

Bereskan
Ibadahmu
maka
Allah
Akan Membereskan
Pekerjaahmu

Rahasia Dahsyat Ibadah Siang Hari
Pemantik Rezeki

M. Al Farbi

M. Al Farbi

Bereskan
Ibadahmu
maka
Allah

Akan Membereskan
Pekerjaahmu

-----**PERPUSTAKAAN PRIBADI**-----
-----**ABAH AZZAM**-----



Bereskan
Badahmu
maka
Allah

Akan Membereskan
Pekerjaahmu

M. Al Farbi

Editor: Atma Sasmita

Layout: Deriko Joeda

Design Cover: Ika Cikuyoo

Cetakan I, September 2020

14 x 20,5 cm, 216 Halaman

ISBN: 978 - 623 - 7910 - 21 - 3

Penerbit:

Araska

Sekar Bakung Residence No.B1

Jl. Imogiri Barat – Bantul – Yogyakarta

e-Mail: penerbit_araska@yahoo.com

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All rights reserved

© Araska Publisher, 2020

Kata Pengantar

Kesuksesan adalah kata yang selalu diidam-idamkan semua orang, sebab kesuksesan merupakan hasil final yang membahagiakan atas proses yang dijalani seseorang. Karena itu, semua orang ingin mendapatkan kesuksesan, baik kesuksesan yang bersifat duniawi maupun kesuksesan yang bersifat ukhrawi; husnul khatimah.

Perjalanan meraih kesuksesan, bukan saja sulit. Tapi, bisa juga menjadi rumit dan sengit. Meskipun seseorang berusaha keras untuk mendapatkan apa yang dicita-citakan, pada akhirnya seseorang itu harus memasrahkan apapun hasilnya kepada Allah Swt.

Semua Muslim wajib berusaha mendapatkan apa yang dibutuhkan dan apa yang diinginkannya. Oleh sebab wajib, maka kita tidak boleh berhenti berusaha, walau mengalami kerumitan atau pun kegagalan dalam berusaha. Kita tidak boleh berputus asa atas rahmat Allah Subhanahu wa taala.

Agar dapat meraih kesuksesan dengan upaya-upaya logis, kita harus membarengi usaha kita dengan ibadah-ibadah.

Semu itu kita lakukan agar kita tidak terlena dan tunduk pada kekuasaan hawa nafsu. Ibadah-ibadah siang hari yang dikaji dan disajikan dalam buku ini, jika kita lakukan dengan istiqamah bukan hanya akan memberi kita hadiah di akhirat kelak, tetapi juga akan membawa kita pada kesuksesan dan kebahagiaan yang kita cita-citakan.

Penerbit

Daftar Isi

KATA PENGANTAR — 3

DAFTAR ISI — 5

BAGIAN 1: MERAIH BINTANG KESUKSESAN DENGAN IBADAH

Tentukan Jalan yang Engkau Pilih — 8

Menguak Tabir Rahasia Rezeki Allah Swt. — 13

Menjemput Rezeki yang Berkah — 20

Rezeki Itu Misteri, Tapi Pasti — 25

Tidak Ada Kebetulan di Dunia Ini — 29

Pahala Bekerja Setara dengan Pahala Jihad — 33

BAGIAN 2: AWALI HARIMU DENGAN IBADAH

Segarkan Pagimu dengan Salat Fajar — 38

Awali Hari Baikmu dengan Salat Subuh — 43

Cerahkan Pagimu dengan Salat Dhuha — 49

BAGIAN 3: MENGURAI TABIR RAHASIA IBADAH-IBADAH SIANG HARI UNTUK KELANCARAN REZEKI, KESUKSESAN DAN KEBAHAGIAAN DUNIA-AKHIRAT

Sukses adalah Menjaga Keseimbangan Hubungan antara Hamba dengan Tuhannya — 66

Menjemput Rezeki dengan Tekun Berusaha — 71

Sucikan Hartamu dengan Sedekah — 75

Pesan-pesan Spiritual Tentang Sedekah — 87



Menjalin Silaturahmi Melancarkan Rezeki — 91
Selalu Mengingat Allah Menenteramkan Hati dan Pikiran — 101
Menyantuni Anak Yatim — 107
I'tikaf — 111
Meningkatkan Kualitas Salat Wajib dengan Salat Rawatib — 116

BAGIAN 4: MENGURAI TABIR RAHASIA IBADAH-IBADAH SIANG HARI UNTUK KESEHATAN

Segar Bugar dengan Selalu Menjaga Wudu — 124
Jalan Sehat ke Masjid — 129
Tidur Qailullah Sehat Ala Rasulullah — 133
Puasa Senin & Kamis — 140
Hikmah Puasa Senin dan Kamis — 145
Puasa Daud — 148
Berkah Puasa Daud Bagi Penuntut Ilmu — 152
Puasa Ayyamul Bidh — 155
Manfaat Puasa Bagi Kesehatan — 160

BAGIAN 5: ENAM PRINSIP AGAR REZEKI SEMAKIN BERTAMBAH DAN BAROKAH

Membangun Keyakinan yang Kuat — 172
Bertobat Kepada Allah Swt. — 178
Memperbanyak Istigfar — 184
Bertakwa Kepada Allah — 191
Jauhi Perbuatan Dosa — 199
Jauhi Riba — 204

DAFTAR PUSTAKA — 213

PROFIL PENULIS — 215

Bagian 1

Meraih Bintang Kesuksesan

Dengan Ibadah



Tentukan Jalan yang Engkau Pilih

“Manusia tidak bisa memilih lahir menjadi seperti apa, tetapi ia bisa memilih menjadi seperti apa sebelum mati.”

Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia tidak bisa dan tidak berhak memilih mau lahir seperti apa, dari keluarga kaya, keluarga miskin, memiliki organ sempurna, cacat, memiliki orang tua yang baik, bahkan tidak memiliki orang tua setelah lahir. Tidak ada pilihan untuk itu. Tetapi, Allah Swt., membolehkan kita untuk memilih hidup yang bagaimana, dengan cara apa, atau mau menjadi orang yang seperti apa. Allah tidak pernah melarang hal itu.

Jadi, hidup bagaimana yang Anda mau, dengan cara apa Anda menjalani hidup, atau mau menjadi seperti apa Anda saat ini dan di masa depan? Semua pilihan Anda. Hidup yang

Anda jalani adalah hidup Anda dan Anda sendirilah yang paling bertanggungjawab atas kondisi kehidupan Anda saat ini dan di masa yang akan datang.

Hidup ini hanya sekali. Hidup di dunia hanya sebentar. Anggap saja hari ini adalah hari terakhir Anda hidup di dunia, maka manfaatkanlah ia sebaik mungkin. Jika Anda bertanya kepada saya, pasti saya akan menjawab, “Sebelum mati, saya ingin hidup menjadi orang sukses dan kaya dengan memakai petunjuk dan jalan dari Allah. Bagaimana dengan Anda?”

Sukses memang tidak serta merta datang, tetapi perlu perjuangan dan pengorbanan. Sukses memang tidak semudah membalik telapak tangan, tetapi perlu kerja keras, disertai doa dan sikap tawakal. Untuk sukses dalam hal apa pun, dalam kehidupan ini, terkadang diperlukan lebih dari sekadar tekun, konsisten, dan sikap pantang menyerah. Sukses sering kali juga harus disertai doa, disertai ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. sebagai Dzat yang memberikan kesuksesan.

Bukan sikap yang bijak jika hanya bekerja dan menghitung keuntungan dengan melupakan kewajiban dan tuntutan kepada Allah untuk beribadah. Begitu pula, ketika kita hanya beribadah dan berdoa, tetapi tidak mau bekerja. Kesuksesan yang sebenarnya adalah beribadah, sekaligus bekerja dengan sama baiknya. Dengan ibadah, kesuksesan akan semakin bermakna, tidak hanya bagi dunia ini dan bagi diri kita, tetapi bagi orang lain dan di akhirat nanti.

Abdullah Gymnastiar mengatakan bahwa orang yang merasa sukses tanpa ibadah ibarat bangunan tanpa pondasi. Bangunannya akan goyah dan akhirnya roboh. Ketahuilah, dengan ibadah yang baik, *insya Allah* akhlak menjadi lebih terjaga karena ada yang menuntun, hati menjadi tenteram, pikiran menjadi jernih, berprestasi lebih mudah, ide dan gagasan akan ditolong oleh Allah Swt. Dengan ibadah yang baik, *insya Allah*, doa-doa kita akan dikabulkan, semua masalah akan ada jalan keluarnya. Kita akan menghadapi banyak masalah dalam hidup ini, tetapi tidak ada masalah yang tidak dapat diselesaikan jika Allah menuntun kita.

Orang-orang yang jauh dari ibadah akan kehilangan orientasi dalam mengarungi hidup ini, pekerjaan yang ia lakukan hanya mencari uang tanpa didasari niat yang lurus. Padahal, kita semua tahu bahwa ketika kita mati, kita akan dikubur tanpa membawa uang atau harta sedikit pun. Lantas, mau dikemanakan uang itu setelah kita mati? Kecuali hanya diwariskan kepada ahli waris dan anak cucu. Sementara, kita sendiri menderita gara-gara kita tidak sempat beribadah dan berbuat kebajikan.

Hidup di dunia ini hanya sementara. Tanpa ibadah, kita tidak akan mendapatkan amal-amal dari kesibukan yang kita lakukan. Tanpa ibadah, kita tidak akan merasakan ketenteraman dalam hidup ini. Tanpa ibadah, tidak ada pelindung dalam kehidupan, yaitu Allah Swt.

Seseorang yang ibadahnya tangguh adalah orang yang akan benar-benar mengawali kesuksesan dengan baik. Hanya

sekadar mimpi jika kita ingin bangkit, tetapi kita menganggap remeh ibadah. Banyak orang sukses, dengan kisah hidupnya yang mentereng. Sebagian dari mereka banyak juga yang berakhir di penjara dengan berbagai kasus yang membuktikan lemahnya ibadah mereka. Berapa banyak penjara yang dihuni oleh orang-orang yang dulunya pejabat terhormat dan berpendidikan tetapi tidak pernah beribadah, berapa banyak tahanan di penjara yang dulunya adalah pengusaha sukses yang terkenal gigih dan sukses tetapi tidak beribadah? Begitu pula sebaliknya, berapa banyak kita melihat orang yang bekerja keras, membanting tulang, memeras keringat, tetapi hasilnya tetap nihil.

Semakin mereka bekerja keras, semakin mereka miskin dan hidupnya serba kekurangan. Bisa saja, memang bukan pekerjaan mereka yang salah, tetapi cara mereka beribadah yang tidak tepat sehingga mengakibatkan hilangnya kualitas-kualitas yang terkandung di dalam ibadah tersebut. Padahal, kualitas tersebut seharusnya bisa mengantarkan kita kepada gerbang kesuksesan. Allah Swt. Berfirman:

“Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya.

Sesungguhnya, Allah melaksanakan urusan yang dikehendaki-Nya. Sesungguhnya, Allah telah mengadakan kententuan bagi tiap-tiap sesuatu.”
(QS. Ath-Thalaaq [65]-2-3)

Ayat ini meruntuhkan pandangan yang selama ini ada, bahwa tidak ada hubungan antara ibadah dengan kesuksesan, tidak ada kaitan antara ibadah dengan kekayaan, atau ibadah dengan kesehatan, dan tidak ada korelasi ibadah dengan kebahagiaan. Ini adalah pandangan yang salah, karena menurut ayat di atas, ibadah adalah awal dari semua kesuksesan dan kebahagiaan.

Al-Hafidz Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengatakan terkait ayat di atas, bahwa barang siapa yang bertakwa kepada Allah dengan melakukan apa yang diperintahkan-Nya dan meninggalkan apa yang dilarang-Nya, niscaya Allah akan memberinya jalan keluar serta rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka, yakni dari arah yang tidak pernah terlintas dalam benaknya.

Ibadah sangat penting sebagai nilai, pemicu, atau bahkan solusi terhadap upaya seseorang untuk sukses, kaya, sehat dan bahagia. Tidak hanya ibadah malam, tetapi juga ibadah siang, yang bisa dilakukan pada saat-saat kita sibuk. Ibadah yang dilakukan sesuai dengan petunjuk-Nya dan tuntunan Rasulullah s.a.w. dan dilakukan secara istiqamah, ikhlas, serta penuh kesenangan dan kegembiraan, akan secara ajaib mengubah manusia menjadi lebih baik dalam berbagai aspek.

Menguak Tabir Rahasia Rezeki Allah Swt.

“Rezeki tidak akan datang dengan sendirinya. Meskipun semua mahluk hidup–khususnya manusia–telah diberi jatah rezeki oleh Allah Swt., tetapi mereka harus berusaha dengan datang menjemputnya.”

Di dunia ini, kita mengerti bahwa rezeki, jodoh, dan mati ialah rahasia terbesar Allah Swt. Mengapa disebut rahasia terbesar? Sebab, tidak ada yang mengetahui perihal ketiganya secara pasti, kecuali Allah Swt. Tetapi, dari ketiga hal tersebut, ada dua yang harus dicari dan dibuka tabirnya oleh manusia demi meraih hidup yang bahagia dunia dan akhirat nanti.

Kedua rahasia tersebut adalah jodoh dan rezeki. Jodoh, merupakan rahasia Allah Swt. yang harus diungkap tabirnya oleh manusia. Memang, setiap manusia telah disediakan jodoh oleh Allah Swt. Apalagi jodoh tersebut dari kalangan manusia juga, sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah:

*“Dan, di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah
Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu
sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram
kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan
sayang. Sesungguhnya, pada yang demikian itu, benar-
benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir.”*
(QS. Ar-Ruum [30]:21)

Meskipun Allah Swt. telah menyediakan jodoh bagi manusia, terlebih lagi dari golongan sendiri, mereka tetap harus berusaha mencari jodoh tersebut. Jodoh tidak akan datang sendiri tanpa dicari. Jodoh juga tak akan menghampiri jika tidak ada usaha untuk mendapatkannya.

Sama halnya dengan jodoh, rezeki juga tidak akan datang dengan sendirinya. Meskipun semua mahluk hidup—khususnya manusia—telah diberi jatah rezeki oleh Allah Swt. tetap saja mereka harus berusaha datang menjemputnya. Mereka harus berusaha menguak tabir tersebut, dan mendapatkan rezeki yang telah disediakan bagi mereka.

Perlu diketahui, Allah Swt. menciptakan semua yang ada di dunia berpasang-pasangan. Ada laki-laki ada perempuan, ada besar ada kecil, ada langit ada bumi, dan seterusnya. Dalam hal rezeki pun seperti itu, ada yang dilapangkan rezekinya oleh Allah Swt. dan ada pula yang disempitkan. Semua itu merupakan *sunnatullah* yang pasti terjadi. Mengenai masalah tersebut, Allah Swt. menegaskan dalam firman-Nya:

“Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya dan Dia (pula) yang menyempitkan baginya. Sesungguhnya, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”
(QS. Al-Ankabuut [29]:62)

Meskipun terjadi perbedaan mengenai jatah rezeki yang diberikan oleh Allah Swt. kepada mahluk-Nya, kita sebagai insan yang beriman tidak boleh putus asa dari rahmat Allah Swt. Kita tetap harus berusaha menjemput rezeki yang telah disediakan oleh Allah Swt. bagi kita. Kita tetap berusaha, dan menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt.

Jangan pernah khawatir tidak bisa makan. Jangan pernah berpikir akan kelaparan jika kita telah berusaha. Yakinlah bahwa Allah Swt. tidak akan mungkin menelantarkan kita di bumi ciptaan-Nya. Bukankah setiap mahluk telah dijatah

rezekinya oleh Allah Swt.? khususnya bagi manusia, sebagai ciptaan-Nya yang sempurna.

Agar keyakinan kita semakin kuat mengenai jatah rezeki yang disediakan oleh Allah Swt. kepada semua mahluk-Nya, alangkah baiknya kita menyimak firman-Nya berikut:

“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 Mahfuzh).” (QS. Huud [11]:6)

Secara garis besar, tingkatan rezeki dapat dibagi menjadi empat. *Pertama*, rezeki yang telah dijamin oleh Allah Swt. Hal ini sebagaimana firman-Nya dalam surat Huud ayat 6 di atas. Jadi, rezeki tingkat pertama adalah rezeki yang pasti diberikan oleh Allah Swt. kepada semua mahluk-Nya. Rezeki ini merupakan paket yang sudah disediakan oleh Allah Swt. bersamaan dengan ditiupkan-Nya roh pada janin.

Secara mudah, rezeki tingkat pertama adalah rezeki yang akan tetap diberikan oleh Allah Swt. kepada semua mahluk-Nya. Dia tidak pilih kasih dalam mencurahkan jenis rezeki yang satu ini. Tak peduli kafir yang durhaka terhadap-Nya, maupun kepada orang yang takwa kepada-Nya. Selama itu ciptaan-Nya, maka ia berhak mendapat rezeki dari-Nya dari jenis tingkatan yang pertama.

Kedua, rezeki yang penuh keadilan dan kebijaksanaan Allah Swt. Hal ini sebagaimana termuat dalam firman-Nya:

“Dan, bahwasannya seorang manusia tiada memperoleh, selain apa yang telah diusahakannya.”
(QS. An-Najm [53]:39)

Jenis rezeki ini juga sesuai dengan hadis yang diriwayatkan oleh Ath-Thusi, bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Allah Swt. memberi rezeki kepada hamba-Nya sesuai dengan kegiatan, kemauan keras, dan ambisinya.”*

Jadi, rezeki jenis ini adalah rezeki yang diberikan oleh Allah Swt. kepada manusia sesuai dengan yang diusahakan atau dikerjakannya. Kadar rezeki jenis ini pun sangat ditentukan oleh usaha yang kita lakukan. Jika usaha yang kita curahkan untuk mencari rezeki maksimal, maka hasil yang akan diperoleh juga maksimal. Tetapi, jika usaha yang kita lakukan minimal, maka hasil yang akan didapatkan minimal juga.

Rezeki jenis ini sangat berbeda dengan jenis rezeki tingkat pertama. Jika rezeki yang pertama sudah pasti dianugerahkan oleh Allah Swt., maka jenis rezeki yang kedua ini masih samar. Samar yang dimaksud adalah bisa saja diberikan dan mungkin juga tidak. Intinya, rezeki jenis ini sangat tergantung pada usaha yang kita lakukan untuk meraihnya.

Ketiga, rezeki sebagai tambahan dari Allah Swt. tentang hal ini, Allah Swt. berfirman:

“Dan, (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya, jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu. Dan, jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-ku sangat pedih.”

(QS. Ibrahim [14]:07)

Jadi, rezeki tingkat ketiga merupakan rezeki tambahan yang diberikan oleh Allah Swt. kepada manusia yang bersyukur kepada-Nya. Ada atau tidaknya rezeki jenis ini sangat bergantung pada rasa syukur seseorang. Jika ia pandai bersyukur atas nikmat-Nya, maka Dia akan menambah nikmat tersebut. Sebaliknya, jika ia kufur nikmat dan tidak mensyukurinya, maka Allah Swt. murka kepadanya dan bisa saja mengambil seluruh nikmat yang telah diberikan-Nya.

Keempat, rezeki yang datangnya tidak terduga. Allah Swt. berfirman: “.... Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan, memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya”

(QS. Ath-Thalaaq [56]:2-3)

Jadi, rezeki tingkat keempat atau rezeki terakhir ini adalah rezeki yang istimewa. Mengapa? Sebab, hanya orang-orang tertentu yang akan mendapatkannya. Mengacu pada ayat tersebut, orang yang akan dikaruniai rezeki yang tak disangka-sangka atau yang tak terduga-duga datangnya adalah orang yang bertakwa kepada Allah Swt. secara sederhana, takwa kepada Allah Swt. adalah menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.



Menjemput Rezeki yang Berkah

Dalam kehidupan manusia, rezeki merupakan kebutuhan yang mendasar guna melangsungkan hidup. Rezeki adalah setiap anugerah atau nikmat yang diberikan oleh Allah kepada manusia.

Rezeki dalam beragam bentuknya bisa berupa makanan, minuman, kesehatan, keluarga, uang, pekerjaan, ketenangan, umur, ilmu, dan sebagainya yang bisa dirasakan nikmatnya oleh penerimanya. Pada intinya, setiap manusia baik muslim maupun nonmuslim sudah ditentukan rezekinya oleh Allah. Dari semua rezeki yang diperoleh manusia itu, hanya satu yang membedakannya, yakni berkah atau tidak rezeki tersebut.

Sebagaimana diketahui bahwa berkah adalah kebaikan yang bertambah (*al-khair mutazayyid*). Rezeki yang berkah adalah rezeki yang melahirkan kebaikan. Semakin bertambah rezeki, maka semakin bertambah pula nilai kebaikan. Nilai kebaikan rezeki yang berkah dapat dilihat dari kehidupan

seseorang yang memperoleh rezeki tersebut, baik dilihat dari aspek spiritual maupun sosial.

Seseorang yang memperoleh rezeki berkah, semakin banyak rezeki yang didapat, maka semakin semangat ia menunaikan ibadah. Entah itu ibadah yang sifatnya *hablun minallah* (berhubungan dengan Allah) maupun *hablun minannas* (ibadah yang berhubungan dengan sesama). Sebaliknya, apabila semakin banyak rezeki menjadi semakin jauh dari Tuhan, sombong (*riya'*), dan membawa berbagai kamudaratan, berarti rezeki itu tidak berkah.

Tentu untuk memperoleh rezeki berkah, kita harus mendapatkannya melalui usaha yang benar. Baik menurut pandangan manusia maupun ajaran Islam. Yang lebih utama adalah cara yang baik menurut pandangan Allah, karena bisa saja usaha yang kita anggap baik menurut pandangan manusia, tetapi buruk di hadapan Allah.

Apa pun itu, semuanya akan bertumpu pada masalah niat, cara dan tujuan. Setiap orang yang mencari rezeki mesti berniat dengan niat yang ikhlas melalui amal saleh dan bertujuan untuk menggapai rida Allah Swt.

Cara memperoleh rezeki yang positif adalah cara yang dibenarkan oleh kacamata agama maupun manusia yang mana proses terjadinya kesepakatan tidak merugikan kedua belah pihak. Seperti yang terjadi pada proses jual beli sehingga Allah menghalalkan jual beli.

Sekalipun demikian, jual-beli tetap memiliki aturan-aturannya. Artinya, tidak semua jual-beli itu bisa menjadi sebab Allah rida. Pasalnya, lazim kita jumpai praktik jual-beli yang menyimpang. Di mana banyak penjual yang mensabotase timbangannya, tidak jujur pada barang dagangannya, bahkan menipu dan lain sebagainya.

Jenis jual beli semacam inilah yang bisa membuat rahmat Allah Swt. terhadap manusia tertahan. Sebab Allah tidak meridainya. Sungguh, Allah akan semakin menyulitkan rezeki seorang pedagang yang tidak bisa berbuat adil pada dagangannya.

Kecurangan dalam praktik dagang, akan mendatangkan murka Allah dan sudah barang tentu rezeki yang diraih tidak akan berkah. Kita sebenarnya bisa meniru Rasulullah dalam hal berdagang, di mana sebelum diutus menjadi nabi, Rasulullah dulunya berprofesi sebagai seorang pedagang.

Dalam berdagang, Rasulullah tidak pernah berbohong apalagi bersikap curang. Beliau dikenal sebagai seorang pedagang yang sangat jujur. Wajar jika kemudian, banyak pembeli yang suka berbelanja ke tempatnya. Karena hasil kerjanya yang bagus, Siti Khadijah pun kemudian mempercayakan usaha miliknya kepada Nabi Muhammad.

Semestinya kita bisa mencontoh keteladanan perilaku Rasulullah dalam berdagang. Apabila barang kita ada yang cacat, maka katakan yang sejurnya kepada pembeli bahwa barang tersebut catat. Jangan berkata sebaliknya. Begitupun

juga jika barang tersebut bagus tanpa ada cacat, maka katakan sejujurnya.

Inti dari berdagang adalah mencapai satu titik bernama kesepakatan. Sebuah kesepakatan, yang nantinya tidak menimbulkan rasa kecewa satu sama lain, antara penjual dan pembeli. Jika setelah terjadi transaksi jual beli, ada salah satu pihak merasa kecewa dan menyesal, ini bisa mendatangkan ketidak ridaan Allah Swt. Dan ini yang membuat sebuah rezeki tidak berkah.

Sebuah rezeki yang diperoleh dengan jalan yang tidak benar, seperti menipu, curang, dan menyakiti orang lain adalah rezeki yang haram. Banyak orang mencari rezeki, namun mereka tak paham jika ia mencarinya dengan cara haram.

Maksud mencari rezeki dengan cara haram ialah mencari rezeki dengan cara-cara yang tidak dibenarkan oleh ajaran Islam. Dalam Alquran, Allah Swt. berfirman:

“Dan janganlah sebagian kamu memakan harta sebagian yang lain di antara kamu dengan jalan yang bathil dan (janganlah) kamu membawa (urus) harta itu kepada hakim, supaya kamu dapat memakan sebagian daripada harta benda orang lain itu dengan (jalan berbuat) dosa, padahal kamu mengetahui.” (QS. Al-Baqarah [2]:188)

Mungkin sebagian orang menganggap bahwa cara haram sebagaimana disebutkan di atas, baginya bisa membuatnya mendapat harta dan kekayaan yang melimpah. Padahal, harta yang didapat dengan cara demikian, tidak akan membawa berkah, sebaliknya hanya akan membawa kesengsaraan dan tertutupnya rahmat Allah Swt.



Rezeki Itu Misteri, Tapi Pasti

Ada orang mengatakan bahwa rezeki itu misteri. Pernyataan ini benar. Sebab jodoh, rezeki, dan mati adalah rahasia Allah. Hanya Allah yang mengetahuinya. Meski demikian, antara jodoh dan rezeki keduanya hampir sama. Keduanya sama-sama tidak bisa didapatkan jika tidak dicari.

Untuk itulah, keduanya (jodoh dan rezeki) harus diungkap tabirnya oleh manusia sendiri. Setiap manusia telah dijamin oleh Allah Swt. rezekinya masing-masing. Meski demikian, bukan berarti rezeki akan datang dengan sendirinya. Sekalipun rezeki itu pasti, maka kita tetap harus berusaha menjemputnya. Bagimana caranya? Yakni bekerja dan berdoa.

Perlu diperhatikan pula, bahwa seluruh rezeki bagi semua makhluk, telah Allah tentukan sesuai porsinya. Kaya dan miskin, sakit dan sehat, senang dan susah, termasuk juga ilmu dan amal saleh seseorang pun telah ditentukan.

Dengan mengetahui hal ini, bukan berarti kita kemudian pasrah dan tidak berusaha sama sekali. Sebagian orang memiliki anggapan yang salah dalam memahami hal ini. Mereka hanya pasrah terhadap takdir tanpa melakukan usaha sama sekali.

Bukankah Allah juga memerintahkan kita untuk mengambil sebab dan melarang kita bersikap malas? Apabila kita sudah mengambil sebab dan mendapatkan hasil yang tidak kita inginkan, maka kita tidak boleh sedih dan berputus asa. Hal ini berlaku dalam mencari rezeki, karena semuanya sudah merupakan ketetapan Allah. Karenanya Rasulullah Saw. bersabda:

“Bersemangatlah dalam hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah dan janganlah kamu malas! Apabila kamu tertimpa sesuatu, janganlah kamu mengatakan: ‘Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini atau begitu,’ tetapi katakanlah: ‘Qoddarullahu wa maa sya’ a fa’ala.’

(HR. Muslim)

Ingat! Bahwa rezeki tidaklah sebatas harta dunia. Ilmu yang bermanfaat adalah rezeki. Kemudahan untuk beramal saleh adalah rezeki. Istri yang salehah adalah rezeki. Maka kita wajib bersyukur atas rezeki yang Allah berikan.

Kita boleh saja senang atas harta kekayaan yang kita peroleh sekarang. Namun, janganlah pernah berpikir bahwa harta kekayaan yang kita punya sekarang adalah sebuah kenikmatan yang tiada habisnya. Sebab, di dalam harta kekayaan itu tersimpan sebuah ujian atau cobaan dari Allah Swt. yang bisa kapan saja dilenyapkan oleh-Nya. Begitu pula dengan kemiskinan, yang di dalamnya terdapat ujian dari-Nya.

Allah memberikan harta kekayaan kepada hamba-Nya dan juga kemiskinan merupakan sebuah ujian bagi seorang hamba. Ada yang diberi harta kekayaan yang melipah tetapi tetap amanah dan senantiasa digunakan di jalan kebaikan. Namun, ada juga yang hanya digunakan untuk berfoya-foya dan menyebabkan Allah murka.

Begitu pula dengan kemiskinan. Ada yang tetap sabar dan tabah dalam menjalaninya, ada pula yang selalu mengeluh karena merasa hidupnya serba kurang. Dalam hal ini, siapa pun hamba-Nya yang mampu bersabar dan ikhlas, dia adalah yang akan beruntung kelak.

Kekayaan dan kemiskinan merupakan ujian yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya untuk menguji seberapa kuat imannya. Allah Swt. membuat perbedaan rezeki dari masing-masing hamba-Nya semata-mata untuk menjaga *tawazun* (keseimbangan) alam semesta.

Coba bayangkan jika di dunia ini hanya ada orang-orang yang hartanya melimpah saja, atau yang ada hanya orang-

orang miskin saja. Jika memang hal itu terjadi, tentu akan sangat bertentangan dengan firman-Nya yang berbunyi:

*“Yang telah menciptakan tujuh langit berlapis-lapis,
kamu sekali-kali tidak melihat pada ciptaan Tuhan
yang Maha Pemurah sesuatu yang tidak seimbang.
Maka lihatlah berulang-ulang, adakah kamu lihat
sesuatu yang tidak seimbang?” (QS. Al-Mulk [67]:3)*

Meskipun ada sebuah perbedaan mengenai cara Allah Swt. memberi rezeki kepada hamba-hamba-Nya, kita sebagai seorang umat yang beriman tentu tetap tidak boleh berputus asa dari rahmat-Nya. Kita harus tetap berani melangkah demi menjemput rezeki yang disediakan oleh-Nya. Ini artinya, kita wajib berusaha, dan biarkan Allah Swt. yang menentukannya.

Tidak Ada Kebetulan di Dunia Ini

Apakah benar di dunia ini ada istilah kebetulan? Memperoleh rezeki yang tak terduga, apakah juga disebut sebagai kebetulan? Sepintas seseorang mungkin akan beranggapan bahwa sesuatu yang kita peroleh secara tak terduga akan kita anggap kebetulan. Namun sesungguhnya, tidak ada yang kebetulan di dunia ini, sebab segala sesuatu sudah ada yang mengaturnya. Siapa? Allah *Azza wa jalla*.

Kita semua tentu pernah mengalami suatu kejadian yang tak terduga bukan? Disebut tak terduga karena kejadian tersebut sepertinya tidak sengaja terjadi atau terjadi secara mendadak.

Sebagai contoh saja, saat memikirkan seseorang misalnya, tiba-tiba ponsel kita berdering, ternyata yang menelepon tak lain adalah orang yang tengah kita pikirkan barusan. Atau bisa juga saat perut sedang meradang rasa lapar dan tak punya uang sepeser pun, tiba-tiba datang seorang teman mengajak makan.

Sebagian orang mungkin akan beranggapan kejadian di atas hanyalah sebuah kebetulan. Tapi, sebenarnya itu bukanlah kebetulan, melainkan sesuatu yang sudah direncanakan oleh Allah. Ingat! Setiap rezeki yang dimiliki orang lain di situ ada hak kita.

Ini artinya, terkadang Allah memberikan rezeki kepada kita melalui banyak cara. Tanpa kita sadar, saat kita memperoleh rezeki dari orang lain, kerap kita anggap sebagai sebuah kebetulan. Padahal tidak demikian, pasalnya Allah telah menitipkan rezeki kita melalui orang lain.

Karenanya, orang yang bakhil adalah orang yang sangat dibenci Allah. Sebab orang yang bakhil tidak menyadari bahwa harta kekayaan yang dimilikinya ia anggap tidak ada sangkut pautnya dengan hak orang lain.

Jika seseorang yang diberi keluasan rezeki oleh Allah kemudian ia gemar bersedekah, maka melalui banyak jalan, Allah Swt. akan melipatgandakannya. Sebaliknya, jika seseorang diberi kemudahan rezeki namun enggan bersedekah, maka akan sangat merugi hidup orang tersebut.

Penulis sendiri pernah memiliki banyak pengalaman tentang hal-hal yang berkaitan dengan sesuatu yang tak terduga. Pernah suatu malam, saat sedang dikejar *deadline*, penulis dihinggapi rasa lapar berat, lantaran tak sempat makan. Penulis pun segera menghentikan aktivitas menulis.

Tak lama berselang, saya pun beranjak mengambil uang dan hendak membeli makan. Belum sempat keluar, tiba-tiba di depan ada suara orang mengetuk pintu. Saat pintu saya buka ternyata Ivan yang tak lain adalah pemilik sebuah cafe. Ia pun datang dengan membawa banyak makanan, dan sangat kebetulan sekali perut belum terisi.

Kisah di atas murni pengalaman penulis. Saya sadar bahwa ini bukan kebetulan. Sebab Allah Swt. senantiasa memberikan kejutan-kejutan rezeki kepada hamba-hamba-Nya secara tak terduga. Sebenarnya masih banyak kisah tentang rezeki yang datang tak terduga.

Hal ini tentu sangat sejalan dengan ajaran Islam, yang mengenal istilah *qadla*, *qadar*, dan takdir. Segala yang ada di alam ini mengikuti aturan (*qadla*) Allah Swt. yang lazim kita kenal dengan *sunnatullah* atau ketentuan Allah. Ada pun *qadar* adalah ukuran dari aturan-aturan tersebut. Besar kecil akan menentukan hasil dari usaha. Inilah yang disebut dengan takdir.

Ibaratnya ini tak ubahnya seperti hukum tarik-menarik. Di mana sesuatu akan menarik pada dirinya terkait segala hal yang satu sifat dengannya. Maka wajar jika seseorang yang memiliki hobi sama akan mudah bergaul satu sama lain. Ini dikarenakan sudah ada *chemistry* yang melekat pada diri mereka.

Sebagai contoh, saat memutar tombol tuning radio 77.77 FM misalnya, maka siaran radio 77.7 FM-lah yang akan

didengar. Ini bisa terjadi disebabkan sinyal yang berasal dari menara radio dan penala radio sama. Begitu halnya rezeki, kita pun dapat menariknya melalui hal-hal yang bermanfaat. Seperti yang dikatakan Elizabeth Towne, manusia adalah magnet dan setiap detail peristiwa yang dialaminya datang atas daya tarik (undangan)nya sendiri. Allah Swt. berfirman dalam Alquran sebagai berikut:

“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)

Pahala Bekerja Setara dengan Pahala Jihad

Dalam kehidupan selalu saja ada hak dan kewajiban serta pembagian tugas agar porses ber-*mu'amalah* dan ber-*mu'asyarah* dapat berjalan dengan baik. Dalam kehidupan keluarga Islam, laki-laki selain sebagai pemimpin dalam lingkup keluarga, ia juga diberi kewajiban untuk memberi nafkah.

Kewajiban memberi nafkah ini sebagai sebuah konsekuensi yang harus dijalankan laki-laki sebagai kepala rumah tangga. Islam sangat menghargai kerja keras dan usaha yang dilakukan laki-laki dalam melaksanakan kewajibannya mencari dan memberi nafkah. Oleh karena itu, pahala bekerja mencari nafkah setara dengan pahala jihad.

Untuk itu, mengapa harus minder jika kita banyak menghabiskan waktu untuk mencari nafkah? Selama dalam koridor pekerjaan halal dan dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga, sungguh hal ini bisa termasuk jihad di jalan Allah.

Sayangnya, banyak yang salah paham mengenai hal ini, bekerja keras dianggap sebagai bentuk cinta dunia. Tentu saja hal ini bisa dibenarkan jika hasil jerih payah pekerjaan kita hanya habis untuk berfoya-foya dan bermaksiat pada Allah.

Akan tetapi, jika kita menggunakan hasil kerja untuk memberi makan anak-istri, orangtua, karib kerabat, serta menjadikan keluarga kita terjauh dari sifat meminta-minta dan mengemis pada orang lain, sungguh bekerja merupakan hal yang mulia.

Ketika bekerja, tentu saja kita mendayagunakan segala keterampilan yang dimiliki untuk memberi manfaat, minimal bermanfaat untuk perusahaan. Namun, jangan berhenti sampai di sana, **bekerjalah dengan kontribusi terbaik, bekerja sepenuh hati bukan sekadar sepenuh gaji, karena sesungguhnya Allah menyukai hamba-Nya yang profesional dan bekerja keras dengan keterampilan yang dimilikinya.** Rasulullah Saw. bersabda:

“Sesungguhnya Allah suka kepada hamba yang berkarya dan terampil (profesional atau ahli). Barangsiapa bersusah-payah mencari nafkah untuk keluarganya, maka dia serupa dengan seorang mujahid di jalan Allah Azza wajalla.” (HR. Ahmad)

Dalam Islam, mencari nafkah yang halal merupakan salah satu kewajiban setiap muslim, sebagaimana salat 5 waktu, berpuasa dan berzakat. Rasulullah s.a.w., bersabda, “*Mencari rezeki yang halal adalah wajib sesudah menunaikan yang fardu (seperti salat, puasa, dll).*” **(HR. Ath-Thabrani dan Al-Baihaqi)**

Maka amatlah zalim orang yang tidak mau bekerja mencari nafkah dengan alasan agar dapat banyak beribadah pada Allah dengan mengikuti berbagai pengajian, forum zikir, dan lain sebagainya, sehingga nafkah untuk keluarganya terbengkalai. Padahal, nafkah yang diberikan untuk keluarga sendiri terhitung sebagai ibadah sedekah meski hanya berupa suapan makanan untuk istri dan anak. Karena hal ini bisa memancing keridaan Allah pada diri kita:

“*Harta yang dikeluarkan sebagai makanan untukmu dinilai sebagai sedekah untukmu. Begitu pula makanan yang engkau beri pada anakmu, itu pun dinilai sedekah. Begitu juga makanan yang engkau beri pada istrimu, itu pun bernilai sedekah untukmu. Juga makanan yang engkau beri pada pembantumu, itu juga termasuk sedekah.*” **(HR. Ahmad)**

Syekh Muhammad bin Sholeh Al ‘Utsaimin menjelaskan mengenai pahala sedekah untuk keluarga, “Sebagian orang tatkala bersedekah untuk fakir miskin

atau yang lainnya, maka mereka merasa bahwa mereka telah mengamalkan amalan yang mulia dan menganggap sedekah yang mereka keluarkan itu sangat berarti. Adapun tatkala mengeluarkan harta mereka untuk memberi nafkah kepada keluarganya, maka seakan-akan perbuatan mereka itu kurang berarti, padahal memberi nafkah kepada keluarga hukumnya wajib dan bersedekah kepada fakir miskin hukumnya sunah. Dan Allah lebih mencintai amalan wajib daripada amalan sunnah.”

Sahabat, selain memperoleh pahala yang amat dahsyat, bekerja susah payah mencari nafkah pun dapat menghapus dosa yang tak dapat terhapus oleh amalan wajib lainnya. Lantas apakah yang menghalangi kita untuk bekerja sebaik-baiknya sebagai bukti jihad di jalan Allah?

“Sesungguhnya di antara dosa-dosa itu, ada yang tidak dapat terhapus dengan puasa dan salat.” Maka para sahabat pun bertanya: “Apakah yang dapat menghapusnya, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab: ”Bersusah payah dalam mencari nafkah.” **(HR. Bukhari)**

Jadi, nikmatilah lelahnya mencari nafkah untuk keluarga, mudah-mudahan Allah meridai setiap langkah yang kita tapaki, setiap keringat yang jatuh, setiap pikiran, dan setiap kelelahan sendi tubuh yang kita rasakan saat bekerja.

“Barangsiapa pada malam hari merasakan kelelahan dari upaya keterampilan kedua tangannya pada siang hari, maka pada malam itu ia diampuni oleh Allah.” **(HR. Ahmad)**

Bagian 2

Awali Harimu Dengan Ibadah



Segarkan Pagimu dengan Salat Fajar

Pagi merupakan waktu yang sangat indah, waktu yang sangat menyegarkan hati. Untuk itu, masukkanlah syukur sebanyak-banyaknya dan sedalam-dalamnya untuk semakin mempersejuk suasana di pagi itu. Anda dapat secara alami melakukan syukur tersebut tanpa harus menganggu rutinitas pagi Anda. Dan, syukur pasti tidak akan pernah menganggu, karena Anda bisa melakukannya sambil melakukan segala sesuatu yang lain.

Ada bonus untuk Anda jika melakukan kegiatan syukur di pagi hari secara rutin. Asal Anda tahu, pagi hari adalah tempat atau saat pikiran-pikiran negatif menyerang meskipun Anda tidak menyadari hal itu. Pada saat Anda fokus untuk mencari hal-hal yang patut untuk disyukuri, maka hilang sudah ruang untuk pikiran-pikiran negatif yang membahayakan tersebut. Syukur akan selalu membawa kebahagiaan. Dan sesuai hukum tarik-menarik, jika Anda sudah memfokuskan diri untuk kebahagiaan, maka Anda akan menarik banyak hal yang membahagiakan juga dalam hidup Anda.

Pagi hari juga bisa dikatakan sebagai waktu yang mengandung banyak berkah. Selain menjadi waktu dimulainya hari, waktu pagi juga merupakan salah satu waktu favorit Nabi s.a.w. untuk beribadah. Pada waktu ini, juga banyak sekali ibadah-ibadah yang bisa dikerjakan untuk menunjang aktivitas kita sepanjang hari.

Sekalipun penuh berkah, terkadang waktu pagi menjadi waktu yang sering menggoda kita untuk berlama-lama di tempat tidur. Udara yang masih dingin dan juga segar terkadang melenakan kita untuk terus tidur. Waktu pagi bagi orang seperti itu jelas tidak bermakna.

Maka dari itu, sudah saatnya kita mulai membiasakan diri bangun di pagi hari, karena pagi hari adalah waktu yang baik untuk beribadah dan beraktivitas. Pagi hari adalah hari ketika tubuh terasa bugar setelah malam sebelumnya sudah istirahat dan udara juga terasa segar.

Pagi ibarat pintu gerbang menuju siang hari, dan di puntu gerbang itu terdapat ibadah salat yang sangat utama. Alquran melukiskan hal ini dengan sangat indah:

“Dan, dirikanlah sembahyang itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya, perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.” (QS. Huud [14]:114)

Dua tepi yang dimaksud dalam Surah Huud di atas adalah saat terbit fajar dan kedua saat tenggelamnya matahari. Saat terbit fajar terdapat salat Fajar dan salat Subuh, dan salat di tepi hari yang kedua menjelang malam terdapat salat Maghrib. Tepi hari bukan saat matahari terbit, karena persis saat matahari terbit tidak terdapat salat.

Sejak pagi, sudah seharusnya kita mempersiapkan diri untuk meraih rahmat ilahi. Bagimana caranya? Caranya adalah dengan mengisi pagi dengan ibadah dan pekerjaan-pekerjaan produktif. Jika dirunut, salat Fajar adalah ibadah pembuka pagi. Rasulullah s.a.w. secara rutin dan menyuruh umatnya untuk melakukan salat Fajar. Sebab, di dalamnya banyak sekali keutamaan yang didapatkan.

Dalam sebuah hadis, Aisyah r.a. menjelaskan bagaimana Nabi s.a.w. begitu menjaga salat yang satu ini.

“Nabi s.a.w. tidaklah melakukan satu salat sunah pun yang lebih beliau jaga dalam melaksanakannya melebihi dua rakaat salat sunnah Fajar.” **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Dalam riwayat Imam Ahmad, Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Kerjakanlah salat Fajar ketika menyingsing, karena hal itu mendatangkan pahala yang lebih besar.” **(HR. Ahmad dan Tirmidzi)**

Salat Fajar yaitu salat sunah dua rakaat yang dikerjakan pada waktu fajar atau subuh setelah adzan subuh dikumandangkan dan sebelum iqamah. Salat Fajar adalah

salah satu contoh ibadah sunah yang memiliki pahala yang begitu besar bagi yang mau melakukan dan istiqamah di dalamnya. Memang, salat fajar ini merupakan salah satu salat sunah yang jarang sekali diamalkan oleh umat Islam, meskipun hanya dilakukan dalam dua rakaat yang ringan.

“Dua rakaat salat Fajar lebih kucintai daripada dunia seluruhnya.” (HR. Muslim)

Berdasarkan sabda Rasulullah s.a.w. tersebut, dapatkah kita bayangkan sebesar apa atau seperti apakah sebenarnya nilai dari salat sunah dua rakaat sebelum fajar tersebut? Sungguh, Allah Maha Kaya lagi Maha Pemurah, dunia dan seisinya ini tidak ada apa-apanya dibandingkan pahala salat sunah Fajar tersebut.

Mengingat begitu besarnya keutamaan salat Fajar, maka sudah seharusnya ketika bangun pagi, manusia hendaknya tidak hanya sibuk dengan urusan dunia dan buru-buru bekerja. Tetapi, ingatlah bahwa manusia hidup di dunia hanya untuk beribadah kepada Allah Swt., bukan bekerja semata, sekalipun bekerja juga termasuk ibadah jika diniatkan dengan benar.

Salat Fajar menjadi penanda setiap hari-hari baru Nabi Muhammad s.a.w. dan para sahabat, tabiin dan tabiin-tabiin yang saleh. Beliau membiasakan diri, beristiqamah, dan rutin melakukan salat Fajar, untuk kemudian melakukan salat

Subuh dengan khusyuk dan benar-benar mengharap ridanya. Semoga kita dimampukan melakukan salat Fajar ini dalam hari-hari kita, agar kesuksesan sejati, yakni kesuksesan yang memadukan antara dunia dan akhirat, benar-benar kita dapatkan.

Salat Fajar termasuk ibadah yang disaksikan malaikat. Karena itu, salat Fajar merupakan ibadah yang sangat tinggi Fadilahnya. Sebab, jika tidak demikian, para malaikat tidak akan menyaksikan ibadah manusia. Keterangan ini bukan main-main, karena Allah Swt. sendiri yang berfirman dalam Alquran.

“Dirikanlah salat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula salat) Subuh. Sesungguhnya, salat Subuh itu disaksikan (oleh malaikat).” (QS. Al-Israa [17]:78)

Ayat ini pertama-tama menjelaskan tentang waktu salat yang lima waktu, yaitu salat Zuhur, dan juga Ashar saat matahari tergelincir, Magrib dan Isya saat malam tiba, dan juga Subuh ketika fajar menyingsing. Bersamaan dengan salat Subuh itu, terdapat salat Fajar, persis saat masuk waktu subuh, bersamaan dengan terbitnya fajar. Yang dimaksud salat Fajar disaksikan malaikat adalah salat Subuh apabila dilakukan di waktu fajar, dan juga salat Fajar itu sendiri.

Awali Hari Baikmu dengan Salat Subuh

Salat Subuh adalah ibadah utama di pagi hari. Selain penuh keutamaan dan berkah di dalamnya, salat Subuh juga wajib dilakukan oleh setiap muslim. Setiap orang Islam yang mendapati dirinya bangun tidur di pagi hari, maka kewajiban pertama yang harus ditunaikan adalah salat Subuh. Bukan hanya karena salat Subuh merupakan sebuah kewajiban, tetapi sekaligus ajaran kepada manusia bahwa yang didahulukan adalah ibadah, menyembah dan mengabdi kepada Allah Swt. melalui salat.

Dengan pemahaman bahwa ketika manusia bangun dari tidur, terdapat kewajiban ibadah yang menunggu, maka seyogiyanya kita paham bahwa manusia hidup hanya untuk menyembah dan mengabdi kepada Allah Swt. Bukan untuk persoalan-persoalan dunia ini semata.

Salat Subuh sendiri merupakan bukti bahwa seseorang memiliki prinsip dan keyakinan teguh terhadap Islam. Orang yang memiliki keyakinan dan keteguhan dalam meniti jalan keselamatan, yaitu Islam, tidak akan mudah terbujuk godaan-

godaan baik itu harta, wanita, maupun jabatan yang dapat menjerumuskan. Salat Subuh adalah salat yang benar-benar menjadi ujian bagi keimanan kita. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Sesungguhnya tidak ada salat yang lebih berat bagi orang-orang munafik daripada salat Isya’ dan salat Subuh. Seandainya mereka mengetahui apa yang ada pada keduanya, niscaya mereka akan mendatanginya (salat berjamaah) walaupun dengan merangkak.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Di dalam salat Subuh terdapat karunia, ampunan dan berkah dari Allah Swt. bagi mereka yang melaksanakannya. Salat Subuh adalah parameter, salah satu tanda atau media untuk mengukur antara orang mukmin dan orang munafik. Dengan salat Subuh, terpilihlah siapa saja yang munafik, siapa yang mukmin.

Hadis tadi sekadar memberi peringatan bahwa salat Subuh, dan juga salat Isya, adalah salatnya orang-orang mukmin. Bukan salatnya orang munafik. Terdapat manfaat-mafaat di dalamnya, baik *nafsiyah*, *ruhiyah*, dan *badaniah*, sebagaimana yang diisyaratkan oleh hadis tadi.

Mungkin karena ketidaktahuan dan kebodohan manusia, tidak mengerti apa saja keutamaan di dalamnya, sehingga mereka tidak mau melaksanakannya. Seandainya mereka

mengetahuinya, siapa saja akan mendatanginya bahkan dengan merangkak sekalipun. Dalam hadis yang lain, Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Tidaklah akan masuk neraka orang yang melaksanakan salat sebelum terbitnya matahari (yaitu salat Subuh) dan salat sebelum tenggelamnya matahari (yaitu salat Ashar).”
(HR. Muslim)

Salat Subuh memang berat untuk dilaksanakan, karena waktu pelaksanaannya bertepatan dengan saat kita sedang nyenyak-nyenyaknya tidur. Akan tetapi, karena waktunya yang masih pagi itu, keutamaan dan manfaatnya kian terasa. Setidaknya ada beberapa keutamaan yang bisa diraih ketika kita melaksanakan salat Subuh.

Pertama, salat Subuh lebih baik daripada dunia seisinya. Dalam hal ini Rasulullah s.a.w., bersabda:

“Barangsiapa salat Isya secara berjamaah, maka ia bagaikan salat (malam) setengah malam, dan barangsiapa salat Subuh secara berjamaah maka ia bagaikan salat (malam) semalam penuh.” **(HR. Muslim, Abu Daud dan Tirmidzi)**

Kedua, salat Subuh melancarkan rezeki. Diceritakan bahwa, pernah suatu ketika Rasulullah s.a.w. salat Subuh. Begitu selesai, beliau pun kembali ke rumah dan mendapati putrinya Fathimah sedang tidur. Maka beliau pun membangunkan Fatimah dengan kaki beliau, mengingat

pentingnya salat Subuh tersebut. Diceritakan oleh Fathimah az-Zahra:

“Pada suatu pagi, Rasulullah s.a.w. lewat di depanku dalam keadaan aku sedang berbaring. Sambil membangunkan aku dengan kaki, Baginda berkata, ‘Hai Anakku, bangun, saksikanlah rezeki Tuhanmu dan janganlah engkau menjadi orang yang lalai, sebab Allah membagikan rezeki kepada manusia di waktu fajar mulai menyinsing hingga matahari terbit.’ (HR. Baihaqi)

Ini bukan berarti orang yang melaksanakan salat Subuh pasti mendapat harta melimpah, tetapi yang dimaksud adalah bahwa ketaatan kepada Allah dengan cara menjaga untuk terus istiqamah dalam salat Subuh akan mendatangkan taufik dari Allah sehingga nantinya seorang hamba memperoleh keridaan Allah, dan akhirnya ia akan mendapat pertolongan dan kemudahan dari Allah dalam segala urusan-urusannya.

Ketiga, pahala salat Subuh sama dengan salat semalam. Alangkah besar keutamaan yang Allah berikan kepada umat ini. Seperti keutamaan salat Subuh berjamaah. Rasulullah Saw. bersabda:

“Barang siapa yang melaksanakan salat Isya secara berjamaah, maka ia seperti salat malam separuh malam. Dan barang siapa melaksanakan salat Subuh secara berjamaah, maka ia seperti salat malam satu malam penuh.” (HR. Muslim)

Begitu pentingnya salat ini, maka usahakanlah untuk tidak menyia-nyiakan kesempatan ini. Oleh karena itu, sebagian ulama ada yang memakruhkan begadang hingga terlalu larut malam walaupun untuk membaca Alquran atau salat malam jika akan berakibat tidak terlaksananya salat Subuh dengan baik. Tetapi, meski para *salafus shalih* selalu melaksanakan salat Isya dan Subuh secara berjamaah, tetapi mereka tetap bersemangat dan istiqamah dalam melaksanakan salat malam.

Keempat, sebagai tolok ukur keimanan. Orang yang mengaku beriman tidak perlu sulit-sulit mengetahui kadar keimanannya, ia cukup mengukurnya dengan salat Subuh untuk mengetahui apakah dirinya memiliki keimanan yang mantap ataukah keimanan yang mudah goyah. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Salat terberat bagi orang-orang munafik adalah salat Isya dan Subuh. Padahal seandainya mereka mengetahui pahala pada kedua salat tersebut, tentu mereka akan mendatanginya walaupun harus merangkak.” (HR. Ahmad)

Setelah salat Subuh, hal yang pantang untuk dilakukan adalah tidur. Rasulullah s.a.w. melarang umatnya tidur sehabis salat Subuh, karena waktu tersebut adalah waktu yang sangat baik untuk mencari rezeki. Bahkan, bagi orang

yang sedang dalam perjalanan dan kecapaian sekalipun, dilarang tidur sehabis salat Subuh sampai terbitnya malam.

Rasulullah s.a.w. bersabda, “*Seusai salat Fajar (Subuh) janganlah kamu tidur sehingga melalaikan kamu untuk mencari rezeki.*” **(HR. Thabrani)**

“*Janganlah kamu tidur seusai salat Subuh,*” begitu sabda Rasulullah s.a.w. Lalu, apa yang kita lakukan seusai salat Subuh? Banyak hal yang dapat kita lakukan. Setelah salat Subuh berjamaah di masjid, kita bisa duduk di ruang tamu untuk membaca Alquran. Setelah itu membuka seluruh jendela dan membersihkan rumah. Atau, memulai segala aktivitas yang perlu untuk kita lakukan di pagi hari.

Menurut para ulama salaf, tidur yang terlarang adalah tidur ketika selesai salat Subuh hingga matahari terbit. Karena, waktu tersebut adalah waktu untuk menuai *ghanimah* (pahala yang berlimpah). Mengisi waktu tersebut adalah keutamaan yang sangat besar, menurut orang-orang saleh. Sehingga, apabila mereka melakukan perjalanan semalam suntuk, mereka tidak mau tidur di waktu tersebut hingga terbit matahari. Mereka melakukan demikian karena waktu pagi adalah waktu terbukanya pintu rezeki dan datangnya berkah (banyak kebaikan).

Cerahkan Pagimu dengan Salat Dhuha

Cerahkan pagimu dengan salat Dhuha, jika engkau ingin berlimpah harta. Karena di waktu pagi Allah Swt. menebar rezeki-Nya. Waktu di mana hati dan pikiran masih jernih, denyut nadi kehidupan sedang berdetak di setiap makhluk Tuhan yang ada di segala penjuru alam semesta. Waktu di mana burung-burung bangun untuk mencari makan dan udara segar mulai berhembus.

Waktu pagi merupakan waktu terbaik di antara waktu-waktu yang lain. Di mana pikiran masih kosong, sehingga mudah untuk digunakan berpikir. Maka di kala hati masih bersih, jiwa masih tenang gunakanlah untuk bermunajat kepada Allah, bertafakkur dan memohon kepada Allah untuk segala sesuatu yang akan dikerjakan.

Rasalullah s.a.w. pun mendoakan umatnya yang senantiasa bangun pagi dan berusaha bermunajat kepada Allah Swt. Hal ini sebagaimana diriwayatkan oleh Sakhr Al-Ghamidi, ia berkata bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda, **“Ya Allah berkatilah umatku pada waktu pagi.” (HR. At Tirmidzi, Abu Daud, Ahmad dan Ibnu Majah)**

Untuk itu, manfaatkan pagi harimu secara maksimal, untuk belajar, beribadah, berdagang, bekerja, agar engkau meraih keberkahan dari doa Rasulullah s.a.w. di atas. Sudah banyak bukti bahwa waktu pagi menyimpan banyak berkah. Bahkan, Rasulullah s.a.w. mengutus pasukannya untuk berperang pada pagi hari. Begitu juga sepuluh orang sahabat yang dijamin masuk surga, sembilan di antaranya adalah pengusaha yang selalu memulai aktivitas binisnya pada pagi hari.

Dua contoh di atas membuktikan bahwa waktu pagi merupakan waktu yang paling baik untuk memulai segala aktivitas. Bahkan, seekor burung terbang mencari makan pada pagi hari dan pulang pada sore hari dalam keadaan kenyang. Ayam berkukok pada pagi hari sebagai petanda waktu istirahat telah usai dan mulai untuk mencari makan dengan berbagai macam bentuk usaha.

Untuk itu, kita sebagai manusia yang segalanya telah dicukupi oleh Allah Swt. hendaknya menuruti segala yang telah diperintahkan-Nya. Dalam hal ini, kita selain diperintahkan untuk bekerja di waktu pagi, Allah juga menganjurkan kita untuk senantiasa berzikir baik pada waktu pagi dan malam hari. Hal ini sebagaimana firman Allah:

“Sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah pada waktu petang dan pagi hari.” (QS. Ali Imran [3]:41)

Ayat di atas mengingatkan kepada kita, agar kita senantiasa mengawali dan mengakhiri hari-hari kita dengan

senantiasa bermunajat kepada Allah Swt. Bermunajat kepada Allah bisa dilaksanakan dalam berbagai cara, di antaranya ialah dengan melaksanakan salat Dhuha.

Salat Dhuha merupakan sarana kita untuk meminta dan berserah diri kepada segala kententuan Allah. Dengan melaksanakan salat Dhuha, niscaya hati akan menjadi tenang dan bersemangat dalam bekerja. Sebab, Allah senantiasa mengawasi dan menaungi kita dengan rahmat dan kasih sayang-Nya. Dalam sebuah hadis dijelaskan bahwa:

“Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya kalian akan diberikan rezeki sebagaimana Allah memberi rezeki kepada burung-burung. Mereka berangkat pagi-pagi dalam keadaan lapar, dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad dari Umar bin Khathab)

Salat Dhuha adalah salat sunah yang dikerjakan pada waktu pagi hari, yakni ketika matahari sedang naik sampai dengan menjelang tengah siang. Bila diperkirakan dengan jam, yakni antara pukul tujuh pagi sampai dengan pukul sebelas siang waktu setempat. Salat Dhuha setidaknya dikerjakan dengan dua rakaat, boleh dikerjakan empat rakaat, enam rakaat, delapan rakaat, atau bahkan dua belas rakaat.

Banyak sekali hikmah dan fadilah apabila seseorang mau melaksanakan salat sunah Dhuha ini. Sebelum membahas salat Dhuha lebih lanjut, dalam risalah sederhana ini, izinkan penulis menyampaikan sebuah kisah nyata kepada pembaca.

Dan, saya mohon maaf bila dalam kisah nyata ini saya menyebut si pelaku dengan inisial saja, yakni si M.

Pada Minggu siang, si M bertandang ke kos temannya. Setelah bersalaman dan bercengkerama, si M menonton televisi. Secara kebetulan si M menonton acara pengajian yang diasuh oleh Ustaz Yusuf Mansur. Dalam pengajian itu diceritakan seseorang yang bisa terlepas dari masalahnya dan mendapat anugerah yang besar dari Allah Swt. setelah ia melakukan salat Dhuha dua belas rakaat.

“Salat Dhuha dua belas rakaat” inilah yang akhirnya berkesan di hati si M. Selama ini, si M mengakui memang sering melakukan salat Dhuha meskipun belum bisa secara istiqamah, namun seumur-umur dia belum pernah melakukan salat Dhuha sebanyak dua belas rakaat. Maka si M, yang memang sedang memiliki masalah, yakni belum mempunyai pekerjaan tetap, akhirnya bertekad untuk melaksanakan salat Dhuha sebanyak dua belas rakaat pada esok harinya.

Hari yang ditunggu telah tiba, pada waktu salat Dhuha besoknya, si M benar-benar bersiap diri untuk salat dan berdoa. Ia memperbaiki wudunya, berpakaian yang rapi, menggelar sajadah menghadap kiblat. Si M membangun rakaat demi rakaat sepenuh hati. Setiap dua rakaat salam, dan sampailah ia hingga dua belas rakaat.

Setelah selesai dua belas rakaat, si M memohon ampun kepada Allah dengan memperbanyak membaca istigfar, kemudian dilanjutkan dengan memperbanyak membaca

salawat Nabi s.a.w., dan si M pun berdoa kepada Allah Swt. Begitu khusyuk si M sampai-sampai meneteskan air mata. Adapun doa yang dibaca oleh si M setelah salat Dhuha, artinya sebagai berikut:

“Ya Allah, sesungguhnya waktu dhuha itu waktu dhuha-Mu, kebagusan itu kebagusan-Mu, keindahan itu keindahan-Mu, kekuatan itu kekuatan-Mu, kekuasaan itu kekusaaan-Mu, dan perlindungan itu perlindungan-Mu. Ya Allah, jika rezeki hamba masih di langit maka turunkanlah, jika berada di dalam bumi maka keluarkanlah, jika sulit maka mudahkanlah, jika jauh maka dekatkanlah, berkat waktu dhuha-Mu, kebagusan-Mu, keindahan-Mu, kekuatan-Mu, dan kekuasaan-Mu, limpahkanlah kepada hamba segala yang telah Engkau limpahkan kepada hamba-hamba-Mu yang saleh.”

Setelah si M salat Dhuha dan berdoa, ia melipat sajadahnya dan berganti pakaian. “Aku harus keluar rumah untuk mencari rezeki,” demikianlah tekad si M. Mengapa si M bertindak demikian? Karena dalam keyakinan si M, usaha untuk mencari rezeki itu ada dua macam, yakni usaha secara batin dan secara lahir. Usaha secara batin telah ia lakukan, yakni salah satunya dengan salat Dhuha dan berdoa, maka usaha secara lahirnya ia akan menjemput rezeki dengan cara keluar dari kos.

Si M kemudian bersilaturahmi ke kontrakan temannya yang berprofesi sebagai penulis. Apa yang terjadi setelah

beberapa saat si M berada di tempat temannya? Si M mendapat SMS dari temannya yang lain; inti dari SMS itu adalah si M mendapat tawaran untuk bekerja sebagai editor di sebuah penerbitan. *Allahu Akbar!* Betapa gembira dan bersyukurnya si M, ternyata doanya langsung dikabulkan oleh Allah Swt.

Pembaca yang budiman, masih ada sedikit cerita tentang si M. Setelah si M bekerja sebagai editor di penerbitan buku tersebut, ada banyak perubahan yang terjadi di perusahaan tempatnya bekerja, terutama di bidang *editing* naskah. Perusahaan pun mengalami kemajuan karena buku-bukunya semakin laris di pasaran. Meski belum ada satu tahun bekerja di perusahaan tersebut, si A diangkat menjadi pemimpin redaksi.

Demikianlah kisah nyata dari si M. Dan sudah barang tentu masih banyak kisah nyata lainnya dari orang-orang yang mengalami kemudahan dalam menjalani hidup setelah ia rajin atau istiqamah dalam melakukan salat sunah Dhuha.

I. Keajaiban Sinar Matahari Pagi

Sinar matahari pagi (waktu Dhuha) berbeda dengan sinar di waktu tengah hari atau sore hari. Terpaan sinar matahari pagi memberikan kehangatan, kebugaran, kenyamanan, dan kesehatan. Matahari mampu mengusir kemalasan sekaligus menggeliatkan semangat kehidupan. Ketika matahari pagi berangsur panas, puncarannya tidak mengakibatkan terik

atau keluhan dan juga tidak menimbulkan malapetaka bagi kehidupan.

Waktu Dhuha merupakan waktu ketika sinar matahari berada pada puncak kondusivitasnya untuk mendukung segala bentuk kegiatan manusia dan cita-cita yang ingin diraihnya. Hal ini karena, pada waktu dhuha kondisi manusia berada dalam puncak vitalitasnya, sehingga memungkinkan mereka untuk mengerjakan banyak hal dengan kualitas kerja yang terbaik.

Begini banyaknya manfaat yang bisa diperoleh pada waktu dhuha, maka anjuran untuk melaksanakan salat Dhuha bisa dipandang sebagai sarana untuk menjadikan hidup lebih dinamis. Salat Dhuha bisa menumbuhkan gelora kehidupan yang penuh dengan kekuatan rohaniah. Sehingga hidup ini menjadi dinamis dan tetap berada dalam kendali nilai-nilai keillahian.

Apabila manusia tidak memiliki kendali rohaniah, boleh jadi vitalitas dan potensi besar manusia pada waktu dhuha justru tersalurkan pada hal-hal yang tidak bermanfaat dan merugikan. Dalam ungkapan yang lebih empiris, kita dapat mengatakan bahwa salat Dhuha merupakan wahana untuk membangun spiritualitas di sela-sela jam sibuk. Pada saat kita bekerja mengais rezeki untuk menghidupi keluarga, anak, istri atau sekadar untuk diri sendiri. Salat Dhuha bisa berperan menghidupi suasana jiwa yang kondusif untuk senantiasa mengingat Allah.

Dengan demikian, sinar matahari pagi (waktu dhuha) secara tidak langsung mengekang diri kita untuk melakukan pelanggaran-pelanggaran yang merugikan banyak orang dan mencelakakan diri sendiri. Artinya, salat Dhuha bisa menuntun kita untuk senantiasa mencari rezeki yang halal dan dengan cara yang halal pula.

2. Menolak Miskin dengan Salat Dhuha

Sesungguhnya Allah Maha Pengasih dan Penyayang kepada hamba-Nya. Dia tidak hanya menganugerahkan salat fardu kepada kita sebagai modal untuk meraih kesuksesan di dunia dan akhirat. Tetapi juga menunjukkan cara kepada kita untuk lebih memuluskan perjalanan dan perjuangan meraih kesuksesan di dunia dan akhirat, yaitu dengan salat sunah.

Salat sunah bukan hanya melengkapi kekurangan-kekurangan yang sangat mungkin ada pada salat fardu, tetapi juga memiliki keistimewaan-keistimewaan tersendiri. Salat Dhuha dapat membuka pintu rezeki dan meningkatkan prestasi kerja.

Maka, jika ada orang yang mengatakan bahwa salat Dhuha hanya membuang-buang waktu saja, menghambat pekerjaan, dan membuang peluang yang mestinya bisa dimanfaatkan dengan baik, sesungguhnya itu anggapan yang salah. Sebab, sudah banyak bukti bahwa salat Dhuha justru memuluskan pekerjaan dan membuka pintu rezeki.

Salat Dhuha mampu mendatangkan pertolongan Allah. Karenanya, lakukan salat Dhuha secara istiqamah. Usahakan tidak terlewat satu hari pun. Niscaya engkau akan merasakan dahsyatnya pertolongan Allah. Salat Dhuha dapat kita jadikan sebagai sarana untuk menolak kemiskinan. Ketika melaksanakan salat Dhuha, kita bisa memohon pertolongan Allah agar segala aktivitas yang kita lakukan memberi nilai manfaat serta mendapatkan kemudahan dan keberkahan dari Allah. Salat Dhuha juga bisa dijadikan sebagai sarana untuk mempersiapkan mental dalam menghadapi segala tantangan dan rintangan yang mungkin datang menghadang dalam pekerjaan kita.

Salat Dhuha akan membuat pikiran kita menjadi jernih dan hati menjadi tenang. Dari pikiran yang jernih dan hati yang tenang, kita bisa menolak miskin. Sebab, pikiran jernih dan hati yang tenang jelas akan memberikan pengaruh yang positif dalam setiap aktivitas atau pekerjaan kita.

Pikiran jenih dan hati yang tenang juga dapat mengoptimalkan potensi yang kita miliki, sehingga kita bisa memanfaatkan peluang dan mengonversinya menjadi keberhasilan. Bahkan, potensi terpendam yang selama ini seperti terkubur akan muncul secara mengagumkan. Maka, segeralah laksanakanlah salat Dhuha, dan raihlah manfaat yang berlimpah, sebagaimana yang dikatakan oleh Rasulullah s.a.w:

“Barangsiapa yang masih berdiam diri dalam masjid atau tempat salat setelah melakukan salat Shubuh, sampai

melakukan dua rakaat salat Dhuha, tidak mengatakan sesuatu kecuali kebaikan, maka dosa-dosanya akan diampuni, sekalipun banyaknya melebihi buih di lautan.”
(HR. Abu Daud).

3. Membuka Pintu Rezeki dengan Salat Dhuha

Salat Dhuha identik dengan pencarian rezeki seseorang. Maka, tidak heran jika Allah menganjurkan kita untuk menyisihkan waktu meskipun sejenak untuk berdoa ketika salat Dhuha, karena di dalamnya terdapat doa-doa untuk memperlancar rezeki. Sayangnya, terkadang kita lupa dengan anjuran ini.

Untuk itu, perlu engkau ketahui, bahwa mencari rezeki adalah ibadah. Jika kita iringi dengan salat Dhuha maka tepat sudah. Salat Dhuha dan mencari rezeki sama-sama sebagai sarana beribadah kepada Allah Swt. Bekerja untuk memenuhi kebutuhan fisik, sedangkan salat Dhuha digunakan untuk memenuhi kebutuhan batin.

Jika dua komponen tersebut (ikhtiar dan salat), kita satukan dalam setiap aktivitas sehari-hari, maka kita dapat mencari rezeki dengan rasa tenang, karena kita yakin Allah telah menyediakan rezeki bagi hamba-hamba-Nya yang mau bekerja keras dan diriingi dengan doa. Yakinlah bahwa Allah telah menyiapkan rezeki untuk kita.

Keyakinan ini sangat penting, karena “yakin” termasuk kunci meraih kesuksesan. Semua bidang pekerjaan

membutuhkan keyakinan. Baik seorang pegawai, karyawan atau buruh membutuhkan keyakinan yang kuat akan kemudahaan dari Allah. Namun, keyakinan itu tidak serta merta kita peroleh begitu saja. Keyakinan bisa kita dapatkan melalui salat.

Melalui salat, kita bisa meminta rezeki, petunjuk, ketenangan, dan permohonan lainnya kepada Allah. Dalam hal ini salat Dhuha adalah fasilitas yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang ingin kaya, bahagia dan ketenteraman hidup. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Wahai anak Adam, janganlah sekali-kali engkau malas mengerjakan empat rakaat salat Dhuha, karena dengan salat tersebut, Aku cukupkan kebutuhanmu pada sore hari.” (HR. Hakim dan Thabrani)

Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang sebelum menciptakan manusia terlebih dahulu menyediakan segala kebutuhan hidupnya. Hal ini sebagaimana firman-Nya:

“Dia-lah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu.” (QS. Al-Baqarah [2]:29)

Allah telah menjamin terpenuhinya kebutuhan hidup semua mahluk-Nya, termasuk manusia. Tidak satu pun mahluk di muka bumi ini, kecuali Allah sediakan baginya

rezeki. Hal ini sebagaimana termaktub dalam surah Huud, ayat 6, yang berbunyi:

“Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya.” (QS. Hud [11]:6)

Meskipun Allah telah menentukan rezeki bagi setiap mahluknya, bukan berarti kita tidak perlu bersusah payah mencari rezeki. Dalam hal ini tetap berlaku *sunnatullah* (ketentuan Allah), bahwa seseorang harus bekerja dan berusaha meraih rezeki yang dijanjikan Allah. Orang yang bersungguh-sungguh akan berhasil, sedangkan orang yang malas akan sengsara.

Nash Alquran dan hadis telah memberikan penjelasan tentang pekerjaan dan mengecam orang yang malas bekerja. Allah berfirman:

“Dan katakanlah, ‘Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu.’ (QS. At-Taubah [9]:105)

Allah telah memberikan modal bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Yang pertama adalah alam dan segala kekayaannya. Dan yang kedua adalah akal. Dengan akalnya, manusia dapat mengeksplorasi kekayaan alam seluas-luasnya. Namun, dalam mengeksplorasi alam harus tetap berada dalam koridor yang ada dan memerhatikan keseimbangan alam. Firman Allah:

“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajahilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.” (QS. Al-Mulk [67]:15)

4. Menjemput Kesuksesan dengan Salat Dhuha

Allah Swt. tidak pernah pilih kasih. Di mana pun dan kapan pun, Dia selalu memerhatikan dan mengasihi hamba-Nya. Itulah sebabnya ibadah harus dijadikan menu kehidupan sehari-hari oleh umat Islam. Ketika ibadah kita lakukan dengan konsisten, maka Allah akan senantiasa menyertai kita. Sehingga kita tidak menjadi manusia yang lemah, menyerah pada keadaan, dan malas melakukan pekerjaan.

Dengan ibadah, kecerdasan emosional terasah, produktivitas dan profesionalitas kerja pun dijunjung tinggi. Untuk itulah, kita dianjurkan untuk senantiasa melaksanakan salat Dhuha. Sebab, dengan melaksanakan salat Dhuha, kita akan memperoleh manfaat luar biasa, di antaranya ialah mampu menghadapi tantangan dunia kerja dan kenyataan hidup secara dewasa, bijak, tenang, dan tenteram.

Bagi seorang mahasiswa, salat Dhuha memotivasi dirinya untuk menjadikan universitas sebagai lahan menuai prestasi. Hubungan dengan orangtua, guru, dosen, dan

tetangga juga harmonis. Bagi seorang ibu dan bapak, berkeluarga akan menjadi ladang menanam bibit peradaban Islam. Adapun bagi pengusaha dan karyawan, salat Dhuha akan menenteramkan keresahan jiwa.

Salat Dhuha akan membuat perasaan kita terjaga dari keputusasaan, karena kita yakin bahwa Allah Swt. senantiasa melindungi kita. Hidup kita pun akan senantiasa dihiasi dengan sikap optimis dan percaya diri. Salat Dhuha dapat memompa semangat hidup, karena di dalam salat Dhuha tersimpan energi yang sangat luar biasa.

Energi salat Dhuha dapat membuat kita lebih percaya diri, optimis, kuat, kukuh, teguh dan berani mengambil keputusan demi kesuksesan. Energi salat Dhuha juga bisa membuat hidup kita menjadi lebih nyata dan pintu rezeki terbuka lebar, sehingga kita bisa memperbaiki kondisi diri sendiri, keluarga, masyarakat dan bangsa.

Salat Dhuha dapat melatih sisi emosional dan spiritual kita. Ketika kekuatan emosional dan spiritual kita terasa dengan baik, maka tantangan hidup, dunia kerja, atau segala usaha bisnis mampu kita kelola dengan baik. Sehingga, secara tidak sadar pintu rezeki telah terbuka lebar. Ketika rezeki kita sudah terbuka lebar, maka kita bisa dengan mudah menggapai keinginan, harapan dan cita-cita dalam hidup.

Namun, untuk mendapatkan energi positif dari salat Dhuha tidaklah mudah dan memerlukan proses serta latihan jiwa

yang rutin. Dalam hal ini, kita harus menyadari bahwa salat Dhuha memiliki segudang manfaat. Kita juga harus sadar, bahwa Allah Maha Besar dan mesti kita agungkan.

Selain dua hal tersebut, kita juga harus bisa memosisikan pagi hari yang cerah sebagai karunia dari Allah Swt. yang harus kita manfaatkan dengan baik dan kesempatan emas untuk mengabdi kepada-Nya. Jika kita sudah memiliki kesadaran ini, kita bisa dengan mudah memuja-Nya, karena kesadaran itu muncul dari lubuk hati kita yang terdalam.



NOTE...



Bagian 3

*Mengurai Tabir Rahasia
Ibadah-Ibadah Siang Hari
Untuk Kelancaran Rezeki,
Kesuksesan dan Kebahagiaan
Dunia-Akhirat*



Sukses adalah Menjaga Keseimbangan Hubungan antara Hamba dengan Tuhan

“Manusia mempunyai Tuhan, maka ia harus menjaga hubungan dengan-Nya. Manusia mempunyai kawan, maka ia pun harus menjaga hubungan itu. Hubungan keduanya harus berjalan seimbang dan wajib dijaga.”

Hubungan vertikal adalah interaksi antara individu (hamba) dengan Tuhan. Adapun hubungan horizontal adalah interaksi antarmakhluk. Pembagian ini sangat populer di kalangan manusia. Namun, terkadang keduanya seperti dipisahkan oleh sekat sehingga terkesan salin berjauhan.

Apabila hubungan vertikal dan horizontal dipisahkan, maka hal tersebut merupakan kesalahan besar. Sebagai akibat dari pemisahan itu, manusia kehilangan keseimbangan. Apabila hanya menekankan pada hubungan vertikal, manusia akan kehilangan sifat kemanusiaannya, yakni bergaul dengan sesama. Tidak hanya dalam hal pergaulan, manusia juga kehilangan peranan di bidang sosial, kemasyarakatan, politik, ekonomi, pemerintahan, dan negara.

Sebaliknya, apabila hanya berpegang pada hubungan horizontal, manusia dapat bebas berbuat sesuai kehendak karena menurut jalan pikirannya hal itu baik dan bermanfaat. Terkadang, manusia menjadi tidak peduli dengan hukum-hukum Tuhan. Manusia cenderung merasa Tuhan tidak ikut campur dalam urusan duniawi. Akibatnya, dunia menjadi semakin kacau. Karena tergiur mendapatkan kenyamanan, seluruh pikiran dikerahkan hanya untuk kepentingan dunia tanpa sedikit pun memikirkan hubungan dengan Sang Pencipta.

Sebagai manusia beriman, Anda tentu menyadari bahwa segala yang dimiliki adalah atas kuasa Tuhan. Segala sesuatu ada dalam genggaman-Nya. Oleh karena itu, menjaga hubungan vertikal yang berkaitan dengan ibadah kepada Tuhan harus benar-benar dijaga dengan menjalankan seluruh perintah agama serta menjauhi larangan-Nya.

Begitu pula sebagai makhluk sosial, Anda harus menjaga hubungan dengan sesama makhluk dan segala hal yang berkaitan dengan kehidupan duniawi. Kedua hubungan dapat berjalan dengan seimbang. Jika Anda adalah pribadi

yang bertanggungjawab, menjaga hubungan vertikal dan horizontal merupakan sebuah kaharusan.

Berdasarkan uraian tersebut, menjadi jelas bahwa antara manusia satu dengan yang lain saling membutuhkan. Akan tetapi, patut diingat bahwa interaksi dengan sesama manusia harus dijalin berlandaskan hubungan baik kepada Tuhan, Anda dapat sekaligus membuktikan dengan mejalin interaksi secara harmonis terhadap sesama manusia. Apabila keseimbangan dapat diwujudkan, maka kebahagiaan dan kedamaian hidup akan Anda rasakan.

Pastinya, semua orang ingin menjalani hidup yang hanya sekali ini dengan penuh keceriaan, kesenangan, dan kebahagiaan. Pastinya semua orang ingin hidup berkecukupan, daripada berkekurangan. Pastinya orang ingin selalu memberi, daripada harus selalu meminta. Intinya, semua orang ingin hidup kaya, daripada hidup miskin.

Meskipun semua orang ingin kaya, tetapi tidak semua orang tahu caranya. Meskipun semua orang tahu bahwa untuk kaya harus bekerja dengan keras dan cerdas, hanya sebagian dari mereka yang benar-benar sukses menjadi kaya dari pekerjaannya. Kebanyakan orang justru dikejar pekerjaan, tetapi tidak kunjung menjadi kaya dan sejahtera. Lebih parahnya lagi, banyak orang yang tidak punya pekerjaan, menjadi pengangguran, baik terselubung maupun terang-terangan, sehingga sangat jauh dari menjadi kaya.

Tetapi, ada juga sebagian orang yang pekerjaannya sama, tetapi kekayaannya berbeda. Ada orang yang jam kerjanya

dalam sehari tidak lebih lama dari orang lain, justru sukses dan mendapatkan kekayaan yang berlimpah. Ada orang yang bahkan jarang bekerja, tetapi hidup berkecukupan. Inilah misteri hidup, yang tidak selamanya selalu selaras serasi dengan hukum ekonomi.

Rasulullah s.a.w. sedikit memberi petunjuk bagaimana kita harus memiliki sikap mental kaya dalam kaitannya dengan harta, yaitu dengan cara merasa cukup dan tidak banyak mengeluh mengenai pemberian Allah Swt. kepada kita. Dalam sebuah hadis, beliau bersabda:

“Jauhilah segala yang haram, niscaya kamu menjadi orang yang paling beribadah. Relalah dengan pembagian (rezeki) Allah kepadamu, niscaya kamu menjadi orang paling kaya. Berperilakulah yang baik kepada tetanggamu, niscaya kamu termasuk orang mukmin. Cintailah orang lain pada hal-hal yang kamu cintai bagi dirimu sendiri, niscaya kamu tergolong muslim. Dan, janganlah terlalu banyak tertawa. Sesungguhnya, terlalu banyak tertawa itu mematikan hati.” (HR. Ahmad dan Tirmidzi)

Dari hadis tersebut, kita dapat mengerti bahwa tidak selamanya harta itu menjadi ukuran kekayaan seseorang. Orang kaya bukanlah mereka yang memiliki banyak harta, tetapi mereka yang mampu menikmati hidupnya dan merasa

cukup dengan pemberian Allah Swt. Orang kaya adalah orang yang mampu menikmati semua yang dimilikinya dengan rasa penuh syukur dan tidak tersiksa oleh keinginan-keinginan.

Jika kita semua sepakat kalau untuk kaya harus bekerja, maka apa bedanya kita dengan orang lain, padahal untuk kaya kita harus memiliki pikiran yang tidak sama dengan orang. Dalam arti, untuk kaya dan sukses, kita harus memiliki pikiran dan ide yang kreatif, unik, berbeda, dan tidak banyak dipikirkan orang lain. Jadi, tidak cukup bagi kita yang ingin kaya hanya dengan sekadar bekerja, tetapi lebih dari itu.

Lalu, adakah jalan bagi orang-orang yang ingin kaya selain bekerja? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, harus dipahami bahwa jalan yang paling mungkin untuk mendapat kekayaan adalah dengan bekerja. Tetapi, jika ada tambahan cara untuk mempercepat menjadi kaya, maka jawabannya adalah dengan ibadah. Ya, ibadahlah yang membuat orang lebih kaya dari yang lainnya, lebih sejahtera dari yang lainnya, dan lebih hidup berkecukupan dari orang lain yang hanya bekerja tetapi tidak beribadah.

Sekali lagi, ibadah tidak hanya dilakukan di malam hari di saat sendiri dalam suasana sepi. Ibadah kepada Allah Swt. bisa dilakukan di mana pun, bahkan ibadah khusyuk juga bisa dilakukan di tengah-tengah jam-jam sibuk siang hari, saat kita sedang sibuk bekerja. Dalam pembahasan-pembahasan selanjutnya, kita akan membahas apa saja ibadah-ibadah yang bisa dilakukan di siang hari yang akan membuat kita hidup sukses, kaya dan bahagia.

Menjemput Rezeki dengan Tekun Berusaha

Allah Swt. memerintahkan kita untuk berdoa dalam usaha mencapai keinginan. Akan tetapi, doa harus diiringi dengan usaha. Usaha adalah hal yang semestinya dilakukan agar tujuan-tujuan kita tercapai. Doa yang tidak disertai dengan usaha adalah bentuk kepasrahan yang tidak diajarkan oleh Nabi Muhammad.

Nabi Muhammad sudah memberikan teladan yang sepatutnya kita ikuti. Meskipun beliau menganjurkan untuk senantiasa berdoa dan berharap kepada Allah, akan tetapi beliau mengiringinya dengan usaha. Nabi Muhammad merupakan seorang pedagang yang kaya dan sukses di masa itu. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa usaha yang maksimal, maka usaha menjemput rezeki bisa menjadi sia-sia.

Banyak orang yang ingin mendapatkan rezeki Allah Swt. akan tetapi dia malas untuk berusaha, hanya berdiam diri menantikan datangnya rezeki tersebut. Tindakan seperti ini tidak sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Islam. Sebagai muslim yang baik semestinya kita harus seimbang

dalam usaha mencari rezeki Allah Swt. Muslim yang baik akan senantiasa berdoa untuk dimudahkan rezekinya, akan tetapi juga diiringi dengan usaha yang tekun.

Dalam usaha mencari rezeki, hendaknya kita memiliki sikap-sikap yang positif. Beberapa sikap positif yang semestinya kita miliki dalam usaha mencari rezeki Allah di antaranya, *pertama*, optimisme yang tinggi. Dalam mencari rezeki Allah, kita harus optimis bahwa Allah senantiasa akan memberikan rezeki bagi hamba-Nya. Nabi pernah bersabda:

“Andai kata engkau sekalian itu suka bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Dia akan memberikan rezeki padamu sekalian sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung. Pagi-pagi burung-burung berperut kosong dan sore-sore kembali dengan perut penuh berisi.”

Hadis Nabi ini merupakan penyemangat bagi manusia agar selalu tawakal dan optimis dalam berusaha. Dengan memerhatikan hadis itu, sudah semestinya kita selalu berusaha mencari rezeki dengan penuh optimisme. Sebagaimana burung yang pergi pada pagi hari dan pulang dalam keadaan kenyang, maka semestinya kita selalu berusaha dan nantinya pasti Allah akan memberikan rezekinya kepada kita.

Kedua, tidak mudah berputus asa. Banyak manusia yang ingin mendapatkan rezeki yang berlimpah, namun banyak pula yang sangat mudah berputus asa dalam berusaha. Di beberapa tempat, kita sering mendengar orang yang di-PHK kemudian depresi dan bunuh diri. Hal ini tentu saja tidak akan terjadi jika manusia tersebut sadar bahwa rezeki pasti akan datang jika kita tidak mudah putus asa. Allah melarang manusia untuk berputus asa dari rahmat Allah. Allah berfirman: “*Janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah.*”

Sebenarnya kita tidak tahu jatah dan besaran rezeki yang telah Allah tentukan. Mungkin saja hari ini kita memang masih sulit dalam mendapatkan rezeki. Akan tetapi, bisa jadi rezeki kita sebenarnya sudah dekat. Lantas apabila kita berputus asa, bukankah itu malah semakin menjauhkan diri dari rezeki. Demikianlah cara Allah mendidik hamba-Nya, Dia tidak memberitahukan jalan rezeki-Nya agar manusia senantiasa berusaha dengan tekun dan jangan mudah berputus asa.

Ketiga, senantiasa bersabar. Dalam usaha mencari rezeki, tidak selamanya berlangsung dengan mulus. Terkadang ada saja halangan dan ujian yang membuat kita merasa kesulitan. Maka di sinilah perlunya kita memiliki sikap sabar. Sabar berarti menahan diri untuk tetap istiqamah dan tidak mudah menyerah. Cobaan dan ujian itu sebenarnya merupakan parameter untuk menghitung sejauh mana daya tahan dan kemauan kita dalam berusaha.

Banyak orang sukses yang pada awalnya diterpa banyak kesulitan, akan tetapi pada akhirnya mampu keluar dari kesulitan tersebut. Misalnya, Ustaz Yusuf Mansur. Ia pernah mengalami kesulitan, bahkan dia pernah dipenjara karena terlilit hutang. Akan tetapi akhirnya dia mampu keluar dari kesulitan dan menjadi dai kondang yang mampu menginspirasi banyak orang.

Kisah ini mengajarkan kepada kita, pentingnya sikap sabar dalam menjemput rezeki. Jika hari ini belum ada rezeki bisa jadi memang belum rezeki kita, jadi sebaiknya kita sabar dan tetap berusaha.

Sucikan Hartamu dengan Sedekah

Mengeluarkan harta sebagian milik kita kepada orang lain yang lebih membutuhkan, atau berinfak di jalan Allah Swt. sungguh luar biasa pengaruhnya bagi kehidupan manusia. Di samping mendapatkan pahala di sisi Allah Swt., sesungguhnya harta yang kita berikan kepada orang lain akan diganti oleh Allah dengan yang lebih baik dan lebih banyak lagi. Jadi harta yang kita sedekahkan atau infakkan di jalan Allah sebenarnya tidak membuat harta kita berkurang, tetapi bertambah.

Hal ini sepertinya sangat aneh bagi orang yang kikir, atau bagi orang yang tidak membuktikannya sendiri. Bahkan, konsep “memberi” kemudian akan kelimpahan “menerima” ini banyak diterapkan oleh perusahaan-perusahaan besar atau orang-orang sukses di dunia Barat pada dekade terakhir ini.

Sebagai orang Islam, sudah barang tentu kita tidak boleh asing dengan konsep dan nilai dari ajaran Islam sendiri. Jauh sebelum orang-orang modern di Barat mengenal konsep

“memberi” kemudian banyak “menerima,” Islam telah mengajarkan zakat, infak, maupun sedekah.

Oleh karena itu, di samping harus mengeluarkan zakat yang sudah ditentukan aturan dan syaratnya, kita sangat dianjurkan untuk mengeluarkan sebagian dari harta kita sebagai sedekah atau infak. Dan, hal yang sungguh menggembirakan adalah mengeluarkan harta dengan sedekah atau infak itu tidak membuat harta kita berkurang, tetapi bertambah. Jika tidak percaya marilah kita perhatikan orang yang suka bersedekah di lingkungan sekitar kita, atau kehidupannya tambah melerat, sengsara, atau hartanya habis? Sama sekali tidak, yang terjadi justru hartanya kian bertambah dan hidupnya tampak semakin bahagia. Allah Swt. berfirman: *“Allah memusnahkan riba dan menyuburkan sedekah”* (QS. Al-Baqarah [2]:276)

Dalam ayat tersebut, yang dimaksud dengan *memusnahkan riba* ialah Allah Swt. akan memusnahkan harta yang dikembangkan dengan cara riba atau meniadakan berkahnya. Dan yang dimaksud dengan *“menyuburkan sedekah”* ialah Allah Swt. akan memperbanyak harta yang sudah kita sedekahkan.

Harta yang dikeluarkan sedekahnya akan semakin subur atau bertambah, atau dilipatgandakan berkahnya oleh Allah Swt. Jadi, memberi tidak membuat seseorang menjadi kehilangan. Sebaliknya, ia akan mendapatkan keuntungan yang berlipat ganda. Hal inilah barangkali yang membuat

Imam Ali bin Abu Thalib berkata, “Mintalah kelimpahan rezeki dari Allah Swt. dengan banyak bersedekah.”

Nah, inilah konsep yang sangat luar biasa bagi kita apabila kondisi ekonomi masih pas-pasan, bahkan sering kekurangan meski hanya untuk memenuhi kebutuhan pokok. Jangan pernah berputus asa. Islam menawarkan jalan keluar yang menguntungkan, yakni gemar melakukan sedekah.

Janganlah ragu atas kekuasaan dan keagungan Allah Swt. karena beliau selalu memberikan apa yang diminta hamba-Nya. Jika kita mampu berbuat lebih dan bisa menjadikan orang lain dapat mengembangkan senyumnya lantaran sesuatu yang kita berikan kepada mereka, maka hal tersebut menjadi pahala yang besar untuk kita. Dan, apabila kita juga mampu memberikan sesuatu yang kita miliki secara ikhlas, maka Allah pasti akan mengantinya dengan yang lebih besar.

Intinya, Allah selalu membala setiap apa yang dikerjakan oleh hamba-Nya. Mari kita memberi yang banyak dan menuai lebih banyak pula. Dalam hal ini, sedekah yang kita berikan sejatinya akan mendatangkan rezeki yang lebih banyak. Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt.:

“Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji.

Allah melipatgandakan (ganjaran) bagi siapa yang dia kehendaki, dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah [2]:261)

Dari ayat di atas, kita dapat memahami bahwa Allah menjanjikan minimal pengembalian sepuluh kali lipat atas harta yang kita sedekahkan, meskipun dalam ayat lain Allah menyatakan akan menggantinya 2 kali lipat. Atas dasar ini juga, kita coba untuk analogikan dengan “matematika sedekah” yang hasilnya tentu akan membuat kita takjub dan kagum, bahwa semakin banyak kita bersedekah, pasti semakin banyak pula Allah Swt. memberikan gantinya dan memberikan pengembalian dari-Nya. Dalam hal ini, yang bisa kita gunakan adalah analogi sederhana, misalnya $10-1=19$.

Dari penjelasan ini, sudah sewajarnya kita ubah konsep sedekah yang selama ini kita laksanakan. Misalnya, selama ini kita baru mau bersedekah saat memperoleh rezeki, maka sekarang kita balik. Sebelum berangkat mencari rezeki, maka kita bersedekah terlebih dahulu. *Insya Allah*, sedekah yang kita berikan itulah yang akan mengundang datangnya rezeki kita pada hari itu.

Sampai saat ini, belum ada kisah seseorang jatuh miskin karena banyak bersedekah. Justru sebaliknya, banyak orang yang berhasil menjemput kemuliaan dan limpahan rezeki

Allah, baik di dunia maupun di akhirat nanti, ketika mereka bersedekah.

Sedekah kita, meskipun kecil tetapi amat berharga di sisi Allah Swt. Orang-orang yang kikir dengan tidak menyedekahkan sebagian hartanya pasti akan rugi di dunia maupun di akhirat nanti, karena tidak akan memperoleh keberkahan dan keutamaan sedekah. Sesungguhnya orang yang bersedekah adalah untuk kepentingan dirinya sendiri. Dengan bersedekah, harta akan memperoleh berkah, dan sebaliknya jika kita menahannya maka celakalah kita. Orang yang bersedekah diibratkan orang yang menabung (*invest*) di sisi Allah dengan cara dan niat yang baik. Allah pasti akan memberikan balasan yang berlipat ganda. Tentunya mereka tidak akan rugi, meskipun pada awalnya mereka kehilangan sesuatu.

Tanamkanlah pada hati kita bahwa masalah sedekah bukan hanya sekadar urusan itung-itungan matematis yang dapat dinilai atau dihitung “hasil atau keuntungannya,” melainkan sangat erat kaitannya dengan tingkat kepekaan, keikhlasan, serta sebagai manifestasi iman si pemberi.

Ingat, bahwa keuntungan spiritual dari sedekah tidak dapat dipadankan seperti kita dalam menghitung keuntungan yang dijanjikan dalam bisnis-bisnis seperti *multilevel marketing*, yakni pada saat meraih poin, maka akan memperoleh bintang dan keuntungan sekian. Akan tetapi, “keuntungan” dari sedekah bersifat spiritual, di mana hanya

Allah-lah yang mengetahuinya. Sedekah tidak selalu bersifat linear, bahwa ketika menyedekahkan sekian, maka akan memperoleh keuntungan sekian.

Kemudian timbul pertanyaan di benak kita, “bagaimana mungkin kita melakukan sedekah, untuk memenuhi kebutuhan sendiri saja masih kurang kok sedekah?” Justru inilah jalan keluarnya. Sedekah tidak harus menunggu kita sudah berkecukupan. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt.:

“Hendaklah orang yang mampu memberi nafkah menurut kemampuannya. Dan orang yang disempitkan rezekinya hendaklah memberi nafkah dari harta yang diberikan Allah kepadanya. Allah tidak memikulkan beban kepada seseorang melainkan sekadar apa yang Allah berikan kepadanya. Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.” (QS. Ath-Thalaaq [7:63])

Ketika Anda sudah mulai bosan dengan pekerjaan, jenuh dengan suasana kantor, karier yang tidak lancar, segeralah untuk bersedekah. Ketika Anda sudah mulai putus asa dengan semua usaha yang tidak kunjung berhasil, maka segeralah bersedekah. Karena dengan sedekah memaksa Anda untuk bekerja keras, sehingga Anda bisa meraih hasil yang maksimal. Dengan hasil itu, Anda tentu memiliki

kesempatan lebih untuk menafkahkan sedikit atau sebagian harta Anda untuk orang lain.

Sesungguhnya, keringat yang Anda peras sehari-hari adalah sedekah. Bekerja keras menjadi sedekah bila Anda niatkan untuk kebaikan, yakni kebaikan untuk diri sendiri, kebaikan untuk keluarga dan untuk masyarakat. Dengan bekerja keras, Anda dapat memberi nafkah keluarga. Nah, nafkah yang Anda berikan pada keluarga itu bisa dikatakan sebagai sedekah.

Sedekah memberi sugesti Anda untuk selalu bekerja keras. Sesungguhnya itu adalah berkah bahwa sedekah akan membuat rezeki Anda berlipat ganda. Jika Anda bersedekah dengan sedikit rezeki yang Anda peroleh dari cara-cara yang halal, Allah akan melipat gandakannya hingga sebesar Gunung Uhud, di Madinah.

Sebuah riwayat mengatakan bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda: *“Barang siapa bersedekah dengan syarat dari harta yang halal, bukan dari harta yang haram, maka Allah akan memelihara sedekah itu sebagaimana kita memelihara anak kuda hitam, sehingga sedekah itu akan menjadi besar seperti gunung.”*

Dalam riwayat lain dikatakan, barang siapa bersedekah dengan sebiji kurma, Allah Swt. akan memberikan yang lebih besar dari Gunung Uhud. Padahal, Gunung Uhud adalah gunung yang sangat besar di Madinah. Dengan kata

lain, pahala yang diterima seseorang yang bersedekah adalah tujuh ratus kali lipat.

Apabila Anda termasuk orang yang gemar mencuri, mengakali orang lain, korupsi dan kolusi di tempat kerja, maka segeralah bertobat. Sedekah adalah cara Anda untuk bertobat dari perilaku negatif. Dengan melakukan sedekah, Anda akan lebih terkontrol, sebab dengan sedekah membuat Anda merasa seperti ada yang mengawasi, yakni orang-orang yang Anda beri sedekah, dan tentunya Allah Swt.

Sedekah dapat mencegah perbuatan yang tidak baik. Ketika Anda akan melakukan perbuatan curang terhadap orang lain misalnya, maka Anda akan ingat tentang orang yang hendak menerima sedekah. Apakah Anda tega dan sampai hati memberikan harta dari hasil menipu orang lain sebagai sedekah? Sedekah akan membuat hidup Anda penuh berkah dan mendapatkan pahala di sisi-Nya.

Sedekah akan membuat Anda selalu ingat, bahwa Anda bekerja di bawah pangawasan Allah Swt. Itulah sebabnya, sedekah akan membuat Anda selalu mengumpulkan rezeki dengan cara yang halal. Rezeki halal yang Anda makan akan membuat Anda mudah mensyukuri anugerah yang diberikan Allah. Dalam hal ini, Allah Swt. berfirman yang artinya:

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepada kalian; dan syukurilah nikmat Allah jika kalian hanya kepada-Nya saja beribadah.” (QS. An-Nahl [16]:114)

Orang yang senantiasa berbisnis dengan cara-cara yang tidak dibenarkan menurut syariat Islam, maka hatinya akan diliputi rasa was-was bahwa suatu saat pasti akan ada orang yang balik mencurangi atau menipunya. Mereka akan merasa khawatir perbuatan buruknya diketahui orang lain, dan perbuatannya telah menciptakan perbuatan-perbuatan buruk lainnya, bagaikan bola salju yang terus menggelinding dan terus membesar. Orang yang senantiasa melakukan perbuatan buruk akan menciptakan keburukan baru untuk menutupi perbuatan buruknya yang sudah lalu.

Orang yang gemar berbisnis dengan cara curang, seperti mengurangi timbangan, maka rezekinya tidak halal. Mereka yang mendapatkan harta benda dari hasil mencuri, menipu maupun korupsi, tidak akan pernah mendapatkan berkah dari hartanya. Karena itulah, mereka akan selalu diliputi dengan berbagai masalah. Orang-orang seperti ini sesungguhnya termasuk orang yang tidak bersyukur atas semua karunia yang diberikan Allah Swt. Mereka tidak pernah merasa cukup dengan rezeki yang telah dilimpahkan kepadanya. Padahal, Allah selalu mengingatkan kita untuk bersyukur. Seperti yang difirmankan-Nya:

“Dan jika sekalian bersyukur, niscaya aku tambahkan nikmatku kepada kalian. Dan jika kalian kufur (ingkar) atas nikmat-Ku niscaya azab-Ku sangat dahsyat.” (QS. Ibrahim [7:14])

Sedekah adalah bentuk syukur seorang hamba kepada Tuhannya atas anugerah nikmat yang telah diberikan-Nya. Sedekah adalah cara yang paling tepat bagi seorang hamba untuk bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah dengan cara menafkahkan hartanya yang diperoleh dengan cara-cara baik sesuai dengan ajaran Islam. Harta benda yang diperoleh dengan cara yang baik akan menghindarkan pemilik harta tersebut dari perbuatan maksiat.

Secara umum, sedekah memiliki dua makna sekaligus. Dengan bersedekah, maka akan banyak memberikan pertolongan bagi orang-orang yang membutuhkan. Sehingga, sedekah dapat mempererat hubungan antarmanusia (*ukhuwah basyariyyah*). Selain itu, sedekah merupakan ibadah sebagai bukti kepatuhan kepada Allah Swt. Sehingga sedekah pada hakikatnya dapat memperdalam keimanan kepada Allah Swt.

Di Indonesia, banyak ustaz dan motivator yang sangat menganjurkan sedekah sebagai ibadah yang harus dibiasakan. Sebab, dengan bersedekah manusia akan menjadi lebih mudah dalam mencari rezeki. Ustaz Yusuf Mansur adalah salah seorang dai yang sering membawakan ‘sedekah’ sebagai bahan dakwah. Dalam salah satu bukunya “*The Miracle of Giving: Keajaiban Sedekah*,” Yusuf Mansur menjelaskan berbagai hal yang terkait dengan keutamaan sedekah. Yusuf Mansur menjelaskan bahwa Allah akan membalas 10 kali lipat bagi seorang muslim yang berbuat kebaikan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Alquran:

“Barang siapa membawa amal yang baik, maka baginya (pahala) sepuluh kali lipat amalnya; dan barang siapa yang membawa perbuatan jahat, maka Dia tidak diberi pembalasan melainkan seimbang dengan kejahatannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan).”

Sekalipun merupakan ibadah yang dianjurkan, akan tetapi bersedekah merupakan hal yang tidak mudah dilakukan jika tidak disertai niat yang sungguh-sungguh. Apalagi sebagai manusia, kadang kita memiliki sifat serakah sehingga terasa berat jika harus memberikan sedikit harta yang kita miliki untuk bersedekah. Untuk itu, ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar kita terbiasa untuk bersedekah.

Pertama, ikhlas karena Allah Swt. Pada hakikatnya, harta yang kita miliki merupakan pemberian dari Allah. Oleh karenanya, sudah semestinya sebagai bentuk rasa syukur, kita harus mau membagi harta yang kita miliki. Dengan kesadaran itu, kita akan memiliki kemauan untuk bersedekah. Lebih hebat lagi, sedekah itu merupakan bukti ketaatan kepada Allah. Sehingga sedekah yang kita berikan benar-benar disertai rasa ikhlas karena Allah. Dengan perasaan ikhlas karena Allah, kita tidak akan merasa rugi terhadap harta yang telah kita sedekahkan. Apalagi kita tahu bahwa sedekah itu akan memberikan banyak manfaat kepada kita.

Kedua, membisakan diri sejak usia dini. Sedekah akan menjadi sebuah kebiasaan yang baik apabila diajarkan sejak dini. Orang tua semestinya mulai memberikan

contoh sedekah kepada anak-anaknya. Jika dari kecil sudah dilatih untuk bersedekah, maka nantinya sedekah akan menjadi kebiasaan dan tidak ada rasa berat saat memberikan sedekah.

Ketiga, mengetahui manfaat sedekah. Dengan mengetahui manfaat sedekah, akan mendorong untuk selalu bersedekah. Sebab banyak sekali manfaat yang akan didapatkan manusia jika mau bersedekah, baik manfaat dunia ataupun manfaat akhirat. Manfaat di dunia antara lain dapat menjadi perekat persaudaraan antar manusia serta mampu mengurangi beban para penerima. Sementara itu, manfaat di akhirat adalah mendapatkan pahala dari Allah Swt.

Pesan-pesan Spiritual Tentang Sedekah

Muhammad Zakariyya al-Kandahlawi adalah seorang ulama ahli hadis. Beliau adalah penulis kitab *Fadhal al-A'mal*. Kitab ini sering kali dibaca di masjid-masjid, di seluruh penjuru dunia. Beliau juga menulis kitab khusus yang membahas tentang sedekah, *Fadhal ash-Shadaqah*. Dalam kitabnya, beliau berkata:

“Mustahil bagi seorang yang beriman mempunyai sifat bakhil (pelit) dan berakhhlak buruk. Mereka yang mempunyai dua sifat buruk ini harus memeriksa kembali iman mereka. Semoga Allah Swt. menyelamatkan kita dari sifat buruk itu. Karena, sifat buruk ini dapat menyebabkan hilangnya iman dalam diri kita sebagaimana kebaikan menarik kebaikan yang lain, maka keburukan pun akan menarik keburukan yang lain.”

“Safat bakhil dan iman tidak akan pernah bersatu sebagaimana air dan api, yang kuat akan mengalahkan yang lain. Jika apinya lebih kuat, maka akan memusnahkan air dan jika sebaliknya, air yang lebih kuat, maka akan memusnahkan

api yang lemah. Begitu juga antara iman dan sifat bakhil, mereka saling bertentangan. Kekuatan yang satu, pasti akan mengalahkan kekuatan yang lain.”

“Tidak ada seorang wali Allah Swt. yang pada dirinya tidak menyatu sifat dermawan dan akhlak yang tinggi. Sejauh ia mencintai Allah Swt. maka sejauh itulah kasih sayangnya kepada hamba-hamba-Nya dan memberikan bantuan kepada mereka yang mendapatkan musibah atau kesusahan. Seperti ketika kita membantu teman yang kesusahan, maka Allah telah menumbuhkan rasa sayang itu dalam diri kita. Demikian juga, karena Allah Swt. mencintai mahluk-Nya, maka para kekasih Allah Swt. mempunyai rasa cinta kepada makhluk-Nya dan menafkahkan hartanya untuk kebaikan makhluk-Nya. Apabila tidak demikian, mudah dipahami bahwa cinta kepada materi lebih besar daripada cintanya kepada Allah Swt. dan pernyataan cintanya kepada Allah Swt. hanyalah pengakuannya belaka.”

Pernyataan Muhammad Zakariyya itu berdasarkan kepada sebuah hadis Rasulullah s.a.w. berikut;

“Ada dua tabiat yang tidak dapat bersatu dalam diri orang yang beriman, yang pertama adalah bakhil dan yang kedua adalah akhlak yang buruk.”

(HR. Imam Tirmidzi)

Bisa jadi, orang bakhil itu memiliki kekayaan yang melimpah, tetapi dia akan menjadi miskin saat dia berada di hari pembalasan. Orang yang memiliki harta banyak akan menjadi miskin di akhirat, kecuali orang yang suka bersedekah.

Menurut hadis di atas, bakhil merupakan ciri orang yang tidak beriman. Itu berarti, kadar keimanan seseorang dapat dilihat dari sejauh mana orang itu memiliki kasih sayang hingga mau menafkahkan hartanya untuk orang lain. Tetapi, sifat bakhil inilah yang sering menjangkiti kita, dan inilah yang terjadi pada kebanyakan dari kita, sebagaimana hadis berikut:

“Abu Dzar r.a. berkata, “Suatu ketika saya menemui Rasulullah s.a.w. ketika itu beliau sedang beristirahat di bawah bayang-bayang kakbah. Melihat saya, Rasulullah s.a.w. bersabda, ‘Demi Tuhan kakbah! mereka sangat-sangat rugi,’ ‘Saya korbankan kedua ibu bapak untuk engkau, siapakah mereka itu?’ Rasulullah s.a.w. menjawab, ‘Mereka yang memiliki banyak harta, kecuali yang berbuat (sedekah) begini, begini kepada mereka yang ada di kanan dan kirinya, di depan dan belakangnya. Akan tetapi, jumlah orang seperti ini sangat sedikit.” (HR. Imam Bukhari dan Imam Muslim)

Sayyid Abdullah al-Haddad dalam kitabnya *Risalah al-Mu’awanah wa al-Mudzaharah wa al-Muwazarah li ar-Raghibin min al-Mu’minin fi Suluk ath-Thariq al-Akhira*, berwasiat kepada kita:

“Hendaknya Anda memperbanyak sedekah bagi sanak kerabat yang membutuhkan dan orang-orang baik yang kekurangan. Sebab, setiap sedekah selalu bertumbuh dan bertambah pahalanya. Bersedekahlah dengan harta yang Anda cintai dan merasa sayang mengeluarkannya. Supaya dengan begitu, Anda benar-benar termasuk orang-orang yang melakukan kebaikan sebagaimana termaktub dalam firman Allah Swt.:

“Kamu sekali-kali tidak akan sampai kepada kebaktian (yang sempurna) sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai.”
(QS. Ali Imran [92 :3])

“Juga hendaknya Anda selalu membiasakan diri mendahulukan kepentingan orang lain sebelum diri sendiri, supaya Anda termasuk orang-orang yang beroleh kejayaan. Juga merahasiakan sedekah. Sebab, sedekah rahasia itu memadamkan murka Allah Swt. serta berpahala tuju puluh kali lipat dibandingkan sedekah terang-terangan. Di samping itu, Anda akan selamat dari kemungkinan tercampurnya riya’ yang merusak amal-amal saleh.”

Menjalin Silaturahmi Melancarkan Rezeki

***“Silaturahmi memecahkan kerasnya hati,
menjernihkan keruhnya hubungan, dan
mencairkan jalinan yang beku. Selalu ada
cakrawala baru yang membentang luasnya
pemberian Allah pada setiap pertemuan yang
tulus karena-Nya.”***

Kita mesti menyadari bahwa hidup membutuhkan kenyamanan dan ketenteraman secara menyeluruh. Tenteram dan nyaman tentu tidak saja karena tekun beribadah, kekayaan berlimpah, pangkat yang dijabat, atau prestise di mata masyarakat. Hubungan baik dengan orang di sekeliling kita juga menentukan. Sebagai anak, tidaklah nyaman dan tenteram rasanya bila hubungan kita dengan orangtua kurang baik. Sebagai kakak, kita tidak nyaman bila memandam ketidakcocokan dengan adik-adik. Begitu seterusnya dalam

kehidupan bertetangga, bermasyarakat, lingkungan kerja, atau bahkan antarbangsa.

Allah menghadirkan silaturahmi di tengah-tengah kita sebagai terapi yang tepat dan akurat. Bila menghidupkan silaturahmi sebagai kebiasaan, semua bentuk ganjalan, kebekuan, ketidakcocokan, bahkan dendam akan hilang. Pantas saja jika Rasul manantang kita bersilaturahmi agar mendapatkan empat keuntungan; kecintaan orang lain, keluasan rezeki, umur panjang, dan surga (HR. Ar-Rabi'). Ini sebuah petanda jelas bahwa bila kita tulus bersilaturahmi, Allah membentangkan pemberiannya dalam cakrawala kehidupan kita di dunia sekaligus di akhirat.

Namun, karena hati tertutup keangkuhan dan kesombongan, silaturahmi tidak berjalan. Kita membiarkan semua bentuk kesengsaraan dan penderitaan meliputi kehidupan kita, akibat permusuhan, dendam, dan konflik yang tidak ada ujungnya. Renungkanlah Firman Allah:

“Maka apakah sekiranya kamu berkuasa, kamu akan berbuat kerusakan di bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan. Mereka itulah orang-orang yang dilaknat Allah, lalu dibuat tuli dan buta. Tidakkah mereka menghayati Alquran ataukah hati mereka sudah terkunci?” (QS. Muhammad [47]:22-24).

Sangat jelas bahwa hanya orang yang tidak mau mendengar, melihat, dan bahkan tertutup hatinya yang

tidak mau menjadikan silaturahmi sebagai sarana perbaikan hubungan di antara sesama. Dengan demikian, spirit silaturahmi adalah selalu membangun relasi baik dengan orang lain, terutama dengan mereka yang selama ini tidak tersentuh dalam interaksi sosial. Bukan bermaksud menjilat atau mengambil keuntungan individu, tetapi demi *ukhuwah* dan persaudaraan di antara umat Islam. Ketika tercipta kesadaran demikian, maka relasi bisnis dan keuntungan dari silaturahmi hanya tinggal menunggu waktu.

Ketika kita sudah senang bersilaturahmi dan menjaga kesucian makna silaturahmi itu, maka tidak usah khawatir tentang rezeki. Rezeki akan datang dari arah yang tidak terduga-duga. Peluang demi peluang hadir di hadapan kita tanpa harus berharap kepadanya secara berlebihan.

Demikian, silaturahmi pun memiliki fadilah yang mustajab untuk mendatangkan kebaikan, bahkan keburukan bila memutuskannya. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.:

“Tahukah kalian tentang sesuatu yang paling cepat mendatangkan kebaikan ataupun keburukan? Sesuatu yang paling cepat mendatangkan kebaikan adalah balasan (pahala) orang yang berbuat kebaikan dan menghubungkan tali silaturahmi. Sedangkan yang paling cepat mendatangkan keburukan adalah balasan (siksaan) bagi orang yang berbuat jahat dan yang memutuskan tali persaudaraan.” (HR. Ibnu Majah)

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda bahwa, “*Tidak akan masuk surga orang yang memutuskan tali silaturahmi.*” Sudah ada balasan dari Allah bagi orang yang bersilaturahmi yaitu surga. Sebaliknya, bagi orang yang memutuskan tali silaturahmi, neraka adalah balasannya. Begitu besarnya balasan Allah, sehingga begitu besar juga cobaan yang akan dihadapi. Dalam cobaan tersebut, hendaknya tidak mendahulukan hawa nafsu dan dendam, sehingga akan hilang balasan surga dari Allah.

Silaturahmi berasal dari kata *silah* dan *rahim*. *Silah* berarti hubungan dan *rahim* berarti kasih sayang, silaturahmi dapat diartikan merangkai hubungan yang berdasarkan kasih sayang. Dalam hal ini, manusia sebagai makhluk Allah yang tidak dapat hidup sendiri sudah selayaknya selalu berusaha menjalin silaturahmi dengan manusia lainnya. Silaturahmi akan mempererat hubungan antarmanusia.

Silaturahmi juga dapat memperluas persahabatan agar dimudahkan rezekinya. Nabi Muhammad bersabda: “*Barang siapa yang ingin supaya diluaskan rezekinya dan diakhirkan ajalnya, maka hendaklah mempereratkan ikatan kekeluarganya.*” **(HR. Bukhari Muslim)**

Hadis ini menunjukkan anjuran Nabi agar kita mau menjalin siaturahmi dengan sesama manusia. Silaturahmi yang diajarkan Nabi dapat menjadi jalan untuk memudahkan rezeki dari Allah Swt. Bersilaturahmi berarti membuka peluang dan sekaligus mengikat simpul-simpul informasi

dan menggerakkan kehidupan. Manusia yang tidak mau atau enggan bersilaturahmi untuk membuka cakrawala pergaulan sosial atau menutup diri dan asyik dengan dirinya sendiri, pada dasarnya dia sedang mengubur masa depannya. Dia telah mati sebelum mati.

Silaturahmi dalam konteks kekinian tidak hanya bisa dilakukan secara fisik. Saat ini sudah banyak alat silaturahmi yang tersedia. Silaturahmi bisa melalui surat, telepon, lewat jejaring sosial seperti Facebook, Twitter, Yahoo Messenger dan lain sebagainya. Bahkan, banyak orang yang sukses dalam bisnis justru karena memanfaatkan jejaring sosial sebagai alat silaturahmi. Mereka tidak mempunyai kantor formal, hanya punya kendaraan, telepon seluler (*handphone*), faksimili, dan internet. Dari kamar tidurnya, mereka lakukan bisnis dengan omzet jutaan rupiah.

Dalam dunia usaha, para eksekutif muda tidak hanya sekadar mencari kebugaran atau relaksasi bermain golf, tenis atau sepak bola, tetapi mereka memanfaatkannya untuk menjalin hubungan bisnis. Mereka yang sukses dalam bidang usaha atau menjadi pemimpin organisasi adalah mereka yang aktif dalam pergaulan sosial. Pribadi yang memiliki etos kerja akan menjadikan silaturahmi sebagai salah satu roh pengembangan dirinya. Hal ini karena silaturahmi tidak hanya bersifat ibadah yang bernilai *ukhrawi*, namun hasilnya juga bisa dirasakan di dunia.

Silaturahmi akan menduniakan nilai akhirat dan mengakhiratkan nilai duniawinya. Manusia yang hidup dan

ingin menghidupkan dirinya, maka ia harus peduli dengan silaturahmi. Sebab dari orang lainlah manusia bisa belajar tentang pengalaman yang tidak dia peroleh di bangku sekolah. Orang-orang kaya akan bersilaturahmi dengan orang yang kurang mampu, sehingga ia akan merasakan bertapa besarnya nikmat yang dia peroleh.

Dalam dunia bisnis, silaturahmi akan menjadi jembatan penghubung antara seorang *marketer* dengan sesama manusia, lingkungan dan penciptanya. Silaturahmi menjadi dasar dalam membina hubungan baik, tidak hanya dengan pelanggan dan investornya, tetapi juga dengan calon pelanggannya (*future market*), dan bahkan dengan kompetitornya.

Silaturahmi adalah lampu penerang dalam tatanan pergaulan kehidupan yang apabila dilakukan dengan penuh tanggung jawab, maka dalam perkembangan selanjutnya dapat mengangkat derajat dan martabat seseorang di hadapan manusia. Mereka yang miskin pergaulan, memutuskan silaturahmi dan atau membutakan diri dengan gejolak sosial yang ada dalam masyarakat, sesungguhnya dia telah memendamkan cahaya benderang di akhirat. Hal ini sebagaimana firman Allah yang artinya: “*Barang siapa yang buta (hatinya) di dunia ini, maka di akhirat dia buta dan bahkan lebih sesat lagi dari jalan (yang benar).*” (**QS. Al-Israa [17]:72**)

Dengan memperkaya alur silaturahmi, berarti kita telah menyalakan begitu banyak pelita kehidupan yang akhirnya

cahaya lampu tersebut akan memberikan begitu banyak cahaya peluang dan tantangan untuk kita respons dengan amal prestatif. Dalam menghadapi zaman yang begitu cepat berubah, di mana *life cycle technology*, inovasi, dan produksi yang begitu cepat bergerak, maka seorang muslim yang mempunyai etos kerja, tentu tidak akan pernah menganggap enteng nilai silaturahmi ini.

Benar apa kata Rasulullah s.a.w. bahwa jika ingin mendapatkan rezeki yang banyak maka bersilaturahmilah. Silaturahmi adalah perbuatan terpuji yang memiliki banyak kemuliaan. Silaturahmi membuat orang untuk saling menolong dan membantu satu sama lain. Jika dalam sebuah bisnis, Anda dapat melakukan silaturahmi kepada siapa saja, hal ini akan sangat membantu dalam proses pemasaran Anda.

Silaturahmi dalam hal ini tidak hanya dimanfaatkan ketika ingin mendapatkan keuntungan semata, melainkan diniatkan benar-benar dengan ikhlas agar bukan hanya keuntungan materi yang didapat, melainkan juga keuntungan pahala. Untuk itu, dalam bersilaturahmi, hendaknya kita memperhatikan etika dan akhlak. Hal-hal yang hendaknya dilakukan untuk menjalin silaturahmi.

Pertama, menghormati yang tua dan menyayangi yang lebih muda. Sudah menjadi keharusan bagi setiap muslim untuk selalu menghormati yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda. Jika itu dapat dilakukan, maka akan timbul harmonisasi di dalam kehidupan masyarakat. Sehingga timbul ketenteraman antarsesama muslim. Dalam

sebuah hadis Nabi menjelaskan pentingnya penghormatan terhadap yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda: *“Bukanlah termasuk golongan kami, orang yang tidak menghormati yang tua dan menyayangi yang lebih muda.”*

Kedua, mengunjungi orang sakit. Ajaran Nabi Muhammad s.a.w., apabila ada orang sakit, maka sudah seharusnya kita menjenguknya. Menjenguk orang sakit bertujuan untuk menghibur dan mendoakan kepada orang yang sedang sakit tersebut. Alangkah baiknya jika kita membawakan sesuatu yang dapat membantu meringankan beban orang yang sakit tersebut.

Ketiga, mengucapkan salam. Sebagai orang muslim, kita hendaknya membiasakan diri untuk mengucapkan salam saat bertemu dan berpisah. Dengan mengucapkan salam menjadi bukti penghormatan kita kepada sesama manusia dan dapat menunjukkan keakraban. Selain itu, hakikat salam sebenarnya adalah bentuk mendoakan keselamatan antarsesama muslim. Maka sudah semestinya kita membiasakan diri untuk saling mengucapkan salam. Selama tidak kepada yang bukan muhrim, salam juga dapat diikuti dengan berjabat tangan. Semua itu, dilakukan bertujuan untuk mendekatkan silaturahmi antarsesama muslim.

Keempat, merawat jenazah apabila ada yang meninggal. Jika ada tetangga atau saudara yang meninggal, sebagai muslim sudah seharusnya kita ikut memberikan penghormatan. Kita dapat membantu dalam proses perawatan jenazah baik itu

mengkafani, memandikan, mensalati atau menguburkan. Sesuai anjuran Nabi, saat ada orang yang meninggal kita dianjurkan mengikuti jenazahnya sampai ke pemakaman. Selain itu, kita juga semestinya membantu menghibur keluarga yang ditinggalkan. Hal ini dapat mempererat silaturahmi antarsesama muslim.

Kelima, menghadiri undangan. Kebiasaan seorang muslim apabila melakukan perayaan tertentu seperti pernikahan, khitanan atau syukuran haji biasanya mengundang tetangga, saudara dan keluarga. Sebagai muslim yang baik, kita harus berusaha untuk datang menghadiri undangan tersebut. Hadir dalam undangan merupakan bentuk penghargaan terhadap orang yang mengundang serta akan mendatangkan kebahagiaan. Apabila kita terpaksa tidak dapat datang menghadiri undangan, maka kita sebaiknya memberitahukan terlebih dahulu. Dengan menghadiri undangan, maka dapat mempererat silaturahmi antarsesama muslim.

Itulah beberapa cara agar hubungan silaturahmi kita dapat terjalin dengan baik. Dengan hubungan yang baik dengan sesama manusia, secara tidak langsung akan membuka pintu-pintu rezeki dari Allah Swt. Bagaimanapun dengan mengenal dan berbuat baik dengan orang banyak, maka kita akan mendapatkan banyak doa dari orang tersebut. Sehingga jalan rezeki kita dapat lebih terbuka.

Jika kita memiliki hubungan silaturahmi dengan banyak orang, maka peluang untuk mendapatkan rezeki menjadi

lebih terbuka. Hubungan yang baik dapat menjadi jaringan pertemanan dan persahabatan untuk membangun hal-hal positif yang dapat mendatangkan rezeki. Sebagai contoh, apabila seorang pedagang memiliki hubungan yang baik dengan banyak orang, bisa jadi itu akan menjadi jalan baginya untuk memperkenalkan barang dagangannya kepada orang lain. Sebaliknya, pedagang yang memiliki hubungan yang tidak baik dengan banyak orang, tentu akan menemukan kesulitan dalam menjual dagangannya.

Dengan silaturahmi yang baik, dapat memunculkan jaringan dan relasi baru dalam mendatangkan rezeki. Meskipun rezeki datangnya dari Allah, akan tetapi datangnya bisa lewat siapa saja termasuk orang yang kita kenal. Sehingga menjalin silaturahmi yang baik merupakan bentuk usaha agar rezeki kita dimudahkan.

Selalu Mengingat Allah Menenteramkan Hati dan Pikiran

Dalam hidup, kita sering kali berhadapan dengan berbagai masalah yang sangat berat untuk diatasi. Masalah tersebut akhirnya menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan ketidaktenangan, bahkan tidak sedikit dari kita yang akhirnya kalap. Sehingga, tidak menutup kemungkinan kita bisa melakukan apa-apa yang tidak terpikirkan sebelumnya. Baik itu melakukan kejahatan terhadap orang lain, seperti pembunuhan, kejahatan terhadap diri sendiri, seperti minum-minuman keras dan obat-obat terlarang hingga tindakan bunuh diri.

Oleh karena itu, ketenangan dan kedamaian jiwa sangat diperlukan dalam hidup yang terasa kian berat. Dengan jiwa yang tenang, kehidupan ini dapat dijalani secara teratur dan benar sebagaimana yang dikehendaki Allah dan Rasul-Nya. Untuk bisa menggapai ketenangan jiwa, banyak orang yang mencapainya dengan cara-cara yang tidak Islami, sehingga

bukan ketenangan jiwa yang didapat, tetapi malah kekacauan dalam jiwa. Bagi orang yang beriman, untuk mencapai ketenangan jiwa bisa dilakukan dengan berzikir.

Zikir atau menyebut-nyebut nama Allah dan merenungkan kuasa, sifat, dan perbuatan serta nikmat-nikmat-Nya menghasilkan ketenangan batin. Dalam Alquran Allah Swt. berfirman:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [28:13])

Perasaan tidak tenang dan tidak nyaman memang sering mengganggu kita, baik bersifat internal maupun eksternal. Perasaan yang bersifat internal misalnya, rasa takut akan sesuatu dan rasa putus asa akibat tidak dapat menggapai cita-cita yang kita inginkan. Adapun perasaan eksternal, seperti kalah bersaing dengan orang lain dalam mencapai sesuatu dan tidak adanya jaminan akan keselamatan hidup di masa depan. Tidak heran bila perasaan tidak tenang itu dapat mengakibatkan seseorang menjadi stres. Nah, salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk menghilangkan perasaan tidak tenang dan tidak nyaman itu adalah dengan beribadah dan berzikir kepada Allah.

Sebelum mengupas apa hubungan zikir dan kedamaian, ada baiknya kita terlebih dahulu mengetahui masalah “hati” atau “*kalbu*” dalam bahasa Arabnya. Kata “*kalbu*” memiliki dua arti. *Pertama*, *kalbu* adalah sepotong daging yang lembek dan lembut yang berada di sebelah rongga kiri dada, yaitu sepotong daging yang khusus. Di bagian dalamnya terdapat rongga-rongga tempat darah mengalir. Di tempat ini pulalah ruh bersemayam. *Kalbu* dalam pengertian ini bisa juga disebut jantung, karena jantung merupakan bagian dari organ tubuh yang terletak di dalam rongga dada.

Apa yang menjadi pembicaraan kita kali ini adalah *kalbu* atau hati dalam pengertian kedua, yakni *kalbu* yang bersifat *rabbaniyah* dan rohaniah. *Kalbu* ini dapat merasakan gelisah, sengsara, resah, susah, dan sedih. Ia juga bisa tertutup, mati, berkarat, melemah, lalai, dan lupa. Sebaliknya, ia juga bisa merasa nyaman, tenteram, senang, gembira, dan bahagia. Ia juga bisa terbuka, hidup, bersih, menguat, ingat, dan terjaga.

Salah satu faktor penyebab yang membuat *kalbu* (hati) menjadi tidak tenteram dan tidak tenang adalah *gaflah*, yaitu lalai dan lupa kepada Allah. Orang yang lalai dan lupa kepada Allah akan membuatnya lupa kepada dirinya sendiri. Orang yang lalai dari zikir juga tidak akan pernah merasa hidupnya tenang dan tenteram. Ia akan selalu dalam keadaan gelisah, resah, dan susah. Orang yang lupa kepada Allah akan tenggelam ke dalam telaga kelupaan, kebimbangan, dan keterasingan. Ia akan jauh dari lingkaran cahaya dan akan masuk ke dalam lingkaran kegelapan.

Allah Swt. menegaskan dalam salah satu firman-Nya: “*Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri.*” (**QS. Al-Hasyr [59]:19**)

Sementara itu, orang yang ingat (zikir) kepada Allah, hatinya akan tenteram dan tenang. Ia akan ingat kepada dirinya sendiri dan Allah pun akan membuatnya ingat kepada dirinya sendiri. Hidupnya akan tenang dan tenteram. Ia akan selalu berada dalam lingkaran cahaya. Sebab, zikir dapat menghilangkan rasa sedih dan rasa gelisah di hati.

Zikir dapat mendatangkan kebahagiaan hati. Ia dapat menyinari hati dan menguatkannya. Ia dapat menghidupkan hati dan membersihkannya dari kotoran dan karat. Orang yang berzikir akan senantiasa dekat dengan Allah, dan Allah pun akan senantiasa bersamanya. Zikir merupakan obat hati, dan lalai adalah penyakitnya. Hati yang sakit hanya dapat diobati dan disembuhkan dengan zikir kepada Allah.

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah pernah berkata:

“*Tidak dimungkiri bahwa hati itu dapat berkarat seperti berkaratnya besi dan perak. Alat yang dapat membersihkan hati yang berkarat adalah zikir. Zikir dapat membersihkan hati yang berkarat, sehingga dapat berubah menjadi bening seperti cermin yang bersih. Apabila seseorang meninggalkan zikir, hatinya akan berkarat. Dan, apabila ia berzikir, hatinya akan bersih.*”

Hati dapat berkarat karena dua perkara, yaitu *gaflah* (lalai) dan dosa. Hal yang dapat membersihkannya juga dua perkara, yaitu zikir dan istigfar. Jika seseorang lalai dari mengingat Allah pada sebagian besar waktunya, karat di hatinya akan menumpuk sesuai dengan tingkat kelalaianya.

Jika hati berkarat, segala sesuatu yang ada di dalamnya tidak tergambar sesuai dengan faktanya. Ia akan melihat kebatilan dalam bentuk kebenaran dan melihat kebenaran dalam bentuk kebatilan. Sebab, ketika karat telah menumpuk di hati, maka ia akan menjadi gelap dan di dalamnya berbagai bentuk kebenaran tidak akan tampak sebagaimana adanya.

Apabila karat itu telah bertumpuk-tumpuk, hati akan menjadi hitam pekat dan pandangannya menjadi rusak, sehingga ia tidak dapat mengingkari kebatilan. Inilah siksaan hati yang paling berat. Sumber dari siksaan itu adalah sikap lalai dan mengikuti hawa nafsu. Kedua hal inilah yang menghilangkan cahaya hati dan membutakannya.

Tidak dapat dibantah lagi bahwa zikir benar-benar dapat menenteramkan hati. Penyebabnya adalah ketika kita ingat kepada Allah, maka pada saat itu terselip sikap menyandarkan diri kepada Allah yang disebut tawakal. Kita mengenal bahwa salah satu sifat dari Allah adalah *Al-Wakil* (tempat bersandar). *Hasbunallah wa ni'mal wakil*, artinya *Cukuplah Allah bagi kita dan Dia adalah sebaik-baik tempat bersandar*.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita akan merasa tenteram kalau kita mempunyai gambaran bahwa hidup kita terlindungi. Terasa ada pelindung. Contoh yang kasat mata, jika kita merasa terlindungi oleh adanya polisi atau negara yang adil, kita akan merasakan ketenteraman. Kalau kita yakin akan hadirnya Allah sebagai *Al-Wakil* atau tempat bersandar, kita juga akan merasakan ketenteraman.

Menurut ilmu medis, dalam otak manusia terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika seseorang berzikir. Zat itu bernama endorphin. Zat ini mempunyai fungsi menenangkan otak, sebagaimana morfin yang bisa menenangkan otak. Bedanya, morfin berasal dari luar tubuh, sementara endorphin berasal dari dalam tubuh.

Tetapi, zikir yang mengantarkan kepada ketenangan dan ketenteraman hati bukanlah zikir yang sebatas dilafalkan di lisan semata, melainkan zikir yang dimaksudkan untuk mendorong menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Ketika kita menyadari bahwa Allah adalah Penguasa Tunggal dan Pengatur alam raya, maka menyebut-nyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya, serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwa kita.

Menyantuni Anak Yatim

Rezeki bukan sekadar perkara materi atau finansial semata. Rezeki dalam Islam memiliki dimensi luas. Rezeki juga dapat berarti diberi nikmat sehat, keberkahan umur, mudah jodoh, mudah dalam segala urusan, terhindar dari bahaya, dan masih banyak lagi. Bahkan, utang yang kita peroleh pun merupakan bagian dari rezeki yang telah Allah atur. Allah telah menebar rezeki-Nya di jagat raya ini. Sebagai hamba-Nya, kita diwajibkan untuk berusaha menjemput rezeki dan membuka pintu-pintu rezeki. Salah satu kunci untuk membuka pintu rezeki tersebut adalah dengan menyantuni anak yatim.

Kata yatim berasal dari bahasa Arab, berbentuk tunggal dengan jamaknya *yatama* atau *aitam* yang berarti anak (laki/ perempuan) yang belum dewasa dan orangtuanya telah meninggal dunia. Karena ketidakmampuan mereka secara fisik dan sosial inilah maka umat Islam sangat dianjurkan untuk menyantuni dan memberdayakan mereka agar kelak mampu dalam menghadapi kehidupan dunia ini.

Menyantuni dan memberdayakan mereka ini penting karena Alquran sendiri mengingatkan hal tersebut sebanyak

22 kali, antara lain, pada surat Al-Baqarah (2) ayat 83, 177, 215, 220, An-Nisaa' (4) ayat 2, 3, 6, 8, 10, 36, dan 127, Al-An'aam (6) ayat 152. Program ini, bagi umat Islam secara keseluruhan adalah wajib, dan bukan terbatas pada hal-hal yang bersifat fisik, seperti harta, tetapi secara umum juga mencakup hal-hal yang bersifat psikis. Sedangkan anjuran membela dan menyantuni anak yatim tampak melalui berbagai hadis.

Dalam menyantuni anak yatim, terutama mereka yang memiliki harta haruslah dengan penuh tanggung jawab dan profesional. Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api sepenuh perutnya dan mereka akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka) (**QS. An-Nisaa': 10**). Dan janganlah kamu dekati harta anak yatim, kecuali dengan cara yang lebih bermanfaat, hingga sampai ia dewasa (**QS. Al-An'aam: 152**).

Kendati demikian Alquran juga membolehkan wali miskin memakan harta anak yatim dan tidak membolehkan wali kaya memakannya (**QS. An-Nisaa': 6**). Dalam sebuah hadis, Rasulullah s.a.w. menjelaskan masalah ini. Pada suatu hari datang seorang sahabat bertanya kepada Rasulullah s.a.w.:

“Ya, Rasulullah, aku ini orang miskin, tapi aku memelihara anak yatim dan hartanya, bolehkah aku makan dari harta anak yatim itu?”

Rasulullah s.a.w. menjawab, “Makanlah dari harta anak yatim sekadar kewajaran, jangan berlebih-lebihan, jangan memubazirkan, jangan hartamu dicampurkan dengan harta anak yatim itu.” (HR Abu Dawud, an Nasa’i, Ahmad, dan Ibnu Majah dari Abdullah bin Umar bin Khattab)

Berkaca dari pesan Alquran dan sunah Rasul tersebut, dalam situasi krisis berkepanjangan seperti ini, maka menyantuni anak yatim merupakan perbuatan sangat terpuji. Semua itu kita lakukan agar kita terhindar dari ancaman Alquran sebagai pendusta agama (**QS. Al-Ma’un: 1-3**).

Menyantuni anak yatim merupakan salah satu ladang amal untuk kaum muslimin. Banyak sekali fadilah menyantuni anak yatim. Salah satunya sebagai penarik pintu rezeki. Seperti kata Ipho Santoso bersedekah yang banyak terutama bersedekah kepada orang tua dan anak yatim. Inilah cara menarik rezeki melimpah. Itulah sebabnya banyak para pebisnis sukses menganjurkan bersedekah kepada pebisnis pemula.

Kenapa agama begitu menganjurkan kepada muslim untuk mengasihi anak yatim? Hal ini karena anak yatim itu belum bisa mandiri bertanggungjawab kepada kehidupannya. Tentunya anak yatim itu juga butuh makan dan butuh biaya sekolah. Jadi inilah alasan utama mengapa

kita harus mengasihi anak yatim. Juga dengan kita rawat, dan melindungi anak yatim, kita menghindarkan dirinya dari perbuatan mencuri. Anak yatim juga seorang anak yang butuh kasih sayang orang tua. Karena orangtuanya sudah tidak ada lagi, seuntasnya kita sebagai muslim menggantikan peran orangtuanya untuk mengasihi, melindungi, dan menyayangi.

Itikaf

Secara bahasa, *i'tikaf* berarti menetapi, sedangkan secara syariat *i'tikaf* adalah berdiam diri di masjid dalam waktu tertentu dengan ciri-ciri tertentu disertai dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Swt. *I'tikaf* termasuk ibadah yang mengandung keutamaan. Nabi Muhammad s.a.w. bersabda:

“Barang siapa yang beri’tikaf sepuluh hari di bulan Ramadan, maka baginya pahala dua haji dan dua umrah.”
(HR. Al Baihaqi)

Hukum *i'tikaf* adalah sunah. Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah s.a.w.:

“Siapa saja di antara kalian yang ingin melakukan i’tikaf, beri’tikaflah. Lalu orang-orang pun melakukan i’tikaf bersama beliau.” **(HR Bukhari, Muslim, Abu Dawud, An Nasa’i, Malik, dan Ahmad)**

Berkaitan dengan pertanyaan berapa lama *i'tikaf* dilaksanakan, terdapat beberapa pandangan di kalangan para ulama. Mazhab Hanafi menyatakan, *i'tikaf* minimal sehari.

Mazhab Maliki menyatakan, minimal sehari semalam. Imam Syafi'i, Ahmad, dan Ishaq bin Rahawih menyatakan, bahwa ukuran minimalnya adalah apa saja yang layak disebut berdiam diri dan tidak disyaratkan harus duduk. Pendapat yang terakhir inilah yang paling kuat, sedangkan pendapat yang lain tidak disertai dalil. Dalam sebuah hadis, Umar r.a. (dalam Ash-Shahihain) berkata: "Aku pernah berrnadzar pada zaman jahiliah untuk *i'tikaf* semalam di Masjidil Haram, maka Rasulullah berkata: "Tunaikan nazarmu."

Hadis Umar r.a. di atas, juga mengisyaratkan bahwa *i'tikaf* bisa dilakukan selain pada bulan Ramadan. Namun, *i'tikaf* pada bulan Ramadan lebih utama untuk dilakukan sesuai dengan teladan Nabi Muhammad s.a.w. yang ber*'tikaf* di bulan Ramadan dalam rangka mencari *lailatul qadr*. Sepuluh hari terakhir di bulan Ramadhan merupakan waktu yang sebaik-baiknya waktu untuk ber-*i'tikaf* karena padanya terdapat *lailatul qadr*.

I'tikaf dapat dilakukan kapan saja dan dalam waktu apa saja, dengan tanpa batasan lamanya seseorang ber-*i'tikaf*. Begitu seseorang masuk ke dalam masjid dan ia niat *i'tikaf* maka syahlah i'tikaf-nya ini menurut mazhab Syafi'i. Atau *i'tikaf* dapat dilakukan selama satu bulan penuh, atau dua puluh hari. Tetapi, yang lebih utama adalah selama sepuluh hari terakhir bulan suci Ramadan.

Banyak sekali tujuan melakukan *i'tikaf*. Salah satunya adalah untuk sementara kita memisahkan diri dari kegiatan

duniawi. Melakukan semua kegiatan surgawi seperti salat, membaca Alquran, berzikir, bertafakur, dan bertobat atas segala dosa yang telah dilakukan. Pada saat ber-*i'tikaf* ini kita hanya berkonsentrasi pada Allah, melakukan hubungan batiniah dengan sang pencipta.

Manfaat kita melakukan *i'tikaf* salah satunya adalah kita dapat bertemu orang-orang saleh yang memang meluangkan waktu untuk ber-*i'tikaf*. *I'tikaf* selain bisa menenangkan hati, mendekatkan diri kepada Allah Swt., juga bisa memperlancar rezeki. Sebagai contoh riil, orang yang bisa sukses karena *i'tikaf* adalah Rasullullah s.a.w. Beliau menjadi nabi sepanjang masa. Beliau dapat sukses menjadi pemimpin untuk umatnya. Jadi tidak ada salahnya jika kita mencontoh beliau. Walaupun pastinya kita tidak bisa sesempurna beliau. Tetapi, tidak ada salahnya jika kita mencoba. Orang seperti beliau atau para pengusaha saja bisa meluangkan waktunya untuk ber-*i'tikaf*. Tentu saja kita juga bisa mencontoh mereka, jika kita meniatkan karena Allah Ta'ala.

Selama ber-*i'tikaf* hendaklah memerhatikan adab-adab berikut. Pertama, tidak melakukan *jima'* (senggama). Allah Swt. berfirman:

“Janganlah kalian menggauli istri-istri itu, sedangkan kalian beri’tikaf dalam masjid.” (Al-Baqarah [2]:187)

Hal ini hukumnya haram dan membatalkan *i'tikaf*, baik dilakukan di masjid maupun di luar masjid (rumah). Sebab, Allah Swt. mengharamkannya secara khusus pada *i'tikaf*,

padahal pada asalnya halal di luar *i'tikaf*. *Jima'* diharamkan dalam *i'tikaf* karena bertentangan dengan tujuan *i'tikaf*.

Kedua, tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan tujuan *i'tikaf*, seperti keluar untuk bersenggama dengan istri di rumah, keluar untuk menekuni pekerjaannya, ataupun melakukan profesi di tempat *i'tikaf*-nya, keluar untuk bertransaksi jual-beli, ataupun melakukan transaksi jual-beli di masjid, dan lain sebagainya. Apabila hal itu dilakukan, maka *i'tikaf*-nya batal, meskipun ia telah mempersyaratkan akan melakukannya saat berniat melakukan *i'tikaf*, karena hal-hal tersebut bertentangan dengan tujuan *i'tikaf*. Al-Imam Ahmad *Rahimahullah* berkata, “*Kalau memang ia butuh untuk bekerja (melakukan profesi), jangan beri'tikaf.*”

Ketiga, tidak keluar dari tempat *i'tikaf* untuk urusan yang penting. Adapun keluar untuk urusan yang bersifat harus dilakukan, hal itu boleh. Urusan tersebut meliputi hal-hal yang bersifat tabiat manusiawi seperti kebutuhan buang hajat, makan dan minum, atau yang bersifat aturan syariat seperti wudu, mandi janabah, dan salat Jumat. Ibnu Qudamah *Rahimahullah* berkata:

“*Tidak ada khilaf tentang bolehnya seseorang yang beri'tikaf keluar dari masjid untuk suatu urusan yang harus dilakukan.*” Dalilnya adalah hadis ‘Aisyah r.a.: “*Sesungguhnya jika Nabi s.a.w. sedang beri'tikaf, beliau biasanya tidak masuk rumah kecuali untuk suatu hajat (pada riwayat Muslim: untuk hajat manusiawi).*” (**Muttafaq ‘alaih**)

Keempat, disunahkan menyibukkan diri dengan berbagai macam ibadah khusus, seperti salat sunah mutlak di waktu-waktu yang tidak terlarang, membaca Alquran, berzikir, berdoa, serta beristigfar. Khusus sepuluh malam terakhir Ramadan, *i’itikaf* bisa diisi dengan salat Tarawih. Inilah inti dan tujuan *i’tikaf*, untuk mengkhususkan diri dengan ibadah-ibadah tersebut. Itulah sebabnya pelaksanaan *i’tikaf* dibatasi harus di masjid.

Kelima, disunahkan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baik dalam bentuk ucapan, perbuatan, maupun yang lainnya. *Keenam*, tidak apa-apa berbicara asal hanya sebatas hajat dan berbincang-bincang dengan orang lain dalam batas yang dibolehkan dalam syariat, baik secara langsung maupun melalui telepon, selama hal itu masih dalam masjid tempat ber-*i’tikaf*.

Selain itu, tidak menjadi persoalan jika ada kerabat atau teman yang berkunjung ke tempat Anda melakukan *i’tikaf*. Anda diperbolehkan untuk menemui mereka serta berbincang-bincang sejenak dan tidak lama. Hal ini ditunjukkan oleh hadis Shafiyah bintu Huyay r.a., salah seorang istri Rasulullah s.a.w. yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim tentang kedatangannya mengunjungi Nabi s.a.w. di malam hari saat beliau melakukan *i’tikaf*, lalu Nabi s.a.w. berdiri bersamanya dan mengantarkannya pulang ke rumahnya.



Meningkatkan Kualitas Salat Wajib dengan Salat Rawatib

Islam memberikan berbagai macam ibadah agar seorang muslim tidak bosan dalam melakukan rutinitas ibadah kepada Allah. Selain ibadah-ibadah wajib, banyak juga ibadah sunah yang dianjurkan untuk dilakukan sebagai pelengkap dan penyempurna ibadah wajib. Salah satunya adalah salat Rawatib. Salat Rawatib dilakukan mengikuti salat wajib yang lima waktu. Salat sunah ini dilakukan sebelum atau sesudah salat wajib yang jamak disebut dengan salat *Qabliyah* (sebelum) dan salat *Ba'diyah* (sesudah).

Dalam banyak hadis, beberapa salat Rawatib ini tidak pernah ditinggalkan Nabi, sehingga oleh para ulama dihukumi sebagai *sunah muakkad* (sangat dianjurkan). Salat Rawatib dilakukan sebagai sebagai usaha dari kita untuk menjaga pelaksanaan salat wajib. Dengan kita melaksanakan salat Rawatib, maka salat wajib yang dilakukan akan bisa kita persiapkan dengan jauh lebih baik. Selain itu, jika kita

menjaga salat Rawatib, maka kesempurnaan salat wajib juga akan lebih terjamin untuk bisa kita jaga.

Ada beberapa landasan yang dijadikan sebagai dalil dalam melaksanakan salat Rawatib, antara lain hadis berikut:

“Aku menghafal sesuatu dari Nabi s.a.w. berupa salat sunah sepuluh rakaat yaitu; dua rakaat sebelum salat Zuhur, dua rakaat sesudahnya, dua rakaat sesudah salat Maghrib di rumah beliau, dua rakaat sesudah salat Isya’ di rumah beliau, dan dua rakaat sebelum salat Subuh.” **(HR. Al-Bukhari dan Muslim)**

Salat sunah Rawatib dikerjakan seperti salat biasa. Tidak ada bacaan yang diutamakan dalam salat ini. Hanya saja dari beberapa hadis, dijelaskan bahwa Nabi s.a.w. mengerjakan salat sunah Rawatib di rumah beliau, maka beberapa ulama berpendapat bahwa salat sunah rawatib itu lebih baik dikerjakan di rumah (berbeda dengan salat fardu yang dikerjakan di masjid). Hal ini mengacu pada hadis Rasulullah s.a.w:

“Sebaik-baik salat itu adalah salat seseorang di rumahnya kecuali salat fardu.” **(HR. Bukhari dan Muslim)**

Dalam pernyataan yang lain, Rasulullah s.a.w. juga menegaskan untuk menjadikan rumah sebagai tempat ibadah salat sunah. Hal demikian dimaksudkan untuk memberi keberkahan terhadap rumah tempat kita tinggal, sehingga tidak seperti kuburan. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Jadikanlah salat kalian di rumah kalian. Janganlah jadikan rumah kalian seperti kuburan.” (HR. Bukhari)

Ini merupakan bentuk pelajaran kepada kita bahwa Rasulullah s.a.w. mengibaratkan rumah yang tidak digunakan untuk salat sunah seperti kuburan, yang di situ terdapat mayat yang tidak akan pernah beribadah di sana. Umar bin Khattab juga pernah mengatakan bahwa salat sunah itu ibarat cahaya. Oleh karena itu, kita dianjurkan memperbanyak salat sunah agar rumah kita lebih bercahaya. Cahaya di sini tentu bukan dalam makna tekstual, melainkan bertambahnya kebaikan. Dari Jabir bin Abdullah r.a., ia berkata:

“Rasulullah s.a.w. bersabda, ‘Bila seseorang dari kalian selesai salat di masjid, hendaknya ia menjadikan sebagian salat di rumahnya karena Allah menjadikan kebaikan dari salatnya di rumahnya.’” (HR. Muslim)

Jika diumpamakan, beda rumah yang digunakan untuk salat sunah dan yang tidak itu seperti beda orang hidup dan mati. Senada dengan hadis yang sudah diutarakan sebelumnya, rumah yang tidak pernah digunakan untuk salat sunah seperti kuburan. Seperti kita tahu, kuburan adalah tempat menyeramkan yang tidak semua orang berani melintasinya. Kuburan adalah potret tempat yang dijauhi manusia.

Tidak mengherankan jika kuburan sering ditempatkan jauh dari pemukiman karena sifatnya yang angker. Tanah atau rumah yang berdekatan dengan kuburan juga mempunyai

nilai jual yang lebih rendah. Seperti itulah gambaran rumah yang tidak pernah menjadi tempat untuk salat sunah. Kendati dianjurkan salat sunah di rumah, tidak ada larangan untuk mengerjakannya di masjid. Namun, ada baiknya salat sunah dilakukan di rumah masing-masing karena hal itu akan menambah kebaikan rumah kita.

Di antara tujuan disyariatkannya salat sunah *Rawatib Qabliyah* adalah agar kita bisa lebih konsentrasi dan siap untuk mengerjakan yang fardu. Ibarat olahraga, kita perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum kegiatan inti. Setelah pemanasan, kita akan siap untuk melakukan olahraga berat sehingga potensi cedera bisa diminimalkan.

Begitu juga dalam salat, kita perlu mempersiapkan diri karena jiwa kita telah disibukkan dengan berbagai urusan dunia. Agar jiwa tidak lalai dan siap, ada salat sunah *qabliyah* lebih dulu. Sementara itu, salat sunah *ba'diyah* dilaksanakan untuk menutup beberapa kekurangan dalam salat wajib yang baru dilakukan. Di hadapan Allah, kita hendaknya tidak sombong bahwa salat kita telah sempurna. Kita harus merendahkan diri dan menyadari bahwa pasti ada kekurangan di sana sini ketika melakukannya.

Salat-salat sunah, termasuk salat sunah *Rawatib* atau salat sunah yang mengiringi lima salat fardu, memiliki beberapa keutamaan. Keutamaan-keutamaan dari salat sunah *Rawatib* akan diuraikan sebagai berikut. *Pertama*, salat adalah sebaik-baik amalan. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Ketahuilah, sebaik-baik amalan bagi kalian adalah salat.”
(HR. Ibnu Majah)

Kedua, salat akan meningkatkan derajat di surga karena banyak salat *tathawwu'* (salat sunah) yang dilakukan. Tsauban (bekas budak Rasulullah s.a.w.) pernah ditanya tentang amalan yang dapat memasukkannya ke dalam surga atau amalan yang paling dicintai oleh Allah. Stauban pun mengatakan bahwa dia pernah menanyakan hal tersebut kepada Rasulullah s.a.w. lantas beliau menjawab:

“Hendaklah engkau memperbanyak sujud kepada Allah karena tidaklah engkau bersujud kepada Allah dengan sekali sujud, melainkan Allah akan meninggikan satu derajatmu dan menghapuskan satu kesalahanmu.” (HR. Muslim)

Ini baru sekali sujud. Lantas, bagaimanakah dengan banyak sujud atau banyak salat yang dilakukan? Di dalam satu salat sunah dua rakaat saja ada empat sujud, jika dalam sehari kita mengerjakan banyak salat sunah, tentunya janji Allah Swt., sebagaimana hadis di atas akan ditepati karena Allah tidak pernah menyalahi janji-Nya.

Ketiga, menutup kekurangan dalam salat wajib. Seseorang dalam salat lima waktu sering kali mendapatkan kekurangan di sana sini sebagaimana diisyaratkan oleh Rasulullah s.a.w:

“Sesungguhnya, seseorang ketika selesai dari salatnya hanya tercatat baginya sepersepuluh, sepersembilan,

seperdelapan, sepertujuh, seperenam, seperlima, seperempat, sepertiga, separuh dari salatnya.” (HR. Abu Dawud dan Ahmad)

Karena salat lima waktu yang bersifat fardu yang kita lakukan masih banyak kekurangan, tentunya kita bisa menambah kekurangan tersebut dengan “bantuan” salat sunah Rawatib. Salat tersebut memang sunah hukumnya, tetapi pahala salat sunah tersebut justru bisa menggenapi keganjilan, menambah kekurangan, menambal kebocoran, dan menyempurnakan pahala yang belum sempurna.

Keempat, rutin mengerjakan salat Rawatib dua belas rakaat dalam sehari akan dibangunkan rumah di surga. Hal itu sebagaimana hadis dari Ummu Habibah, Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Barang siapa mengerjakan salat sunah dalam sehari-semalam sebanyak dua belas rakaat, karena sebab amalan tersebut, ia akan dibangunkan sebuah rumah di surga.” (HR. An-Nu’man bin Salim, ‘Amr bin Aws, Ambasah bin Abi Sufyan, dan Ummu Habibah)

Ummu Habibah pernah mengatakan, “Aku tidak pernah meninggalkan salat sunah dua belas rakaat dalam sehari sejak aku mendengar hadis tersebut langsung dari Rasulullah s.a.w.” Hal itu senada dengan ‘Ambasah yang mengatakan, “Aku tidak pernah meninggalkan salat sunah dua belas rakaat dalam sehari sejak aku mendengar hadis tersebut dari Ummu Habibah.”

Yang dimaksudkan dengan salat sunah dua belas rakaat dalam sehari dijelaskan dalam riwayat At-Tirmidzi, dari Aisyah, Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Barang siapa membiasakan salat sunah dua belas rakaat dalam sehari, Allah akan membangunkan baginya sebuah rumah di surga. Dua belas rakaat tersebut adalah empat rakaat sebelum Zuhur, dua rakaat sesudah Zuhur, dua rakaat sesudah magrib, dua rakaat sesudah Isya, dan dua rakaat sebelum Subuh.”

Hadis di atas menunjukkan bahwa betapa dianjurkannya merutinkan salat sunah Rawatib sebanyak dua belas rakaat setiap harinya. Sementara itu, salat sunah *Qabliyah Subuh* atau salat sunah Fajar memiliki keutamaan sangat luar biasa. Di antaranya disebutkan dalam hadis Aisyah berikut:

“Dua rakaat sunah Fajar (Qabliyah Subuh) lebih baik daripada dunia dan seisinya.” **(HR. Muslim)**

Rasulullah s.a.w. sangat bersemangat melakukan salat ini, sampai-sampai ketika sedang dalam perjalanan pun beliau terus merutinkannya. Aisyah mengatakan:

“Rasulullah s.a.w. tidaklah memiliki perhatian yang luar biasa untuk salat sunah selain salat sunah fajar.” **(HR. Bukhari)**

Bagian 4

*Mengurai Tabir Rahasia
Ibadah-Ibadah Siang Hari
Untuk Kesehatan*

Segar Bugar dengan Selalu Menjaga Wudu

Dawalum wudu adalah amalan ringan berpahala besar yang mungkin jarang kita lakukan. Padahal, jika kita mengetahui fadilah dan hikmah dari *dawamul wudu* ini maka kita akan senang bahkan bersungguh-sungguh serta ikhlas dalam melaksanakannya. Dalam hal ini Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Sesungguhnya umatku akan dihadirkan pada hari kiamat dengan wajah, tangan, dan kaki yang bercahaya karena bekas wudu mereka. Karenanya, barang siapa di antara kalian yang bisa memperpanjang cahayanya, maka hendaklah dia lakukan.” **(HR. Al-Bukhari dan Muslim)**

Perlu diketahui bahwa, wudu merupakan suatu cara menyucikan diri dari hal-hal yang bersifat najis. Wudu menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Tidak semata-mata wudu digunakan hanya untuk salat, wudu juga bisa dijadikan sarana untuk tetap menjaga diri agar tetap bersih dalam melakukan aktivitas, dan menghindarkan diri dari perilaku tercela.

Sebagai orang yang beriman hendaknya kita selalu menjaga diri untuk terus suci. Hal ini karena ketika badan suci, Allah pasti akan memberikan anugerahnya kepada kita. Wudu yang terjaga akan membimbing kita agar berhati-hati dari dosa. Setelah dosa-dosa berguguran melalui tetesan-tesan air wudu. Wudu yang terjaga akan membendung keinginan untuk kembali berbuat dosa. Ibarat pakaian yang sudah dicuci bersih, pasti tak akan kita biarkan baju tersebut terjatuh ke air comberan. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Jika seorang muslim atau mukmin itu berwudu, maka ketika ia membasuh mukanya, keluarlah setiap dosa yang dilakukan oleh kedua matanya, dikarenakan ia telah melihat sesuatu yang diharamkan. Hilang pulalah bersama-sama dengan air itu atau bersama-sama dengan tetesan air terakhir. Jika ia membasuh kakinya, maka keluarlah dosa yang diperbuat oleh kedua kakinya itu, karena digunakan berjalan pada jalan yang tidak benar, bersama-sama dengan air atau bersama-sama dengan tetesan air terakhir, sehingga ia bersih dari dosa.” (HR. Muslim)

Dawamul Wudu berarti selalu menjaga wudu setiap saat. Ketika wudu kita batal, langsung mengambil wudu. Demikian juga seterusnya, sehingga kita selalu dalam keadaan suci. Walaupun syariat tentang *dawamul wudu* bukan termasuk hal

yang diwajibkan, namun sunah ini sangat bermanfaat bagi kita atau dalam bahasa fiqhnya *hikmatut tas’ri’*.

Wudu pada hakikatnya adalah ibadah lahiriah, yaitu lahir atau fisik kita yang dibersihkan dari membasuh muka, tangan, telinga sampai kaki. Namun, ibadah fisik atau yang bersifat lahir sesunguhnya selalu memiliki makna batin. Jadi makna lahir adalah simbol dari makna batin. Hal ini jelas sekali, kenapa ibadah wudu juga disebut dengan ibadah *mahdho*h (irasional).

Coba bayangkan, kalau kita kentut, secara lahir yang kentut keluar dari lubang belakang, namun yang dibersihkan justru bukan tempat dari mana keluar, tapi malah kita disuruh untuk membersihkan muka, tangan, dan kaki kita. Bukankah tidak masuk akal? Di sinilah kita harus memahami makna batiniah dari wudu.

Dalam wudu seluruh muka secara syariat harus dibasuh. Secara maknawi membersih muka mengandung arti bahwa kita harus selalu menjaga kualitas fungsi dari seluruh anggota wajah kita.

Mata sebagai salah satu indra penglihatan harus selalu terkontrol fungsinya. Hanya melihat apa yang boleh dilihat, membatasi dari memandang hal-hal yang tidak perlu (*Ghoddul Bashor*). Mulut, sebagai alat komunikasi kita adalah alat yang dianggap paling banyak mendatangkan dosa. Maka mulut kita harus selalu terjaga dari segala hal yang merusak

kualitas fungsinya seperti berdusta, menggunjing kejelekan orang lain dan lain sebagainya.

Membasuh tangan bemakna kita harus memfungsikan tangan ini sebagai tangan yang membawa rahmat, mampu menolong dan meringankan beban orang lain, tangan yang cakap dan terampil untuk berkarya, tangan yang kokoh untuk berdakwah, tangan yang di atas bukan tangan yang di bawah. Tangan-tangan seperti ini bukannya tangan yang suka menzalimi orang lain, bukan pula tangan yang suka mengambil hak orang lain.

Mengusap telinga mengandung arti pendengaran kita harus digunakan hanya untuk mendengar hal-hal yang baik. Mengusap rambut bisa diartikan selalu berpikiran jernih dan positif (*positive thinking*). Orang yang memiliki pikiran yang positif akan selalu optimis dalam hidupnya. Dan yang terakhir, membasuh kaki berarti kita harus punya kaki yang kokoh untuk mandiri, tidak membebani orang lain. Dari pemaknaan substansial wudu, maka seseorang akan memiliki sifat-sifat yang baik seperti optimis, jujur, percaya diri, *positive thinking*, dermawan, penolong, mandiri, berdikari dan lain-lain. Sifat-sifat inilah yang membuat seseorang akan lebih unggul daripada yang lain. Adapun keutamaan *dawamul wudu*, antara lain:

1. Orang yang berwudu akan mendapatkan cahaya pada wajah, kedua tangan, dan kedua kakinya dengan sebab dia mencuci wajah, kedua tangan, dan kedua kakinya dalam

berwudu. Syaikhul Islam Ibnu Taimiah menyatakan bahwa cahaya ini hanya dimiliki oleh umat Muhammad s.a.w. karena wudu merupakan keistimewaan umat ini yang tidak diberikan kepada umat selainnya.

2. Orang yang senantiasa menyempurnakan wudunya, maka dosa-dosa yang diperbuat oleh anggota wudunya akan keluar (terhapus) bersamaan dengan keluarnya tetesan air wudunya. Karenanya, disunahkan untuk tidak menyeka air wudu dengan kain karena hal itu akan menghilangkan tetesan wudu.
3. Barang siapa yang berwudu seperti yang Nabi s.a.w. ajarkan maka akan diampuni semua dosanya yang telah lalu. Maksudnya adalah dosa-dosa kecil, karena para ulama menyatakan bahwa dosa besar hanya bisa terhapus dengan tobat dan istigfar.
4. Orang yang berwudhu dalam keadaan yang sangat dingin akan diangkat derajatnya oleh Allah, dihapuskan dosa-dosanya dan pahalanya bagaikan dia tengah berjihad di jalan Allah.

Jalan Sehat ke Masjid

Salah satu ibadah harian yang sering dilakukan oleh Rasulullah s.a.w. dan ditiru oleh umatnya adalah pergi ke masjid dengan berjalan kaki. Dalam sebuah hadis beliau bersabda:

“Barang siapa pergi ke masjid untuk salat berjamaah maka satu langkah akan menghapus satu kesalahan dan satu langkah akan ditulis kebaikan, baik ketika pergi maupun pulang.” (HR. Ahmad)

Beliau juga bersabda:

“Barang siapa senantiasa pergi ke masjid maka Allah akan menyiapkan sebuah tempat singgah baginya di surga setiap kali ia melakukannya.” (HR. Muslim)

Atas dasar itulah, Rasulullah s.a.w. lebih suka pergi ke masjid dengan berjalan kaki. Bahkan, jalan kaki merupakan

salah satu kegemaran beliau. Padahal, sebagai seorang pemimpin terkemuka, beliau dikaruniai banyak harta untuk dimanfaatkan. Mengapa demikian? Selain karena mendapat pahala, jalan kaki juga sangat sehat bagi tubuh.

Jalan kaki merupakan aktivitas sederhana, namun sudah semakin ditinggalkan karena tuntutan hidup yang serba cepat. Apalagi didukung oleh tersedianya berbagai fasilitas transportasi, seperti motor, mobil, dan lainnya. Tahukah Anda bahwa aktivitas jalan kaki secara ilmiah memiliki banyak manfaat? Sedikitnya ada delapan manfaat dari jalan kaki yang bisa Anda dapatkan.

Pertama, mengurangi sindrom metabolik. Hal ini didasarkan pada sebuah studi yang dilakukan oleh Duke University Medical Center. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari dapat mengurangi risiko tersebut yang juga salah satu penyebab penyakit jantung, diabetes dan stroke.

Sementara itu, dalam sebuah penelitian di Inggris menyebutkan bahwa dengan berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari dapat mengurangi bahaya penyakit jantung sebesar 11%, terutama bagi perempuan.

Kedua, mengurangi risiko terkena kanker payudara. Hal ini didasarkan pada studi yang pernah dipublikasikan oleh *Journal of the American Medical Association*. Studi tersebut menyebutkan bahwa berjalan kaki beberapa jam saja dalam sepekan bisa mengurangi bahaya risiko

terkena kanker payudara. Ketika berjalan kaki, lemak pada perempuan akan berkurang dan menjadi sumber estrogen. Dalam studi ini juga disimpulkan bahwa sebanyak 74.000 perempuan mengalami postmenopause yang berumur antara 50-70 tahun dengan berat badan normal, ternyata mengalami penurunan risiko kanker payudara sebesar 30% dan sekitar 10-20% bagi perempuan yang kelebihan berat badan.

Ketiga, membuat tidur lebih nyenyak. Hal ini didasarkan pada laporan *National Sleep Foundation* yang menyebutkan bahwa berjalan cepat di sore hari akan membuat tidur lebih nyenyak. Para ahli mengatakan bahwa berjalan kaki akan meningkatkan hormon serotonin yang membuat seseorang akan merasa lebih nyaman. Akan tetapi, hindari berjalan kaki dua jam sebelum tidur.

Keempat, mengurangi rasa sakit atau nyeri. Menurut instruktur kesehatan terkemuka, Alice Peters Diffely, dengan berjalan kaki secara reguler akan membuat tubuh seseorang merasa nyaman karena adanya gerakan yang terjadi pada tubuh, termasuk gerakan tangan dan yang paling utama adalah kaki. Berjalan kaki akan mengurangi risiko cidera atau kram dan membuat tubuh terasa lebih baik.

Kelima, membuat bahagia. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas yang menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit selama sehari bisa mengurangi depresi dan stres. Bahkan,

studi dari Universitas Temple menyebutkan bahwa berjalan kaki 90 menit selama lima kali dalam seminggu bisa membuat seseorang lebih bahagia karena tubuh manusia memproduksi endorfin lebih banyak.

Keenam, mengurangi berat badan. Dilaporkan dari sebuah studi bahwa berjalan kaki selama 30 menit per hari pun dapat mengurangi berat badan. Sebuah penelitian di Brown University dan University of Pittsburgh menyebutkan bahwa perempuan yang berjalan kaki satu jam selama lima hari dalam satu minggu dan mengonsumsi 1.500 kalori tiap hari dapat mengurangi berat badan sebanyak 11,3 kg dalam setahun. Jadi dengan jalan kaki, seseorang bisa menghindari obesitas yang sering memicu berbagai penyakit.

Ketujuh, dapat awet muda. Hal ini didasarkan pada beberapa studi yang telah dilakukan pada manula, sehingga disarankan untuk lebih sering berjalan kaki karena risiko penyakit alzheimer. Berjalan kaki juga membuat otak menjadi aktif.

Kedelapan, dapat mengurangi pengerosan tulang. Dilaporkan dari sebuah studi bahwa berjalan kaki selama 30 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu dapat mencegah dan mengurangi pengerosan tulang. Berjalan kaki yang menggunakan 95% otot tubuh akan membuat tulang lebih kuat untuk menahan beban tubuh.

Tidur Qailullah Sehat Ala Rasulullah

Sah-sah saja sebagian dari kita sering berpikir bahwa tidur bukan bagian dari ibadah. Karena, memang tidak ada perintah yang mewajibkan kita harus tidur jam berapa. Yang ada hanya perintah untuk melakukan amalan-amalan wajib seperti salat lima waktu, haji, sedekah, berbuat kebaikan, dan lain sebagainya, dan tidak ada perintah tidur.

Pun demikian, tidak ada larangan untuk tidur, kecuali di waktu-waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan kewajiban. Dari argumen sederhana itu, sudah jelas bahwa hukum asal tidur merupakan hal yang diperbolehkan, bukan dosa dan juga bukan kewajiban.

Namun demikian, berbeda dengan tidur *qailullah*, yakni tidur sebentar di siang hari untuk mendapatkan kesegaran dan kondisi fit serta prima di malam hari, dalam rangka bangun malam dan melakukan amalan-amalan di sepertiga malam. Tidur seperti inilah yang bermanfaat. Allah Swt. berfirman:

“Dan, di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Ruum [23:30])

Dari ayat di atas diketahui bahwa tidur merupakan salah satu tanda-tanda kekuasaan Allah pada makhluk-Nya. Tidur merupakan salah satu sifat asasi pada manusia dan kebutuhan yang bersifat vital. Nah, di antara waktu-waktu tidur adalah waktu siang hari (*qailullah*). *Qailullah* dalam bahasa Arab berarti waktu sejenak dan singkat di tengah perjalanan atau kesibukan sehari-hari.

Tidur *qailullah* bisa dikatakan sebagai terminal pada saat padatnya pekerjaan atau di tengah panasnya terik matahari. Saat-saat di mana jiwa manusia membutuhkan ketenangan, istirahat barang sejenak, merenung, berpikir, serta mengusir rasa penat dan kegelisahan.

Mengenai *qailullah*, banyak hadis Rasulullah s.a.w. yang menyinggung bahwa tidur siang adalah salah satu kebiasaan yang sangat dijaga oleh beliau dan digemari oleh para sahabat serta umat beliau. Sampai saat ini, tidur siang sudah menjadi bagian penting bagi kehidupan umat Islam. Kebanyakan orang menganggap tidur siang adalah pekerjaan orang malas. Namun, Rasulullah tidak sepakat dengan pendapat tersebut dan mari kita lihat tinjauan ilmiahnya.

Didasarkan pada studi yang dilakukan di Allegheny College, AS, disimpulkan bahwa tidur selama 45-60 menit di siang hari bisa membantu menurunkan tekanan darah setelah mengalami stres dan tekanan saat beraktivitas ketimbang orang yang tidak tidur. Dengan tidur malam yang rata-rata dua jam lebih pendek daripada 50 tahun lalu, peneliti mengklaim tidur siang menyediakan cara sederhana untuk meningkatkan kesehatan jantung.

Menurut salah seorang peneliti dari lembaga tersebut, Sarah Conklin, Ph.D., tidur siang dapat memberikan manfaat pada kardiovaskular dengan mempercepat pemulihan kardiovaskular karena stres mental. Pada studi ini, Sarah mempelajari 85 siswa sehat yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang tidur siang selama 60 menit dan yang tidak tidur siang.

Hasil temuan yang telah dipublikasikan pada *Springer's International Journal of Behavioral Medicine*, menunjukkan bahwa siswa yang tidur siang selama 45-60 menit memiliki tingkat tekanan darah lebih rendah secara signifikan selama fase pemulihan setelah kegiatan tidur siang dibandingkan siswa yang tidak tidur. Menurut Sarah, percobaan ini membuktikan bahwa tidur siang memberikan manfaat penyembuhan dan protektif.

Qailullah, atau yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *quick-nap*, adalah tidur siang sebentar yang menjadi kebiasaan Rasulullah s.a.w. dan sahabat-sahabatnya.

“Dahulunya, apabila ‘Umar melewati kami pada tengah hari atau mendekati tengah hari mengatakan, ‘Bangkitlah kalian! Istirahat sianglah! Yang tertinggal menjadi bagian untuk setan.”

(HR. Bukhari)

Qailullah atau tidur sangat besar manfaatnya. Meskipun cuma sebentar, kualitasnya sama dengan tidur malam selama 2 jam. Oleh karena itu, *qailullah* ini dapat membantu Anda yang ingin mendirikan ibadah malam di malam harinya.

Quick-nap ternyata juga sudah diterapkan di berbagai perusahaan di Jepang dan Amerika. Beberapa perusahaan Amerika yang telah menerapkan untuk karyawannya antara lain Nike, Google, Jawa Mobile dari Scottsdale Company, Continental and British Airways, Ben & Jerry's, dan lain-lain. Mereka melihat dan membandingkan karyawan yang melakukan *quick-nap* lebih fokus, segar dan tidak mudah sakit dalam hari-hari produktif kerja.

Adrei Medvedev, asisten profesor di *Center for Functional and Molecular Imaging Georgetown University*, menjelaskan bahwa saat tidur siang, otak mengerjakan beberapa tugas mental seperti pengorganisasian dan pengolahan informasi. Selain itu, ia juga menjelaskan beberapa manfaat unik lainnya dari *qailullah* atau *quick-nap*.

Pertama, meningkatkan daya ingat. Sebuah penelitian tahun 2008 menemukan bahwa tidur siang selama 45 menit bisa membantu meningkatkan daya ingat. Peningkatan ini terjadi dalam *fase slow-wave sleep* atau tidur gelombang pendek sebagaimana biasa terjadi saat tidur siang. Peningkatan aktivitas otak pada saat tidur juga diyakini bermanfaat untuk mempelajari bahasa asing. Kata-kata atau istilah baru akan lebih mudah diingat jika sering diperdengarkan saat sedang tidur.

Kedua, meningkatkan produktivitas. Tidur siang dapat melindungi otak dari pengolahan informasi yang terjadi secara berlebihan dan membantu mengonsolidasikan informasi yang baru dipelajari. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi dan produktivitas di tempat kerja. Bahkan, penelitian sebelumnya menemukan tidur siang dapat menurunkan tekanan darah.

Ketiga, mengobati insomnia. Penelitian telah menemukan bahwa orang yang tidur siang selama 15 menit merasa lebih waspada dan kurang mengantuk, bahkan ketika malam hari sebelumnya kurang tidur. Efek dari *qailullah* memang bisa bervariasi pada setiap individu. Namun, sebuah penelitian tahun 2011 menegaskan tidur siang membuat penderita insomnia jadi lebih bugar karena total waktu istirahatnya jadi lebih panjang.

Keempat, menurunkan stres. Penelitian menunjukkan bahwa hormon stres secara dramatis mengalami penurunan setelah tidur siang, terutama jika semalam tidurnya kurang

begitu nyenyak. Penelitian lain yang dilakukan di Jerman menemukan bahwa ketika sekelompok pilot tidur kurang dari 7 jam semalam sebelum bertugas, kadar kortisolnya meningkat secara signifikan dan bertahan selama 2 hari. Namun, ketika berhasil tidur siang meskipun sebentar, kadar kortisol berkurang separuhnya.

Kelima, mencegah penyakit jantung. Tidur siang yang pendek selama 20-40 menit bisa mengurangi risiko penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke. Kesimpulan ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Yunani. Peneliti menemukan bahwa orang yang setidaknya tidur siang 30 menit, selama 3 kali seminggu dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular sebesar 37 persen. Menurut peneliti ini, tidur siang yang sehat sebaiknya dilakukan antara pukul 1-3 siang selama tak lebih dari 45 menit. Jika berlebih, justru menyebabkan terbangun dengan “kepala berat.”

Dengan demikian, tidur bukan berarti tidak penting. Justru, tidur itu sangat penting, asalkan benar secara fungsi dan proporsinya. Karena, tanpa tidur yang cukup dan proporsional, manusia tidak bisa sempurna hidupnya, bahkan membahayakan bagi kesehatan.

Dalam sebuah penelitian bahkan disebutkan bahwa manusia bisa bertahan 15 hari tanpa makan, 12 hari tanpa minum, dan lebih sedikit lagi tanpa tidur. Jadi, tidur sangat penting artinya bagi kehidupan manusia itu sendiri. Kalau

tidak penting, Allah Swt. tidak akan menyinggungnya dalam Alquran:

“Dan, Kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” (QS. An-Naba’, [78]:9)

Fungsi utama tidur adalah untuk beristirahat, yaitu mengembalikan tenaga yang terkuras oleh berbagai aktivitas yang dilakukan manusia. Tidur yang dilakukan sama sekali bukan tidur akibat kemalasan atau senang-senang belaka, tetapi tidur sebagai istirahat.

Dari penjelasan tadi, kita sudah mendapat pemahaman bahwa salah satu ibadah dan sunah Rasulullah s.a.w. adalah tidur sebentar di siang hari untuk menjaga stamina dan kebugaran tubuh, agar tetap kuat beribadah dan melakukan amalan-amalan baik setiap hari. *Qailullah* jelas menjadi ibadah siang yang menyehatkan, mengingat fungsi dan nilai penting yang dikandungnya. Inilah indahnya Islam, kita bisa melaksanakan ibadah yang berpahala sekaligus mendapatkan kesehatan jasmani yang sangat besar nilainya. Karena itu, lakukanlah ibadah *qailullah* atau tidur sebentar di siang hari agar kita sehat.

Puasa Senin & Kamis

Setiap kewajiban memiliki *nafilah* (sunah) yang dapat mempertahankan keberadaan kewajiban tersebut serta menyempurnakan kekurangannya. Salat lima waktu misalnya, memiliki salat-salat sunah baik sebelum atau sesudahnya. Demikian juga dengan zakat, yang memiliki sedekah sunah. Haji dan umrah merupakan hal yang wajib dikerjakan sekali seumur hidup, sedangkan selebihnya adalah sunah.

Puasa pun demikian, puasa wajib dikerjakan pada bulan Ramadan sedangkan puasa yang sunah banyak sekali, di antaranya: puasa sunah yang tidak pasti, seperti puasa bagi orang yang belum mampu menikah. Ada pula puasa sunah yang ditentukan misalnya puasa enam hari di bulan Syawal. Keutamaan puasa ini adalah bahwa siapa yang mengerjakannya setelah puasa Ramadhan, maka seakan-akan dia telah berpuasa sepanjang tahun. Dari berbagai puasa sunah tersebut, dalam bab ini kita akan membahas mengenai puasa sunah Senin-Kamis.

Bagi umat Islam, puasa Senin-Kamis bukanlah hal baru, sebab puasa ini adalah puasa sunah yang senantiasa dikerjakan oleh Rasulullah. Latar belakang yang menjadi

dasar kenapa disunahkan untuk melaksanakan puasa sunah Senin dan Kamis. Hal ini karena Rasulullah s.a.w. dilahirkan pada hari Senin dan pada hari ini pula Rasulullah mendapatkan wahyu dari Allah Swt. Serta pada hari Senin dan Kamis amalan-amalan seorang hamba diangkat.

Dari segi pengamalannya banyak orang menduga bahwa puasa sunah Senin dan Kamis harus diamalkan pada kedua-duanya. Akhirnya, pengamal puasa sunnah ini saat berpuasa Senin lalu tertinggal pada hari Kamisnya, lantas berasumsi kalau puasanya tersebut tidak sah. Padahal tidak seperti itu.

Cara melakukan puasa sunah Senin dan Kamis, yaitu seperti halnya puasa sunah lain pada umumnya. Perlu diketahui, bahwa hari Senin merupakan amalan tersendiri. Demikian halnya dengan hari Kamis juga merupakan amalan tersendiri. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“(Pahala) amalan diangkat pada hari Senin dan Kamis, maka aku menyukai jika ketika amalanku di angkat aku dalam keadaan berpuasa.” (HR. At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)

Ketika Rasulullah ditanya tentang puasa Senin dan Kamis, beliau menjawab khususnya pada hari Senin: *“Hari itu aku dilahirkan dan pada hari itu (pula) wahyu diturunkan kepadaku.” (HR Muslim)*

Rasulullah s.a.w. tidak mensyaratkan bahwa puasa sunah Senin dan Kamis harus dilakukan pada hari Senin dan hari Kamis dan tidak boleh melewatkannya salah satu hari tersebut. Tetapi, puasa sunah di hari Senin merupakan amalan tersendiri dan begitu pula dengan puasa sunah di hari Kamis, berdasarkan dalil bahwa (pahala) beramal puasa Senin dan Kamis akan diangkat pada hari itu.

Bagi Anda yang akan mengamalkan puasa Senin dan Kamis maka niatnya cukup berkata akan berpuasa sunah Senin atau Kamis. Waktu untuk berniat dari mulai Maghrib hingga sebelum fajar hari Senin atau Kamis. Pada saat melaksanakan puasa sunah Senin dan Kamis diperbolehkan untuk berniat di pertengahan hari. Niat dilakukan di dalam hati saja, pasalnya tidak ada dalil yang menerangkan agar niat berpuasa Senin dan Kamis harus seperti apa.

Puasa Senin-Kamis adalah salah satu puasa yang disunahkan oleh Rasulullah. Puasa ini dilakukan pada setiap pekan di dua hari tersebut. Keutamaannya bisa menghapus kesalahan dan meninggikan derajat. Pada hari Senin dan Kamis pula amalan-amalan yang kita lakukan diangkat di hadapan Allah, sehingga sangat baik untuk berpuasa saat itu. Usamah bin Zaid berkata:

“Aku berkata pada Rasulullah s.a.w. “Wahai Rasulullah, engkau terlihat berpuasa sampai-sampai dikira tidak ada waktu bagimu untuk tidak puasa. Engkau juga terlihat tidak puasa, sampai-sampai dikira engkau tidak pernah puasa. Kecuali dua hari yang engkau bertemu dengannya

dan berpuasa ketika itu.” Nabi s.a.w. bertanya, “Apa dua hari tersebut?” Usamah menjawab, “Senin dan Kamis.” Lalu beliau bersabda, “Dua hari tersebut adalah waktu dihadapkannya amalan pada Rabb semesta alam (pada Allah). Aku sangat suka ketika amalanku dihadapkan sedang aku dalam keadaan berpuasa.” (HR. An Nasai no. 2360 dan Ahmad 5: 201. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa sanad hadits ini hasan)

Keutamaan hari Senin dan Kamis secara umum dijelaskan dalam hadis Abu Hurairah berikut. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Setiap hamba yang tidak berbuat syirik pada Allah sedikit pun akan diampuni (pada hari tersebut) kecuali seseorang yang memiliki percekungan (permusuhan) antara dirinya dan saudaranya. Nanti akan dikatakan pada mereka, akhirkan urusan mereka sampai mereka berdua berdamai.” (HR. Muslim no. 2565)

Puasa Senin dan Kamis merupakan jalan untuk sukses meraih berbagai cita-cita dan keinginan. Berikut ini adalah beberapa kisah tentang puasa Senin-Kamis. Mantan Presiden BJ. Habibie dikenal sebagai orang yang selalu merutinkan puasa sunah Senin-Kamis. Baginya puasa Senin-Kamis merupakan salah satu kunci sukses dalam kehidupannya.

Prof. Dr. Ir. Amin Aziz, pendiri Bank Muamalat, ICMI, Baitul Mal Watta'wil (BMT) dan Partai Amanat Nasional (PAN), juga orang yang selalu membiasakan diri berpuasa Senin-Kamis.

“Saya rutin puasa Senin-Kamis dan salat Tahajud sudah puluhan tahun. Alhamdulillah kedua ibadah sunah di atas berdampak positif dalam pekerjaan dan kehidupan pribadi saya,” tuturnya dalam sebuah ceramah.

Pimpinan Majelis Az Zikra, Ustaz Muhammad Arifin Ilham, sejak muda selalu rajin puasa sunah Senin dan Kamis. Ia selalu mengamalkan tujuh sunah harian Rasulullah s.a.w. dan salah satunya yaitu puasa sunah Senin dan Kamis. Hikmah lain yang tak kalah pentingnya yaitu, puasa Senin dan Kamis merupakan suatu jalan untuk meraih berbagai hajat dan keinginan kita.

Hikmah Puasa Senin dan Kamis

Dari penjelasan tersebut, apa sebenarnya hikmah dari puasa Senin-Kamis? Sebenarnya hikmah puasa Senin-Kamis sudah banyak dibahas dalam buku-buku lainnya. Dan yang paling utama adalah manusia mempunyai perisai diri untuk membentengi dirinya dari maksiat. Sebab, dengan puasa tersebut seseorang kemudian bisa mengontrol hawa nafsunya. Namun, ada juga hikmah-hikmah lain yang dihasilkan dari mengamalkan puasa Senin-Kamis ini. Di antaranya seperti dijelaskan oleh Dr. Nashir bin ‘Abdirrahman bin Muhammad al-Juda’i bahwa di antara keutamaan puasa Senin-Kamis itu adalah pintu-pintu surga dibuka pada dua hari tersebut, yaitu Senin dan Kamis.

Pada saat itulah orang-orang mukmin diampuni, kecuali dua orang mukmin yang sedang bermusuhan. Dalil yang menguatkan hal ini adalah hadis yang termaktub dalam Sahih Muslim dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Pintu-pintu surga dibuka pada hari Senin dan Kamis. Maka semua hamba yang tidak menyekutukan Allah dengan sesuatu apa pun akan diampuni dosa-dosanya, kecuali seseorang yang antara dia dan saudaranya terjadi permusuhan (Ibnu Atsir, An-Nihaayah karya: IV/449). Lalu dikatakan, ‘Tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai, tundalah pengampunan terhadap kedua orang ini sampai keduanya berdamai.’” (HR. Muslim)

Selain beberapa hikmah di atas, puasa juga mempunyai dampak yang sangat positif bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di antara beberapa manfaat puasa Senin-Kamis bagi kesehatan yaitu, *pertama, memberikan kesempatan istirahat kepada alat pencernaan*. Setiap hari saat kita tidak berpuasa, alat pencernaan kita bekerja cukup keras. Sekuat-kuatnya anggota tubuh, kalau diforsir untuk terus bekerja maka akan cepat rusak. Karena itu perlu istirahat. Salah satu cara untuk mengistirahatkan alat pencernaan kita ialah dengan puasa. Dengan puasa Senin-Kamis, alat pencernaan kita bisa beristirahat dua hari dalam seminggu.

Kedua, membersihkan tubuh dari racun dan kotoran (detoksifikasi). Dengan puasa Senin-Kamis, maka kita bisa

membatasi atau menyeimbangkan asuan kalori ke dalam tubuh kita. Pembatasan ini menghasilkan enzim antioksi yang berfungsi membersihkan zat-zat beracun dan karsinogen, kemudian mengeluarkannya dari dalam tubuh.

Kedua, mencegah penyakit yang timbul karena gizi tidak seimbang. Gizi merupakan unsur yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Namun, ketika yang masuk ke dalam tubuh kita itu tidak seimbang, maka justru akan menimbulkan banyak penyakit. Karena itu, pola makan sekarang ini yang dibutuhkan adalah pola makan dengan gizi seimbang. Kelebihan gizi atau overnutrisi bisa memicu obesitas atau kegemukan. Obesitas ini dalam ilmu kesehatan bisa menimbulkan penyakit degeneratif yang sifatnya kronis seperti kolesterol dan trigliserida tinggi, jantung koroner, kencing manis (diabetes mellitus), dan sejenisnya. Puasa Senin-Kamis bisa menjadi sarana untuk menciptakan gizi seimbang.

Puasa Daud

Apakah Anda salah seorang yang punya bakat untuk jadi sukses dan kaya? Dengan kata lain, ingin berhasil cari kekayaan dalam soal materi dan nonmateri alias kaya lahir dan batin? Dua aspek itu dapat Anda usahakan berbarengan atau satu per satu. Dari usaha lahir dan batin yang dilakukan sekaligus, minimal Anda akan mendapatkan kekayaan batin, sedang materinya harus diyakini bakal nyusul. Sementara, kalau yang Anda usahakan pertama kali adalah mencari materi, yang nonmateri belum tentu Anda dapatkan. Dengan demikian ambillah alternatif pertama, yakni, usaha lahir dan batin sekaligus.

Untuk meraih kesuksesan memang tidak mudah, tapi bukan berarti tidak mungkin. Siapa pun Anda bisa merintis kesuksesan tersebut sejak dini. Sejak kapan keinginan Anda tersebut muncul. Maka saat itulah Anda harus mulai dengan usaha lahir dan batin dengan mempersiapkan semua bekal Anda menuju puncak kesuksesan.

Banyak *entrepreneur*, *entertainer* sukses duniawi serta kekayaan materi. Mereka pun kemudian mencari hal-hal

yang berbau spiritual, agama, melakukan zikir, semedi, menjaga keseimbangan *yin* dan *yang*. Beberapa waktu lalu, gelombang baru pencarian ketenangan secara batiniah itu disebut *New Age*. Selanjutnya, bermunculan berita dalam dan luar negeri yang mengungkap berjibunnya tokoh *entrepreneur*, *entertainer* atau para selebritis top yang melaksanakannya.

Brad Pitt (aktor Hollywood yang sukses dalam film-filmnya), pernah memainkan perannya dalam film ‘*Seven Years in Tibet*’ yang menggambarkan ketertarikannya akan ajaran agama Budha. Di sana digambarkan ia mencari pencerahan jati diri. Setelah film tersebut selesai digarap, ia pun benar-benar jatuh cinta dengan Yoga. Hal yang sama juga dilakukan oleh aktor lainnya, Richard Gere yang kini juga mendalami agama Budha, setelah kehidupan perkawinannya kacau. Ternyata sukses hidup dan punya nama terkenal di dunia tidak membuat mereka bahagia, sebelum mereka memiliki pegangan spiritual dalam kehidupan ini.

Dr. Michael Crichton, penulis buku terkenal ‘*Jurassic Park*’ yang sempat difilmkan dan sukses di layar lebar serta buku ‘*Eaters of The Dead*’, memasuki dunia spiritual dan mempraktikkannya dengan tekun. Sama halnya dengan Dr. Andrew Weil yang sukses sejak mudanya, ia pun mencari jalan spiritual hingga mengembangkan pengobatan alternatif. Bahkan, ia ditasbihkan oleh majalah TIME sebagai seorang yang sangat berpengaruh dalam memelihara kesehatan dengan akupuntur, olahraga, menghindari lemak, makanan

berkarbohidrat tinggi, rutin bersemedi, puasa serta memperindah rumah.

Ray Sahetapy, mantan suami Dewi Yul, menjalani hidupnya kini dengan menjadi seorang vegetarian dan sering melakukan puasa Daud. Selain merasa lebih sehat, ia mampu berkonsentrasi lebih lama dan lebih tidak emosional. Setiawan Djodi (*entrepreneur* dan seniman kawakan yang super sukses), mengaku telah lama terjun di dunia keseimbangan spiritual (*tawazun*) dari agama Islam. Di satu sisi, ia menjalankan ketaatan dalam bentuk akidah (keyakinan kepada Tuhan) yang eksklusif. Sisi lainnya, ia pun melakukan pekerjaan dalam konteks sosial yang inklusif (*muamalah*).

Lewat *Kantata Taqwa Samsara*, bersama Iwan Fals, W.S. Rendra, Sawung Jabo, dan Jocky Soeryoprayogo, mereka menawarkan musik bernuansa spiritual. Pengusaha sukses lainnya, yakni, Sudhamek Agung Waspodo Soenjoto, S.E., S.H, yang akrab dengan sebutan Sudhamek (pengembang kacang Garuda dari Grup Garudafood), adalah seorang pembicara dalam forum agama Budha yang selalu dipenuhi pengunjung.

Dari beberapa kisah para tokoh di atas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk menggapai hasil yang kita cita-citakan, setiap orang punya usaha keras. Siang malam mengeluarkan keringat untuk menggapainya. Mau usaha laundrinya sukses, bisnis komputernya lancar, atau berhasil dalam menghadapi ujian berbagai usaha pemasaran, inovasi

produk dan belajar keras pun dilakukan. Namun, satu hal yang mesti seorang pengusaha atau seorang yang ingin meraih keberhasilan adalah bagaimana dirinya jangan sampai melupakan *Rabb* yang memudahkan segala urusan.

Betapa pun usaha yang kita lakukan, itu bisa jadi sia-sia ketika kita melupakan *Rabb ar-Rahman* yang mengabulkan segala hajat. Dengan banyak memohon pada *Al Fattaah*, Maha Pemberi Karunia, segala hal bisa jadi lebih mudah. Inilah yang jadi senjata seorang muslim yang mesti ia gunakan untuk meraih suksesnya. Salah satu upaya kita untuk bisa mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan melaksanakan puasa Daud.

Puasa Daud berarti sehari berpuasa, keesokan harinya tidak berpuasa, dan berpuasa lagi besoknya. Ini adalah sebaik-baik puasa dan derajat puasa yang paling tinggi. Puasa Daud adalah puasa yang paling disukai oleh Allah. Dari ‘Abdullah bin ‘Amr bin Al ‘Ash, ia berkata bahwa Rasulullah s.a.w. mengatakan padanya.

“Sebaik-baik salat di sisi Allah adalah salatnya Nabi Daud ‘Alaihis salam. Dan sebaik-baik puasa di sisi Allah adalah puasa Daud. Nabi Daud dahulu tidur di pertengahan malam dan beliau salat di sepertiga malamnya dan tidur lagi di seperenamnya. Adapun puasa Daud yaitu puasa sehari dan tidak berpuasa di hari berikutnya.” (HR. Bukhari no. 1131)

Berkah Puasa Daud Bagi Penuntut Ilmu

Keterangan perihal keutamaan puasa Daud—yang cara mengerjakan dengan berpuasa sehari dan berbuka di esok harinya—terdapat dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh An-Nasa'i berikut:

“Telah berkata—dan sebagaimana yang telah dibacakan kepada kami oleh Ahmad bin Mani—dia berkata; telah menceritakan kepada kami Husyaim dia berkata; telah memberitakan kepada kami Hushain dan Mughirah dari Mujahid dari 'Abdullah bin 'Amr dia berkata; Rasulullah s.a.w. bersabda: “Puasa yang paling utama ialah puasa Nabi Daud a.s. ia berpuasa sehari dan berbuka sehari.” (HR. Nasa'i)

Puasa Daud lebih diajurkan daripada puasa terus menerus sepanjang tahun. Sebab puasa sepanjang tahun

dapat memungkinkan seseorang yang mengerjakannya abai dan lalai pada kewajiban-kewajiban lainnya.

Di antara faedah melaksanakan puasa Daud ialah dapat menjernihkan jiwa serta pikiran, dan membantu meningkatkan kecerdaskan spiritual. Hal ini tentu dikarenakan setiap kali berpuasa kita dilatih untuk senantiasa mengekang nafsu dunia, bersabar, dan konsentrasi terhadap amalan-amalan yang lainnya, seperti zikir dan wirid.

Puasa Daud biasanya juga banyak diamalkan seseorang yang sedang berada dalam masa menuntut ilmu, khususnya para santri-santri penghafal Alquran di pesantren. Ritual ini dilakukan, karena dengan berpuasa diyakini dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan sehingga hal ini dapat memudahkan para penghafal Alquran tersebut menyerap setiap hafalan mereka. Apalagi kedudukan Alquran sebagai Kitab Suci tidaklah mungkin mudah diserap oleh seorang yang hati dan jiwanya masih dipenuhi kedengkian-kedengkian, tidak bersih sama sekali. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt. dalam surah Al-Waqiah ayat 78-79:

“Pada kitab yang terpelihara (Lauhul Mahfuzh), tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan.” (QS. Al-Waqiah [56]: 78-79)

Secara psikologis, kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *Emotional Quontient* (EQ) manusia antara sifat dermawan, rela berkorban, kasih sayang dan sabar. Peningkatan kemampuan

mengendalikan diri ketika berpuasa berkaitan erat dengan EQ seseorang, artinya ada peningkatan kesabaran dan perasaan tenang serta terbebas dari perasaan cemas.

Selain itu, tidak dapat dipungkiri kerja otak seseorang juga dipengaruhi oleh kedisiplinan dalam mengatur pola hidup. Apalagi bagi seorang pelajar, disiplin tinggi menjadi harga mati yang tidak dapat ditawar lagi. Dan ketika berpuasa sebetulnya kita telah dilatih untuk disiplin, seperti makan; sahur dan buka puasa tepat waktu. Dengan demikian, bisa disimpulkan jika dengan kontinuitas puasa yang tinggi dapat membantu kita menyerap berbagai informasi dan pelajaran.

Puasa Ayyamul Bidh

Puasa sunah adalah puasa yang dianjurkan oleh Rasulullah s.a.w. Di antara puasa sunah yang dijalankan Rasulullah s.a.w. semasa hidupnya adalah puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 dari bulan Hijriah (Qomariah) atau yang kita kenal dengan sebutan puasa *Ayyamul Bihd* (hari-hari putih).

Kenapa Rasulullah s.a.w. melaksanakan puasa pada tanggal-tanggal itu? Sebab pada tanggal 13, 14, dan 15 adalah hari-hari yang bertepatan dengan waktu rembulan menampakkan sinarnya dengan sempurna. Jadi saat rembulan sedang terang-terangnya, pada hari itulah kita dianjurkan untuk berpuasa sunah.

Dari Abu Hurairah r.a. ia berkata, “*Kekasihku* (yaitu Rasulullah s.a.w.) mewasiatkan padaku tiga nasihat yang aku tidak meninggalkannya hingga aku mati: 1) berpuasa tiga hari setiap bulannya, 2) mengerjakan salat Dhuhar, 3) mengerjakan salat witir sebelum tidur.” **(HR. Bukhari no. 1178)**

Dari ‘Abdullah bin ‘Amr bin Al ‘Ash, Rasulullah s.a.w. bersabda, “*Puasa pada tiga hari setiap*

bulannya adalah seperti puasa sepanjang tahun.” (HR. Bukhari no. 1979)

Namun dikecualikan berpuasa pada tanggal 13 Dzulhijjah (bagian dari hari *tasyriq*). Berpuasa pada hari tersebut diharamkan. Adapun keutamaan puasa *Ayyamul Bihd. Pertama*, laksana puasa sepanjang masa. Ada nilai penting dari puasa sunah tiga hari dalam sebulan, yaitu bagaikan puasa sepanjang masa. Bayangkan, tanpa kita harus menahan lapar dan dahaga setiap hari, cukup hanya dengan berpuasa tiga hari setiap tanggal 13, 14, dan 15 saja sudah cukup mewakili. Bahkan, nilainya sama dengan setiap hari kita berpuasa sepanjang hidup kita. Tentu saja jika kita melaksanakan setiap bulan dalam hidup ini, sebagaimana yang telah dianjurkan oleh Rasulullah s.a.w. dalam sebuah hadis; *“Puasa tiga hari setiap bulan, bagaikan puasa selama hidup (sepanjang masa).” (Mustafaq Alaih)*

Kedua, memenuhi wasiat Rasulullah. Umat Islam adalah umat kesayangan Allah dan Rasulullah s.a.w. Betapa banyak kemurahan yang Allah berikan untuk kita, dan betapa banyak bentuk kasih sayang Rasulullah pada kita berupa petunjuk dan anjuran menuju kebaikan. Petunjuk itu salah satunya ialah melaksanakan puasa tiga hari dalam satu bulan, yakni pada tanggal 13, 14, dan 15. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari Muslim. Abu Hurairah dan Abu Darda, berkata:

“Junjunganku Rasulullah s.a.w. berpesan kepadaku akan tiga hal yang jangan sampai ditinggalkan selama hidup, (dalam wasiat pada Abu Hurairah tidak terdapat kata: jangan sampai ditinggalkan selama hidup) yaitu berpuasa tiga hari setiap bulan, salat Dhuha dua rakaat dan salat witir satu rakaat sebelum tidur.”

Ketiga, mengikuti kebiasaan Rasulullah. Rasulullah s.a.w. tidak hanya menyarankan kepada para sahabatnya untuk melaksanakan puasa tiga hari dalam sebulan, tetapi beliau juga menjalankannya sepanjang hidupnya. Itu artinya, beliau tidak hanya menganjurkan atau memerintahkan, tetapi beliau sendiri adalah pelaku utama dari perintah tersebut. Jadi sebagai umatnya, kita juga harus mencontoh apa yang telah dilakukan oleh Nabi. Sebab dengan mencontohnya, kita berarti mencintai Nabi kita dan dengan begitu Allah pasti akan mencintai kita.

Puasa, pada dasarnya menuntun kita agar menundukkan nafsu kita. Ketika kita berpuasa, kita dituntut untuk dapat mengendalikan emosi kita dan menjaga syahwat kita. Seorang peneliti berkebangsaan Amerika pernah mengadakan penelitian mengenai kondisi kejiwaan manusia ketika terjadi bulan purnama. Penelitian itu menyimpulkan bahwa kondisi kejiwaan manusia saat bulan purnama cenderung lebih labil, emosional, dan tidak terkendali. Semua perasaan menjadi mudah membuncuh dari dalam diri. Mudah marah, mudah

tersinggung, mudah senang, mudah sedih, pokoknya semua sifat yang ada pada dirinya menjadi lebih mudah merasuk dalam dirinya.

Ketika ilmu sains modern mengungkapkan adanya kelabilan emosi manusia saat bulan purnama, Islam telah menganjurkan untuk melaksanakan puasa tepat saat munculnya sang bulan purnama. Islam telah memberi jalan pada umatnya agar tidak terkena pengaruh kelabilan emosi yang terjadi pada tanggal tersebut. Rasulullah menganjurkan kita berpuasa, agar hati kita selalu terjaga dari amarah, nafsu, dan segala sifat buruk lain yang cenderung lebih meluap pada saat itu dibanding saat-saat lainnya.

Puasa dapat mengontrol emosi kita, apalagi sebagai seorang pebisnis manajemen emosi itu sangat penting. Seorang pebisnis yang ingin bisnisnya sukses, maka ia harus memiliki kecerdasan emosi. Aspek dasar kecerdasan emosi adalah harga diri dan citra diri. Harga diri menurut Patricia Patton (1997:64) adalah penghargaan terhadap keunikan penampilan fisik, kemampuan-kemampuan intelektual, kecakapan-kecakapan pribadi, dan kepribadian, yang merupakan parameter yang “membedakan” kita dari orang lain sebagai individu.

Dalam hal ini jika Anda seorang pebisnis dan ingin bisnis yang Anda jalankan berjalan dengan baik, maka Anda harus bisa mengolah ketidakpercayaan diri Anda. Tidak mudah memang mengenali dan mengendalikan

aspek-aspek emosional, tetapi jika seorang pebisnis dapat mengembangkan kualitas-kualitas batiniahnya, maka ia akan dengan mudah mencapai kesuksesan karier sebagai seorang pebinis yang profesional.

Nah, dari sinilah kita bisa melihat pentingnya puasa *Ayyamul Bihd* bagi seorang pebinis. Sesungguhnya puasa pada tanggal 13, 14, dan 15 sebagaimana yang telah diajarkan Rasulullah kepada kita, semuanya memiliki faedah yang luar biasa, terutama bagi pebisnis. Dengan puasa pada tanggal-tanggal tersebut, kita bisa memanajemen emosi kita dengan baik, dan bagi seorang pebisnis manajemen emosi ini sangat penting, sebab jika bisnis dijalankan dengan emosi, amarah dan lain sebagainya, maka yang terjadi bukan bisnisnya yang semakin berkembang tetapi justru hutang dan kerugian yang siap menghampirinya.

Manfaat Puasa Bagi Kesehatan

Penelitian ilmiah di berbagai negara telah berhasil menemukan berbagai manfaat puasa, baik ditinjau dari segi medis maupun yang lainnya. Dari segi medis, baik puasa wajib maupun sunah, menurut para ilmuwan modern ternyata memiliki fungsi pengobatan yang sangat menakjubkan dalam menangkal berbagai penyakit serta mempercepat kesembuhannya. Hal ini semakin memperkuat mukjizat ilahi yang terkandung dalam ibadah puasa. Allah Swt. berfirman, *“Dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”* (QS. Al-baqarah [2]:184)

Dan dalam sebuah hadis, Rasulullah s.a.w. bersabda, *“Berpuasalah kamu sekalian! Niscaya kalian akan sehat.”* (HR. Muslim)

Manfaat puasa sebagai terapi penyembuhan berbagai penyakit sudah diakui oleh dunia kedokteran modern. Demikian pula dengan manfaat lainnya yang terdapat dalam puasa. Lalu apa saja manfaat puasa itu? Berikut ini akan dipaparkan bukti-bukti ilmiah kedahsyatan puasa sunah.

I. Puasa membersihkan racun dari dalam tubuh

Sudah banyak penelitian yang dilakukan oleh para dokter di berbagai negara mengenai kedahsyatan puasa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang yang berpuasa pada mulanya memang akan mengalami lemas, kantuk, dan pusing-pusing. Namun, ini tidak berbahaya. Sebab tubuh sejatinya sedang mengalami proses adaptasi. Dan pada tahap selanjutnya, tubuh akan semakin segar dan sehat karena racun-racun yang ada dalam tubuh orang yang berpuasa akan dibersihkan secara alami.

Menurut dr. Samuel Oetoro, ahli gizi asal Indonesia, selama berpuasa (tidak makan dan minum selama kurang lebih 14 jam), sel-sel dan organ-organ tubuh yang berhubungan dengan sistem saluran pencernaan juga ikut istirahat. Lebih jelas beliau mengakatan, “Saat berpuasa, selain sel tubuh terhindar dari kelelahan, tubuh juga melakukan proses detoksifikasi atau membersihkan diri dari zat-zar beracun yang masuk ke dalam tubuh, baik lewat makanan maupun lewat udara yang dihirup. Ketika organ pencernaan beristirahat, tubuh memiliki energi untuk mengerjakan hal lain, yaitu membuang racun atau toksin yang menumpuk.”

Ketika berpuasa pula, racun, sel-sel yang mati, jaringan yang rusak, dan kelebihan lemak yang menumpuk dalam tubuh akan dibakar dan ‘dipaksa’ keluar dari tubuh. Ketika ‘sampah-sampah’ itu keluar, secara otomatis sel-sel tubuh diberi kesempatan memperbarui (*rejuvenate*) diri setelah sekian lama bekerja keras.

Meski begitu, sel-sel tubuh ini tetap memerlukan makanan. Inilah yang perlu diatur dengan benar, agar sel yang tidak makan selama 14 jam ini tidak sampai kekurangan sumber energi. Jadi, saat menjalani puasa alangkah baiknya kita jangan sampai meninggalkan makan sahur. Seberapa pun rasa kantuk yang menyerang, kita sebaiknya menyempatkan diri untuk sahur.

Cara makan sahur juga tidak boleh sembarangan. Tak lama setelah bangun tidur, segeralah menyantap makanan, tentunya yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selanjutnya, kira-kira setengah jam menjelang imsak, kita perlu makan lagi. Konsumsilah makanan yang lebih ringan, tapi mengandung karbohidrat kompleks yang tinggi (misalnya kentang), dan bukan karbohidrat simpleks (misalnya gula).

Selain itu, jenis makanan saat berbuka puasa juga perlu diperhatikan. Para dokter ahli gizi menyarankan untuk tidak langsung memakan makanan yang berat seperti nasi, karena itu tidaklah sehat. Namun, yang pertama kali disantap sebaiknya adalah air putih dan buah-buahan, seperti kurma, jeruk, apel, dan mangga. Setelah beberapa saat (sekitar setengah jam), barulah kita makan nasi. Dengan cara demikian, insya Allah puasa yang kita lakukan akan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita.

2. Puasa adalah obat berbagai penyakit

Anda atau keluarga Anda menderita penyakit berat dan sudah mencoba berbagai pengobatan medis dan alternatif,

tapi belum juga menunjukkan tanda-tanda kesembuhan? Jangan putus asa! Setiap penyakit pasti ada obatnya. Bahkan, terkadang obat itu tidak harus mahal karena tersedia berlimpah di sekitar kita. Salah satunya adalah puasa. Ya, puasa sangat ampuh sebagai media penyembuhan melalui suatu metode yang disebut dengan “terapi puasa.”

Terapi puasa sebenarnya bukan hal yang baru karena telah dipraktikkan oleh ribuan dokter di seluruh dunia dan terbukti mampu menyembuhkan berbagai penyakit, di antaranya sebagai berikut.

a. Menyembuhkan Penyakit Maag (Lambung)

Sejumlah dokter menegaskan puasa memiliki kemampuan efektif untuk mengobati berbagai penyakit dan meringankan rasa nyeri. Misalnya, penyakit radang usus besar dan radang kandung empedu. Ini karena puasa dapat membantu seluruh organ tubuh beristirahat setelah mengerahkan energi berlebihan setiap hari. Puasa dapat menstabilkan usus besar (kollon) karena ketenangan batin yang dialami oleh orang yang berpuasa. Dengan puasa, hilanglah gejala-gejala penyakit usus besar, seperti sakit perut, masuk angin, kembung, gangguan pada usus, diare dan sembelit (sulit buang air besar).

Selain itu, puasa juga sangat berguna dalam mengobati penyakit maag. Hal itu disebabkan puasa bekerja dengan menyeimbangkan persentasi asam di dalam

lambung. Asam ini dianggap sebagai penyebab utama munculnya penyakit maag. Puasa dapat mengatur distribusi asam yang mengganggu sistem pencernaan di dalam lambung.

b. Mengobati penyakit sesak nafas dan bronchitis

Para dokter dan peneliti menegaskan pentingnya puasa untuk mengobati penyakit alergi dengan segala jenis dan bentuknya, seperti penyakit sesak napas, bronchitis, flu dan sebagainya.

Melalui eksperimen ilmiah, diketahui bahwa puasa yang dilakukan dalam tenggat waktu tertentu dapat memperbaiki kondisi sakit pada tubuh dengan persentase mencapai 80%. Hal yang sama terjadi pada pasien yang terserang penyakit bronchitis, di mana jumlah mereka demikian banyak. Ketika mereka diobati dengan cara berpuasa, maka kondisi kesehatan mereka mengalami kemajuan besar. Rasa sakit yang luar biasa bisa diringankan secara signifikan. Penelitian ilmiah itu juga menetapkan puasa memiliki peran yang sangat positif dalam mengobati penyakit radang hati yang cukup kronis, pembengkakan pada paru-paru dan penyakit batuk.

Baru-baru ini dilangsungkan penelitian di Universitas Raja Khalid di Arab Saudi terhadap orang-orang yang sedang menjalankan puasa. Hasil penelitian

memperlihatkan sehatnya kondisi kesehatan dua paru-paru di tengah-tengah puasa. Hal ini membuktikan, puasa memiliki pengaruh besar dalam menghilangkan gejala sesak napas. Para peneliti ini mengaitkan penyebabnya karena kosongnya perut dari makanan. Sehingga memberikan kesempatan bergerak bagi sekat rongga badan secara leluasa. Akhirnya, kinerja paru-paru menjadi lebih baik dan bertambah kadar keluasannya.

c. Mengobati berbagai penyakit peradangan

Karena puasa dapat menambah kekebalan tubuh, menghadapi berbagai penyakit, mengaktifkan kelenjar kekebalan, memproduksi unsur-unsur yang dapat melawan penyakit, dan mampu menambah persentasi kelenjar di dalam tubuh, maka puasa juga dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit radang yang berbeda-beda. Terutama jenis-jenis radang kronis, seperti radang amandel, radang rongga hidung, radang otot, radang kulit, radang sendi, dan radang kandung empedu.

Berdasarkan penelitian para dokter, puasa sangat efektif dalam mengobati berbagai radang persendian yang kerap disebut rematik. Hal ini diketahui setelah meneliti 13 pasien yang menderita penyakit rematik, lalu mereka melaksanakan puasa selama 1 minggu. Penelitian itu menghasilkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Berat badan pasien berkurang rata-rata 1-5 Kg.
2. Membaiknya radang persendian dan berkurangnya kecepatan pengendapan di dalam sendi-sendi tersebut.
3. Bertambahnya kemampuan dan kekebalan tubuh untuk membunuh bakteri-bakteri yang membahayakan.

d. Mengobati penyakit pembuluh darah

Selain penyakit yang telah disebutkan tadi, ada beberapa penyakit yang menyerang pembuluh darah dan terkait langsung dengan sistem saraf. Di antara penyakit tersebut adalah penyakit *renoid*, yaitu menyempitnya urat dinding saluran darah bagian dalam. Dari situ muncullah berbagai rasa sakit yang sangat terasa. Penyebab utama munculnya penyakit ini adalah tekanan kejiwaan, tekanan urat saraf, dan akibat merokok.

Puasa membantu pasien yang terkena penyakit ini dengan menenangkan efek berbahaya yang ditimbulkan dan menjauhi problem kesehatannya. Hal ini didapat dari ketenangan jiwa dan urat saraf yang dirasakan orang yang puasa serta ia terbebas dari aktivitas merokok. Semua itu menyebabkan kondisi tubuh pasien secara berangsur menghilangkan gejala-gejala penyakit tersebut.

e. Mengobati penyakit mata

Di antara hal penting yang belum diketahui banyak orang adalah bahwa puasa memiliki pengaruh besar dalam mengobati penyakit mata dan mengurangi risiko terkena penyakit mata. Di antara penyakit mata yang dapat disembuhkan oleh puasa berdasarkan hasil eksperimen para dokter di Eropa adalah glukoma atau penyakit air biru. Glukoma terbagi ke dalam dua jenis.

Pertama, glukoma kronis. Penyakit ini menyerang seseorang ketika memasuki usia 60 tahun. Penyakit ini menimpa laki-laki dan perempuan secara merata dan dalam persentase yang berimbang. Penyakit ini bisa dibedakan dengan berbagai gejala yang cukup beragam, di antaranya tingginya tensi darah, pengertutan ruang pandang, dan pengurangan kelembutan saraf mata. Gejala-gejala itu pada akhirnya akan melahirkan penyempitan dan kerusakan saraf mata. Bahkan bisa mengakibatkan kebutaan.

Di antara fakta yang diakui oleh para dokter mata adalah puasa dapat membantu secara efektif memperbaiki kondisi pasien yang menderita penyakit ini. Apalagi bila ia bisa menjaga puasa dan membiasakannya dengan benar, baik itu puasa fardu maupun puasa sunah. Hal ini karena proses pengentalan darah akan bertambah di tengah-tengah pelaksanaan puasa dan persentasi air mata di dalam tubuh menjadi berkurang. Akibatnya, terjadilah penurunan secara langsung produktivitas

kelenjar air mata yang bertugas mengeluarkan genangan air mata, sedangkan air mata bertugas mengeluarkan, memelihara, dan menjaga air mata dari benda-benda asing, karena air mata mengandung enzim-enzim khusus dan kadar garam yang sedang.

Agar kita dapat memelihara keberlangsungan penghematan internal pada mata yang memiliki ukuran normal 12-22 mm, maka seseorang harus memelihara keseimbangan antara kadar produktivitas genangan air mata yang dikeluarkan melalui sel-sel bulu mata setelah didistribusikan oleh kelenjar air mata, dengan kadar penggunaannya melalui cara-cara tertentu. Puasa termasuk sarana terpenting yang dipergunakan ilmu kedokteran untuk melahirkan satu jenis dari keseimbangan itu.

Kedua, glukoma menggumpal yang telah akut. Jenis penyakit ini muncul pada seseorang ketika memasuki usia 50 tahun. Para wanita lebih banyak menderita penyakit ini daripada laki-laki, sehingga persentase terkena penyakit ini antara wanita dan laki-laki adalah 3:1. Hal ini karena wanita lebih peka perasaannya daripada laki-laki. Penyakit ini lebih banyak menyerang orang yang berjiwa perasa, kepribadiannya peka, dan wataknya emosional. Penyakit ini menyerang orang-orang yang tidak bisa memandang jarak jauh.

f. Mengobati penyakit kulit

Dr. Mustafa Abu Zaid, guru besar penyakit kulit di Universitas Al-Azhar Kairo, menegaskan tidak makan dan minum di tengah-tengah menjalankan puasa, dapat mengurangi kadar air yang terdapat dalam tubuh dan darah, yang berarti mengurangi kadar air yang terdapat pada kulit. Hal ini bisa meminimalisir risiko terkena penyakit kulit.

Puasa membantu tubuh membebaskan diri dari bakteri halus dan kuman-kuman yang telah menyatu dengan makanan atau minuman. Ini merupakan peluang yang cukup langka untuk menghilangkan sebab-sebab penyakit yang sering diderita umat manusia. Selain itu, menahan diri mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung lemak di tengah-tengah menjalankan puasa dapat meminimalisir penyakit kulit yang diakibatkan oleh lemak, seperti radang kulit, bisul, jerawat, ketombe, prosiasi, dan eksim. Oleh sebab itu, kita sering menemukan banyak klinik-klinik di Eropa yang menggunakan puasa sebagai terapi pengobatan.

NOTE...



Bagian 5

Enam Prinsip Agar Rezeki Semakin Bertambah dan Barokah



Membangun Keyakinan yang Kuat

Hal yang penting dan mendasar bagi setiap orang yang ingin meraih keberhasilan, keberuntungan, atau kesuksesan adalah keyakinan. Tanpa keyakinan, usaha yang dilakukan oleh seseorang seakan tanpa pijakan, rapuh, mudah goyah, apalagi ketika menghadapi rintangan. Bila sudah demikian, akan sangat sulit bagi seseorang untuk mencapai keberhasilan. Tanpa keyakinan, seseorang akan mudah mengalami kegagalan.

Betapa pentingnya keyakinan yang dimiliki oleh setiap orang yang ingin sukses dalam mengarungi kehidupan ini. Keyakinan adalah hal yang paling mendasar dari seluruh sendi kehidupan manusia. Termasuk dalam kebutuhan yang paling asasi dari seluruh umat manusia, yakni kebutuhan beragama. Tiada hal yang lebih mendasar dalam persoalan agama selain keyakinan. Kekuatan dari keyakinan inilah yang akhirnya membuat seseorang tangguh dan ikhlas dalam membangun ibadah kepada Allah Swt. maupun bermuamalah secara baik dengan sesama.

Sebagai dasar atau pondasi dalam beragama, maka keyakinan harus dibangun dengan kukuh dan mengancam dalam-dalam di setiap sanubari orang yang beriman. Ibarat orang yang melangkah, ini adalah jalan pertama dan utama yang harus dilalui. Tidak boleh salah langkah, apalagi salah jalan. Salah melangkah sedikit saja, akan fatal akibatnya. Sebagai contoh, kita mesti beriman bahwa Allah Swt. itu *ahad*, bahwa Allah itu Maha Esa, sebagaimana firman-Nya:

“Katakanlah: ‘Dia-lah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tiada pula diperanakkan. Dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia’.” (QS. Al-Ikhlas [4-1:112])

Sungguh, keyakinan sebagaimana yang tertuang dalam firman Allah Swt. tersebut adalah tauhid yang tidak bisa ditawar lagi. Bila kita, misalnya, menyekutukan Allah dengan yang lain, dan ini berarti –diakui atau tidak– menganggap bahwa Allah Swt. itu tidak Maha Esa. Atau, dalam kehidupan seseorang tidak bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt. Atau, beranggapan bahwa Allah Swt. beranak dan diperanakkan. Atau, menganggap ada kekuatan lain yang setara dengan Allah Swt. Maka, hancurlah fondasi keimanan yang demikian. Pelakunya bukan lagi disebut mukmin, tetapi musyrik.

Bila memang demikian, maka keyakinan adalah mutiara bagi orang yang telah beriman. Sebab, keimanan tidak mungkin terjadi bila di dalam hati seseorang masih ada keraguan. Keimanan tanpa keyakinan sama dengan orang yang berkata-kata indah, tetapi sebenarnya itu adalah kebohongan, tidak berasal dari kebenaran yang ada dalam hati. Intinya, tidak mungkin keimanan tertancap dalam sanubari seseorang tanpa adanya keyakinan.

Penjelasannya begini, jika seseorang telah beriman, atau mengaku telah memercayai sesuatu, namun sebenarnya di dalam hatinya masih terselip keraguan, sama sekali orang seperti ini belum bisa dikatakan sebagai orang yang percaya atau beriman. Sebab, di dalam hatinya masih ada keraguan, belum tertanam keyakinan. Orang yang mempunyai keyakinan, tidak mungkin ada lagi keraguan di dalam hatinya.

Betapa penting keberadaan keyakinan dalam kehidupan kita. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Kesabdan adalah separuh dari keimanan, sedangkan keyakinan adalah keimanan seluruhnya.”
(HR. Thabrani dan Baihaqi)

Berdasarkan hadis tersebut, kita semakin mengetahui bahwa hal yang paling utama dari sebuah keimanan adalah keyakinan. Ya, keyakinan yang kuat. Sebuah keyakinan

yang membuat seseorang bergerak secara dinamis. Sebuah keyakinan yang bisa membuat dada seorang beriman bergelora dalam semangat untuk melakukan yang terbaik terhadap hal yang telah diyakini. Yakni, berusaha menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi yang dilarang-Nya. Sungguh, itu semua dilakukan sepenuh cinta sebagai perwujudan dari keimanan seseorang.

Di samping itu, keyakinan adalah sesuatu yang total, tidak setengah-setengah, meskipun pada sesuatu yang kita anggap kecil, remeh atau tidak penting. Dalam hal ini, marilah bersama-sama kita renungkan kebenaran firman Allah Swt. dalam Alquran berikut:

“Sesungguhnya Allah tidak segan membuat perumpamaan berupa nyamuk atau yang lebih rendah dari itu. Adapun orang-orang yang beriman, maka mereka yakin bahwa perumpamaan itu benar dari Tuhan mereka, tetapi mereka yang kafir mengatakan: ‘Apakah maksud Allah menjadikan ini untuk perumpamaan?’ Dengan perumpamaan itu banyak orang disesatkan Allah, dan dengan perumpamaan itu banyak orang yang diberi-Nya petunjuk. Dan tidak ada yang disesalkan Allah kecuali orang-orang yang fasik.” (QS. Al-Baqarah [26:2])

Allah Swt. adalah Tuhan Yang Agung, maka perumpamaan yang dibuat Allah dalam firman-Nya sudah seharusnya sesuatu yang besar, megah, dan luar biasa, karena Dia adalah Tuhan, Dzat Yang Maha Pencipta, bahkan menciptakan seluruh alam raya ini. Demikian barangkali yang ada dalam benak orang-orang Islam, atau orang-orang yang sedang menerima dakwah dari Nabi Muhammad s.a.w. ketika itu.

Menghadapi perumpamaan yang dibuat oleh Allah Swt. yang tampaknya kecil, sepele, atau remeh tersebut, orang-orang yang tidak beriman, orang-orang yang di dalam hatinya tidak ada keyakinan, mereka semakin ingkar kepada Allah Swt. Berbeda dengan orang-orang yang beriman, apa pun bunyi firman Allah yang disampaikan oleh Rasulullah s.a.w., mereka menerima sepenuh keyakinan, dan justru semakin menambah keimanannya kepada Allah Swt.

Demikian pula dengan keyakinan yang harus kita genggam dalam menghadapi apa pun yang terjadi dalam kehidupan ini. Menghadapi hal yang kecil atau yang besar, keyakinan adalah modal dasar yang tidak boleh diabaikan. Tanpa keyakinan, alamat kegagalan sudah ada di depan mata. Misalnya, ketika seseorang mendapat panggilan wawancara setelah ia melamar sebuah pekerjaan. Bila ia telah disergap rasa keraguan sebelum memasuki ruang wawancara, hampir bisa dipastikan jawaban yang ia berikan pada saat wawancara akan jauh dari kemantapan.

Berbeda dengan orang yang mempunyai keyakinan; yakni bahwa Allah pasti memberikan pertolongan, yakni bahwa ia akan bisa menjawab seluruh pertanyaan dengan baik, yaitu bahwa Allah akan mengabulkan doanya. Orang yang demikian, dari cara ia melangkah, dari cara ia menjawab pertanyaan, tentu akan sangat jauh berbeda dengan orang yang tidak mempunyai keyakinan. Ada energi yang luar biasa dari dalam dirinya. Dan, inilah awal dari sebuah keberhasilan.

Bertobat Kepada Allah Sut.

Agar rezeki semakin bertambah dan barakah, hendaknya seseorang menempuh jalan tobat kepada Allah Swt. Ini adalah solusi yang sering dianggap aneh oleh sebagian orang. Mereka beranggapan bahwa sama sekali tidak ada kaitan antara bertambahnya rezeki dengan bertobat. Baiklah, dalam risalah sederhana ini, saya ingin mengajak pembaca untuk memahami bahwa ada kaitan erat antara bertambahnya rezeki dengan tobat. Apalagi, bagi seorang muslim, yang diharapkannya bukan hanya bertambahnya rezeki semata, tetapi juga ada nilai barakah dari Allah Swt. Untuk mengawali pembahasan ini, marilah kita perhatikan hadis Nabi s.a.w. berikut:

“Tiada sesuatu yang dapat menolak takdir kecuali doa, dan tiada yang dapat menambah umur kecuali amal kebajikan. Sesungguhnya seorang diharamkan rezeki baginya disebabkan dosa yang diperbuatnya.”

(HR. Tirmidzi dan Hakim)

Berdasarkan sabda Rasulullah s.a.w. tersebut, kita menjadi tahu bahwa perbuatan dosa yang dilakukan oleh seseorang bisa menyebabkan rezeki haram baginya. Hadis ini bila dipahami apa adanya kita bisa menjadi bertanya, bukankah di dalam kehidupan dunia ini banyak sekali orang yang masih saja melakukan perbuatan dosa, tetapi rezekinya juga melimpah, bahkan semakin hari semakin saja bertambah kaya.

Pembaca yang budiman, dalam hal ini, kita dapat memahami bahwa rezeki yang dimaksud adalah rezeki yang diridai-Nya, atau rezeki yang mengandung barakah. Sebab, bisa saja dengan cara menipu seseorang bisa mendapatkan keuntungan materi. Bisa saja seseorang korupsi lantas menjadi kaya, rumahnya bagus, mobilnya mewah, dan sebagainya. Tetapi apakah rezeki yang diperoleh dengan tidak halal itu adalah rezeki yang diridai-Nya, atau rezeki yang barakah? Tentu saja tidak. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Apabila kamu menyaksikan pemberian Allah dari materi dunia atas pebuatan dosa menurut kehendak-Nya, maka sesungguhnya itu adalah uluran waktu dan penangguhan tempo belaka.” Kemudian Rasulullah s.a.w. membaca firman Allah Swt. dalam surat Al-An'aam, ayat 44: “Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka,

Kami pun membuka semua pintu kesenangan untuk mereka, sehingga apabila mereka gembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka dengan sekonyong-konyong, maka seketika itu terdiam berputus asa.”

(HR. Ahmad dan Thabrani)

Sudah barang tentu, kita semua berharap agar rezeki yang kita terima adalah rezeki yang barakah. Untuk apa rezeki kita semakin melimpah, tetapi kita jauh dari kebahagiaan yang sesungguhnya, yakni bahagia karena kita mendapat rida-Nya. Bahkan, rezeki yang kita peroleh di dunia, kita juga berharap agar bisa menjadi sarana untuk menggapai kebahagiaan di akhirat. Maka, jalan tobat adalah jalan yang mesti kita tempuh. Mohon ampun kepada Allah Swt., adalah jalan yang harus kita lalui agar kita mendapat rahmat dari Allah Swt. Allah Swt. berfirman:

“Dan hendaklah kamu minta ampun kepada Tuhanmu dan bertobatlah kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus-menerus) kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya”
(QS. Hud, [11]:3)

Sungguh, memohon ampun kepada Allah Swt. atas dosa-dosa yang kita lakukan, kemudian menetapkan diri dalam

bertobat kepada-Nya, bisa menyebabkan turunnya anugerah atau rahmat Allah Swt., untuk kita. Berdasarkan hadis dan firman Allah Swt., sebagai tersebut, kita semestinya meyakini hal ini. Dengan demikian, kita tidak perlu berlama-lama lagi dalam perbuatan dosa yang kita lakukan, dengan mantap hati segera mohon ampun dan bertobat kepada Allah Swt. Yakin saja, dengan memohon ampun dan bertobat kepada-Nya, kita akan mendapatkan kelimpahan hidup yang penuh dengan rahmat-Nya.

Namun, kenyataan bahwa orang yang memohon ampun dan bertobat akan mendapatkan rahmat, secara psikologis juga dapat dipahami. Diakui atau tidak, orang yang melakukan perbuatan salah, di dalam hati nurnanya akan terasa ada beban, yakni beban perasaan telah melakukan perbuatan salah. Beban batin ini bila terus-menerus ditanggung, akan membuat seseorang tidak bisa sepenuhnya merasakan sebuah kebahagiaan. Atau, hal ini semacam energi negatif yang bisa menghambat seseorang dalam merasakan sebuah anugerah. Dengan memohon ampun kepada Allah Swt., maka ia akan terlepas dari beban itu. Hari demi hari dapat ia jalani dengan lebih ringan tanpa beban di hati. Inilah awal dari sebuah kehidupan yang membahagiakan.

Ya, kebahagiaan. Bukankah kebahagiaan adalah tujuan hidup bagi setiap orang. Untuk apa rezeki melimpah, harta banyak, rumah bagus, dan kendaraan model terbaru bila secara hakiki kita tidak dapat menikmatinya. Harapan kita adalah rezeki bertambah dan kita pun bisa menikmatinya

dengan baik. Semakin bertambah luas rumah yang kita bangun, bukan malah membuat sempit hati kita, atau bahkan malah membuat hati setiap penghuni rumah semakin berjarak. Bertambahnya rezeki yang kita miliki, semestinya semakin membuat bahagia di hati dan kita semakin sadar bahwa itu semua adalah karunia Ilahi. Bila sudah demikian, kita semakin bersyukur dan kian mendekat kepada-Nya.

Oleh karena itu, marilah kita senantiasa memohon ampun kepada Allah Swt., dan menempuh jalan tobat agar rahmat Allah semakin dekat dengan kita. Dalam hal ini, marilah kita perhatikan sabda Rasulullah s.a.w. berikut:

“Barang siapa memperbanyak mohon ampun (beristigfar) maka Allah akan membebaskannya dari kedukaan, memberinya jalan keluar bagi kesempitannya, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak diduga-duganya.” (HR. Abu Dawud)

Sekarang, semakin jelas bagi kita bahwa memohon ampunan kepada Allah akan bermanfaat secara positif bagi kehidupan kita. Dengan memohon ampun kepada-Nya, kita akan dibebaskan dari berbagai kedudukan. Dengan memohon ampun kepada-Nya, kita akan dilapangkan dari berbagai kesempitan hidup. Dan, dengan memohon ampun kepada-Nya, kita akan diberi rezeki dari arah yang sama

sekali kita tidak menyangka sebelumnya dari mana arah atau jalan datangnya.

Bila kita telah memohon ampun kepada Allah Swt. atas dosa yang telah kita lakukan, hendaknya kita bertobat kepada-Nya. Bertobat di sini setidaknya mengandung tiga hal, yakni (1) benar-benar menyesal atas perbuatan dosa yang telah dilakukan, (2) meninggalkan perbuatan dosa itu jauh-jauh, dan (3) ada keinginan yang sangat kuat atau berjanji tidak akan mengulangi perbuatan dosa itu lagi. Allah Swt. berfirman:

“Dan mohonlah ampun kepada Tuhanmu kemudian bertobatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanmu Maha Penyayang lagi Maha Pengasih.” (QS. Hud [11]:90)

Jadi, sekali lagi, yang paling penting dalam hal memohon ampunan dan bertobat kepada-Nya adalah kesungguhan hati kita. Maka, marilah kita memohon ampunan kepada Allah Swt. dengan hati yang bersungguh-sungguh, kemudian kita bertobat kepada-Nya. Marilah kita songsong rahmat Allah dengan jalan memperbanyak mohon ampunan dan bertobat. Dengan demikian, hidup kita akan semakin bahagia.

Memperbanyak Istigfar

Istighfar dan tobat dapat membuka pintu rezeki. Keduanya merupakan alat pembersih badan dari noda-noda dosa dan kemaksiatan, baik yang kita lakukan secara sadar maupun tidak. Imam Ar-Raghib Al-Asfahani dalam *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* mendefinisikan istigfar sebagai permohonan ampun yang dilakukan seorang hamba dengan perkataan atas dosa-dosa yang telah dilakukannya, baik dosa yang berkaitan dengan Allah Swt., maupun dosa yang berhubungan dengan sesama manusia.

Berkaitan dengan istigfar ini, Ibnu Qayyim membaginya menjadi dua macam, yaitu istigfar *mufrad* dan istigfar *jama'*. Pelaksanaan istigfar *mufrad* cukup dengan beristigfar saja tanpa disertai tobat, sedangkan istigfar *jama'* dilakukan dengan menyertakan tobat kepada-Nya.

Dalam praktik kehidupan sehari-hari, istigfar *mufrad* biasanya diucapkan setelah salat atau ketika sadar apabila kita sudah melakukan dosa. Adapun istigfar *jama'* ialah istigfar yang diikuti dengan sikap dan perbuatan untuk tidak melakukan dosa lagi.

I. Perintah Istigfar dan Tobat

Manusia adalah mahluk Allah yang dibekali dengan hawa nafsu. Nafsu inilah yang menggerakkan manusia untuk berubah dan berusaha untuk meraihnya. Pada praktiknya, nafsu bisa berbentuk negatif dan positif.

Nafsu negatif adalah nafsu yang berorientasi pada hal-hal yang menyebabkan dosa, seperti nafsu syahwat untuk berzina, mencuri dan lain sebagainya. Adapun nafsu positif adalah nafsu yang berorientasi pada kebaikan, seperti keinginan untuk sukses, berprestasi di sekolah, dan lain sebagainya.

Manusia berbeda dengan malaikat yang tidak dibekali hawa nafsu. Karenanya, manusia selalu bergerak dan berubah setiap saat dalam memenuhi nafsunya. Manusia tidak pernah puas dan berhenti untuk mengejar dan memenuhi hasrat nafsunya.

Kegagalan mengendalikan hawa nafsu dapat membuat kita terpeleset ke dalam kemaksiatan. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk bertobat setiap saat meminta ampunan kepada Allah Swt. Hal ini dilakukan agar kita terhindar dari rongrongan nafsu negatif yang akan berakhir dalam kesedihan, penderitaan, kesengsaraan sepanjang masa jika nafsu ini dituruti.

Perlu disadari bahwa bertobat tidaklah cukup hanya dengan ucapan saja. Ia merupakan kesadaran sikap untuk

berhenti dari kesalahan, baik yang terkait dengan perkara ibadah kepada Allah Swt., maupun dengan manusia dalam kehidupan sehari-hari.

Tidak melaksanakan salat wajib merupakan sebuah dosa. Menyalimi orang lain pun adalah dosa. Perbuatan dosa pertama merupakan dosa kepada Sang Pencipta, sedangkan perbuatan dosa kedua merupakan dosa kepada sesama manusia. Karena adanya perkara dosa inilah kita dianjurkan untuk senantiasa melakukan introspeksi diri, meminta ampun kepada Allah Swt., meminta maaf kepada sesama, dan tidak mengulangi kesalahan lagi.

Allah Swt., berfirman, “*Maka aku katakan kepada mereka, ‘Mohonlah ampunan kepada Rabb-mu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat. Dan memperbanyak harta dan anak-anakmu, serta mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan pula (di dalamnya) untukmu sungai-sungai.’*” (QS. Nuh [71]:10-12)

Manusia tidak luput dari dosa dan lupa, maka sering-seringlah beristigfar dan bertobat. Di dalam perintah untuk beristigfar dan bertobat, terdapat imbalan selain penghapusan dosa-dosa kita yang begitu banyak.

2. Pelaksanaan Istigfar dan Tobat

Pada dasarnya, dosa yang kita perbuat ada dua, yaitu dosa kepada Allah Swt., dan dosa kepada sesama manusia.

Atas dosa keduanya, kita diperintahkan untuk bertobat. Pelaksanaan tobat untuk dua jenis dosa ini berbeda ditinjau dari waktu dan tata caranya.

Menurut para ulama, ada empat tahapan cara bertobat karena berdosa kepada Allah Swt., sebagai berikut.

1. Menyesali segala perbuatan dosa dan maksiat yang pernah dilakukan dengan cara memohon ampunan Allah Swt.
2. Menjauhi perbuatan dosa dan maksiat yang telah dilakukan.
3. Berjanji kepada diri sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan dosa dan maksiat lagi.
4. Menghiasi diri dengan amal saleh serta memilih lingkungan yang baik, sehingga dapat memotivasi diri untuk senantiasa taat kepada Allah Swt.

Adapun bertobat karena dosa kepada sesama manusia, maka tahapan caranya bertambah satu, yaitu membebaskan diri dari hak sesama manusia. Maksudnya, meminta kerelaan hak kepada orang yang memiliki. Jika bentuknya berupa harta atau sejenisnya, kita harus mengembalikan kepada pemiliknya. Jika berupa tuduhan atau sejenisnya, hendaklah kita meminta maaf kepadanya. Jika bentuknya *ghibah*, kita harus meminta kehalalan dari orang yang menjadi objek sebagai *ghibah*.

Meminta maaf kepada sesama tidak cukup hanya dengan kata maaf saja. Kita harus menjelaskan kesalahan apa

yang telah kita perbuat kepadanya secara langsung, tanpa perantara. Jika dalam hal ini terdapat kerugian material, kita harus menggantinya. Perlihatkan niat baik dan kesungguhan kita untuk meminta maaf.

Menurut Syekh Abu Ishak Ibrahim Al-Mabtuli dalam kitab *Al-Mihanus Saniyah*, tobat adalah permulaan dan kesudahannya, bertingkat-tingkat, serta ada awal, ada pula puncaknya. Berikut sembilan tingkatan tobat.

1. Permulaan tobat adalah bertobat dari dosa-dosa besar.
2. Bertobat dari dosa-dosa kecil.
3. Bertobat dari perkara yang makruh dan dibenci Allah Swt.
4. Bertobat dari perkara yang menyimpang dari keutamaan.
5. Bertobat dari dugaan mengenai kebaikan dirinya.
6. Bertobat dari dugaan bahwa dirinya sudah menjadi kekasih Allah Swt.
7. Bertobat dari dugaan bahwa dirinya telah bertobat.
8. Bertobat dari kehendak hati yang tidak diridai Allah Swt.
9. Bertobat ketika lupa mengingat Allah Swt. walaupun hanya sekejap.

Jika melihat tahapan tobat seperti pendapat Syekh Al-Mabtuli, tampaknya kita semua memang harus selalu

bertobat apalagi jika telah melakukan sebuah dosa atau banyak dosa, besar atau kecil. Jika ada yang mengklaim dirinya tidak pernah melakukan kesalahan besar sehingga tidak perlu bertobat, pengakuan seperti ini merupakan sebuah kesalahan besar!

Banyak kesalahan kecil yang tidak disadari oleh manusia. Untuk kesalahan kecil ini manusia wajib bertobat. Kesalahan besar biasanya diawali dari kesalahan-kesalahan kecil. Misalnya, berzina. Seseorang memulainya dengan sesuatu yang kecil-kecil yang selanjutnya mengarah pada perzinaan, seperti berduaan, perpegangan tangan, saling memandang, dan selanjutnya.

Semua perbuatan yang tidak disukai Allah jika dilakukan, ia akan melahirkan dosa baru. Karena hal ini, kita harus bertobat. Perkara-perkara yang menyimpang dan tidak bermilai manfaat jika dilakukan dapat menjadi sebuah dosa. Kita wajib bertobat.

3. Dahsyatnya Istigfar dan Tobat

Selain bisa membersihkan dan menjaga diri dari hal-hal yang berbau dosa kepada Allah Swt., dan kepada mahluk ciptaan-Nya, istigfar pun dapat membukakan pintu-pintu rezeki. Bahkan, dengan begitu rezeki kita bisa berlimpah dan berkah. Hal ini ditegaskan Allah Swt., dalam firman-Nya:

“Dan hendaklah kamu meminta ampunan kepada Rabb-mu dan bertobatlah kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan hal demikian), niscaya Dia akan memberikan kenikmatan (rezeki) yang baik (berlimpah dan berkah) kepadamu sampai pada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya.” (QS. Hud [11]:3)

Dari ayat di atas jelas bahwa istigfar dan tobat merupakan sebab datangnya rezeki. Oleh karena itu, bagi siapa saja yang ditimpa kemiskinan dan kesulitan rezeki, hendaklah ia memperbanyak istigfar dan tobat. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.:

“Barang siapa yang memperbanyak mohon ampunan kepada Allah, maka Allah akan membebaskannya dari kesulitan, memberinya jalan keluar dari kesempitan, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak diduga-duganya.”
(HR. Abu Dawud)

Selain dapat melancarkan rezeki, istigfar dan tobat juga merupakan cara tepat dan terbaik untuk menghapus dosa-dosa kita. Setiap manusia pasti pernah melakukan perbuatan dosa, tetapi sebaik-baik perbuatan dosa adalah mereka yang memohon ampunan dan bertobat kepada Allah Swt. Rasulullah s.a.w., bersabda:

“Setiap anak Adam itu mempunyai kesalahan, dan sebaik-baik orang yang mempunyai kesalahan ialah orang-orang yang bertobat.” **(HR. At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)**

Bertakwa Kepada Allah

Bertakwa kepada Allah Swt., adalah modal yang utama apabila seseorang ingin meraih kesuksesan dan bisa merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya, baik pada kehidupan di dunia ini, lebih-lebih pada kehidupan yang abadi di akhirat kelak. Lalu, apakah sebenarnya takwa itu?

Bagi umat Islam, sudah barang tentu kata “takwa” sudah tidak asing lagi. Kita kerap mendengarnya dalam sebuah pengajian. Bahkan, ajakan bertakwa selalu disampaikan khatib ketika berkhotbah pada setiap hari Jumat. Kalimat takwa juga bertebaran di dalam ayat Alquran. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya takwa itu bagi kehidupan manusia.

Ada sebuah jawaban yang sangat menarik dari Ubay bin Ka’ab r.a., ketika ditanya oleh Umar bin Khattab r.a., mengenai takwa.

“Pernahkah engkau melewati sebuah jalan yang penuh dengan duri?” Ubay bertanya balik kepada Umar.

“Pernah,” jawab Umar.

“Lalu, apa yang engkau lakukan?”

“Aku berhati-hati dan berusaha untuk menghindarinya.”

“Itulah takwa,” jawab Ubay.

Ternyata, takwa adalah upaya kita untuk selalu berhati-hati dalam menjalani kehidupan ini. Berhati-hati jangan sampai kita melupakan perintah Allah dan melanggar larangan-Nya. Berhati-hati dalam setiap langkah agar setiap apa yang kita lakukan itu selalu dalam rida-Nya. Berhati-hati dalam menjaga diri, termasuk juga seluruh anggota tubuh ini, baik itu mata, telinga, mulut atau lisan, tangan, kaki, pikiran maupun hati agar senantiasa bergerak di dalam jalan-Nya. Berhati-hatilah agar selamat di dunia dan akhirat.

Takwa juga mengandung arti berupaya untuk selalu menghindari segala bentuk “duri” atau segala sesuatu yang menyakitkan, yang menyengsarakan, atau yang membuat Allah Swt., murka bila kita tidak melaksanakan perintah, tetapi justru malah melanggar larangan-Nya.

“Duri” dunia kadang kala terkesan menyenangkan, misalnya kehidupan bebas tanpa aturan, minuman memabukkan, berzina atau hidup mewah tanpa perlu berzakat dan bersadaqah. Tetapi, sesungguhnya perbuatan tersebut akan mengakibatkan sesuatu yang menyakitkan, yang menyengsarakan, karena akan membuat Allah Swt. murka. Untuk itu takwa adalah upaya untuk menghindari segala hal yang membuat Allah tidak meridainya. Allah Swt. berfirman:

“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya dia akan mengadakan baginya jalan keluar dari kesulitan, dan memberikan rezeki kepadanya dari jalan yang tidak pernah diduga. Dan barang siapa 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. Al-Thalaq [65]:2-3)

Ketika sedang memiliki keinginan atau hajat, kita dianjurkan bertakwa untuk melengkapi usaha dan doa-doa kita. Setelah hal ini dilakukan, barulah kita berusaha sekuat tenaga untuk bertawakal menerima kenyataan atau buah dari hasil kerja keras kita selama ini. Yaknilah bahwa segala sesuatu yang terjadi itu atas kehendak-Nya dan semata-mata demi kebaikan kita. Inilah amalan pertama dan utama kita lakukan setiap hari.

Takwa adalah pakaian terindah seorang hamba. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt.:

“Hai anak Adam! Sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik.”
(QS. Al-Araf [26]:[7])

Setelah Allah Swt., memberitahukan anugerah-Nya kepada hamba-hamba-Nya berupa pakaian untuk menutup aurat dan pakaian indah untuk perhiasan—yang pertama adalah kebutuhan primer, sedangkan yang kedua adalah kebutuhan sekunder dan tersier. Allah menunjukkan kepada mereka pakaian yang lebih utama. Pakaian itu dapat menutupi aurat lahir dan batin serta menghiasinya. Pakaian itu adalah pakaian takwa.

Al-Qurthubi menulis, firman Allah, “*Dan pakaian takwa itulah yang paling baik,*” ayat ini menerangkan bahwa takwa adalah pakaian yang terbaik, seperti dikatakan:

Jika seseorang tidak mengenakan pakaian takwa

Meski berbaju hakikatnya dia telanjang

Pakaian terbaik seseorang adalah ketaatannya kepada Rabbnya

Tidak ada kebaikan pada seseorang yang bermaksiat kepada Allah.

Takwa selain sebagai pakaian terindah bagi seorang muslim, takwa juga bekal terbaik sebagai seorang muslim. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt.:

“*Berbekallah! Sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Bertakwalah kepada-Ku, wahai orang-orang yang berakal!*” (QS. Al-Baqarah [197:2])

Ibnu Katsir menulis, firman Allah, “*Berbekallah! Sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa,*” yakni setelah Allah memerintahkan mereka agar berbekal untuk *safar* (melakukan perjalanan) di dunia, Allah mengarahkan mereka agar berbekal untuk safar di akhirat. Bekal itu adalah senantiasa bertakwa dalam perjalanan menuju ke sana. Ini seperti firman Allah, “*Dan pakaian indah untuk perhiasan. Dan pakaian takwa itulah yang paling baik,*” yakni setelah Allah menyebut pakaian lahir, Allah mengingatkan pakaian batin atau pakaian *ma’awi*. Pakaian itu adalah kekhusyu’an, ketaatan, dan ketakwaan. Allah menyebut bahwa pakaian ini lebih baik dan lebih bermanfaat daripadanya.

Kewajiban untuk bertakwa kepada Allah Swt., tidak mengenal ruang dan waktu. Dalam keadaan sepi seorang diri atau sedang berada di keramaian, kita semestinya tetap dalam keadaan bertakwa. Baik siang maupun malam, ketakwaan sama sekali tidak boleh kita tinggalkan.

Sungguh, dalam keadaan apa pun, di mana pun, ketakwaan semestinya kita bangun dalam kehidupan kita. Hal ini menunjukkan betapa penting ketakwaan itu. Dalam banyak ayat Alquran dan hadis dijelaskan bahwa Allah akan memberikan banyak keistimewaan kepada orang yang bertakwa kepada-Nya.

Di antara keistimewaan itu ialah, *pertama*, dianugerahi jalan keluar dan rezeki yang tiada disangka. Orang yang bertakwa kepada Allah Swt., bila menghadapi persoalan

hidup yang pelik, dia akan dianugerahi oleh Allah jalan keluar (solusi) dari permasalahan tersebut. Tidak hanya itu, ia juga akan dianugerahi rezeki dari arah atau jalan yang tiada ia sangka-sangka sebelumnya. Bila Allah Swt., sudah berkehendak maka ada saja jalannya. Allah Swt., berfirman:

“Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar.”
(QS. Ath-Thalaaq [2:[65])

Betapa senangnya menjadi orang yang bertakwa. Ketika menghadapi masalah yang pelik maka Allah menganugerahkan jalan keluar. Bila memang demikian, hal ini penting sekali untuk menjadi perhatian bagi kita semua. Di zaman yang semakin tua ini, orang-orang sering bersitegang antara satu dengan yang lainnya, persaingan nyaris terjadi di segala bidang, masalah menumpuk sehingga seseorang mudah sekali mengalami stres, sungguh bertakwa kepada Allah merupakan solusi yang tepat. Yakinlah, karena ini merupakan firman Allah Yang Maha Benar. Bertakwalah kepada-Nya, niscaya akan dianugerahi jalan keluar dari permasalahan yang terjadi.

Betapa bahagianya orang yang bertakwa kepada Allah Swt. Di zaman yang segalanya nyaris harus dibeli dengan uang ini, yang siang dan malam orang-orang bekerja seakan tak kenal lelah, bahkan ada yang menghalalkan segala

cara, Allah akan menganugerahi rezeki kepada orang yang bertakwa dari arah yang ia tiada sangka-sangka datangnya. Hal ini bukan berarti orang yang bertakwa tidak perlu bekerja. Orang yang bertakwa tetap bekerja sebagai ikhtiar untuk mencari rezeki. Tapi, rezeki yang diberikan dari arah yang tiada disangka datangnya ini merupakan anugerah tambahan, semacam limpahan bonus dari Allah karena ketakwaannya.

Bila memang demikian adanya, bagi orang yang merasa kesulitan di bidang ekonomi, sungguh sangat perlu sekali untuk meningkatkan ketakwaannya kepada Allah Swt. Dalam hal ini, bukan berarti penulis mengajak bertakwa dengan motivasi perbaikan ekonomi atau anugerah rezeki dari-Nya. Atau bukan berarti orang yang baik atau mapan ekonominya tidak perlu bertakwa.

Sungguh, dalam hal ini penulis perlu menegaskan bahwa bertakwa merupakan kewajiban kita. Dengan mengetahui anugerah yang diberikan diberikan kepada orang yang bertakwa, sesungguhnya kita semakin yakin bahwa takwa itu bukan hal yang sia-sia. Di dalam setiap kewajiban, Allah akan memberikan anugerah-Nya, baik di dunia maupun di akhirat.

Kedua, dianugerahi kemudahan dalam urusan. Keistimewaan orang yang bertakwa kepada Allah Swt. adalah dianugerahi kemudahan dalam urusan yang dihadapinya. Hal ini penting sekali dalam kehidupan manusia. Siapakah yang ingin selalu menghadapi berbagai kesulitan? Sudah

barang tentu kita akan senang bila menghadapi kemudahan. Bukan berarti tidak ada kesulitan dalam kehidupan orang yang bertakwa, namun karena ketakwaannya maka Allah memberikan kemudahan dalam menghadapi kesulitan tersebut. Hal ini sebagimana firman Allah Swt.:

“Dan barang siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.” (QS. Ath-Thalaaq [4 :[65])

Ketiga, disukai Allah dan bersama-Nya. Setiap pribadi yang mengaku sebagai seorang muslim sudah barang tentu merasa senang jika disukai oleh Allah. Oleh karena itu, berusahalah untuk menjadi orang yang bertakwa karena Allah akan menyukainya. Allah Swt., berfirman:

“.... Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertakwa.” (QS. At-Taubah [9]:4)

Merupakan anugerah yang besar jika seseorang disukai oleh Allah Swt. Siapakah yang suka dibenci oleh Allah? Sudah barang tentu tidak ada. Disukai oleh Allah bisa juga dipahami mendapatkan rahmat-Nya. Maka, orang yang demikian hidupnya akan tenang dan bahagia. Kepada orang lain pun sikapnya akan penuh dengan kasih dan sayang. Hal ini merupakan cerminan dari anugerah karena memang disukai oleh Allah Swt.

Jauhi Perbuatan Dosa

Allah Swt., telah menciptakan segenap mahluk-Nya secara sempurna dengan segala kelengkapannya, termasuk bekal dan bagian rezekinya masing-masing. Tak satu pun di antara mahluk-mahluknya yang Dia terlantarkan, termasuk diri kita. Oleh karena itu, kebutuhan kita akan rezeki pada prinsipnya telah Allah jamin pemenuhannya. Namun, jaminan itu membutuhkan partisipasi aktif dan kerja sama kita agar bisa sampai ke tangan kita.

Dengan demikian, terbukti atau tidaknya jaminan itu bergantung pada keinginan kita untuk menemukan dan mewujudkannya. Selain persoalan mau atau tidak mau, persoalan yang lebih tinggi lagi adalah cara apa yang paling tepat dan benar yang harus kita gunakan untuk memenuhi kebutuhan kita akan rezeki itu. Rezeki di sini tentunya bukan sekadar uang, melainkan juga ilmu, kesehatan, ketenteraman jiwa, pasangan hidup, nama baik, persaudaraan, dan ketaatan. Semua itu juga rezeki yang nilainya bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan uang.

Walaupun begitu, tidak sedikit orang yang masih dipusingkan dengan masalah pembagian rezeki ini. “Kok,

rezeki saya seret banget, padahal saya sudah mati-matian mencarinya?” “Mengapa ya saya gagal terus dalam bisnis?” “Mengapa hati saya tidak pernah tenang?” Hal ini tentu saja wajar dan sangat manusiawi. Namun, hal tersebut menjadi tidak wajar apabila keluhan kesusahan itu terus berlarut-larut dan berkepanjangan.

Masalah-masalah yang sering kita keluhkan, banyak sekali penyebabnya. Bisa jadi masalah itu muncul karena cara kita yang kurang profesional dalam mencarinya atau karena kita kurang serius mengusahakan kesuksesannya. Bisa juga karena cara kita tidak tepat dalam menyikapi urusan yang kita hadapi, sehingga sesuatu yang sebenarnya bukan masalah tampak sebagai masalah atau bisa juga karena ada kondisi-kondisi tertentu dari diri kita yang membuat Allah Swt., “menahan” rezeki kita. Poin terakhir inilah yang akan menjadi bahasan kita di sini. Mengapa aliran rezeki kita tersumbat? Apa saja penyebabnya?

Kita semua sama-sama yakin bahwa Allah adalah Pemilik dan Pembagi rezeki. Dialah Allah Yang Mahakaya dan Dermawan. Tidak ada setetes pun air yang masuk ke mulut kita kecuali atas izin pemberian-Nya. Dan, tidak ada seorang pun atau sesuatu pun yang tidak mendapatkan pemberian-Nya. Semuanya mendapat bagian dari-Nya. Namun demikian, pemberian atau pembagian Allah itu bisa tertahan dan tidak sampai ke tangan mahluk-Nya.

Tentu saja hal itu tidak terjadi tanpa sebab. Ada sebab-sebab yang kemungkinan besar berkaitan dengan kesalahan-

kesalahan diri kita sendiri. Dengan kata lain, jika rezeki kita tertahan atau jika Allah Swt., menahan pemberian rezeki untuk kita, bisa jadi hal itu karena kesalahan prosedur kita dalam mengambil atau menerimanya. Setidaknya ada lima atau enam hal yang menyebabkan rezeki terhalang untuk bisa sampai ke tangan kita.

Pertama, rezeki kita terhalang karena hilangnya ketawakalan dalam diri kita. Artinya, dalam proses pencarian rezeki itu, kita tidak lagi menaruh kepercayaan kepada Allah Swt., sehingga ketika mendapatkan kejadian yang tidak diharapkan, kita bukannya mengembalikan perkara itu kepada-Nya untuk kemudian mencari hikmah dan pelajarannya, melainkan kita malah mengeluhkan nasib, mencerca keadilan Allah, dan menyimpan prasangka-prasangka buruk lain tentang Allah.

Padahal, bukankah Allah sesuai dengan prasangka hamba-Nya? Artinya, jika kita berprasangka buruk kepada Allah, keburukan itulah yang akan kita terima. Nah, tawakal (menaruh kepercayaan) kepada Allah bisa menuntun kita untuk tetap berpikir positif. *Insya Allah*, hal-hal positif pulalah yang akan kita terima.

Kedua, rezeki kita terhalang karena perbuatan dosa dan maksiat. Dosa dan maksiat merupakan faktor yang juga bisa menghalangi sampainya rezeki ke tangan kita. Rasulullah s.a.w., bersabda, “*Sesungguhnya, seseorang terjauh dari rezeki disebabkan oleh perbuatan dosanya.*”

(HR. Ahmad)

Nah, jika dosa-dosa kita yang menyebabkan tertahannya rezeki, tobat kita atas dosa-dosa itulah yang akan mengantarkan rezeki itu sampai kepada kita. Tobat bisa menjadi jalan keluar dari berbagai masalah. Misalnya, Nabi Yunus bisa keluar dari perut ikan melalui pengakuan kesalahan-kesalahannya.

Ketiga, rezeki kita terhalang karena kesibukan yang melalaikan kita dari mengingat Allah. Untuk mencukupi segala hal yang dibutuhkan, kita rela mengerahkan seluruh kemampuan kita, siang malam, tanpa mengenal waktu. Namun sayangnya, semua itu harus dibayar dengan kelalaian kita mengingat Allah dan mengorbankan hubungan bpiritual bertikal kita dengan sang Pemilik Rezeki itu sendiri. Wajarlah, jika Dia enggan memberikan kita kecukupan rezeki. *Wallahu a'alm*. Atau, dengan kerja keras seperti itu bisa jadi semua kebutuhan kita yang bersifat fisik bisa terpenuhi, tetapi di sisi lain kebutuhan-kebutuhan kita yang bersifat spiritual tetap tidak terpenuhi. Rezeki seperti apa sebenarnya yang kita cari? Apa sebenarnya yang hendak kita raih dari rezeki yang dengan susah payah kita kumpulkan itu? Tanpa terpenuhinya kebutuhan spiritual, kita akan merasa kurang seberapa banyak pun limpahan rezeki yang kita peroleh.

Untuk itu, jika kita ingin rezeki kita dilancarkan, maka bertakwalah kepada Allah, dan jauhi dosa, baik itu dosa besar maupun kecil. Sebab, Allah milarang manusia untuk berbuat dosa atau maksiat, karena itu bisa merusak diri, baik

fisik, psikis, maupun kehidupan sosial. Perbuatan dosa dapat berpengaruh terhadap rezeki yang sedang kita kejar. Bisa jadi rezeki akan semakin menjauh dari kita. Rasulullah Saw. bersabda:

“Sesungguhnya seseorang terjauh dari rezeki disebabkan perbuatan dosanya.” (HR. Ahmad)

Jauhi Riba

Riba adalah perbuatan yang sangat diharamkan oleh Allah Swt. Karena di dalamnya mengandung ketidakjelasan. Dalam kitab suci Alquran, Allah Swt., berfirman:

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan tinggalkanlah sisa riba (yang belum dipungut) jika kamu orang-orang yang beriman. Maka, jika kamu tidak mengerjakan (meninggalkan sisa riba) maka ketahuilah bahwa Allah dan Rasul-Nya akan memerangimu.”
(QS. Al-Baqarah [279-278:[2])

Subhanallah, betapa jelasnya apa yang difirmankan Allah Swt. mengenai riba ini. Kenapa sampai Allah Swt., akan memerangi siapa saja yang berbuat riba dalam kehidupannya? Jika dilihat dari unsur ekonomi, riba akan menimbulkan kerugian, kebangkrutan, kelesuan, kemandekan dan kelemahan.

Oleh karena itulah, Allah Swt. sangat membenci manusia yang berusaha curang dalam melakukan segala macam aktivitas ekonomi yang mengandung riba. Karena hal tersebut bisa jadi disengaja untuk menghancurkan individu atau komunitas tertentu. Dengan melakukan riba ini, orang-orang yang bermaksud jahat ingin menjerat orang-orang lainnya dengan riba. Jika orang tersebut sudah terkena dengan jerat riba, maka selanjutnya orang yang memberikan riba kepada orang lain tinggal memperdaya orang yang diberi riba.

Kejadian ini tentu saja sudah tidak asing lagi di telinga kita. Banyak rentenir, bank konvensional, pinjaman-pinjaman lunak yang pada akhirnya berbunga terus menerus yang menyebabkan seseorang tidak mampu untuk membayarnya. Menurut Al-Maraghir, seorang musafir asal Mesir, pengharaman riba dilakukan dalam empat tahap.

Pertama, Allah hanya menegaskan bahwa riba bersifat negatif. Allah berfirman:

“Dan disebabkan mereka makan riba, padahal sesungguhnya mereka telah dilarang daripadanya, dan karena mereka memakan harta orang lain dengan jalan yang batil.” (QS. An-Nisa [161:4])

Ketiga, Allah yang mengharamkan riba yang berlipat ganda. Dia berfirman, “Wahai orang-orang yang beriman,

janganlah kamu memakan riba dengan berlipat ganda.” (QS. Ali-Imran [3]:130). Pada ayat ini, hanya riba yang berlipat ganda saja yang diharamkan.

Keempat, Allah mengharamkan riba secara total dalam segala bentuknya, baik yang berlipat ganda maupun tidak. Sederhananya, kita bisa melihat secara kasat mata utang kepada rentenir. Riba ini akan memunculkan permasalahan serius pada orang yang berhutang. Kenapa? Karena semakin hari lilitan utang itu semakin besar yang pada akhirnya seseorang yang terlilit riba, ia akan sibuk membayar bunganya dibandingkan utang yang ia pinjam.

Uangnya akan terkonsentrasi bagaimana cara membayar bunga riba tersebut, yang tak pernah ada akhirnya. Ini berarti menciptakan kesenjangan sosial, membangun gunung rupiah untuk satu kelompok masyarakat yang jumlahnya minoritas. Barangkali inilah salah satu potret kezaliman dari kegiatan riba, sehingga Allah sangat membencinya.

Semua pihak yang berperan dalam kegiatan riba, perantara atau pembantu kelancaran kegiatan riba adalah orang-orang yang dilaknat Allah. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.:

“Dari Jabir r.a., ia berkata, ‘Rasulullah s.a.w. melaknat pemakan riba, pemberi riba, penulis dan kedua orang yang menjadi saksi atasnya.’ Ia berkata, ‘Mereka itu sama (saja).’.” (HR. Muslim)

Berdasarkan hadis tersebut, setiap umat Islam haram menjadi bagian dari kegiatan riba tersebut. Entah ia sebagai sekretaris, petugas pembukuan, penerima uang, pangantar uang, dan sebagainya.

Riba sangat buruk dampaknya. Rasulullah s.a.w. sendiri telah menerangkan betapa buruk kegiatan riba tersebut, Abdullah ibn Mas'ud r.a., meriwayatkan, Rasulullah s.a.w. bersabda:

“Riba itu (memiliki) 73 pintu, yang paling ringan dari padanya adalah seperti (dosa) seorang laki-laki yang menyebuhi ibunya (sendiri). Dan sejahat-jahat riba adalah kehormatan seorang muslim.”

(HR. Al-Hakim)

Dalam hadis lain, Rasulullah s.a.w. juga bersabda:

“Sedirham (uang) riba yang dimakan oleh seorang laki-laki sedang dia mengetahui (uang itu hasil riba) lebih keras (siksanya) daripada 36 kali berzina.”

(HR. Imam Ahmad)

Pengharaman riba berlaku umum, tidak dikhkususkan dalam kegiatan bank dan perdagangan saja. Pengharaman

itu berlaku untuk semua orang dan dalam semua keadaan. Jika kita sedikit melihat ke dalam kehidupan kita sehari-hari, betapa banyak orang yang pada akhirnya bangkrut (terutama para pedagang) karena riba.

Meskipun riba adalah suatu dosa yang sangat keji, tetapi Allah tetap menerima tobat orang yang hendak meninggalkan perbuatan tersebut. Langkah yang harus ditempuh oleh orang yang benar-benar bertobat dari kegiatan riba adalah sebagaimana dituturkan firman Allah Swt:

“Dan jika kamu bertobat (dari kegiatan dan pemanfaatan riba) maka bagimu pokok hartamu; kamu tidak menganiaya dan tidak (pula) dianiaya.”

(QS. Al-Baqarah [279:2])

Dari ayat tersebut, Allah Swt., ingin memberikan solusi bagi orang yang telah terlibat riba. Oleh karena itu, bagi yang terlibat riba dan ingin bertobat maka ia wajib mengikuti apa yang telah dianjurkan oleh Allah Swt. Dengan mengambil langkah tersebut, maka keadilan benar-benar terwujud. Setiap muslim harus menjauh dari perbuatan riba yang telah masuk kepada kategori dosa besar. Ia harus memandangnya sebagai sesuatu yang buruk dan keji.

Pengaruh langsung yang sangat buruk dari mengambil riba adalah penumpukan kekayaan bagi pelaku riba dan nafsu

ingin menjadi lebih kaya lagi dan lagi. Ini mengakibatkan hilangnya rasa syukur kepada Allah dan justru mengundang azab-Nya. Di sisi lain dapat merendahkan moral dan korban-korbannya, sehingga pada akhirnya akan melanggar hak asasi manusia, memaksa si peminjam/si miskin yang tak berdaya untuk masuk ke dalam kesulitan yang lebih dalam lagi.

Bagaimana tidak, si peminjam harus mengembalikan pinjamannya dengan jumlah bunga melebihi pokok pinjamannya. Apabila si peminjam menunggak pembayarannya, maka akan menambah beban bagi si peminjam.

Padahal, secara berantai manusia mempunyai hubungan ketergantungan satu dengan lainnya, yang seharusnya saling tolong menolong. Manusia tercipta dengan keahilan dan kekurangannya masing-masing yang seharusnya bisa saling menolong dan saling melengkapi. Bukan justru saling merendahkan dan saling memanfaatkan kondisi. Yang kuat memanfaatkan yang lemah, yang kaya memanfaatkan yang miskin. Yang harus kita tanamkan pada diri kita adalah bahwa semua mahluk-Nya itu lemah dengan segala keterbatasan. Ingatlah Allah Maha Kaya dan Maha Perkasa yang selalu mengawasi setiap gerakan hamba-Nya.

“Orang-orang yang makan (mengambil) riba tidak dapat berdiri melainkan seperti berdirinya orang kemasukan setan lantaran (tekanan) penyakit gila. Keadaan mereka yang demikian itu, adalah disebabkan mereka berkata (berpendapat), sesungguhnya jual beli itu sama dengan riba, padahal Allah telah menghalalkan jual beli dengan mengharamkan riba. Orang-orang yang telah sampai kepadanya larangan dari Tuhan mereka, lalu terus berhenti (dari mengambil riba), maka baginya apa yang telah diambilnya dahulu (sebelum datang larangan) dan utusannya (terserah) kepada Allah. Orang yang mengulangi (mengambil riba), maka orang itu adalah penghuni-penghuni neraka, mereka kekal di dalamnya.” (QS. Al-Baqarah [275 :2])

Pada transaksi perdagangan yang di dalamnya ada praktik riba misalnya, pasti akan merusak tatanan hubungan perdagangan itu sendiri. Contoh: apabila seseorang berdagang dengan modal sendiri akan berbeda dengan pedagang yang memakai modal dari pinjaman riba.

Pedagang yang memakai pinjaman riba akan menjual dagangannya dengan mengambil untung lebih besar (di atas harga standar). Sebab, dia memikirkan pengembalian modal dengan pokok pinjaman plus bunga. Apabila ini dia

lakukan, pelanggan pasti akan berpindah membeli barang ke pedagang yang memakai modal sendiri. Sebab, dari sisi harga pasti akan lebih murah yang memakai modal sendiri.

Pedagang dengan modal pinjaman riba, lambat laun pasti akan bangkrut. Akhirnya dia mengambil tindakan atau perbuatan yang dilarang Allah, agar dapat terus menutupi pinjaman dengan riba tersebut. Yaitu, dengan jalan mengurangi takaran, mengurangi kualitas, dan lain sebagainya, yang pada akhirnya banyak pihak merasa dirugikan. Inilah yang dapat merugikan tatanan hubungan perdagangan.

Pantaslah Allah dan Rasul-Nya menyebut orang-orang pengambil riba sebagai manusia yang tidak waras. Karena, telah berbuat melawan akal sehat dan syariat. Melanggar hubungan kerja sama yang seharusnya saling ikhlas dan menguntungkan di antara kedua belah pihak. Tetapi, dengan adanya riba pastilah banyak pihak yang dirugikan.

Untuk itu, jauhilah riba, karena itu akan membuat kita sengsara. Riba membuat kita rugi baik di dunia maupun di akhirat. Riba juga merugikan orang-orang yang ada di sekitar kita. Maka, jika kita ingin hidup bahagia, harta yang kita punya berkah dan diridai Allah, jauhilah riba.

NOTE...



Daftar Pustaka

Abdullah Al-Baraq. 2010. *Bukan Dosa Ternyata Dosa*. Yogyakarta: Pustaka Grhatama.

Agus N. Cahyo. 2011. *Penjelasan-Penjelasan Ilmiah Tentang Dahsyatnya Manfaat Ibadah-Ibadah Harian untuk Kesehatan Jiwa dan Fisik Kita*. Yogyakarta: Diva Press.

Abdillah firmanzah Hasan. 2009. *15 Cara Nyata Memperoleh Rezeki Berlimpah*. PT Wahyu Media. Jakarta.

Abdullah Gymnastiar. 2003. *Menjemput Rezeki dengan Berkah*. Jakarta: Penerbit Republika.

Dr. KH. Mukhlis Aliyudin, dan Drs. H. Enjang AS. 2012. *Mempercepat Datangnya Rezeki dengan Ibadah Ringan*. Jakarta: Ruang Kata.

El-Sulthani, KH. Mawardi Labay. 2004. *Zikir dan Doa Dalam Kesibukan, membawa umat supaya sukses dan selamat*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.

Haris Priyatna dan Lisdy Rahayu. 2014. *Amalan Pembuka Rezeki*. Yogyakarta: Penerbit Bunyan.

Islah Gusmian. 2009. *Doa Mengundang Rezeki*. Bandung: Mizan Pustaka.

Muhammad Ainur Rasyid. 2015. *Kaya Total dengan Ayat Kursi: Banjirkan Hartamu dengan Mukjizat Ayat Kursi*. Yogyakarta: Sabil.

Muhammad Habibillah. 2013. *Raih Berkah Harta dengan Sedekah & Silaturahmi*. Yogyakarta: Sabil.

Muhammad Safrodin. 2014. *Sunah-Sunah Kecil Berpahala Besar*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.

Muhammad Hanafiyah. 2009. *Dahsyatnya Ayat-Ayat Pembuka Rezeki*. Yogyakarta: Mutiara Media.

Risdian Mulya. 2013. *Jangan Mati Sebelum Kaya*. Yogyakarta: Diva Press.

Syarif Hidayatullah. 2014. *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari: Bekal Sukses, Kaya, Sehat, dan Bahagia Mendadak*. Yogyakarta: Diva Press.

Ust. Enjang Burhanuddin. 2018. *Tuntunan Ibadah Siang Hari untuk Hidup Berkah & Bahagia*. Jakarta: Qultum Media.

Ust. Zezen Zainal Alim. 2008. *The Power of Shalat Dhuha*. Jakarta: Qultum Media.

Umar, Ali Hasan. 1996. *Sumber Rizqi dan Kekayaan*. Pekalongan: CV. Bahagia.



Profil Penulis

M uclas Al Farbi adalah nama pria kelahiran Braja Harjosari, Lampung Timur. Saat ini penulis tinggal di dua kota, Kebumen dan Yogyakarta. Pendidikan S1 ditempuh di UIN Sunan Kalijaga, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya. Kajian-kajian tematis agama menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam setiap tulisan-tulisannya.

Penulis juga pernah mengenyam pendidikan di pondok pesantren, baik semasa tinggal di Pulau Sumatera maupun ketika sudah berada di Pulau Jawa. Karir kepenulisannya dimulai sejak ia menulis resensi, opini dan esai. Beberapa karya tulisnya sudah dipublikasikan baik di media massa lokal maupun media massa nasional.

Selain giat menulis, ia juga sering mengisi diskusi-diskusi tentang tema keagamaan. Penulis juga memiliki kepedulian dan intensitas tinggi terkait fenomena Islam minoritas di berbagai belahan dunia. Secara tidak langsung, ia menekuni bidang ilmu sosiologi untuk memperkuat keahliannya.

Araska Publisher tumbuh dan maju bersama pembaca.

Kami memiliki komitmen dan dedikasi tinggi untuk memberikan bacaan bermutu dan bermanfaat bagi masyarakat. Kami menerima kiriman naskah tema budidaya, kesehatan, kuliner, agama, novel, motivasi, sejarah, pendidikan, dan lain-lain.

Kirim naskah terbaik Anda ke: penerbit_araska@yahoo.com

Follow Twitter dan Facebook kami:



[@araskapublisher](https://twitter.com/araskapublisher) | grouparaska@yahoo.co.id