan sebaik-baiknya" (HR. Ahmad dari Mu'adz bin Jabal r.a)

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَهُمْ

نَصِيرًا ﴿١٤٥﴾

"Sesungguhnya orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan yang paling bawah dari neraka. Dan kamu sekali-kali tidak akan mendapat seorang penolongpun bagi mereka." (QS. Al-Nisa' [4] : 145)

Adapun sanksi (kaffarah) bagi pelanggar sumpah adalah sebagai berikut:

لَا يُؤْخَذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤْخَذُكُم بِمَا عَقَّدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّרَتُهُ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تَطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفْرَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٨٩﴾

“Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, maka kaffarat (melanggar) sumpah itu, ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi pakaian kepada mereka atau memerdekakan seorang budak. Barang siapa tidak sanggup melakukan yang demikian, maka kaffaratnya puasa selama tiga hari. Yang demikian itu adalah kaffarat sumpah-sumpahmu bila kamu bersumpah (dan kamu langgar). Dan jagalah sumpahmu. Demikianlah Allah menerangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur (kepada-Nya).” (QS. Al-Maidah [5] : 89)

3. Melaksanakan tugas dengan tulus ikhlas, penuh pengabdian, kesadaran dan tanggung jawab

Ikhlas bekerja merupakan salah satu wujud jiwa tauhid seorang muslim. Keikhlasan dalam bekerja bukan berarti bekerja tanpa memperoleh imbalan dan upah. Ikhlas bekerja dimaknai dengan bekerja dengan sungguh-sungguh dan hanya mengharap ridla Allah SWT. Dengan demikian setiap keringat yang keluar dalam bekerja adalah ibadah yang mendatangkan pahala.

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

“Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.” (QS. Al-An’am [6] : 162)

Nabi SAW bersabda:

“Segala perbuatan tergantung pada niatnya. Dan setiap orang akan memperoleh sesuatu sesuai dengan niatnya itu.....” (HR. al-Jama'ah dari Umar bin al-Khattab)

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥١﴾

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS. Adz-Dzariyat [51] : 56)

Perlu diingat bagi setiap pegawai Rumah Sakit Islam bahwa pertanggungjawaban pekerjaan bukan hanya kepada pimpinan, melainkan juga kepada Allah SWT. Dan inilah pertanggungjawaban yang paling berat, karena Allah Maha Teliti dan Maha Adil.

وَأَنْتَوُا يَوْمًا تَرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا
كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٢٨١﴾

“Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan).” (QS. Al-Baqarah [2] : 281)

4. Bekerja dengan jujur, tertib, cermat dan bersemangat

Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar (jujur).” (QS. Al-Ahzab [33] : 70)

Nabi SAW bersabda:

"Hendaknya kalian berlaku jujur, karena jujur itu akan membimbing kepada kebaikan, dan kebaikan akan mengantarkan ke surga. Seseorang yang selalu berlaku jujur dan berusaha untuk jujur, maka Allah akan memasukkan orang itu ke dalam golongan orang jujur....." (Hadis Muttafaq 'Alaih dari Ibnu Mas'ud r.a)

Salah satu tanda kejujuran dalam bekerja adalah bekerja dengan kualitas yang sama baiknya ketika diawasi pimpinan maupun tidak, sebab ia yakin bahwa dimana saja ia berada dan apa saja

yang ia kerjakan pasti dicatat oleh malaikat yang ada di sebelah kanan dan kirinya.

إِذْ يَنْفُلِي الْمَلَائِكَةُ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ ﴿١٧﴾

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾

“ketika dua orang malaikat mencatat amal perbuatannya, seorang duduk di sebelah kanan dan yang lain duduk di sebelah kiri. Tiada suatu ucapanpun yang diucapkannya melainkan ada di dekatnya malaikat pengawas yang selalu hadir”. (QS. Qaf [50] : 17-18)

Semangat ibadah salat, puasa, haji dan sebagainya tidak dibenarkan sampai mengurangi produktivitas kerja. Masing-masing dikerjakan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Oleh sebab itu Allah SWT memerintahkan agar setiap selesai mengerjakan ibadah untuk segera mengerjakan pekerjaan lainnya.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (QS. Al-Insyirah [94] : 7)

5. Menciptakan dan memelihara kekompakan dan persaudaraan (ukhuwah) sesama pegawai

Seberat apapun tugas yang dijalankan, jika dikerjakan secara kompak dan dengan semangat persaudaraan, maka akan terasa ringan. Al-Qur'an menyuruh kita menjaga persatuan dalam semua aspek kehidupan bersama. Allah SWT berfirman:

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ
عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا
وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ
لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٣﴾

“Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk”. (QS. Ali Imran [3] : 103)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
تُرحَمُونَ ﴿١٠﴾

“Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”. (QS. Al-Hujurat [49] : 10)
Rasulullah SAW bersabda

"Janganlah kamu sekalian saling benci membenci, saling hasud menghasud, saling belakang membelakangi, dan saling putus memutuskan tali persahabatan; tetapi jadilah kamu sekalian hamba Allah yang bersaudara. Seorang muslim tidak diperbolehkan tidak bertegur-sapa dengan saudaranya lebih dari tiga hari". (HR. Bukhari dan Muslim dari Anas r.a)

6. Mentaati jam kerja dan selalu berusaha menyelesaikan tugas dengan cepat dan tepat sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Menaati jam kerja berarti menghargai nilai waktu, dan orang yang menghargai waktu tidak akan mengalami kerugian dalam hidupnya.

وَالْعَصْرِ ۝
إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ۝
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ ۝

"Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran." (QS. Al-'Ashr [103] : 1-3)

Kita tidak hanya diperintahkan menaati aturan waktu, tapi juga semua aturan yang berlaku di tempat kerja, karena hal itu berarti melaksanakan amanat (kepercayaan) yang diberikan di pundak kita. Allah SWT berfirman :

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا

“Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya.....”. (QS. Al-Nisa’ [4] : 58)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ

“Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu.....” (QS. Al-Nisa’ [4] : 59)

7. Melakukan introspeksi setiap hari tentang profesionalisme pelayanan kepada masyarakat dan tiada henti berlatih (riyadlah) untuk berlaku sabar dan tetap senyum menghadapi pasien atau keluarga sekalipun mereka mencera

Allah SWT memerintahkan kita untuk tiada henti menambah ilmu, baik ilmu yang terkait dengan profesi maupun yang terkait dengan bagaimana membangun hubungan yang terbaik dengan sesama manusia.

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

“..... dan katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan". (QS. Thaha [20] : 114)

Dengan adanya ilmu dan keahlian pada masing-masing individu inilah maka kita diperintahkan untuk saling berbagi pengetahuan dan kerjasama untuk menghasilkan sesuatu yang terbaik untuk umat manusia.

أَمْ هُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
بَعْضًا سُدْحًا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٣٢﴾

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain beberapa derajat, agar sebahagian mereka dapat mempergunakan sebahagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”. (QS. Al-Zukhruf [43] : 32)

Di samping kecerdasan intelektual, setiap muslim memerlukan kecerdasan emosional antara lain kearifan dalam menyikapi orang yang tidak sejalan dengan pendapatnya bahkan yang memusuhinya. Orang sejenis ini selalu dijumpai di semua tempat. Dan kita diperintahkan untuk berusaha sekuat tenaga untuk bersabar menghadapinya

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَاصْبِرُوا

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu”
(QS. Ali Imran [3] : 200)

8. Berpakaian bersih, rapi dan harum sesuai dengan syariat Islam dan ketentuan yang berlaku
Allah SWT berfirman

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (QS. Al-Baqarah [2] : 222)

Nabi Muhammad SAW selalu memberi contoh hidup bersih, rapi dan harum terutama ketika bertemu dengan orang lain. Tidak hanya keharuman fisik yang dicontohkan Nabi tapi juga keharuman tutur kata. Kita diperintah untuk menauladaninya, sebagaimana firman Allah SWT:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ

الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.” (QS. Al-Ahzab [33] : 21)

Di antara fungsi pakaian adalah untuk menutup aurat dan menghias diri. Dengan demikian pakaian yang kita pakai haruslah memenuhi empat syarat yaitu menutup aurat, suci, rapi dan indah secara proporsional. Berlebihan dalam berbagai hal termasuk dalam pakaian, harum-haruman, dan makanan adalah termasuk akhlak yang tercela.

يَبْنِيْٓ اٰدَمَ قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِيَاسًا يُوزِيْ سَوَءَ تَكْوِيْنٍ وَرِيْشًا وَّ لِيَاسًا

النَّقْوَىٰ ذٰلِكَ خَيْرٌ ذٰلِكَ مِنْ ءَايٰتِ اللّٰهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُوْنَ ﴿٦٦﴾

“Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik. Yang demikian itu adalah sebahagian dari tanda-tanda kekuasaan Allah, mudah-mudahan mereka selalu ingat.” (QS. Al-A’raf [7] : 26)

يَبْنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا

تُسْرِفُوْا اِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf [7] : 31)

9. Bersikap sopan kepada masyarakat, atasan dan sesama pegawai

Kita diperintahkan untuk selalu menghargai setiap orang dan bersikap lemah lembut dalam semua pergaulan. Allah SWT berfirman:

وَلَا تُصَغِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْاَرْضِ مَرَحًا اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُوْرٍ ﴿١٨﴾

وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ

الْحَمِيرِ ﴿١٩﴾

“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri. Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.” (QS. Luqman [31] : 18-19)

فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا نَقْضُوا

مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ

فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.” (QS. Ali Imran [3] : 159)

Sekecil apapun kebajikan yang dilakukan seseorang kepada orang lain, apalagi yang sedang membutuhkan perhatian dan pertolongan adalah perbuatan yang bernilai shadakah. Rasulullah SAW bersabda:

"Semua kebaikan bernilai shadakah" (HR. Bukhari dari Jabir r.a)

10. Menaati segala peraturan yang berlaku dan mematuhi perintah atasan

Muslim yang baik selalu menyadari bahwa kita hidup dalam suatu komunitas yang ada pimpinan dan aturan di dalamnya. Ia selalu mematuhi peraturan yang berlaku dan memperhatikan perintah pimpinannya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ
نَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٥٩﴾

"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya." (QS. Al-Nisa [3] : 59)

11. Selalu berusaha menambah pengetahuan dalam perkembangan ilmu pengetahuan demi

pengabdian yang maksimal kepada masyarakat

Allah SWT telah memberikan ilmu dan keahlian tertentu kepada orang yang dikehendaki-Nya. Kita diperintahkan untuk menghargai keilmuan dan keahlian mereka sekaligus menimba ilmu dari mereka.

فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

".....maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui." (QS. Al-Nahl [16] : 43)

Allah SWT memberikan penghargaan kepada mereka bahkan dikatakan bahwa orang-orang yang pintar berbeda dengan orang-orang yang tidak berpengetahuan dalam hal kualitas kerja, pelayanan, kearifan dalam pergaulan dan sebagainya.

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿١﴾

"Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran." (QS. Al-Zumar [39] : 9)

12. Mengambil pelajaran dari setiap kejadian untuk meningkatkan keimanan dan rasa syukur kepada Allah SWT

Al-Qur'an menjelaskan bahwa segala kejadian di alam semesta memiliki makna yang tersirat. Kita

diperintahkan untuk mengambil pelajaran dari apa saja yang kita lihat, dengar atau kita rasakan. Dalam Al Qur'an disebutkan bahwa Qabil, putra Nabi Adam as juga mengambil pelajaran dari burung gagak yang dilihatnya. Allah SWT berfirman:

فَاعْتَبِرُوا يٰٓأُولِيَ الْاَبْصَارِ

“.....Maka ambillah (kejadian itu) untuk menjadi pelajaran, hai orang-orang yang mempunyai wawasan.” (QS. Al-Hasyr [59] : 2)

Termasuk tanda orang yang beriman adalah selalu memikirkan apa saja yang terjadi di alam raya. Pemikiran yang bersungguh-sungguh dan mendalam itulah yang dapat mengantarkan manusia kepada pengakuan kebesaran dan kekuasaan Allah SWT:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ
فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَطْلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ

"(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata) 'Wahai Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka" (QS. Ali Imran [3] : 191)

13. Menjalankan semua tugas dengan berpegang pada akhlak mulia

a. Mengucapkan salam kepada orang lain yang dikenal ataupun tidak dikenal. Nabi SAW bersabda

“Wahai manusia sebarluaskan salam, berikan makanan, lakukan silaturahmi dan salatlah di malam hari ketika orang-orang sedang tidur, maka kamu akan masuk surga dengan selamat sejahtera” (HR. al-Hakim dari Abdullah bin Muslim)

b. Melayani dengan senyum dan dengan wajah simpatik yang mencerminkan ketulusan.

“Senyummu di hadapan saudaramu adalah shadaqah” (HR. Bukhari dari Abi Dzar r.a)

c. Menjawab setiap pertanyaan orang lain dan memberi penjelasan dengan penjelasan yang mudah difahami dan menyenangkan.

Nabi Muhammad SAW menyatakan dalam salah satu hadis bahwa ada enam kewajiban setiap muslim terhadap muslim lainnya. Salah satu di antaranya adalah melayani informasi atau nasehat pada orang yang membutuhkannya. Rasulullah SAW bersabda:

“.....Jika ia minta nasehat, maka nasehatilah (jika ia bertanya, maka jawablah)...”(HR. Muslim dari Abi Hurairah r.a)

14. Menyadari bahwa ilmu yang dimiliki sebagai titipan Allah SWT dan harus diabdikan sepenuhnya untuk kemanusiaan

Allah SWT berfirman:

أَمْ هُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۚ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
بَعْضًا سُلْطَانًا وَرَحْمَةً ۚ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٣٢﴾

“Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain beberapa derajat, agar sebahagian mereka dapat mempergunakan sebahagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.” (QS. Al-Zukhruf [43] : 32)

15. Menghormati dan memperlakukan orang lain dengan sebaik-baiknya sebagaimana ia ingin diperlakukan
 - a. Saling menghormati dan menyayangi antara senior dan junior

Nabi SAW bersabda:

"Bukanlah termasuk pengikut kami, seseorang yang tidak berbelas kasih terhadap orang-orang yang lebih muda di antara kami, dan tidak menghargai hak orang-orang yang lebih tua. Dan bukan pula termasuk pengikut kami orang yang menipu (umat) kami. Seseorang tidak disebut mukmin kecuali ia mencintai orang-orang mukmin lainnya seperti kecintaannya terhadap diri sendiri ". (HR. Ath-Thabrani)

Berdasar hadis di atas, orang-orang yang junior harus menghormati yang lebih senior dan yang senior memberikan kasih sayang dan pembinaan kepada yang junior. Inilah ciri kehidupan pengikut Nabi Muhammad SAW.

- b. Tidak merendahkan kemampuan orang lain. Allah SWT melarang keras sikap dan perilaku merendahkan orang lain dalam hal ilmu, fisik, kekayaan, status sosial dan dalam hal apapun. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ
وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا
تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَلْمَمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ
فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekelompok orang laki-laki merendahkan kelompok yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekelompok perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik...”. (QS. Al-Hujurat [49] : 11).

- c. Tidak membicarakan kekurangan orang lain. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا
تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat [49] : 12).

- d. Mengembangkan sikap saling taushiyah (saling mengingatkan) untuk peningkatan iman, ibadah dan akhlak atas dasar kasih sayang sesama muslim.

Tidak ada manusia sempurna tanpa kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu masing-masing muslim wajib mengingatkan orang lain dan merasa senang menerima kritik dan nasehat. Allah SWT berfirman:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.” (QS. Al-‘Ashr [103] : 1-3)

Pada dasarnya kita diperintah untuk memperlakukan orang lain dengan sebaik-baiknya seperti kita memperlakukan diri sendiri. Nabi Muhammad SAW bersabda:

"Belum sempurna keimanan kalian, kecuali kalian mencintai saudaranya, sebagaimana kalian mencintai diri kalian sendiri ". (Hadis Muttafaq Alaih dari Anas r.a)

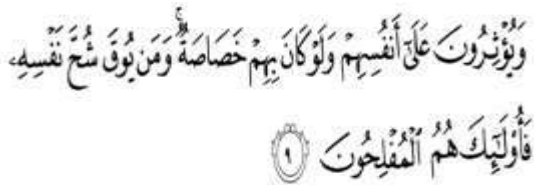
Allah SWT berfirman:

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي
الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ
الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنُبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ
أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا﴾ ﴿٣١﴾

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan

tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri," (QS. Al-Nisa' [4] : 36)

16. Mengutamakan kepentingan masyarakat daripada kepentingan diri dan lain-lain



".....dan mereka mengutamakan (orang-orang muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung". (QS. Al-Hasyr [59]: 9)

17. Mengutamakan kesehatan orang lain

Nabi SAW bersabda:

"Barangsiapa yang menghilangkan kesusahan saudaranya, maka Allah akan menghilangkan kesusahannya di hari kiamat... " (Hadis Muttafaq 'alaih dari Ibnu Umar r.a)

18. Memandang pasien sebagai sesama makhluk Allah yang memerlukan bantuan tanpa melihat latarbelakang agama, suku, jenis kelamin, golongan, kepartaian, keluarga, status sosial, ekonomi dan sebagainya

Semua manusia adalah sama. Hanya Allah

SWT yang berhak membedakan di antara mereka dan itupun hanya atas dasar keimanan, ibadah dan akhlaknya.

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ

لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

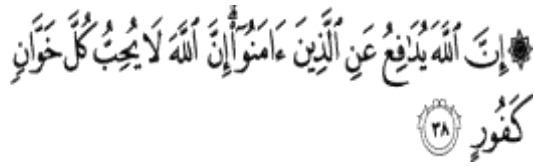
“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS. Al-An’am [6]: 38)

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَيْرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ

“Dan tiadalah binatang-binatang yang ada di bumi dan burung-burung yang terbang dengan kedua sayapnya, melainkan umat (juga) seperti kamu.....” (QS. Al-Hasyr [59]: 9)

21. Tidak menyalahgunakan ilmu yang dimiliki dan kepercayaan yang diberikan kepadanya untuk hal-hal yang bertentangan dengan agama, bersifat merugikan orang lain dan merusak citra Islam

Tindakan di atas disamping dipandang sebagai orang yang tidak memegang teguh amanat juga disebut sebagai pengkhianat.



“Sesungguhnya Allah membela orang-orang yang telah beriman. Sesungguhnya Allah tidak menyukai tiap-tiap orang yang berkhiyanat lagi mengingkari nikmat.” (QS. Al-Hajj [22]: 38)

22. Berusaha menjadi contoh yang baik (uswah hasanah) di dalam lingkungan kerjanya termasuk di dalamnya memberikan pelayanan publik yang menyenangkan dan memuaskan.

Nabi SAW bersabda:

"Barangsiapa yang memberi contoh yang baik, maka ia memperoleh pahala dari kebaikan yang ia lakukan dan kebaikan dari orang-orang yang mencontohnya sampai hari kiamat....." (HR. Muslim dari Abi Amr r.a)

23. Mengembangkan kerjasama dengan semua pihak yang terkait dengan sebaik-baiknya atas dasar akhlak mulia sehingga tercipta suasana saling menghormati, saling menghargai dan saling mempercayai

"Allah berfirman : “Aku pihak ketiga dari dua orang yang bekerjasama selama yang satu tidak khianat pada yang lainnya. Jika yang satu khianat pada yang lainnya, maka Aku keluar dari keduanya”. (HR. Abu Dawud dari Abi Hurairah r.a)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ
بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ رَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا
أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

“Hai orang-orang yang beriman, Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dengan jalan perniagaan yang Berlaku dengan suka sama suka di antara kamu”. (QS. AI-Nisa' [4] : 29)

25. Menyadari bahwa kesembuhan hanya bersumber dari Allah SWT dan apa yang dilakukan untuk pasien hanya sebagai perantara maka dokter selalu berdoa dan atau mengajak berdoa bersama setiap memulai dan mengakhiri pekerjaan
Allah SWT memuji Nabi Ibrahim as yang ketika sakit berkata:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ شَافِيٌّ ﴿٨٠﴾

“dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku.” (QS. AI-Syu'ara' [26] : 80)

Allah SWT juga berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ
عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (QS. Al-Mukmin [40] : 60)

BAB 4

INTERNALISASI ISLAM DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN

A. Konsep Internalisasi Islam dalam meningkatkan kesehatan

Banyak ayat dan hadist yang terkait dengan kesehatan, artinya kita sebagai orang Islam sudah semestinya senantiasa berpegang teguh pada Al-Quran dan Hadist agar kehidupan kita senantiasa berada di jalan yang benar.

Adapun ayat dan hadist yang berhubungan dengan kesehatan adalah sebagai berikut :

1. Surat Ar-Ra'd ayat 28 :"(yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah ,hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang".
2. Surat Asy-Syua'ra ayat 80 : "Dan apabila aku sakit, Dia-lah yang menyembuhkan".
3. H.R. Ahmad, Nasai dari Muhammad Bin Khatib : "Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Ya Allah Tuhannya manusia, hilangkan derita, sembuhkanlah penyakit. Engkaulah Dzat maha penyembuh kecuali Engkau. Ya Allah hamba mohon kepada-Mu agar aku sehat.
4. H.R. Bukhari Muslim dari Anas : "Ya Allah hidupakanlah aku, bila hidup itu lebih baik bagiku.
5. HR. Bukhari : "Aku mohon kepada Allah yang maha agung agar menyembuhkan aku dengan tidak menderita sakit lagi.
6. HR Bukhari Muslim : " Aku senantiasa berada disamping hamba-Ku yang berbaik sangka dan

aku tetap bersamanya selama ia mngingat pada-Ku.

7. Surat Al-Baqarah : 186 :”(aku akan mengabulkan permohonan orang yang berdoa, apabila berdoa kepada-Ku.
8. HR Muslim dan Ahmad :” Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasaran, maka dengan seizin Allah swt, penyakit itu akan sembuh”
9. HR. Ar-Tirmidzi :” Berobatlah kalian, maka sesungguhnya Allah swt tidak akan mendatangkan penyakit kecuali mendatangkan juga obatnya, kecuali penyakit tua.”
10. Surat Al-Baqarah : 112 :”(tidak demikian), bahkan barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah , sedangkan ia berbuat kebajikan , maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”
11. HR Bukhari dan Muslim) :”Dari Abu Hurairah r.a Nabi Muhammad saw bersabda : Tidaklah seorang muslim ditimpa musibah , kesusahan, kesedihan, penyakit, dan gangguan mmenumpuk pada dirinya kecuali Allah hapuskan akan dosa dosanya.”
12. HR Ahmad, Nasai dari Muhammad bin Khatib :”Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang “. “Ya Allah Tuhannya manusia , hilangkanlah derita, sembuhkanlah penyakit , Engkaulah Dzat maha penyembuh kecuali engkau. Ya Allah hamba mohon kepada-Mu agar aku sehat.
13. Surat Al-Baqarah : 153 :”Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan

sholat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

14. HR. Bukhari dan Muslim :”Aku senantiasa berada disamping hamba-Ku yang berbaik-sangka dan aku tetap bersamanya selama ia ingat pada-Ku.”
15. HR. Bukhari :” Aku mohon kepada Allah yang maha Agung agar menyembuhkan aku dengan tidak menderita sakit lagi.”
16. Surat Al-Ankabut : 45 :”Dirikanlah sholat, karena sesungguhnya sholat itu dapat mencegah kamu dari perbuatan keji dan mungkar.”
17. Surat Al-Hajj : 33-35 :”Berilah khabar gembira kepada orang-orang yang tunduk patuh (kepada Allah). Yaitu mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya dan sabar atas ujian yang menimpa mereka.”

BAB 5

KESIMPULAN

Psikoneuroimunologi(PNI) merupakan ilmu yang mempelajari imunoregulasi yang tidak otonom, PNI menggunakan konsep stress Dabbar-McEwen, PNI mempengaruhi kualitas lingkungan mikro (niche) yang mengarahkan perkembangan sel dan otak sehat memperbaiki imunoregulasi.

Iman, Islam dan ihsan merupakan tiga rangkaian konsep agama Islam yang sesuai dengan dalil , Iman, Islam dan Ihsan saling berhubungan karena seseorang yang hanya menganut Islam sebagai agama belumlah cukup tanpa dibarengi dengan Iman. Sebaliknya, Iman tidaklah berarti apa-apa jika tidak didasari dengan Islam. Selanjutnya, kebermaknaan Islam dan Iman akan mencapai kesempurnaan jika dibarengi dengan Ihsan, sebab Ihsan merupakan perwujudan dari Iman dan Islam,yang sekaligus merupakan cerminan dari kadar Iman dan Islam itu sendiri

DAFTAR PUSTAKA

- Abdissalam, Izzuddin ibn. 2012. *Belajar Ikhlas 91 Kiat Menemukan Nikmat Taat*. Penerbit Zaman
- Al-Fanjari, Ahmad Sayuqi. 2002. *Rufaidah, Kisah Perawat Wanita Pertama dalam Sejarah Islam*. Yogyakarta : Navila
- Ali Aziz, Moh. 2013. *60 menit Therapi Shalat Bahagia*. IAIN Sunan Ampel Press
- As'ad, Muh. 2002. *Seri Ilmu Sumber Daya Manusia Psikologi Industri*
- At-Tuwaijiri, Muhammad bin Ibrahim bin Abdullah. 2010. *Ensiklopedia Islam Al-Kamil*. Jakarta: Darus Sunnah Press
- Busyra, Zainuddin Ahmad. 2010. *Buku Pintar Aqidah Akhlaq dan Qur'an Hadi*. Yogyakarta: Azna Books
- Daradjat, Zakiah, dkk. 1996. *Dasar-dasar Agama Islam*. Jakarta: Bulan Bintang
- Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung : PT Syamil Media Cipta
- Fadilah, Harif. 2006. *Asuhan Keperawatan Islami*, makalah disajikan pada seminar Al-Qur'an Sains Kedokteran dan Fiqih Keperawatan. Pusat Studi Al-Qur'an (PSQ). Jakarta
- Hermawan, Wahyudi. 2009. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Perawat Pelaksana tentang Pelayanan Keperawatan Islami di Rumah Sakit Islam Asyifa Sukabumi*. Skripsi STIKes Sukabumi
- Nata, Abuddin. 2001. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Rajawali Press

- Ramadhana Al-Banjari, Rachmat. 2002. *Aktivasi Ikhlas: Menjadi Ikhlas dalam 40 Hari*. Yogyakarta : Quantum Lintas Media
- Rumah Sakit Islam Sultan Agung. 2010. *Keperawatan Islam Rumah Sakit Islam Sultan Agung*. www.rsi.co.id diakses 2 Maret 2014
- Thanthawi, Ali. 2004. *Aqidah Islam; Doktrin dan Filosofis*. Pajang: Era Intermedia
- Thohir, Muhammad. 2013. *Ayat-Ayat Tauhid*. Surabaya : PT. Bina Ilmu
- Tim Pendamping Manajemen Islami RS Islam Surabaya Jemursari. 2009. *Pedoman Akhlak Sumber Daya Insani*. Surabaya : Alpha
- Widarti. 2010. *Implementasi Nilai Islam dalam Pelayanan Kesehatan*. Disampaikan pada Symposium dan Seminar Nasional FKIK UIN Sayarif Hidayatullah. Jakarta
- Ader, R. Felten, D.L. dan Cohen N. (2001). *Psychoneuroimmunology, 3rd. Ed*. San Diego : Academic Pres. Inc.
- Aziz, M.A. (2013). *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya : PT. Duta Aksara Mulia
- Aziz, M.A.(2009). *Pedoman Akhlak : Sumber Daya Insani; Rumah sakit Islam Surabaya; Jemursari*. PT. Alphan.
- Bear, M.F. (1996). *Neuroscience Exploring The Brain*. Willian & Wilkin.
- Binshop, Anne H. (2006). *Etika Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Biondi, M. (2001). *Effeect of Stress on Immune Functions : An Overview, in Psychoneuroimmunology, 3rd. Ed. Edited by Ader R., Felten DL., Cohen N., Volume II*.

- Byars, Lloyd L. & Rue, Laslie W. (1994). *Human Resource Management*. 4th Edition. USA. Richard D. Irwin Inc.
- Damayanti, N. (2001). *Kontribusi Kinerja Perawat Dan Harapan Pasien Dalam Dimensi Non Teknik Keperawatan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap Kasus Kronis*, Surabaya: Disertasi Program Doktor tidak dipublikasikan.
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: PT Syamil Media Cipta
- Depkes, RI. (2008). *Pedoman Mutu Pelayanan Keperawatan Klinik Di Sarana Kesehatan*, Jakarta: Depkes RI
- Dhabhar FS. Dan Mc. Ewen BS. (2001). *Bidirectional Effects on Stress and Glucocorticoid Hormones on Immune Function Explanation for Paradoxical Observations. In Psychoneuroimmunology. 3rd. Ed. Edited by Ader R., Felten DL., Cohen N., Volume I.*
- Dossey, Keegan, Gezzetta. (2005). *Holisticnursing : a handbook for practice*, 4th edition, London: Jones and Bartlett Publishers.
- Dwidayanti. (2007). *Caring Kunci Sukses Perawat/Ners Mengamalkan Ilmu*, Semarang: Penerbit Hasani.
- Fadilah, H. (2006). *Asuhan Keperawatan Islami makalah disajikan pada seminar Al-Quran, Sains Kedokteran dan Figih Keperawatan*, Jakarta, Maret 2006.
- Gaut, Delores A. (Ed.). (1993). *A global agenda for caring. National League for Nursing Publication no. 15-2518*. New York: National League for Nursing. [autographed copy]

- Handoko, T. (2000). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia. Edisi Kedua*. Yogyakarta : BPFE
- Hasibuan, H. Malayu SP. (2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta. Bumi Aksara
- Hidayati, N., Widodo, arif., Kartinah. (2013). Hubungan Perilaku *Caring* Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Naskah publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam <http://eprints.ums.ac.id/27204/16/02> tanggal sitasi 8 Oktober 2016.
- Izzuddin. (2012). *Belajar Ikhlas*, Jakarta : Penerbit Zaman
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik, 7th edition*, Jakarta: Salemba Medika.
- Kuntoro, H. (2010). *Metode Statistik, Ed Revisi*. Surabaya : Pustaka Melati
- Leininger, M. (2002). *Transcultural Nursing Concepts, Theories, Research and Practice, 3rd edition*, USA: McGraw-Hill Companies.
- Leininger, M. M. (1981). *Transcultural nursing: Its progress and its future. Nursing & Health Care*, 2(7).
- Mc. Cance, SM. (1996). *Neuroimuno Mudulation Annual of The New York Academy Sciences*. May
- Moekijat. (1995). *Manajemen Personalia Dan Sumber Daya Manusia*. Bandung. Mandar Maju
- Mojan, MA. (1997). *Konsep Psikoneuroimunologik dan Kontribusinya pada Pengembangan IPTEKDOK*. Makalah Surabaya : Gramik FK UNAIR.

- Munandar, Ashar S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta. Penerbit Universitas Indonesia
- Muslim, R. (2011). *Keperawatan Islami*, Makalah disajikan dalam Seminar Keperawatan Semarang Maret 2011.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi 2*, Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktek Keperawatan Profesional, 3rd edition*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Putra, S.T. (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Surabaya : Edisi 2 AUP UNAIR
- Putra, ST. (1999). *Konsep Psikoneuroimunologi dan Kontribusinya pada Pengembangan IPTEKDOK*. Makalah Surabaya : Gramik FK UNAIR.
- Putra, ST. (2004). *Paradigma Psikoneuroimunologi Menuju Hibrid. Pengembangan dan Penerapan Psikoneuroimunologi*. Naskah Lengkap Simposium Nasional Perdana Psikoneuroimunologi. 24 Juni 2004
- Putra, ST. (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran*. Surabaya : Airlangga University Press
- Rivai, H. Veithzal. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan: Dari Teori Ke Praktek*. Jakarta. PT Raja Grafindo Per
- Robbins, Stephen P. (2003). *Organizational Behavior, Tenth Edition*, Prentice Hall, Inc., New Jersey.

- Selye, H. (1946). *The General Adaptation Syndrome and The Disease of Adaptation*. J. Clin Endocrine.
- Selye, H. (1983). *Selye's Guide to Stress Research*. Vol. 3. New York : Publishing Company.
- Shuterland, VJ. Cooper. (1990). *Understanding Stress : Psychological Perspective for Health Profesionals, Psychology and Health* 5. London : Chapman and Hall.
- Sulistyanto, Dwi. (2009). Hubungan antara persepsi pasien tentang perilaku caring perawat dengan kecemasan pasien kemoterapi pada kanker payudara di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Available from: etd.eprints.ums.ac.id/6393/. Diakses tanggal 30 Januari 2012.
- Soleh. (2000). *Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh*, Surabaya : Desertasi PPS UNAIR
- Sudiana, IK. (2014). *Imunopatobiologi Molekuler*. Surabaya : Airlangga University Press
- Tonges, M. (2011). *Translating Caring Theory Into Practice*. The Journal of Nursing Administration.
- Wahab, A. Samik. (2002). *Sistem Imun, Imunisasi dan Penyakit Imun*. Widya Medika Cetakan I
- Watson, J. (2008). *Assessing and Measuring Caring in Nursing and Health Science*, 2nd edition, New York : Springer Publishing Company
- Watson, J. (2008). *Nursing The Philosophy and Science of Caring*, New York : Springer Publishing Company.
- Watson, J. 2007. *Theory of Human Caring, Danish Clinical Nursing Journal*. Available from

www.uchsc.edu/nursing/caring. Diakses pada tanggal 5 januari 2011.

- Weitin, W. (2004). *Psychology, Themes and Variations*. 6rd. Ed. Las Vegas : Thomson Wadsworth.
- Wexley, KN. Dan Yulk, GA. (1992). *Perilaku Organisasi dan Psikologi Personalia*. Penerjemah Sutobaharudin. Yogyakarta : Rineka
- Yuwono dan Khajar, Ibnu. (2005). *Analisis Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Kerja Pegawai Kejaksaan Tinggi D.I. Yogyakarta*. Jurnal Review Bisnis Indonesia Vol. 1 No. 1 Januari 75-89.

GLOSARIUM

PNI	: Psiko Neuro Imunologi
<i>eustress</i>	: Resisten
<i>distress</i>	: Kelelahan
<i>GAS</i>	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
NK	: Natural Killer
IL-2R mRNA	: Interleukin.
IFN	: Produksi Interferon Gama
MHC	: <i>Major Histocompatibily Complex</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary Adrenal Axis</i>
HPT	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Thyroid Axis.</i>
HPO	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Ovarial Axis</i>
<i>Coagulation</i>	: Sistem penjeñalan
Plasmin	: Sistem fibrinolitik
MAC	: <i>Membrane Attack Complex</i>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Henry Sudiyanto, S.Kp., M.Kes.
NIK : 220250001
Tempat / Tgl Lahir : Mojokerto, 26 April 1966
Agama : Islam
Pangkat / Gol : Penata Muda Tingkat 1 / III.b
Jabatan : Asisten Ahli
Istri : Rahadiana Tri Windarini
Anak : 1. Talitha Sakhi Nazihah
2. Salman Aqila Sakhi
3. Alya Safina Sakhi
4. M. Abian Sakhi

Riwayat Pendidikan :

1. Pendidikan Formal

1985-1989 : Akper RS Islam Surabaya
1992-1995 : S1 Keperawatan (PSIK) FK UI Jakarta
2004-2006 : S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat,
Program Pasca Sarjana UNAIR
2012-2016 : S3 Ilmu Kedokteran, Program Pasca
Sarjana UNAIR

2. Pendidikan Tambahan :

1. Akta Mengajar III, Institut Keguruan Ilmu
Pendidikan (IKIP) Malang, 1992.

2. Pelatihan Metode Bimbingan Klinik AKPER DEPKES Bandung, 1990.
3. Pelatihan Pemeriksaan Fisik untuk Perawatan, AKPER DEPKES Kimia Jakarta 1991.
4. Pelatihan Basic Life Support (BLS), Malang 2004.

Riwayat Pekerjaan :

1. 1989 – 2002 : Staf Pengajar Akper RS Islam Surabaya
2. 2002 – sekarang : Staf Pengajar Poltekkes- STIKes Majapahit Mojokerto

Keanggotaan Profesi

- 1995 - sekarang : Anggota Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)
- 1995 - 2000 : Pengurus PPNI Propinsi Jawa Timur.
- 2000 – 2005 : Wakil Ketua Bidang Komite Etik PPNI Propinsi Jawa Timur.
- 2010 – 2015 : Anggota Komite Etik PPNI Propinsi Jawa Timur

Penghargaan :

2002	Rapat Kerja Propinsi (Rakerprop) Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Jawa Timur, 31 Mei – 2 Juni 2002.
2010	Rapat Pimpinan Lembaga pendidikan tinggi kopertis VII
2011	Munas AIPNI Di Aceh

Penelitian :

2005	Upaya Pencegahan Penyakit TB Paru oleh Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Puri Kabupaten Mojokerto
2014	Pengaruh Mobilisasi Miring kanan miring kiri terhadap percepatan peristaltik pada pasien stroke

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Pelatihan Pembimbing Klinik Bagi Perawat di RS PHC Surabaya, 1999.
2. Pelatihan Pembimbing Klinik Bagi Perawat di RS RKZ Surabaya, 2000.

KARYA ILMIAH TERBITAN NASIONAL

NO.	JUDUL	MEDIA
1.	Pengaruh Miring Kanan Miring Kiri terhadap percepatan peristaltik pada pasien Stroke di RSUD Dr Wahidin Sudirohusodo Mojokerto	Proceeding Keperawatan di UNEJ Jember, 2013

KEGIATAN ILMIAH TINGKAT NASIONAL DAN INTERNATIONAL

NO.	SEMINAR / PELATIHAN	FS	P
1.	Studi Banding Ke APS Cholege Australia Barat , 2007		√
2.	Pertukaran Dosen dan Mahasiswa di Borojonani Nursing Cholege Thailand		√

ISLAM & KESEHATAN

(Pendekatan Psiko Neuro Immunologi)

Buku ini menjelaskan tentang Pendekatan Psiko Neuro Immunologi pada Topik Islam & Kesehatan. Didalam buku ini berharap pemerintah mengevaluasi kebijakan yang sudah dilakukan yaitu menaikkan premi BPJS Kesehatan. Solusi yang bisa kami berikan untuk kita semua adalah mendekatkan diri pada Allah SWT, agar kita senantiasa diberi kesehatan lahir dan batin. Dan kita sebagai orang Islam tentunya tidak merasa aneh tentang keterkaitan Islam dengan kesehatan, misalnya dalam surat Al-Baqoroh : 28 menyebutkan bahwa orang –orang yang beriman, hati mereka akan menjadi tenang. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hatimu menjadi tenang, dan ayat dan hadist yang masih banyak nanti kita bahas satu persatu.

Penerbit:

STIKES Majapahit Mojokerto

Jl. Raya Jabon K.M. 02 Mojoanyar Mojokerto

Telp. 0321.329915

Email; mojokertostikesmajapahit@gmail.com

