

# *Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam*

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam  
Universitas Islam Indonesia  
Tahun 2022

---

*Bijak Bersosial Media dalam Pandangan Islam*  
*Ayundyah Kesumawati, Arum Handini Primandari*

*Allah Pemberi Cahaya kepada Alam Semesta*  
*Is Fatimah*

*Islam Kebebasan dan Statistik*  
*Achmad Fauzan*

*Manfaat Mencegah Marah dalam Kesehatan Fisik dan Mental*  
*Mutiara Herawati*

*Sepenggal Manfaat Diwajibkan Sholat*  
*Muhaimin*

*Teori Ikatan Kimia dan Silaturahmi*  
*Reni Banowati Istiningum*

*Kesempurnaan Beribadah*  
*Membuka Celah Pahala (Konteks Kimia Kromatografi)*  
*Yusuf Habibi*

*Menuju Ketentraman Hakiki*  
*Evi Azifah Syuraya*

*Media Sosial Flexing dan Qarun 4.0*  
*Aprisilia Risky Wijaya*



**Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam #2**  
**Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam**  
**Universitas Islam Indonesia**  
**2022**

**Penulis :**

Ayundyah Kesumawati dan Arum Handini Primandari

Is Fatimah

Achmad Fauzan dan Sekti Kartika Dini

Mutiara Herawati

Muhaimin

Reni Banowati Istiningrum

Yusuf Habibi

Evi Azifah Syuraya dan Indriyani

Aprisilia Risky Wijaya

**Penerbit:**



**UNIVERSITAS  
ISLAM  
INDONESIA**

2022

**Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam #2**  
**Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam**  
**Universitas Islam Indonesia**  
**2022**

Penulis : Ayundyah Kesumawati, Arum Handini Primandari, Is Fatimah, Achmad Fauzan,  
Seki Kartika Dini, Mutiara Herawati, Muhaimin, Reni Banowati Istiningrum,  
Yusuf Habibi, Evi Azifah Syuraya, Indriyani, Aprisilia Risky Wijaya

@2022 Penulis

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan seluruh atau sebagian isi buku ini dalam bentuk apapun,  
baik secara elektronik ataupun mekanik termasuk memfotokopi, tanpa izin dari Penulis.

**Cetakan I**

Juni 2022

**E-ISBN : 978-602-450-758-9**

**Penerbit:**



**Kampus Terpadu UII**

Jl. Kaliurang Km 14.5 Sleman Yogyakarta 55584

Telp. (0274) 898 444 ext 2301; Fax (0274) 898 444 psw 2091

<https://gerai.uui.ac.id/>; email : [penerbit@uui.ac.id](mailto:penerbit@uui.ac.id)

Anggota IKAPI, Yogyakarta

**Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam #2**  
**Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam**  
**Universitas Islam Indonesia**  
**2022**

**Penulis**

Ayundyah Kesumawati dan Arum Handini Primandari  
Is Fatimah  
Achmad Fauzan dan Sekti Kartika Dini  
Mutiara Herawati  
Muhaimin  
Reni Banowati Istiningrum  
Yusuf Habibi  
Evi Azifah Syuraya dan Indriyani  
Aprisilia Risky Wijaya

**Penanggung Jawab**

Prof. Riyanto, M.Si., Ph.D.

**Pengarah**

Thorikul Huda, M.Sc.

**Koordinator**

Evi Azifah Syuraya, S.E.

**Reviewer**

Dr. apt. Asih Triastuti, M.Pharm.  
Muhammad Hasan Sidiq Kurniawan, M.Sc.  
Muhammad Miqdam Musawwa, M.Sc.

Gani Purwiandono, Ph.D.  
Ganjar Fadillah, M.Si apt.  
Suci Hanifah, Ph.D.

**Editor/ Layouting**

Rizal Arrosyid, S.Si.  
Irvan Rizkiansyah, S.Pd.

**Desain Cover**

Istyarto Damarhati, S.Pd.Si.

# Kata Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillahirrabil'alamin, segala puji bagi Allah subhanahuwata'ala dengan terlimpahnya rahmat, taufik, dan hidayah-NYA atas Iman, Islam, dan nikmat sehingga jalan kemudahan terbentang untuk menyelesaikan Buku Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam ini dalam 3 buku sekaligus yang diterbitkan pada tahun 2022. Shalawat dan salam semoga senantiasa tucurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam beserta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya yang senantiasa istiqamah hingga akhir zaman..

Buku ini disusun untuk mewadahi karya-karya keislaman dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia. Buku yang memuat berbagai kajian Islam yang terkait dengan sub bidang ilmu statistika, kimia, farmasi dan kesehatan lainnya, dengan harapan agar dapat memberikan sumbangan makna dalam mewujudkan UII yang rahmatan lil 'aalamiin dalam bidang dakwah Islamiyah

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Pimpinan Fakultas MIPA UII, memberikan support penuh atas penerbitan karya dakwah bagi pegawainya.
2. Para penulis, dosen dan tenaga kependidikan yang berkenan untuk berpartisipasi menyumbangkan karyanya.
3. Segenap tim penyusun buku yang solid, tidak bosan dalam berusaha dan telaten dalam berburu karya dan mewujudkan target terbitnya buku ini.
4. Semua pihak yang mendukung dan membantu penerbitan buku ini.

Mudah-mudahan buku ini mendapat ridha Allah swt menjadi bagian dari ilmu yang bermanfaat dan diamalkan bagi siapapun yang membacanya, agar terus mengalir pahalanya dan barokah. Aamiin.

Kami menyadari bahwa penyusunan buku ini belum sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kami tim penyusun, mohon masukan dari semua pembaca, sebagai bahan evaluasi.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 16 Juni 2022

Tim Penyusun

Evi Azifah Syuraya

## Daftar Isi

<b>Bijak Bersosial Media dalam Pandangan Islam</b>	1
Ayundyah Kesumawati dan Arum Handini	
Isi	1
Kesimpulan	4
<b>Allah Pemberi Cahaya kepada Alam Semesta</b>	6
Is Fatimah	
Cahaya dan Spektrum Cahaya	6
Allah Pemberi Cahaya	10
<b>Islam, Kebebasan, dan Statistik</b>	11
Achmad Fauzan dan Sekti Kartika Dini	
Isi	11
<b>Manfaat Mencegah Marah dalam Kesehatan Fisik dan Mental</b>	16
Mutiara Herawati	
Pendahuluan	16
Dampak setelah Amarah	17
Al Quran dan Hadist mengenai Keutamaan Mencegah Amarah	18
Cara Mengendalikan Amarah	19
Kesimpulan	20
<b>Sepengal Manfaat Diwajibkannya Sholat</b>	21
Muhaimin	
<b>Teori Ikatan Kimia dan Kaitannya dengan Amalan Silaturahmi</b>	26
Reni Banowati Istiningrum	
Perkembangan Teori Atom	26
Pembentukan Ikatan Kimia	27
Jenis-jenis Ikatan Kimia	28
Penutup	30
<b>Kesempurnaan Beribadah Membuka Celah Pahala (Konteks Kimia Kromatografi)</b>	31
Yusuf Habibi	
Isi	31
<b>Teori Ikatan Kimia dan Kaitannya dengan Amalan Silaturahmi</b>	35
Evi Azifah Syuraya dan Indriyani	
Pendahuluan	35
Keseimbangan dalam Hidup	36
Ketenangan dan Ketentraman Jiwa	38
Kesimpulan	39
<b>Media Sosial, <i>Flexing</i> dan Qarun</b>	40
Aprisilia Risky Wijaya	
Media Sosial	40
Flexing	42
Qarun	43

# Bijak Bersosial Media dalam Pandangan Islam

Ayundyah Kesumawati <sup>a,\*</sup>, Arum Handini Primandari <sup>b,\*</sup>,

<sup>a</sup> Prodi Statistika

\* email : ayundyah.k@uii.ac.id

## ABSTRAK

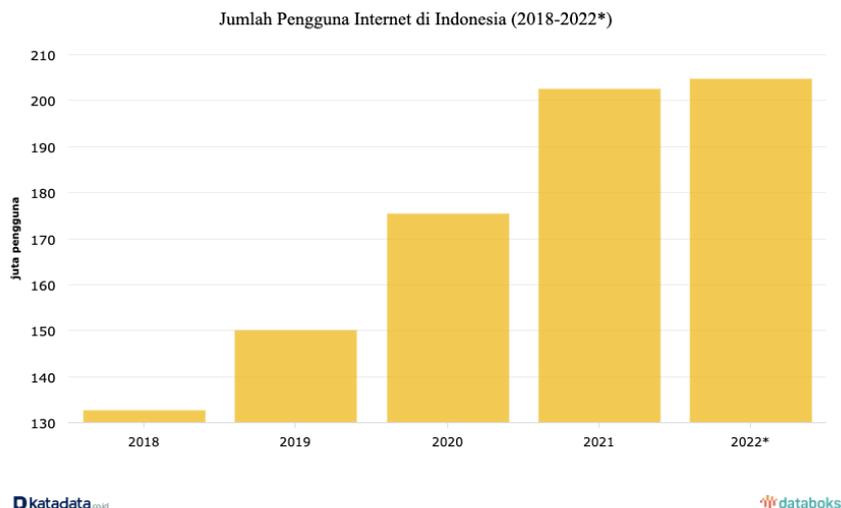
Lahirnya sosial media saat ini merubah cara komunikasi yang dilakukan antar manusia menjadi lebih cepat dan efektif. Hal tersebut dikarenakan sosial media telah menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia masa kini. Banyak hal positif yang dapat digunakan melalui sosial media, tetapi tidak sedikit hal negatif juga disebabkan oleh media sosial. Etika dalam berkomunikasi lewat sosial media sangat dibutuhkan di era globalisasi saat ini. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi umat manusia tentunya menjadi sumber rujukan utama.

Kata Kunci : Sosial media, Islam, Globalisasi, Al-Qur'an

## 1. ISI

Tidak dapat dipungkiri, konsep tentang komunikasi pada era saat ini telah mengalami banyak sekali perubahan dengan adanya internet dan kemajuan teknologi. Berbagai macam pola komunikasi baru yang sangat berbeda dengan era sebelumnya terkadang bertabrakan dengan pola keumuman yang berlaku di masyarakat. Mulai dari menyampaikan pendapat, memberikan masukan dan kritik, berkeluh kesah yang terkadang memicu respon dari orang lain baik respon positif maupun negatif, sampai dengan hal-hal yang dilakukan oleh beberapa oknum dengan sengaja melemparkan sebuah pernyataan yang dapat memicu semacam ujaran kebencian terhadap sesuatu. Salah satu contoh hasil penelitian dari Ningrum, Suryadi & Wardhana (2018) bentuk bentuk ujaran kebencian kategori penistaan agama yang paling banyak ditemukan di media sosial facebook (Fb) saat ini yaitu sebesar 25%, diikuti bentuk ujaran kebencian kategori penyebaran berita bohong (hoax) sebesar 20%, pencemaran nama baik sebesar 15%, memprovokasi sebesar 15% dan yang paling sedikit ditemui adalah bentuk ujaran kebencian kategori menghasut yaitu sebesar 5%. Sedangkan pada bentuk ujaran kebencian yang paling banyak digunakan oleh para netizen untuk menanggapi informasi di kolom komentar berdasarkan masing-masing konteks tuturan yang bersangkutan adalah bentuk penghinaan sebesar 16,89%, diikuti oleh bentuk ujaran kebencian kategori memprovokasi sebesar 6,12%, lalu menghasut sebesar 1,36%, pencemaran nama baik sebesar 0,90% dan yang paling sedikit ditemukan adalah bentuk ujaran kebencian kategori perbuatan tidak menyenangkan yaitu sebesar 0,56%

Dikutip dari laman katadata.co.id (Annur, 2022), Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi pengguna internet terbesar dunia yaitu sekitar 204,7 juta.



Gambar 1 Jumlah Pengguna Internet di Indonesia

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia dari tahun ke tahun dan Sebagian besar penggunaannya adalah kalangan milenial (remaja) katadata.co.id (Annur, 2022). Sosial media merupakan sebuah platform dimana pengguna dapat dengan mudah mengakses, berpartisipasi, dan berbagi informasi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), media secara artinya diartikan sebagai alat (sarana) komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk. Sosial media seakan sudah menjadi candu bagi masyarakat Indonesia khususnya di kalangan remaja. Remaja saat ini yang tidak bisa lepas dari smartphonenya. Berbagai macam *platform* sosial media Twitter, Facebook, Snapgram, Tiktok, Youtube, Instagram, Whatsapp, Line adalah sosial media yang sering digunakan oleh kalangan remaja. Hal ini terjadi karena sosial media menawarkan banyak sekali kemudahan dan juga entertainment yang membuat remaja betah berlama-lama menatap layer *smartphone* (Juminem, 2019). Adanya sosial media telah mempengaruhi kehidupan sosial dalam masyarakat. Perubahan – perubahan dalam hubungan sosial atau sebagai perubahan terhadap keseimbangan hubungan sosial dan segala bentuk perubahan-perubahan pada Lembaga – Lembaga kemasyarakatan didalam suatu masyarakat, yang mempengaruhi system sosialnya, termasuk di dalamnya nilai-nilai, sikap dan pola perilaku diantara kelompok-kelompok dalam masyarakat. Perubahan positif seperti kemudahan memperoleh dan menyampaikan informasi, memperoleh keuntungan secara sosial dan ekonomi. Sedangkan perubahan sosial yang cenderung negatif seperti munculnya kelompok-kelompok sosial yang mengatasnamakan agama, suku, dan pola perilaku tertentu yang terkadang menyimpang dari norma-norma yang ada (Cahyono, 2016).

Islam sebagai agama yang menuntun umatnya untuk selalu mengutamakan perbuatan baik dalam setiap sisi kehidupan memiliki Batasan-batasan bagi umatnya dalam menggunakan sosial media secara bijak. Seorang muslim hendaklah senantiasa menjunjung tinggi adab berkomunikasi dengan saling menghormati antar sesama umat manusia, karena setiap apa yang dilakukannya kelak akan dimintai pertanggungjawabannya di akhirat.

Islam pun memberikan perhatian yang besar terhadap etika penggunaan media sosial. Hal ini telah diatur dalam Al-Qur'an surat Al – Ahzab ayat 70:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.”

Berikut beberapa adab dalam berkomunikasi menggunakan sosial media yang dirangkum :

a. Sosial media dijadikan sarana untuk menebarkan kebaikan

Informasi yang tersebar di sosial media sedikit banyak merepresentasikan kejernihan akhlak penulisnya (Admin Cimahikota, 2018). Pemanfaatan sosial media secara umum maupun sebagai sarana berdakwah harus memperhatikan etika-etika dan norma-norma dalam bermedsos. Tidak boleh melontarkan kalimat-kalimat yang berpotensi pada pencemaran nama baik, juga dilarang membuat pernyataan-pernyataan yang provokatif dan mengarah pada persoalan isu SARA. Meskipun mungkin niatnya baik, namun perlu diperhatikan juga bahwa niatan baik harus dilakukan dengan cara-cara yang baik. Sehingga tidak menimbulkan kegaduhan dan tindakan diskriminatif (Rakhmawati, 2016). Islam mengajarkan opini yang jujur dan didasarkan pada bukti dan fakta serta diungkapkan dengan tulus. Tidak menyebarkan informasi yang belum diketahui kebenarannya di media sosial. Sesuai dengan firman Allah SWT pada QS. Al – Hajj ayat 30 yang berbunyi:

ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ حُرْمَتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَأَجَلْتُ لَكُمْ الْأَنْعَامَ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ  
فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ

Artinya:

“Demikianlah (perintah Allah). Dan barangsiapa mengagungkan apa-apa yang terhormat di sisi Allah maka itu adalah lebih baik baginya di sisi Tuhannya. Dan telah diharamkan bagi kamu semua binatang ternak, terkecuali yang diterangkan kepadamu keharamannya, maka jauhilah olehmu berhala-berhala yang najis itu dan jauhilah perkataan-perkataan dusta.”

b. Senantiasa mengingat segala perbuatan akan dihisab di akhirat

Menyadari sepenuhnya akan adanya hisab atau perhitungan atas tiap detail yang kita perbuat dapat menjadi pengontrol utama dalam mengendalikan perbuatan. Akan ada hari akhir di ujung kehidupan dunia yang menjadikan manusia sadar akan keterbatasan usia yang dimilikinya. Timbangan baik dan buruk menjadi titik penentu keberadaan manusia di akhirat: surga atau neraka. Kesadaran akan hisab ini pun semestinya kita pegang saat menggunakan sosial media karena apa pun yang kita lakukan dengan sosial media juga akan menjadi catatan amal yang dipertanggungjawabkan kelak (Admin Cimahikota, 2018).

c. Senantiasa melakukan Tabayun (klarifikasi) sebelum berpendapat

Dalam QS. Al – Hujurat ayat 6 disebutkan bagaimana etika serta tata cara menyikapi sebuah berita yang kita terima, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا  
فَعَلْتُمْ نَدِمِينَ

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa sebuah berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu.” (QS Al- Hujurat ayat 6)

Untuk mencerna dan mendalami suatu informasi, baik informasi tentang keislaman maupun informasi secara umum yang berkembang di tengah-tengah masyarakat, baik melalui media cetak, jurnal, artikel maupun melalui dunia maya (media sosial), sebelum menerima secara keseluruhan informasi yang dimaksud terlebih dahulu adakalanya cek demi cek, yaitu melalui : membacanya hati-hati dan teliti, apa maksud dan tujuan dari informasi tersebut,

setelah itu melakukan klarifikasi apakah informasi itu benar adanya dan apakah dapat diambil manfaatnya atau tidak (Zain, 2017).

- d. Senantiasa mengingat ada CCTV di kedua bahu  
Merasa selalu diawasi oleh malaikat utusan Allah di bahu kanan dan kiri semestinya menjadikan tubuh dan akal berpikir sebelum melakukan tindakan. Pengawasan 24 jam semasa detak jantung masih berdebar bukankah cukup untuk menjadi pengendali di setiap perbuatan. Begitu pula dengan aktivitas di jejaring sosial. Like, komen, atau share kita akan disaksikan dan kelak akan dimintai pertanggungjawaban seperti tertuang pada QS. Al – Qaf ayat 18

مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

Artinya:

“Tidak ada suatu kata yang diucapkannya melainkan ada di sisinya malaikat pengawas yang selalu siap (mencatat).”

- e. Jadikan sosial media ruang keikhlasan tanpa mengumbar riya  
Misi atau niat hanya terjadi satu arah, yaitu kejujuran hati kepada Sang Pemilik Kehidupan. Kita tidak bisa melihat, apalagi memberikan penilaian terhadap niat seseorang. Tetapkan misi untuk memanen kelimpahan pahala-Nya tanpa beharap pujian yang melambungkan popularitas. Hal ini akan menjadi hal yang mendasari kita untuk terus melakukan segala hal yang positif. Berlebihan dalam bersuka cita dan men-share-nya ke sosial media tidak dianjurkan, karena tidak semua orang yang berteman di sosial media dalam keadaan ceria, namun bisa jadi ada yang sedang sedih. Apalagi hanya berbagi kebahagiaan melalui sosial media kepada orang lain, tetapi tidak berbagi kebahagiaan tersebut secara langsung. Hal ini telah digambarkan dalam QS. Al – Ma’raj ayat 21

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Artinya:

“Dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir”

Dalam menggunakan media sosial, kita seharusnya mengacu pada Al-Qur’an dan hukum positif yang ada di negara Indonesia. Karena kedua aturan tersebut merupakan aturan yang tertinggi. Dalam Al-Qur’an dan konstitusi Negara Indonesia terjelaskan hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan Ketika berkomunikasi dengan sosial media (Zainuddin, 2020).

## 2. Kesimpulan

Dengan memperhatikan beberapa adab dalam berkomunikasi di sosial media ini, diharapkan hubungan antar manusia akan terjalin dengan baik lewat dunia maya. Tali silaturahmi tetap terjalin dan perkembangan teknologi dijadikan sarana yang bermanfaat untuk mengkaji ilmu. Sesama muslim hendaklah kita saling menjaga predikat kita sebagai muslim terpuji dalam bermedia sosial.

## 3. Daftar Pustaka

- Annur, C. M. (2022, Maret 23). *Ada 204,7 Juta Pengguna Internet di Indonesia Awal 2022*. Diambil kembali dari katadata.co.id: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/23/ada-2047-juta-pengguna-internet-di-indonesia-awal-2022>
- Juminem. (2019, Januari - Juni). Adab Bermedis Sosial dalam Pandangan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1).
- Zain, G. (2017). Konsep Tabayun dalam Islam dan Kaitannya dengan Informasi. *Rumah Jurnal Fakultas Adab dan Humaniora UIN IB*.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Sosial media terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140 - 157.

- Zainuddin, H. (2020). Etika Penggunaan Sosial media dalam Al-Qur'an sebagai Alat Komunikasi di Era Digitalisasi. *Al - Mutsala : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman dan Kemasyarakatan*, 2(1).
- Admin Cimahikota. (2018, September 18). *cimahikota*. Retrieved from [simahikota.go.id](https://cimahikota.go.id):  
<https://cimahikota.go.id/index.php/artikel/detail/1017-5-tips-etika-bermedia-sosial-dalam-islam>
- Rakhmawati, I. (2016, Juni 1). Perkembangan Media Sarana Dakhwa. *At-Tabsyir : Jurnal komunikasi Penyiaran Islam*, 4.
- Ningrum, D., Suryadi, & Wardhana, D. (2018). Kajian Ujaran Kebencian di Sosial media. *Jurnal Ilmiah Korpus*, 2(3).

# Allah Pemberi Cahaya kepada Alam Semesta

Is Fatimah<sup>a,\*</sup>

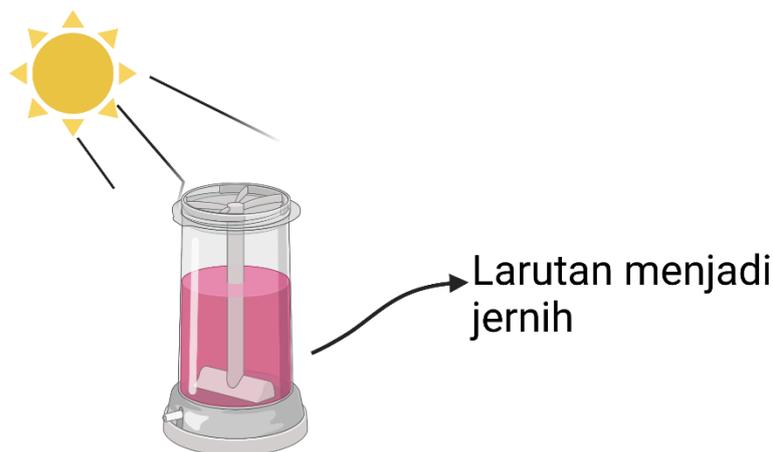
<sup>a</sup>Prodi Kimia

\* email : isfatimah@uui.ac.id

*Alhamdulillahirobbil 'alamiin, wa bihi nasta'inu 'alaa umuriddunya wadiini...washolatu wassalamu 'ala sayyidina wa maulana muhammadin washohbihi ajmaiin...*

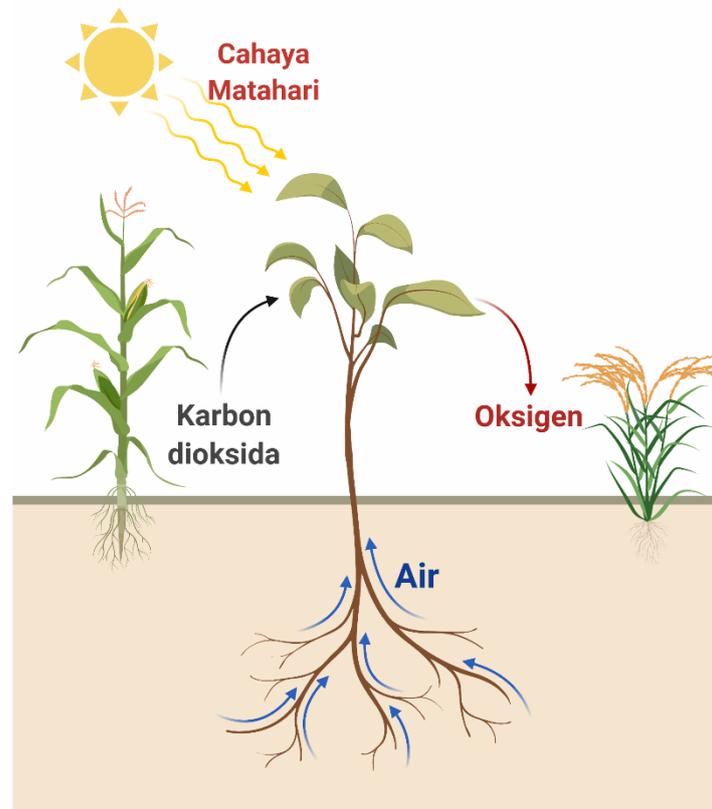
## 1. Cahaya dan spektrum cahaya

Gambar 1 berikut adalah ilustrasi salah satu eksperimen yang tengah berkembang saat ini, yaitu eksperimen fotokatalisis. Sebuah proses fotokatalisis dapat dimanfaatkan untuk mendegradasi atau menghancurkan molekul-molekul polutan. Sebagai contoh, di dalam limbah cair industri kimia yang banyak mengandung senyawa berbahaya, proses fotokatalisis dapat dilakukan dengan cara menyinari cairan, dengan bantuan suatu padatan fotokatalis, senyawa berbahaya tersebut akan terurai menjadi molekul-molekul yang lebih kecil dan bahkan menjadi CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O yang terlepas ke udara.



Gambar 1. Ilustrasi fotokatalisis

Ini adalah salah satu aplikasi cahaya dalam ilmu kimia, khususnya ilmu lingkungan-dimana cahaya berperan menghancurkan polutan yang berpotensi merusak lingkungan air, ekosistem air, yang secara langsung akan berkaitan dengan kehidupan manusia serta makhluk hidup lainnya. Ini juga sekaligus bukti bahwa cahaya, memiliki daya upaya-atau kita sebut energi-yang cukup untuk mendestruksi senyawa berbahaya. Dalam kehidupan nyata di alam semesta, mekanisme seperti ini terjadi manakala Sebagian kecil dari cahaya matahari memerankan diri mereduksi berbagai toksin, bakteri dan virus di udara, dan menyelamatkan kita dari berbagai penyakit. Tidak hanya menghancurkan, cahaya juga sangat berperan memberi makan bumi dan seisinya. Bagaimana tidak? Sejak kita membuka mata, cahaya mentransformasikan karbondioksida dan air untuk menjadi bahan makan serangga, hewan, dan bahkan manusia. Kita menyebutnya fotosintesis. Bertrilyun foton dari cahaya terpancar dengan energi yang tak terhingga besarnya sebagaimana terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Mekanisme fotosintesis

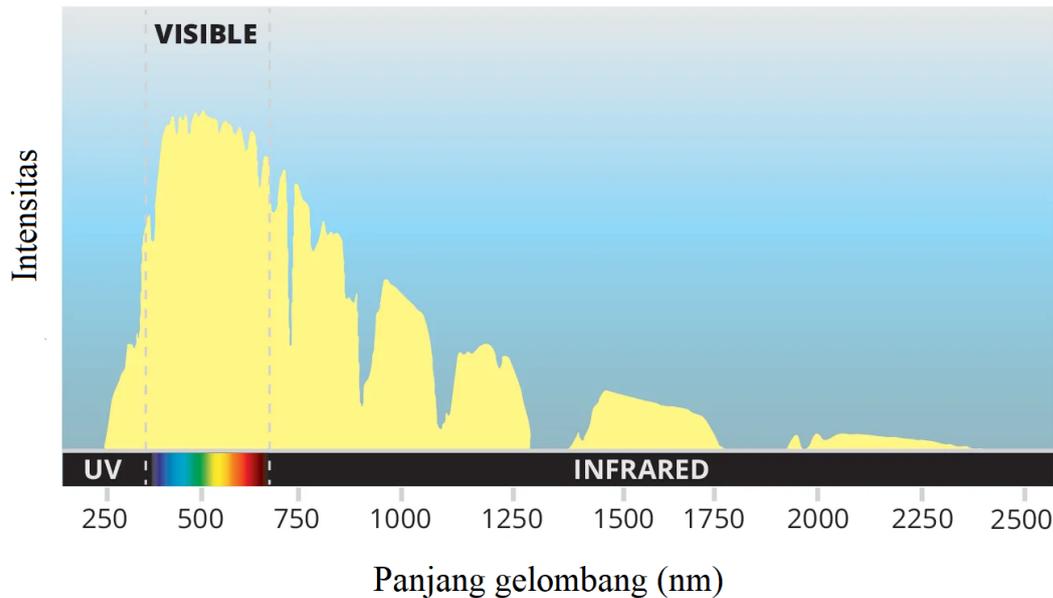
Tak terkira juga, banyak lagi peranan cahaya dalam kehidupan manusia, yang tak dapat terelakkan lagi, merupakan karunia Ilahi, sekaligus bukti kasih sayang Allah SWT kepada makhluk-makhluknya.

تَبَارَكَ الَّذِي جَعَلَ فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَجَعَلَ فِيهَا سِرَاجًا وَقَمَرًا مُنِيرًا

“Maha Suci Allah yang menjadikan di langit gugusan-gugusan bintang dan Dia menjadikan juga padanya matahari dan bulan yang bercahaya”. (Q.S Furqoon: 61).

Cahaya tersusun atas foton, dan setiap foton memiliki tingkat energi yang berperan dalam banyak sendi kehidupan. Ada atau tidaknya interaksi cahaya dengan materi tergantung pada energi tersebut, dimana ketika sebuah foton menabrak sebuah molekul, apa yang terjadi selanjutnya tergantung pada dua hal; pertama, jumlah adalah energi yang dibawa oleh foton (panjang gelombangnya) dan kedua, tingkat energi keseluruhan molekul (seberapa besar pergerakannya). Energi foton sendiri, tergantung pada panjang gelombangnya, dimana pada Panjang gelombang yang pendek, foton akan memiliki tingkat energi yang tinggi. Kita barangkali pernah menggunakan sinar X, sinar dengan Panjang gelombang pendek, yang mampu menembus dalam tubuh serta kemudian memberikan citra tulang-belulang yang ada di dalam badan. Namun, tidak demikian dengan sinar matahari pagi. Mata manusia, tubuh manusia, dan beberapa benda tidak dapat melihat bukti adanya sinar X kecuali dampak yang mungkin disebabkan, sebaliknya mata manusia dapat melihat spektrum warna Pelangi. Sensor yang ada pada mata dapat menerima energi yang terpancar dari warna-warna tersebut.

Allah telah meletakkan ukuran-ukuran yang tepat bagi sensor dalam tubuh makhluk hidup terhadap cahaya. Spektrum sinar matahari terdiri dari berbagai rentang dengan Panjang gelombang berikut energi yang dimilikinya, sebagaimana dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Spektrum cahaya matahari

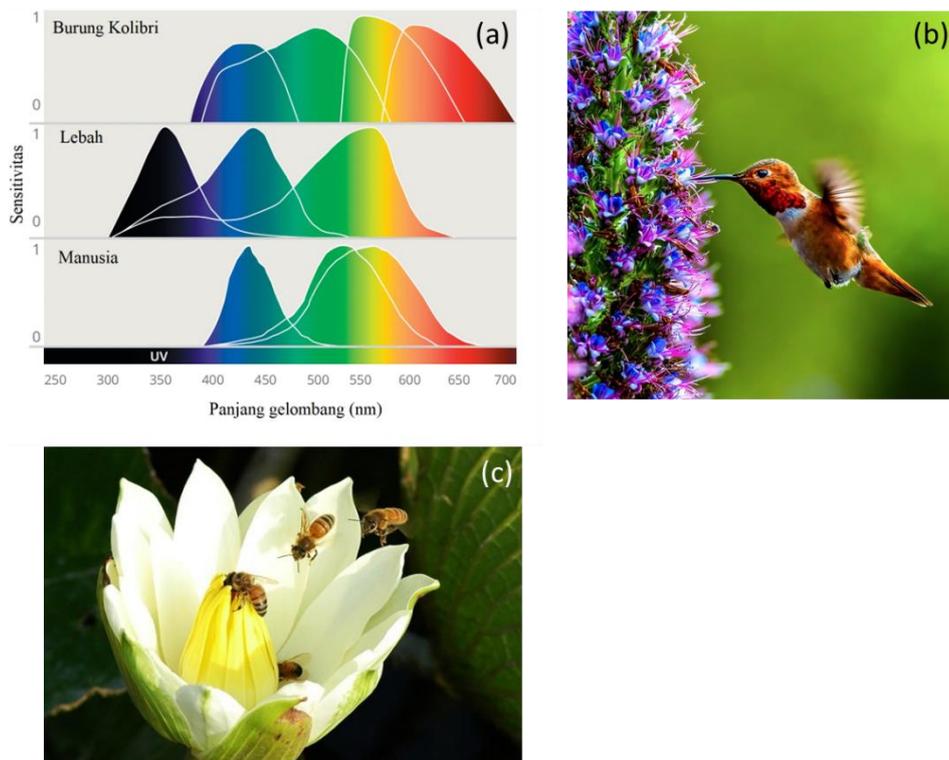
Adalah kasih sayang Allah SWT yang menempatkan kemampuan setiap sensori cahaya bagi makhluk hidup dan alam semesta, Contoh sederhananya adalah mata manusia dapat melihat aneka warna pada wilayah Panjang gelombang sinar tampak (visible) dengan rentang 200-800 nm. Apa jadinya jika mata manusia dapat menangkap aneka Panjang gelombang? Menangkap Panjang gelombang sinar X misalnya, maka tak dapat dielakkan adanya kehancuran bagi tidak hanya mata, namun juga jaringan dalam tubuh manusia seluruhnya. Ketika kita melihat suatu objek, kita mengalami tanda foton unik yang diserap dan dipantulkan oleh molekul objek. Kita melihat molekul sebagai "berwarna" ketika objek menyerap cahaya pada panjang gelombang yang cocok dengan beberapa panjang gelombang di bagian spektrum elektromagnetik yang terlihat. Jika sebuah molekul menyerap cahaya biru, objek memantulkan cahaya oranye dan kita melihat objek sebagai oranye. Jadi, apa yang terlihat oleh kita adalah sebaliknya dari warna sejatinya. Cahaya di atas cahaya-disebutkan dalam Q.S. An Nur:35:

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۗ الْمِصْبَاحُ فِي زُجْجَةٍ ۗ الزُّجْجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۗ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya, seperti sebuah lubang yang tidak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang yang berkilauan, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat, yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah memberi petunjuk kepada cahaya-Nya bagi orang yang Dia kehendaki, dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Dalam kajian ayat-ayat semesta, Purwanto (2015) mengekspresikan ayat ini sebagai penjelasan adanya spektrum cahaya. Tentu masih banyak lagi kajian yang dapat digali dari sifat cahaya ini. Adanya kemampuan cahaya menggerakkan elektron untuk berbagai instrument, alat-alat elektronik dan sensor misalnya. Lebih dari itu, adalah inspirasi cahaya pada perkembangan ilmu pengetahuan optik yang tidak dapat menafikan keagungan Allah SWT.

Jika materi memiliki gugus fungsi spesifik, cahaya dapat diserap dan ditransfer dalam bentuk energi kinetik sesuai cacah dan interaksinya. Molekul memiliki kemampuan Jika tingkat energi foton lebih tinggi dari energi dalam molekul, foton akan diserap oleh atom-atom molekul. Artinya, energi foton akan ditransfer ke atom-atom dalam molekul, membuatnya bergetar, bergerak atau berputar. Sebaliknya, jika tingkat energi foton lebih rendah dari tingkat energi molekul, foton tidak akan diserap melainkan akan dipantulkan. Artinya, energi foton tidak akan diterima oleh atom. Energinya akan teralihkan. Allah telah menganugerahkan segala sesuatu dalam takaran masing-masing.



Gambar 4. a. sensitivitas berbeda dari manusia, burung kolibri dan lebah terhadap spektrum cahaya tampak, b. Burung kolibri membutuhkan sensitivitas untuk menghisap nectar c. Lebah membutuhkan sensitivitas untuk menghisap nectar

Untuk berbagai jenis hewan, kemampuan untuk melihat warna objek bergantung hanya pada satu molekul, retina. Molekul ini sangat reaktif terhadap foton karena mengandung beberapa ikatan rangkap dengan elektron berenergi tinggi. Sebagaimana diilustrasikan dalam Gambar 4, rentang yang ditangkap manusia berbeda dengan yang ditangkap lebah dan burung kolibri, dengan tujuan sesuai dengan bagaimana makhluk menjemput rizkinya. Burung kolibri membutuhkan sensitivitas tinggi terhadap bunga-bunga berwarna dalam rentang sinar tampak.

Hal ini sesuai firman Allah SWT dalam Q.S. At-Thalaq, ayat 3:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Dia mencukupinya. Sesungguhnya Allah akan mencapai urusanNya, sesungguhnya Allah telah mengadakan bagi tiap-tiap sesuatu ketentuan.”

## **2. Allah pemberi cahaya**

Dalam Q.S. An-Nur: 35 tersebut di atas, tersampaikan: Allah adalah Pemberi cahaya kepada langit dan bumi.

Dari ayat ini, Allah mengambil “cahaya” sebagai isyarat tidak hanya kekuasaan Allah atas apa yang ada di langit dan di bumi, namun juga kasih sayang Allah. Nur, dalam banyak tafsir diartikan dapat berupa cahaya secara fisik, namun juga petunjuk kepada Nurani manusia, yakni iman dan islam. Apa jadinya jika Allah memadamkan cahaya keimanan dari Nurani kita, atau Allah menutup hati kita untuk menerima cahaya atau petunjuk tersebut?? Hati nurani adalah penerima/sensor bagi hidayah dan iman kepada kebenaran dan keagungan Allah SWT. Maka, pada akhirnya, kita sebagai pembelajar sains-mestinya memaknai dengan sebenar-benarnya syukur-atas ni'mat cahaya ini sebagai pertanda dan pengingat, bahwa atas izin dan karunia Allah-lah kita dapat merasakan besarnya karunia.

Jika dirunut lebih jauh, cahaya secara fisik, berbagai cahaya dan spektrum cahaya serta rentang energinya tentu bersumber kepada satu dzat. Matahari sebagai sumber cahaya yang kita fahami, adapt memancarkan berbagai Panjang gelombang oleh karena berbagai reaksi fisi di dalam intinya, maka hanya Allah SWT-lah yang mengizinkan reaksi-reaksi itu terjadi, spektrum terdistribusi, dan menuju fungsinya masing-masing sesuai kodratnya.

*Wallahu a'lam bishawaab.*

### **Referensi:**

Purwanto, A. (2015). Ayat-ayat semesta, Penerbit Mizan, Bandung.  
<https://learn.genetics.utah.edu/content/flowers/chemistry/>  
<https://www.thoughtco.com/understand-the-visible-spectrum-608329>

# Islam, Kebebasan, dan Statistik

Achmad Fauzan<sup>a,\*</sup>, Sekti Kartika Dini<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Prodi Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Islam Indonesia

\* email : achmadfauzan@uii.ac.id

## ABSTRAK

Manusia diberikan akal oleh Allah SWT, dimana hal tersebut merupakan karunia terbesar yang membedakan manusia dengan makhluk ciptaan Allah SWT lainnya. Akal menjadikan manusia untuk berkelana dalam beragam pengetahuan, dalam bertindak dalam muamalah, serta berdzikir dengan RabbNya. Akal pulalah yang menjadikan manusia untuk bebas bertindak selama tidak ada koridor/ argumen/ landasan/ dalil yang dilanggarnya. Sesuai dengan hukum asal muamalah, sejatinya segala hal itu boleh kecuali adanya dalil yang melarangnya. Manusia diberikan kebebasan untuk melakukan apapun dalam mengembangkan harta benda, selama proses yang ia kerjakan tidak ada dalil yang melarangnya. Karena itu, untuk urusan dunia jangan dicari dalil perintah, namun yang dicari adalah dalil larangan, supaya kita menikmati kehidupan. Berkebalikan dengan hukum asal ibadah dimana sejatinya segala hal itu haram, hingga datang dalil yang memerintahkannya. Jangan sampai kedua hal tadi terbalik-balik. Jangan sampai justru dalam hal ibadah kita mencari larangannya, sementara muamalah yang dicari adalah dalil perintahnya. Disitulah letak akal sebagai nahkoda untuk menentukan mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai. Hati-hati pula dengan akal, banyak yang “mendewakan” akalunya sehingga dia merasa jumawa/ sombong akan dirinya sendiri. Padahal didunia ini tidak semuanya dapat diterima dengan akal, karena akal manusia terbatas, sementara ilmu yang Allah SWT hamparkan tak terbatas. Jangan sampai dengan akal menjadikan manusia untuk mengelabui yang lain dengan beragam ukuran statistik, nampak indah, nampak meyakinkan, padahal realitanya tidak demikian. Statistik adalah alat, sementara manusia yang mengolah data statistik tersebut. Baik buruknya hasil dari suatu studi kasus bukanlah keburukan dari statistik, melainkan dari pengolahnya. Katakan yang benar, objektif, dan transparan. Ibaratnya pisau bedah, uji statistika tidak mempunyai keamanan sendiri, dan kegunaannya bergantung pada pemakainya dan islam adalah koridornya.

Kata Kunci : akal, kebebasan, statistik.

## ISI

*Alhamdulillah* (segala puji hanya milik Allah), merupakan salah satu kalimat mulia yang menjadikan siapapun yang memahaminya akan merasakan betapa besar nikmat yang Allah SWT berikan. Dalam kata-kata *Alhamdulillah*, menunjukkan bahwa kita bersyukur kepada Allah SWT atas semua berkah, rizki, dan kabar baik yang kita terima. Jika kita renungkan apa saja yang sudah kita capai, apa saja yang sudah kita lewati, dan apa saja yang sudah berlalu pastinya banyak pelajaran, banyak perjalanan, banyak kenikmatan, banyak syukur, serta hikmah yang terkandung dalam lini masa itu. Apakah pantas jika kita tidak bersyukur kepada-Nya? Padahal begitu banyak yang Dia berikan kepada kita.

*Alhamdulillah* atau dikenal dengan istilah hamdalah merupakan salah satu dari empat kalimat Thayibah (kalimat/ kata-kata yang baik), selain tasbih (*subhanallah*), tahlil (*laailaha illallah*), serta takbir (*allahu akbar*). Dalam HR Muslim, dari Samurah bin Jundub, Rasulullah SAW bersabda

أَحَبُّ الْكَلِمِ إِلَى اللَّهِ أَرْبَعٌ، لَا يَضُرُّكَ بِأَيِّهِنَّ بَدَأْتَ: سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

*Artinya:* Perkataan yang paling disukai Allah ada empat. Tidak ada mudharat bagimu memulai dari mana saja, *subhanallah, walhamdulillah, wa laa ilaaha illallah, wallahu akbar* (HR Muslim)

Tidak hanya itu, kalimat Thayibah itupun juga merupakan sedekah. Awal ceritanya, dahulu pada zaman Rasulullah SAW sejumlah sahabat “berunjuk rasa” atas permasalahan kemiskinan yang menimpa mereka sehingga seakan-akan mereka tidak memungkinkan bersedekah sebagaimana

orang kaya. Lantas Rasulullah SAW bersabda kepada sahabat beliau: “Bukankah Allah sudah menjadikan untuk kalian jalan bersedekah? Sesungguhnya setiap tasbeih merupakan sedekah, setiap takbir merupakan sedekah, setiap tahmid merupakan sedekah, setiap tahlil merupakan sedekah, amar ma’ruf nahi munkar merupakan sedekah (HR. Muslim)”. Terlepas dari konteks kalimat Thayibah, disadari atau tidak, setiap kita mengucapkan kalimat hamdalah tersebut akan membawakan ketenangan pada hati kita. Tidak hanya tenang, namun juga lega bagi orang yang sering mengucapkannya. Ketika sedang perjalanan, ucapkan hamdalah. Mendapatkan rezeki, ucapkan hamdalah. Diberi nikmat sehat, ucapkan hamdalah. Begitu besar sebenarnya nikmat yang Allah SWT berikan kepada kita, masa iya hanya mengucapkan hamdalah begitu berat?

Selain itu, dengan hamdalah pun juga menentramkan hati, karena memang secara fitrah manusia itu bisa merasakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga ketika kita melakukan sesuatu yang ada *mudharat* dan tidak ada *maslahat* jiwa kita sebenarnya mengerti kalau yang kita lakukan sesuatu yang tak sepatasnya dilakukan. Hal ini dikarenakan sesuatu yang baik pasti akan dirasa baik oleh diri kita. Kita mau percaya atau tidak, namun yang namanya hati tak bisa dikhianati. Manusia diberikan nikmat yang begitu luar biasa dan spesial yakni berupa akal. Akal merupakan *the one and only* keistimewaan yang Allah berikan kepada kita sehingga manusia dapat membedakan benar dan salah. Mampu membedakan mana yang halal dan mana yang haram, dan bukan hanya melakukan sesuatu berdasarkan insting atau naluri maupun kebiasaan. Berawal dari akal yang selanjutnya menciptakan pikiran-pikiran, sehingga manusia mampu mempertimbangkan untung, rugi, manfaat, serta *mudharat*-nya. Memikirkan dan merenungi ciptaan Allah merupakan aktualisasi dari pemanfaatan akal pikiran yang Allah perintahkan dalam banyak ayat.

Dalam Islam, kejadian di alam semesta dikatakan sebagai *ayatullah al-kauniyyah* yang diartikan tanda-tanda (kekuasaan) Allah dalam bentuk fenomena alam. Orang-orang yang dapat mengambil pelajaran dari ayat kauniyyah ini dijuluki dengan Ulul Albab (QS. Ali Imran: 190-191). Jika kita enggan untuk berpikir, berpikir, atau memikirkan anti-intelektualisme, kita harus menerima kemunduran dan keruntuhan takdir kita. Kita tertinggal, tertinggal, dan terus menjadi satu-satunya konsumen produk intelektual dan teknologi orang lain pada tahap sejarah dunia. Semua ini merupakan konsekuensi pahit yang sangat logis diterima. Salah satunya ayat ke 17-21 surat Al-Ghasiyah.

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ. وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ. وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى  
فَذَكَّرْنَا إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرٌ. الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ.

*Artinya: Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana diciptakan, dan langit bagaimana ia ditinggikan? Dan gunung-gunung bagaimana ia ditegakkan? Dan bumi bagaimana ia dihamparkan? Maka berilah peringatan, karena sesungguhnya kamu hanyalah orang yang memberi peringatan. (Q.S. Al-Ghasiyah, 17-21).*

Manusia terdiri dari jasad dan ruh, di mana ruh mencakup akal, yang berarti bahwa dalam diri manusia terdapat tiga komponen meliputi jasad, akal, dan hati (Marsi, 1988). Keberadaan akal pada manusia yang membedakan manusia dengan makhluk ciptaan Allah SWT lainnya. Dengan adanya akal, manusia mampu membedakan baik dan buruk dalam peradaban manusia dan kehidupan manusia. Dalam berkehidupan bermasyarakat seringkali ada perilaku manusia yang dapat merugikan manusia lainnya, padahal manusia telah dibekali Allah SWT akal untuk berpikir dan hati untuk merasa. Adanya dua komponen tersebut harusnya dapat mengendalikan perbuatan (jasad) manusia dalam bertindak. Keberadaan syariat Islam sebagai tuntunan dalam mengendalikan perbuatan (jasad) manusia, keimanan seseorang sebagai kontrol pada keterbatasan akal manusia, dan ihsan sebagai penjaga hati manusia. Perbuatan merugikan manusia lain bisa terjadi karena ada ketidakseimbangan pengendalian pada ketiga komponen manusia tersebut.

Manusia mempunyai potensi kebaikan dan keburukan namun dengan segala konsekuensi di dunia dan di akhirat kelak (In'amuzzahidin, 2015). Hal tersebut dapat dilihat secara eksplisit maupun implisit dalam Al-Qur'an, diantaranya pada Q.S. Al-Insan: 3.

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا

*Artinya: Sungguh, Kami telah menunjukkan kepadanya jalan yang lurus; ada yang bersyukur dan ada pula yang kufur. (Q.S. Al-Insan:3)*

Berdasarkan tafsir *Al-Muyassar* dijelaskan bahwa Allah SWT menjelaskan dan mengenalkan kepada manusia jalan hidayah dan kesesatan, kebaikan dan keburukan, agar manusia menjadi mukmin yang bersyukur atau kafir yang pengingkar. Dengan penjelasan ini manusia diberikan kebebasan oleh Allah SWT untuk memilih bagaimana menjalani hidupnya disertai dengan konsekuensi atas pilihannya tersebut.

Dalil-dalil tersebut jelas bahwa segala macam tindakan manusia di muka bumi "diserahkan" pada diri manusia itu sendiri. Jika dikaitkan dengan hukum muamalah (aturan Allah SWT yang wajib ditaati dalam kaitannya antara hubungan manusia dengan manusia yang berhubungan dengan cara memperoleh dan mengembangkan harta benda (Huda, 2011), pada dasarnya segala kegiatan muamalah itu diperbolehkan selagi tidak ada dalil yang melarangnya. Sesuai dengan kaidah fiqh.

الْأَصْلُ فِي الشَّرْطِ فِي الْمُعَامَلَاتِ الْحِلُّ وَالْإِبَاحَةُ إِلَّا بِدَلِيلٍ

*Artinya: Hukum asal dalam muamalah adalah kebolehan sampai ada dalil/ landasan yang menunjukkan keharamannya (Djazuli, 2007)*

Ibaratnya manusia diberikan kebebasan untuk melakukan apapun dalam mengembangkan harta benda, selama proses yang ia kerjakan tidak ada dalil yang melarangnya. Karena urusan dunia jangan dicari dalil perintah, namun yang dicari adalah dalil larangan. Supaya kita menikmati kehidupan. Bayangkan jika setiap tindakan kita (muamalah), selalu meminta dalil maka capek kita, karena tiada akhirnya. Mau minum the minta dalil, ke restoran mau makan tanya dalil, dan seterusnya sepanjang ada ketentuan umumnya. Lain ladang, lain ilalang. Lain halnya dengan muamalah, maka hukum asal ibadah adalah terlarang, sampai ada dalil yang memerintahkan untuk mengerjakannya.

فَا الْأَصْلُ فِي الْعِبَادَاتِ الْبُطْلَانُ حَتَّى يَقُومَ دَلِيلٌ عَلَى الْأَمْرِ

*Artinya: Hukum asal dari ibadah adalah batal, hingga tegak dalil (argument) yang memerintahkannya" (Imam As Suyuthi, dalam al Asyba' wan Nadhoir: 44 dan Ibnu Qoyyim al Jauziyah dalam I'lamul Muwaqi'ien Juz 1 hal. 344, Dar al Fikr, Beirut)*

Oleh karena itu, dalam menjalani kehidupan pastikan yang dikerjakan itu kaitannya dengan muamalah ataukah dengan ibadah. Jangan sampai terbalik-balik. Jangan sampai justru dalam hal ibadah kita mencari larangannya, sementara muamalah yang dicari adalah dalilnya. Berkaitan dengan aktifitasnya, manusia dalam menjalani kehidupan ini manusia sudah diberikan Allah SWT pedoman hidup berupa Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah SAW yang dijadikan pegangan.

Di lain sisi, kita pahami bahwa manusia selain berperan sebagai makhluk individu juga merupakan makhluk sosial. Peranan manusia sebagai makhluk sosial ini tentu tidak lepas dari interaksinya dengan manusia lain. Oleh karenanya, kebebasan yang dimiliki oleh tiap manusia juga perlu memperhatikan kebebasan dan kenyamanan dari manusia lain. Hal ini yang terkadang manusia sering lupa dan disadari atau tidak olehnya dapat menyakiti atau merugikan manusia lain.

Sebagai permisalan si "A" dan "B" sedang terlibat suatu perbincangan, di tengah obrolan asyik mereka, tiba-tiba si "B" membicarakan hal yang kurang baik tentang si "C" pada "A". Tanpa mereka sadari si "C" sedang lewat dan tidak sengaja mendengar percakapan tersebut dan merasa tersakiti.

Dari contoh ini kita perlu sadari bahwa sebagai manusia, kita memang mempunyai kebebasan untuk berbicara. Namun kebebasan berbicara tersebut juga bukan bermakna bebas yang sebebas-bebasnya. Tanpa “A” dan “B” sadari, perbincangan yang mereka lakukan telah menyakiti si “C”. Selain itu, dalam Islam perbuatan “A” dan “B” lakukan bisa termasuk ghibah dan bahkan menjadi fitnah jika hal yang dibicarakan tentang “C” itu tidak benar.

Pada era saat ini di mana teknologi berkembang dengan pesatnya, hal ini diikuti dengan arus ketersediaan dan pertukaran informasi yang begitu cepat, tidak dapat dipungkiri peluang manusia untuk merugikan orang lain juga terbuka lebar. Saling membagikan informasi atau berita yang sedang viral sudah menjadi kebiasaan umum masyarakat saat ini. Namun demikian, yang tidak boleh kita lupa ialah mengecek terlebih dahulu kebenaran atas setiap informasi yang kita terima sebelum kita membagikannya kepada orang lain. Perilaku seperti ini diperlukan untuk mengantisipasi penyebaran informasi yang tidak valid secara massif. Karena jika *crosscheck* ini tidak kita lakukan dan informasi yang beredar tersebut tidak benar, maka kita bisa menjadi salah satu pihak yang ikut merugikan orang atau pihak lain. Kalaupun kita enggan untuk melakukan *crosscheck* dari suatu informasi yang kita dapatkan maka kita tidak perlu menyebarkan atau meneruskan informasi tersebut ke orang lain karena kita tidak tahu informasi tersebut benar atau tidak.

Peredaran informasi saat ini juga sering didukung oleh data. Ketersediaan data pada zaman sekarang juga beragam jenis dan sumbernya. Dengan adanya data pada suatu berita, tujuannya agar pembaca atau si penerima berita yakin akan kebenaran informasi yang disampaikan melalui berita tersebut. Namun, yang perlu diwaspadai dari beragam data tersebut ialah tentu kevalidan data tersebut. Valid yang dimaksud dalam hal ini ialah cara untuk memperoleh, mengolah, menganalisis dan menginterpretasikan data tersebut harus telah memenuhi kaidah-kaidah yang tepat.

Jika berbicara tentang data tentu tak lepas dengan ilmu yang mempelajari tentang data tersebut, yakni Statistika. Jika kita mendengarkan kata statistika, maka ingatan yang ada dalam benak kita adalah angka-angka dalam bentuk daftar atau grafik dengan keterangan tertentu. Tidak jarang juga kita mendengar istilah statistik dan statistika. Pada umumnya, kebanyakan dari kita tidak membedakan diantara kedua istilah tersebut. Padahal, istilah statistika atau ilmu statistik, tidak sama dengan istilah statistik. Statistik merupakan kumpulan data yang disajikan sedemikian rupa untuk menggambarkan dari suatu persoalan atau keadaan. Sementara statistika adalah ilmu atau pengetahuan yang berkaitan dengan cara-cara pengumpulan, penyajian, pengolahan, analisis data, serta macam teknik analisis data. lebih lanjut, statistika merupakan cara untuk mengolah data tersebut dan menarik keputusan yang logik dari pengolahan data tersebut. Sedangkan statistik lebih banyak digunakan untuk menggambarkan keadaan atau permasalahan seperti hasil pertanian di suatu daerah, pencatatan banyaknya penduduk, dan semacamnya (Sulisetijono, 2016).

Kendati demikian, istilah statistika tidak luput dari framing negatif, bahkan ada peribahasa yang berbunyi “angka tidak berdusta, tetapi pendusta memang membuat angka”. Dalam bukunya yang berjudul “How to Lie with Statistics”, Darrel Huff (1993) mengungkapkan bahwa kebohongan itu terdiri dari tiga (3) tingkatan, dan statistik merupakan kebohongan tingkat tertinggi. Kebohongan pertama adalah kebohongan tanpa polesan, kedua adalah menipu dan ketiga adalah kebohongan dengan statistik. Sebagai ilustrasi dari 3 jenis kebohongan diatas adalah sebagai berikut. Misalnya ada seseorang hendak menjual motor, orang bisa mengatakan bahwa motornya adalah motor baru (padahal odometer sudah menunjukkan 30.000 km). Namun si penjual tidak memberikan polesan apaun, dia hanya mengatakan bahwa itu adalah motor baru maka disebut sebagai kebohongan (tingkat pertama) karena dia tidak melakukan tindakan untuk menutupi kebohongannya. Penjual motor tadi dikatakan menipu jika ia mengatakan bahwa motornya baru dan kemudian ia melakukan berbagai usaha, diantaranya menurunkan angka kilometer, mesin dibersihkan, body motor dicat ulang, sehingga motor nampak seperti baru. Kemudian si penjual mengatakan motornya baru padahal kenyataannya tidak demikian. Sementara pada tingkatan kebohongan ketiga, misalnya si penjual

melakukan survei terhadap 5000 orang dengan mengajukan pertanyaan yang tidak objektif, misalnya: “jika dibandingkan dengan motor yang telah mencapai kilomernya yang ke 70.000, apakah motor dengan kilometer 30.000 termasuk baru?”. Menjawab pertanyaan semacam itu kemungkinan responden akan menjawab bahwa motor tersebut masuk kategori baru. Kemudian jawaban dari responden dijadikan bukti ilmiah yang tidak terbantahkan untuk mengatakan bahwa kilometer mencapai 30.000 adalah tergolong baru, ini merupakan kebohongan ketiga.

Disamping itu, sebenarnya banyak jenis kebohongan yang dimungkinkan dalam statistik, mulai dari pengambilan sampel yang tidak benar, sampai dengan pengambilan kesimpulan yang tidak sesuai dengan hasil sebenarnya. Berikut adalah beberapa jenis kebohongan yang dimungkinkan muncul dari statistik, diantaranya: (1) menggunakan angka-angka yang tampak berhubungan dan pengukuran yang baik, padahal sesungguhnya tidak, misalnya menghitung rata-rata tanpa memperhitungkan outlier, (2) dibangun berdasarkan sampel yang bias yaitu cara pengambilan sampel tidak tepat, (3) mempermainkan angka-angka yang secara statistik sebenarnya tidak signifikan, dll (Nuryana, 2010).

Sama halnya dengan alat lain, statistika bisa juga disalahgunakan. contohnya penyalahgunaan yang disengaja dari yang menggunakan keahliannya dalam statistika untuk melayani kepentingan tertentu dengan jalan memutarbalikan dan menyalahsajikan data. namun demikian, pentingnya statistika tidak menjadi berkurang meskipun kadang-kadang disalahgunakan, baik oleh peneliti cerdas maupun oleh yang beritikad namun canggung. ibaratnya pisau bedah, uji statistika tidak memiliki keamanan sendiri, dan kegunaannya bergantung pada pemakainya, sementara aturan-aturan dalam islam-lah yang sebagai panduannya. Manusia bebas berkreasi, manusia bisa menggunakan beragam uji statistik namun jangan sampai bias/ keliru dan islam sebagai panduan dalam perihal pengolahan data yang dilakukan. Tuk kita renungkan, kita hidup tidaklah selamanya melainkan ada interval waktunya. Mungkin setiap orang memiliki intereval yang berbeda-beda, namun yakinlah beragam interval itu akan dimintai pertanggungjawaban pada akhirnya.

#### **Daftar Pustaka**

- Djazuli, A. (2007). *Kaidah-kaidah fikih*. Prenada Media Group.
- Huda, Q. (2011). *Fiqh Muamalah*. Teras.
- Huff, D. (1993). *How to lie wit Statistics*. W.W. Norton & Company.
- In'amuzzahidin, M. (2015). Konsep kebebasan dalam islam. *Jurnal At-Taqaddum*, 7(2), 259–276.
- Marsi, M. S. (1988). *At-Tarbiyah wa at-Thabi'ah al-Insâniyah*. Qahirah: Dârul Ma'ârif.
- Nuryana, F. (2010). Islam dan budaya korupsi dalam kebohongan statistika. *Karsa*, XVII(1), 28–37.
- Sulisetijono, S. (2016). Pengantar Statistika. In *Statistika dalam bidang Biologi*. Universitas Negeri Malang.

# Manfaat Mencegah Marah dalam Kesehatan Fisik dan Mental

Mutiara Herawati <sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas MIPA, Universitas Islam Indonesia

\* email : mutiara.herawati@uii.ac.id

## ABSTRAK

Amarah merupakan hal yang wajar dan normal yang dirasakan oleh manusia. Seseorang yang mengeluarkan amarahnya akan merasakan kelegaan batin yang sesaat, karena dengan meluapkan amarah dampak yang terjadi mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Rasulullah pun pernah merasakan rasa marah, namun marahnya Rasulullah hanya mata memerah dan berusaha untuk dikendalikan. Amarah terjadi karena ketidaknyamanan seseorang terhadap suatu hal yang tidak disenangi, begitupula yang dirasakan Rasulullah. *“Rasulullah Saw tidak marah disebabkan urusan duniawi, tetapi apabila kebenaran itu didustakan dan ditentang, beliau akan marah tanpa ada seorangpun yang bisa tegak dihadapan kemarahan beliau, sehingga beliau memenangkan Kebenaran itu baginya”* dalam riwayat Imam Muslim, Imam Abu Dawud, At-Tirmidzi, At-Thabrani dan lainnya. Allah memberikan jaminan kepada seseorang yang dapat mengendalikan amarahnya. Disisi lain, amarah berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, seseorang yang sering meluapkan amarah akan mengalami perubahan pada tekanan darah, warna kulit, mata, gangguan hormon, dan lain-lain, sedangkan secara mental seseorang akan mengalami kondisi stres dan depresi yang mengakibatkan gangguan kesehatan fisik. Oleh karena itu, seseorang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan amarahnya, hal ini bermanfaat bagi kesehatan diri sendiri dan kebaikan bagi orang sekitarnya.

Kata Kunci : amarah, mengendalikan amarah, memendam amarah, dampak, sehat fisik.

## 1. PENDAHULUAN

Amarah merupakan bagian yang ada pada diri manusia. Tidak ada manusia yang tidak pernah merasakan kemarahan. Marah atau emosi merupakan hal yang normal dan sehat jika kita mengalami kondisi yang tidak menyenangkan. Perasaan marah belum tentu hal yang buruk bagi seseorang yang mengalaminya. Marah yang identik dengan hal yang buruk namun sebetulnya ada marah yang memang menjadi baik (Pos, 2020). Sebagai contoh dengan adanya rasa marah dapat membantu mengidentifikasi masalah mana yang terjadi, memotivasi untuk membuat suatu keputusan sesuai tujuan, hingga membantu diri seseorang menjadi tetap aman jika dalam kondisi membela diri dalam situasi yang berbahaya (Mind, 2018).

Nabi Muhammad SAW pun seorang manusia yang sempurna, dikenal ramah, berbudi luhur, dan menjadi teladan seluruh umat hingga akhir zaman, tetap memiliki rasa amarah. Dalam sebuah hadist Nabi Muhammad SAW bersabda:

إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ أَرْزَى كَمَا يَرْزَى الْبَشَرُ وَأَعْصَبُ كَمَا يَعْصَبُ الْبَشَرُ

*“Aku ini hanya manusia biasa, aku bisa senang sebagaimana manusia senang dan aku bisa marah sebagaimana manusia marah”* (HR. Muslim No 2603) (Al-Buthoni, 2020)

Amarah yang terjadi pada diri Rasulullah semata-mata dalam menegakkan syariat Islam dan juga kaitannya ketauhidan kepada Allah SWT. Dalam sebuah riwayat disampaikan bahwa *“Sesungguhnya Nabi SAW tidak pernah marah terhadap sesuatu. Namun, jika larangan-larangan Allah dilanggar, ketika itu tidak ada sesuatu pun yang dapat menghalangi rasa marahnya.”* (HR al-Bukhari dan Muslim). Dalam hadist yang lain juga diinformasikan bahwa *“Tidaklah Rasulullah SAW membalas karena dirinya kecuali kehormatan Allah SWT dilanggar sehingga beliau pun marah,”* (HR al-Bukhari).”

Amarah akan menjadi masalah jika sudah tidak terkendali dan merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Hal ini terjadi jika seseorang yang sering mengekspresikan

kemarahan melalui perilaku yang tidak membantu bahkan merusak sekitarnya, kemarahan yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, serta seseorang yang mengalami kemarahan namun belum bisa mengendalikan bagaimana cara yang tepat dan sehat untuk mengekspresikan kemarahannya (Mind, 2018).

Seseorang yang mengalami rasa amarah merupakan hal yang sangat wajar dan hak manusia untuk menyalurkannya, karena sejatinya Allah yang melengkapi manusia dengan perasaan emosi tersebut. Akan menjadi masalah jika orang tersebut tidak dapat menyalurkan rasa amarahnya dengan cara yang tepat. Hal ini penting mengenai keseimbangan baik bagi kesehatan fisik dan mentalnya. Islam memberikan arahan bagaimana cara terbaik untuk menyalurkan rasa amarah dengan tetap sesuai dengan kaidah moral dan etika sehingga tidak menyebabkan diri sendiri dan orang lain dirugikan. Rasulullah pun pernah memberikan pesan mengenai rasa amarah yang bisa muncul dalam diri seseorang. *Dari Abu Hurairah radhiyallahu'anhu berkata, seorang lelaki berkata kepada Rasulullah dan bertanya, "Berilah aku wasiat". Kemudian Rasulullah menjawab, "Janganlah engkau marah". Lelaki itu mengulang-ngulang permintaannya, (namun) Nabi (selalu) menjawab, "Janganlah engkau marah" (HR. Bukhari) (Al-Buthoni, 2020).*

لَا تَغْضَبْ وَ لَكَ الْجَنَّةُ

"Janganlah marah maka bagimu surga" (HR. Bukhari)

Dalam tulisan ini akan menjawab rumusan masalah yaitu manfaat yang akan didapatkan jika seseorang dapat mencegah atau menghindari amarah muncul dalam kesehatan fisik dan mentalnya.

## 2. Dampak setelah amarah

Amarah merupakan suatu hal yang normal dan pernah dialami oleh sebagian besar manusia. Ketika seseorang melepaskan amarahnya maka akan diperoleh rasa lega dalam hatinya. Amarah terjadi dikarenakan berbagai alasan baik yang masuk rasional maupun tidak rasional. Kondisi yang tidak menyenangkan bagi seseorang menyebabkan rasa amarah semakin memuncak sehingga seseorang yang tidak dapat mencegahnya akan tersalurkan amarah tersebut.

Pada saat seseorang dalam kondisi marah, maka akan terjadi berbagai perubahan pada tubuhnya. Organ tubuh yang terlibat diantaranya adalah: (HM, 2017)

### 2.1 Kulit, Mata dan Mulut

Saat amarah terjadi, terdapat perubahan pada warna kulit karena adanya keterlibatan listrik dalam tubuh terjadi impuls syaraf. Respon terhadap pupil mata yang akan membesar saat seseorang marah, sedangkan produksi air liur akan meningkat pada waktu perangsangan emosi.

### 2.2 Jantung dan pembuluh darah

Denyut jantung akan meningkat secara tidak teratur saat seseorang merasakan amarah. Hal ini selaras dengan adanya perubahan tekanan darah dan perubahan aliran darah sehingga wajah menjadi cenderung berwarna merah. Disamping itu juga, menyebabkan permukaan kulit menjadi berwarna merah karena volume darah di permukaan kulit yang lebih banyak dari sebelumnya.

### 2.3 Sel syaraf

Para ahli psikologi melakukan penelitian pada seseorang yang terbiasa meluapkan amarahnya membuat sel saraf otak terganggu, bahkan dilaporkan sedikitnya 500 sel syaraf otak akan mati.

### 2.4 Hormon

Efek kemarahan dapat menyebabkan kelenjar adrenal memproduksi hormon adrenalin dan hormon stress, sehingga akan menghasilkan pula kortisol. Kortisol merupakan hormon yang jika tidak terkendali akan meningkatkan tekanan darah dan kadar glukosa darah yang kemudian

dapat beresiko mengalami hipertensi dan diabetes melitus. Disamping itu, kondisi tubuh yang mengalami kelebihan hormon kortisol dapat menyebabkan kondisi *Cushing syndrome*.

#### 2.5 Paru-paru

Proses bernafas akan terganggu, seseorang yang mengalami marah akan menyebabkan kebutuhan oksigen bertambah, dikarenakan adanya proses perubahan pada jantung. Oleh karena itu, seseorang yang marah akan bernafas lebih cepat sehingga terdengar suara terengah-engah.

#### 2.6 Usus

Pada kasus tertentu emosi dapat meningkatkan peristaltik usus yang menyebabkan rasa mual bahkan diare.

#### 2.7 Otot

Ketegangan pada otot akan dirasakan yang dapat berdampak pada tremor.

Dampak kesehatan diatas jika terjadi dalam jangka panjang, maka seseorang tadi berpotensi mengalami penyakit kronis seperti stroke (penyumbatan pembuluh darah di otak) dan gangguan jantung. Hal ini jelas akan membuat seseorang akan berfikir ulang untuk meluapkan amarahnya, karena dampak jelas terjadi pada kesehatan orang yang sering meluapkan amarahnya.

Dampak pada kesehatan mental pun dapat terjadi pada seseorang yang sering memunculkan amarah. Gangguan kecemasan, stres, bahkan depresi akan terjadi jika otak memproduksi hormone stress yang berkala. Kondisi seseorang yang mengalami amarah akan mengalami kerugian dalam perubahan tubuhnya. Meskipun amarah merupakan hal yang wajar namun jika tidak dikendalikan dapat merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Bahkan tidak jarang dampak lain setelah seseorang menimbulkan masalah baru yang mungkin jauh lebih sulit untuk diperbaiki.

### 3. Al-Quran dan hadist mengenai keutamaan mencegah amarah

Pengendalian emosi sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia, hal ini dapat mengurangi tekanan batin yang memuncak akibat konflik yang terjadi. Al-Quran memberikan pedoman pada manusia supaya dapat melakukan pengendalian amarah, selain itu juga, Nabi Muhammad SAW senantiasa menjadi contoh suri tauladan yang selalu berhasil mengontrol amarah agar terciptanya kehidupan yang baik.

Pesan Rasulullah yang telah disinggung sebelumnya, mengingatkan bahwa “Janganlah kamu marah”, hal tersebut menjadi perhatian bagi seorang muslim untuk senantiasa menjadikan pesan yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Marah bukanlah penyelesaian dari masalah, namun sebaliknya, sehingga dalam sebuah hadits yang shahih, *Rasulullah* pun bersabda :

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), akan tetapi orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. *Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609*).

Pada hadist diatas dijelaskan bahwasanya seorang muslim terkuat adalah orang yang mampu mengendalikan marah, bukankah kita ingin menjadi pengikut rasulullah yang mengharapakan syafa'atnya? Maka jika kita sudah merasa ingin marah, ingatlah dengan hadist tersebut.

Disamping itu, terdapat di dalam Alquran, Allah memuji seseorang yang dapat menahan amarahnya yang tercantum dalam firman-Nya, sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” (Al-Quran Surah Ali Imran ayat 134).

#### 4. Cara Mengendalikan amarah

Amarah jika tidak diluapkan sebagian orang akan merasakan ketidaknyamanan pada fisik dan mental. Namun untuk mengendalikannya berikut terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan. Diantaranya adalah:

##### 4.1 Membaca do'a

Rasa amarah tidak jarang ada keterlibatan setan, oleh karenanya, kita harus memohon pertolongan Allah untuk mengusir setan yang akan memperburuk kondisi hati seseorang yang sedang muncul rasa amarahnya. Disarankan saat hal tersebut terjadi maka dapat melafadzahkan doa istiadzah sebagai berikut:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

“Aku berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk”

Disamping itu Rasulullah bersabda: “Sungguh, aku akan mengajari suatu kalimat, yang apabila ia mengucapkannya maka akan hilang apa yang ia dapatkan (marah). Jika ia membaca, ‘Auudzubillahi minasy syaitaanir rajiim’, niscaya hilanglah apa yang ia dapatkan” (HR. Ahmad, Bukhari, dan Muslim).

Disamping itu terdapat doa yang dapat meredakan hati yang sedang dilanda amarah. Seseorang yang mengucapkan doa ini akan terketuk hatinya untuk selalu ingat kepada Allah, sehingga kondisi emosi akan terkontrol. Doa tersebut sebagai berikut:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي ، وَأَذْهَبْ غَيْظَ قَلْبِي ، وَأَجِرْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ

“Tuhanku, ampunilah dosaku, redamlah murka hatiku, dan lindungilah diriku dari pengaruh setan”

##### 4.2 Memperbanyak dzikir

Saat seseorang tengah amarah, maka dengan memperbanyak mengucap kalimat istigfar akan menenangkan hati dan pikiran. Dengan demikian, menjadi pengendali emosi disaat amarah memuncak. Selain itu pula, dzikir lain dengan mengucapkan kalimat tasbih, tahmid, dan takbir pun dapat mengendalikan amarah.

##### 4.3 Mengubah posisi tubuh

Ketika amarah melanda, sebaiknya merubah posisi tubuh, semisal dalam kondisi berdiri, maka duduklah, jika masih merasa amarah, maka berbaringlah. Hal ini merupakan tuntunan dari Rasulullah yang bersabda, “Apabila kalian marah dan dia dalam posisi berdiri, hendaknya dia duduk. Karena dengan itu marahnya bisa hilang. Jika belum juga hilang, hendak dia mengambil posisi tidur” (HR. Ahmad dan Abu Daud).

##### 4.4 Berwudhu

Dikala seseorang tidak cukup mampu mengendalikan amarah meskipun sudah berupaya dengan poin diatas, maka salah satu yang dapat dilakukan selanjutnya adalah berwudhu. Seyogyanya amarah dikiasikan dengan adanya keterlibatan setan, sedangkan setan diciptakan dari api, ketika api menyala/membara, maka dengan adanya air akan padam juga. Oleh karena itu, wudhu dapat memadamkan api disaat seseorang mengalami amarah.

##### 4.5 Berusaha untuk tenang

Hal yang biasanya terjadi saat seseorang mengalami kemarahan yang memuncak, tidak jarang akan sulit dikendalikan baik hati, perkataan, dan perbuatannya. Jika kita merasakan timbul rasa amarah, kita berupaya untuk tenang sejenak, introspeksi diri dengan apa yang terjadi. Hati dan perasaan dapat dikendalikan jika setiap manusia mau untuk berfikir positif. Dengan demikian, perkataan akan terjaga, sehingga tidak menyakiti perasaan orang lain (berkatalah yang baik atau lebih baik diam) dan perbuatan pun akan terkendali dengan tidak melakukan sesuatu yang merusak.

#### 4.6 Memaafkan

Hal terakhir yang perlu dilatih oleh setiap manusia ketika sedang dilanda amarah adalah berusaha untuk memaafkan. Dengan kita mengingat Allah di saat kapanpun termasuk di saat terdzolimi dan membuat rasa amarah muncul, maka akan ada penghalang untuk meluapkan amarah. Allah akan memberikan kenikmatan yang kekal baik di dunia maupun diakhirat bagi orang-orang yang beriman dan bertawakal yang mana salah satunya adalah ketika marah segera memberi maaf. Hal ini tercantum pada Al-Quran surah Asy-Syura ayat 36 dan 37.

فَمَا أُوْتِيْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

“ Apa pun (kenikmatan) yang diberikan kepadamu, maka itu adalah kesenangan hidup di dunia. Sedangkan apa (kenikmatan) yang ada di sisi Allah lebih baik dan lebih kekal bagi orang-orang yang beriman, dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakal” (Al-Quran Surah Asy Syura 36).

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“dan juga (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf,” (Al-Quran Surah Asy Syura 37).

### 5. Kesimpulan

Rasa amarah wajar dirasakan oleh manusia. Namun jika amarah diluapkan dengan tidak terkendali akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Pengendalian amarah dapat dilakukan dengan berbagai macam cara dan selalu meminta pertolongan Allah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Buthoni, A. bin T. (2020) *Atasi Marahmu, Gapai Ridha Rabb-Mu!*, 22 February 2020. Available at: [https://almanhaj.or.id/14390-atasi-marahmu-gapai-ridha-rabb-mu.html#\\_ftnref1](https://almanhaj.or.id/14390-atasi-marahmu-gapai-ridha-rabb-mu.html#_ftnref1) (Accessed: 27 April 2022).
- Al Baqi, S. (2015) ‘Ekspresi Emosi Marah’, *Buletin Psikologi*, 23(1), p. 22. doi: 10.22146/bpsi.10574.
- Diana, R. R. (2015) ‘Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam’, *Unisia*, 37(82), pp. 41–47. doi: 10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5.
- HM, E. M. (2017) ‘Mengelola Kecerdasan Emosi’, *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), pp. 198–213.
- Husnaini, R. (2019) ‘Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi’, *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), pp. 79–87.
- Latief, U. (2015) ‘Konsep amarah menurut al-qur’an’, *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), pp. 68–83.
- ‘Mind’ (2018), pp. 1–18.
- Pos, I. (2020) *Ini Marahnya Rasulullah*. Available at: <https://umma.id/article/share/id/8/55332>.

## Sepengal Manfaat Diwajibkannya Sholat

Muhaimin <sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Prodi Pendidikan Kimia  
\* email : muhaimin@uii.ac.id

### ABSTRAK

Ibadah wajib yang pertama kali dihisab di hari kiamat adalah sholat. Sholat merupakan rukun islam yang ke dua setelah syahadat. Sholat merupakan bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya dan merupakan bentuk ketaatan manusia kepada sang pencipta Tuhan semesta alam. Aktifitas sholat dapat mempertajam tingkat kesucian atau tingkat religiusitas seseorang yang selanjutnya dapat menjadi benteng dari pengaruh buruk yang berupa hawa nafsu ataupun godaan syaitan untuk melakukan perbuatan yang keluar dari nilai-nilai agama ataupun nilai-nilai sosial kemasyarakatan. Sesungguhnya ada hikmah atau manfaat dibalik diwajibkannya melaksanakan sholat bagi seorang muslim yang beragama islam. Manfaat tersebut dapat dirasakan oleh seseorang baik secara jasmani ataupun rohani. Secara religiusitas, sholat dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Sedangkan secara medis, sholat dapat menjaga kesehatan, memperlancar aliran darah serta mengoptimalkan kinerja organ-organ dalam tubuh. Sholat merupakan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan juga sebagai sarana menjaga nilai-nilai jasmani.

Kata Kunci : sholat, religiusitas, mencegah, keji, munkar.

### Sepenggal Manfaat Diwajibkannya Sholat

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنِ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

*“Dirikanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh) Sesungguhnya salat Subuh itu disaksikan (oleh malaikat)”*. (QS. Al-Isra': 78)

Ayat di atas menjelaskan tentang perintah sholat yang dimulai dari terbitnya matahari hingga malam. Sholat merupakan ibadah vertikal atau disebut juga dengan ibadah mahdhoh yang wajib dilaksanakan oleh seorang muslim. Sholat wajib yang dimaksud adalah sholat lima waktu yaitu shubuh, dhuhur, ashar, maghrib dan isya'. Surat An-Nisa ayat 103 berikut menjelaskan tentang kewajiban dan waktu pelaksanaan sholat yang wajib dilakukan oleh seorang mukmin.

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

*“Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.”* (QS. An-Nisa: 103)

Sholat merupakan rukun islam yang kedua setelah syahadat. Sholat merupakan tiang agama (islam), bagi seorang muslim yang mendirikan sholat maka ia secara langsung mendirikan agama (islam) dan barang siapa yang meninggalkan sholat, maka ia dianggap meruntuhkan agama (islam) (Kosim & Hadi, 2019). Pernyataan tersebut sesuai dengan hadist Rasulullah SAW.

الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّينِ ، مَنْ أَقَامَهَا فَقَدْ أَقَامَ الدِّينَ ، وَمَنْ هَدَمَهَا فَقَدْ هَدَمَ الدِّينَ

*“Shalat itu adalah tiang agama (Islam), maka barangsiapa mendirikannya, sungguh ia telah menegakkan agama (Islam) itu; dan barang siapa merobohkannya, sungguh ia telah merobohkan agama (Islam) itu”* (HR al-Baihaqi)”.  

---

Pengertian sholat secara bahasa memiliki arti do'a, sedangkan secara perspektif fiqih adalah serangkaian ucapan dan perbuatan yang dimulai dari takbirotul ihrom dan diakhiri dengan salam berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan (Istianah, 2015). Sholat merupakan bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhannya dan merupakan bentuk ketaatan manusia kepada sang pencipta Tuhan semesta alam. Sholat merupakan amal perbuatan manusia pertama yang nanti akan dihisab setekah kehidupan di dunia (Rofi'i, 2008). Manusia harus mempertanggungjawabkan atas pelaksanaan sholat semasa ia masih hidup di muka bumi ini.

Sejak adanya peristiwa Isra' dan Mi'raj yang diperintahkan kepada Nabi Muhammad SAW., sholat merupakan ibadah rutinitas wajib dilaksanakan dari waktu ke waktu. Hal ini telah diajarkan turun temurun dari generasi ke generasi ajaran tentang kewajiban menuanikan sholat. Pada praktiknya, sholat merupakan identitas bagi kaum umat islam (Kanus, 2019). Fakta sejarah mengungkapkan bahwa, sholat merupakan ibadah yang telah dikerjakan nabi-nabi terdahulu sebelum peristiwa isra' dan mi'raj. Fakta ini dapat dilihat pada Surat Maryam ayat 55.

وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ وَكَانَ عِنْدَ رَبِّهِ مَرْضِيًّا

*“Dan dia (Ismail) menyuruh keluarganya untuk (menegakkan) salat dan (menunaikan) zakat. Dia adalah orang yang diridai oleh Tuhannya.”* (QS. Maryam: 55)

Perintah sholat lima waktu pada peristiwa Isra' dan Mi'raj yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW. terjadi sekitar 18 bulan sebelum peristiwa hijrah. Sejak saat itu sholat lima waktu menjadi wajib hukumnya (fardhu) bagi umat Nabi Muhammad SAW. (Sahroji, 2017). Disamping wajib untuk menjalankannya, sholat juga memiliki keutamaan bagi yang mengerjakannya yaitu dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT. dalam Surah al-Ankabut ayat 45 yang berbunyi:

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*“Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al-Ankabut: 45)

Secara khusus, sholat merupakan ibadah yang paling utama diantara ibadah-ibadah yang lainnya dan secara langsung sering disebutkan dalam al-Qur'an. Seseorang yang melaksanakan sholat berarti berkomunikasi langsung dengan Allah SWT., hati dan pikiran menjadi fokus pada sang pencipta. Sehingga sholat dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar (Suparman, 2015).

Aktifitas sholat dapat mempertajam tingkat kesucian atau tingkat religiusitas seseorang yang selanjutnya dapat menjadi benteng dari pengaruh buruk yang berupa hawa nafsu ataupun godaan syaitan untuk melakukan perbuatan yang keluar dari nilai-nilai agama ataupun nilai-nilai sosial kemasyarakatan.

Disamping memiliki nilai religiusitas ataupun bersifat fardhu, sholat memiliki manfaat bagi yang menjalankannya baik secara rohani ataupun jasmani. Secara rohani, sholat dapat menjadikan penolong ataupun menjadikan seseorang menjadi penyabar. Allah SWT. berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 45 yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

*“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”.* (QS. Al-Baqarah: 45)

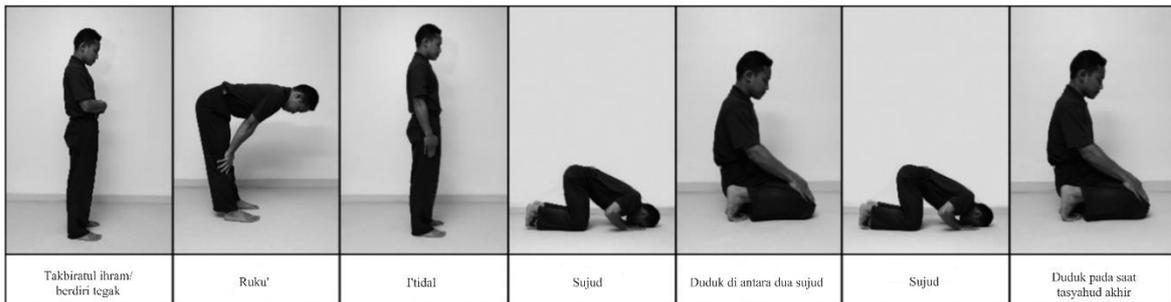
Kesabaran merupakan sifat yang harus dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi berbagai macam cobaan ataupun ujian. Kesabaran yang dimaksud di sini memiliki arti positif yaitu sabar dalam

mengedalikan emosi pada saat mendapatkan musibah. Ketika mengalami kesulitan hidup ataupun yang lainnya, maka dianjurkan untuk melaksanakan sholat sesuai ayat tersebut (Istianah, 2015). Kemudian, dengan berkomunikasi dengan Tuhan, seseorang akan merasakan ketenangan jiwa. Manusia memiliki sifat keluh kesah ketika menghadapi berbagai macam ujian atau cobaan. Apabila keluh kesah tersebut tidak dikendalikan maka akan mengakibatkan rasa gundah gulana yang berkepanjangan. Dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 Allah SWT. menjelaskan tentang solusi menghadapi keluh kesah apabila seseorang mengalami musibah yaitu dengan mendirikan sholat.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

“*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. Apabila mendapat kebaikan (harta), ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat, yang selalu setia mengerjakan salatnya*”. (QS. Al-Ma'arij: 19-23)

Selain dapat menghindarkan perbuatan keji, munkar dan melatih kesabaran, sholat juga dapat memberikan manfaat secara kesehatan, mental ataupun emosional. Setiap gerakan sholat dianggap merupakan dasar dari gerakan *squat jump, push up, plank*, dan semua gerakan terbaik. Gerakan dalam sholat sangat berpengaruh terhadap organ-organ tubuh seperti paru-paru, lambung dan lain sebagainya (Hudori, 2022). Seperti yang kita ketahui, diantara rukun sholat adalah takbiratul ihram/berdiri tegak, ruku', I'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud dan duduk pada saat tasyahud akhir (Gambar 1) (Rifa'i, 1976). Gerakan dalam rukun sholat tersebut secara tidak disadari memiliki manfaat bagi yang mengerjakannya.



Gambar 1. Gerakan dalam Sholat (Ibrahim et al., 2013)

Gerakan sholat melibatkan pergerakan persendian. Gerakan ini tidak memerlukan energi yang terlalu besar. Pelaksanaan gerakan sholat menjadikan tulang dan persendian bergerak secara teratur dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama. ketiadaan gerakan tulang dan persendian dapat melemahkan sel anabolis dan meningkatkan sel katabolis sebagai akibat berkurangnya zat pembentuk tulang, sehingga tulang dapat menjadi lebih rapuh dan keropos. Ketika waktu sholat, terjadi pergerakan mulai dari rukuk, sujud, duduk diantara dua sujud hingga salam. Semua pergerakan tersebut melibatkan berbagai sendi yang ada di dalam tubuh. Gerakan sholat tersebut menjaga keutuhan cairan pelumas yang ada di dalam persendian dan juga dapat melenturkan sambungan antar tulang. Sendi yang bekerja dan bergerak pada saat sholat dapat dilihat pada Tabel 1 (Habibi & Hasbi, 2015).

Tabel 1. Sendi yang bekerja dan bergerak pada saat sholat

Gerakan Sholat	Sendi yang bekerja
Mengangkat tangan	Sendi bahu, sendi siku, sendi telapak tangan
Rukuk	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi siku, sendi pergelangan tangan

Gerakan Sholat	Sendi yang bekerja
Bangun dari Rukuk dan berdiri	Ruas tulang punggung, sendi lutut, sendi pergelangan kaki
Sujud	Ruas tulang punggung, sendi paha, sendi lutut, sendi siku, sendi pergelangan tangan, sendi pergelangan kaki
Salam	Sendi leher

(Sumber: Habibi &amp; Hasbi, 2015)

Manfaat dari setiap gerakan sholat diantaranya (Hudori, 2022):

1. Berdiri tegak/Takbiratul ihrom

Gerakan ini dapat memperlancar peredaran darah dan dapat merengangkan persendian tubuh. Secara spiritual gerakan ini merupakan awal dari seseorang berkomunikasi dengan Tuhan. Pada saat itulah seseorang memuji atas kebesaran-Nya sesuai pada bacaan do'a iftitah berikut (Rifa'i, 1976):

اللَّهُ أَكْبَرُ كَثِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَسُبْحَانَ اللَّهِ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ

إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. لِأَشْرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

“Allah Maha Besar, Maha Sempurna kebesaran-Nya. Segala puji bagi Allah, pujian yang sebanyak-banyaknya. Dan Maha Suci Allah sepanjang pagi dan petang. Kuhadapkan wajahku kepada zat yang telah menciptakan langit dan bumi dengan penuh ketulusan dan kepasrahan dan aku bukanlah termasuk orang-orang yang musyrik. Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku semuanya untuk Allah, penguasa alam semesta. Tidak ada sekutu bagi-Nya dan dengan demikianlah aku diperintahkan dan aku termasuk orang-orang islam.”

2. Gerakan ruku'

Gerakan ini dapat menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang sebagai penyangga tubuh dan pusat syaraf manusia. Disamping itu, gerakan ini dapat memperlancar sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, terutama ke otak/kepala sebagai pusat susunan syaraf (Suparman, 2015).

3. I'tidal

Pada saat postur tubuh kembali pada posisi tegak berdiri kemudian menuju pada gerakan sujud, gerakan ini dapat melatih organ pencernaan.

4. Sujud

Gerakan ini menunjukkan kepala pada posisi menempel pada lantai dan sejajar dengan posisi lutut kaki yang menempel juga pada lantai. Gerakan ini mampu memaksimalkan fungsi otak karena aliran darah yang menuju ke kepala akan mengalir dengan maksimal

5. Duduk diantara dua sujud

Gerakan ini mampu mencegah rasa nyeri pada kaki dan juga dapat menjaga kelenturan badan dan kekuatan organ gerak

6. Duduk pada saat tasyahud akhir/Salam

Gerakan ini dapat merelaksasikan otot di sekitar leher dan kepala, serta mampu menyempurnakan aliran darah di kepala

Sebagai ajaran yang wajib dan pokok dalam agama islam, setidaknya sholat tidak hanya dilihat sebagai ibadah spiritual saja akan tetapi juga harus dilihat sebagai amalan yang mengandung pembelajaran yang berhubungan dengan akidah ataupun medis. Gerakan sholat ternyata memiliki

dampak yang sangat luar biasa bagi orang yang melaksanakannya (Suparman, 2015). Gerakan-gerakan sholat merupakan gerakan yang proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Dari segi kesehatan, sholat merupakan gudangnya obat dari berbagai macam penyakit (Kosim & Hadi, 2019). Setelah kita mengetahui tujuan dan manfaat dari pada sholat yang telah diwajibkan oleh agama dan merupakan ibadah wajib, maka setidaknya kita dapat menjaganya dan melaksanakannya dengan khusus, semoga Allah senantiasa mengampuni dosa-dosa kita, Amin. *Wallahu a'lam bi as-shawab.*

#### DAFTAR PUSTAKA

- Habibi, A. A., & Hasbi, A. (2015). Kesehatan Spiritual dan Ibadah Shalat dalam Perspektif Ilmu dan Teknologi Kedokteran. *Jurnal Medika Islamika*, 12(1), 61–83.
- Hudori, M. hilman. (2022). *Beragam-macam Manfaat di Dalam Gerakan Sholat yang Jarang Disadari*. <https://mediapakuan.pikiran-rakyat.com/bentang/pr-633649060/beragam-macam-manfaat-di-dalam-gerakan-sholat-yang-jarang-disadari>. Diakses pada tanggal 15 Mei 2022 pukul 20.09 WIB.
- Ibrahim, F., Sian, T. C., Shanggar, K., & Razack, A. H. (2013). Muslim prayer movements as an alternative therapy in the treatment of erectile dysfunction: A preliminary study. *J. Phys. Ther. Sci.*, 25(9), 1087–1091. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.1087>
- Istianah. (2015). Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah. *Esoterik*, 1(1), 47–64.
- Kanus, O. (2019). Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Islam (Telaah kitab Tafsir Ibnu Katsir). *Jurnal Ulunnuha*, 8(1), 63–88. <https://doi.org/10.15548/ju.v8i1.291>
- Kosim, N., & Hadi, M. N. (2019). Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan. *Jurnal Mu'allim*, 1(1), 143–159.
- Rifa'i, M. (1976). Risalah Tuntunan Shalat Lengkap. In C.V. Toha Putra Semarang. CV. Toha Putra.
- Rofi'i, A. (2008). *Gerakan sholat Sesuai Al-Qur'an dan As-Sunnah*. [https://jabar.kemenag.go.id/assets/uploads/info/panduan\\_shalat.pdf](https://jabar.kemenag.go.id/assets/uploads/info/panduan_shalat.pdf). Diakses pada tanggal 14 Mei 2022 pukul 19.48 WIB.
- Sahroji, M. I. (2017). *Sejarah Diwajibkannya Shalat*. <https://islam.nu.or.id/shalat/sejarah-diwajibkannya-shalat-Bui3v>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2022 pukul 17.15 WIB
- Suparman, D. (2015). Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis. *Jurnal Istek*, 9(2), 48–70.

# Teori Ikatan Kimia dan Kaitannya dengan Amalan Silaturahmi

Reni Banowati Istiningrum<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> Prodi DIII Analisis Kimia, FMIPA UII

\* email : reni\_banowati@uii.ac.id

## ABSTRAK

Teori ikatan kimia adalah teori yang berkembang menyusul perkembangan teori atom dimana atom-atom di alam tidak berdiri sendiri secara bebas namun saling bergabung membentuk ikatan untuk mencapai kondisi stabil seperti kestabilan yang dimiliki gas mulia. Fenomena ini mengisyaratkan akan pentingnya menjalin tali persaudaraan (ukhuwah) melalui amalan silaturahmi seperti yang diperintahkan oleh Allah dalam beberapa ayat Al-Quran dan hadist. Banyak manfaat yang dapat diambil dari bersilaturahmi diantaranya melapangkan rezeki dan memanjangkan umur selayaknya kondisi stabil dari atom setelah berikatan dengan atom lain. Jenis ikatan ionik dan kovalen juga mengisyaratkan akan perintah untuk berbuat baik kepada orang lain serta tolong menolong dan bekerjasama dalam kebaikan.

Kata Kunci : atom, zarah, ikatan ion, ikatan kovalen, silaturahmi

## 1. Perkembangan Teori Atom

Salah satu hal yang menjadi obyek pemikiran para filsuf kuno adalah mengenai alam semesta, termasuk di dalamnya adalah pertanyaan tentang “apakah yang membentuk suatu zat”. Dalam mengembangkan pemikirannya, beberapa filsuf menggunakan pendekatan makro yang didasarkan pada apa yang dapat dilihat dengan mata. Namun demikian, ada juga filsuf yang melakukan pendekatan secara mikro terhadap hal-hal yang berifat abstrak dan tidak nampak. Adalah Leucipus (440 SM) dan Democritus (420 SM), dua filsuf Yunani yang pertama kali memunculkan gagasan mengenai materi yang bersifat diskontinu (Sujito dkk, 2019). Keduanya memiliki kesimpulan bahwa jika suatu benda dipotong terus menerus menjadi blok-blok kecil maka akan sampailah pada saat dimana benda tersebut tidak dapat dibagi lagi. Blok kecil yang tidak terlihat tersebut disebut atom (*a-tomos* : tidak dapat dibagi-bagi lagi). Konsep Democritus ini murni merupakan buah pemikiran tanpa didasarkan pada serangkaian percobaan. Selain itu, pendapatnya tersebut banyak ditolak oleh para filsuf terkenal pada zaman itu, seperti Aristoteles dan Plato yang berpendapat sebaliknya dimana materi dapat dibagi-bagi lagi sampai tak terhingga. Namun demikian, konsep *atomos* ini telah mengantarkan pada penemuan-penemuan baru sehingga konsep atom berkembang menjadi Teori Atom Modern yang dipakai ilmuwan sampai saat ini.

Selama berabad-abad pemikiran Democritus tentang atom dilupakan, muncullah teori atom yang dikemukakan oleh John Dalton (1743-1844), seorang guru sekolah di Inggris, yang didasarkan pada dua hukum yang berkembang saat itu yaitu Hukum Kekekalan Massa (Lavoisier) dan Hukum Perbandingan Tetap (Joseph Proust). Hukum Kekekalan Massa (*The Law of Conservation of Mass*) menyatakan bahwa massa zat sebelum dan sesudah reaksi adalah sama. Massa dapat berubah bentuk tetapi tidak dapat diciptakan, maupun dimusnahkan. Sedangkan Hukum Perbandingan Tetap (*Law of Definite Proportion*) menyatakan bahwa perbandingan massa unsur-unsur dalam suatu senyawa adalah tetap dan tertentu. Teori Dalton menggambarkan atom sebagai bola pejal yang sangat kecil, yang tidak dapat dibagi-bagi lagi, dimana suatu unsur memiliki atom-atom yang identik sedangkan atom dari unsur yang berbeda memiliki sifat yang berbeda pula. Atom-atom saling berikatan untuk membentuk senyawa dalam perbandingan tertentu (Petrucci dkk, 2011).

Teori atom kemudian mengalami perkembangan pesat sejalan dengan ditemukannya partikel sub atom yaitu sebagai berikut:

- Model atom “plum-pudding” (J.J. Thomson pada tahun 1897) dimana atom adalah suatu bola pejal dimana terdapat elektron yang bermuatan negatif dan partikel lain yang bermuatan positif. Dengan demikian atom tidak bermuatan (netral).
- Model atom inti (Ernest Rutherford pada tahun 1911) menyatakan bahwa atom tersusun dari inti positif dan merupakan pusat masa serta dikelilingi oleh elektron-elektron bermuatan negatif.

- Volume atom Sebagian besar adalah ruang kosong dan jumlah muatan positif dalam inti (proton) harus sama dengan jumlah elektron.
- c. Model atom planet (Bohr tahun 1913) memadukan teori klasik dan kuantum Planck dengan poin-poin sebagai berikut: (1) Atom terdiri dari inti dan dikelilingi oleh elektron di dalam suatu lintasan tertentu. (2) Tidak terjadi perubahan energi saat elektron bergerak dalam lintasan stasioner. (3) Lintasan elektron diberi nomor 1, 2, 3, ..... dan diberi lambang K, L, M, .....(4) Terjadi perubahan energi dalam bentuk foton cahaya saat elektron pindah lintasan.
  - d. Model atom kuantum (Erwin Schrodinger tahun 1926) yang didasarkan pada teori dualisme gelombang-partikel (Louis de Broglie) dan asas ketidakpastian (Werner Heisenberg). Model atom kuantum mengusulkan istilah orbital sebagai daerah dengan probabilitas besar menemukan elektron.

Keberadaan atom ini telah diisyaratkan dalam beberapa ayat Al-Qur'an, diantaranya adalah sebagai berikut:

وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَا تَأْتِينَا السَّاعَةُ قُلْ بَلَىٰ وَرَبِّي لَتَأْتِيَنَّكُمْ عَالِمِ الْغَيْبِ ۗ لَا يَعْزُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي  
السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ

Dan orang-orang yang kafir berkata: "Hari berbangkit itu tidak akan datang kepada kami". Katakanlah: "Pasti datang, demi Tuhanku Yang Mengetahui yang ghaib, sesungguhnya kiamat itu pasti akan datang kepadamu. Tidak ada tersembunyi daripada-Nya sebesar zarahpun yang ada di langit dan yang ada di bumi dan tidak ada (pula) yang lebih kecil dari itu dan yang lebih besar, melainkan tersebut dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)" (QS Saba' : 3).

وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُو مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ ۗ  
وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ  
مُّبِينٍ

Kamu tidak berada dalam suatu keadaan dan tidak membaca suatu ayat dari Al Quran dan kamu tidak mengerjakan suatu pekerjaan, melainkan Kami menjadi saksi atasmu di waktu kamu melakukannya. Tidak luput dari pengetahuan Tuhanmu biarpun sebesar zarah (atom) di bumi ataupun di langit. Tidak ada yang lebih kecil dan tidak (pula) yang lebih besar dari itu, melainkan (semua tercatat) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh). (QS Yunus: 61)

Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* menyatakan bahwa menurut beberapa ulama kata zarah dipahami sebagai semut yang kecil, kepala semut dan debu yang hanya dapat dilihat melalui celah cahaya matahari atau merujuk pada sesuatu benda yang kecil. Namun sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, kata zarah kemudian merujuk pada atom walaupun saat turunnya Al-Qur'an teori atom belum berkembang (Isnanto, 2018).

## 2. Pembentukan ikatan kimia

Unsur-unsur di alam, yang saat ini jumlahnya mencapai 118 unsur, tidak berdiri sendiri secara bebas, namun cenderung untuk bergabung satu sama lain. Kecenderungan untuk bergabung ini berkaitan dengan upaya untuk mencapai kondisi stabil. Kondisi stabil yang dimaksud adalah kelembaman/sifat inert seperti sifat yang dimiliki gas mulia (unsur golongan VIII A). Pada tahun 1916-1919 G.N. Lewis dan W. Kossel mengusulkan bahwa kestabilan unsur gas mulia tersebut berkaitan dengan konfigurasi elektronnya dimana elektron valensinya (elektron terluarnya) terdiri dari 8 elektron (kecuali helium yang hanya memiliki 2 elektron valensi). Oleh karena itu, atom-atom unsur lain saling bergabung membentuk ikatan untuk mencapai konfigurasi elektron gas mulia (mengikuti aturan oktet). Adapun konfigurasi elektron gas mulia ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Konfigurasi Elektron Gas Mulia

Lambang Unsur	Jumlah Elektron					Elektron Valensi
	Kulit K	Kulit L	Kulit M	Kulit N	Kulit O	
${}^2\text{He}$	2					2
${}^{10}\text{Ne}$	2	8				8
${}^{18}\text{Ar}$	2	8	8			8
${}^{36}\text{Kr}$	2	8	18	8		8
${}^{54}\text{Xe}$	2	8	18	18	8	8

Kecenderungan atom untuk saling berikatan dengan atom yang lain ini sangat berkaitan dengan sifat manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Setiap manusia selalu membutuhkan manusia yang lain dan saling berkomunikasi, berinteraksi atau bersilaturahmi sehingga menghasilkan hubungan persaudaraan (ukhuwah) berbalut kasih sayang. Salah satu firman Allah mengenai perintah silaturahmi adalah sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا رَحِيمًا

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu. (QS An Nisa': 1).

Kesukaan manusia terhadap hubungan silaturahmi ini berkaitan dengan kebutuhan manusia akan kenyamanan, keamanan dan ketentraman dalam menjalani kehidupan. Dengan menjalin silaturahmi maka akan menimbulkan ikatan ukhuwah yang positif, kuat dan bermanfaat sehingga amalan ini dapat dicatat sebagai ibadah yang memiliki manfaat yang besar (Herman, 2021). Manfaat silaturahmi juga telah disampaikan oleh Rasulullah Muhammad saw. dalam hadist berikut ini:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

"Barang siapa ingin dilapangkan rezekinya dan ditambah umurnya, maka hendaklah menjalin silaturahmi." (HR Bukhari).

Selayaknya atom-atom yang saling berikatan untuk mencapai kondisi stabil seperti gas mulia, maka manusia mendapatkan kondisi stabil sebagai hikmah bersilaturahmi melalui timbulnya rasa nyaman, dan hati yang tenang karena Allah telah menjanjikan rezeki yang lapang serta umur panjang yang dilimpahi dengan keberkahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Berkman dan Syme pada tahun 1979 yang menyimpulkan bahwa orang dengan jejaring yang luas cenderung memiliki harapan hidup yang lebih tinggi karena interaksi dan dukungan social mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan (Muttaqin, 2020).

### 3. Jenis-jenis ikatan kimia

Teori ikatan kimia yang dikemukakan oleh Lewis berisi postulat-postulat sebagai berikut (Petrucci, 2011) :

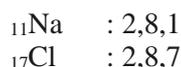
- Elektron valensi (yang berada pada kulit terluar) memainkan peran mendasar dalam pembentukan ikatan kimia.
- Elektron ditransfer dari satu atom ke atom lainnya membentuk ion positif dan ion negatif yang saling tarik menarik melalui gaya elektrostatis dan disebut ikatan ion.
- Satu atau lebih pasangan elektron dapat digunakan bersama antar atom. Ikatan yang terbentuk karena pemakaian bersama pasangan elektron antar atom disebut ikatan kovalen.

- d. Elektron ditransfer atau dibagi sedemikian rupa sehingga setiap atom memperoleh konfigurasi elektron yang sangat stabil yaitu mengikuti aturan oktet (8 elektron valensi) atau duplet (2 elektron valensi).

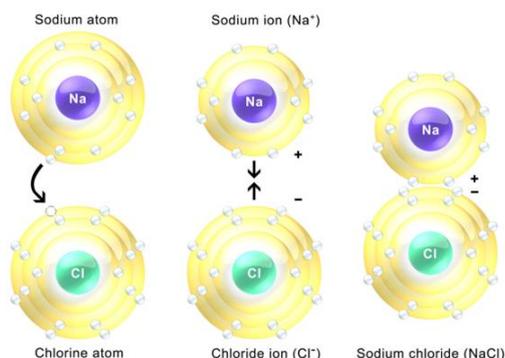
Dari postulat Lewis tersebut, maka ikatan kimia dapat dibedakan menjadi ikatan ionic dan ikatan kovalen.

### Ikatan ion

Ikatan ionik adalah jenis ikatan kimia yang merupakan hasil dari transfer elektron antar atom. Ikatan ini disebut juga ikatan elektrovalen. Jumlah elektron yang dilepas oleh suatu atom harus sama dengan jumlah elektron yang diterima oleh atom yang lain. Senyawa garam dapur atau natrium klorida (NaCl) dapat digunakan sebagai contoh untuk menggambarkan pembentukan ikatan ion. Natrium memiliki nomor atom 11 sedangkan klor memiliki nomor atom 17 dengan konfigurasi elektron sebagai berikut:



Untuk mencapai konfigurasi elektron gas mulia (aturan oktet) maka natrium harus melepaskan 1 elektron dan klorida menerima 1 elektron sehingga terjadi transfer elektron dari Na ke Cl seperti yang diilustrasikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram pembentukan ikatan ionik pada NaCl  
(<https://chem.fsu.edu/chemlab/chm1045/bonding.html>)

Fenomena pembentukan ikatan ion ini mengajarkan kita mengenai salah satu bentuk silaturahmi dimana satu pihak memberikan bantuan kepada pihak lain yang membutuhkan. Dengan demikian silaturahmi tidak hanya dimaknai dalam bentuk saling berkunjung, bertegur sapa melalui forum-forum atau berkomunikasi melalui media elektronik yang dewasa ini sangat beragam jenisnya. Silaturahmi dalam Islam dimaknai lebih dalam melalui bentuk saling membantu dan berbuat baik seperti memberikan harta, tenaga, pikiran dan juga waktu kepada orang tua, karib kerabat, orang miskin, tetangga dan juga teman sejawat, seperti perintah Allah dalam ayat berikut:

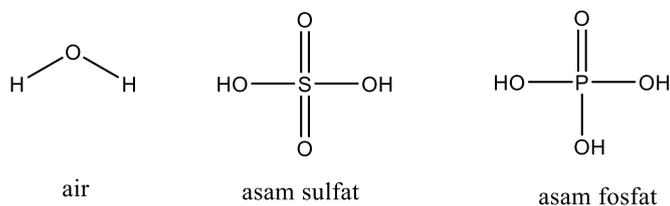
وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri. (QS An-Nisa': 36)

### Ikatan Kovalen

Ikatan kovalen terbentuk dari pemakaian bersama pasangan elektron antara dua atom yang berikatan dalam rangka memenuhi aturan oktet. Umumnya ikatan kovalen terbentuk antara non logam dan non logam. Masing-masing atom dalam ikatan kovalen menyumbangkan satu elektron

sehingga membentuk pasangan elektron ikatan sedangkan pasangan elektron yang tidak digunakan untuk berikatan disebut pasangan elektron bebas. Untuk menggambarkan ikatan kovalen, Lewis membuat ilustrasi yang disebut dengan lambang Lewis dimana pasangan elektron ikatan dilambangkan dengan garis yang diletakkan diantara dua atom sedangkan titik-titik di sekitar atom melambangkan elektron bebas (yang kadang tidak ditunjukkan dalam struktur Lewis). Contoh senyawa yang memiliki ikatan kovalen dan lambang Lewisnya ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Lambang Lewis untuk senyawa air, asam sulfat dan asam fosfat

Pembentukan ikatan kovalen dimana masing-masing atom menyumbangkan satu elektron yang kemudian dipakai bersama-sama mengisyaratkan akan pentingnya kolaborasi dan kerjasama serta tolong-menolong antar sesama sebagai bentuk silaturahmi (Herman, 2021). Tolong-menolong yang dimaksud disini adalah tolong menolong dalam kebaikan yang dilandaskan pada ketaqwaan kepada Allah Swt. dan bukan tolong-menolong dalam keburukan seperti firman Allah berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya” (QS Al Maidah :2).

## Penutup

Tanda-tanda kebesaran Allah Swt. ditunjukkan melalui dua jenis ayat, yaitu ayat qouliyah, yang terdapat dalam kitab Al-Qur’an dan hadist, dan ayat kauniyah yang berupa alam semesta ciptaan Allah. Kedua jenis ayat ini saling melengkapi dan tidak saling bertentangan. Salah satu contohnya adalah mengenai perintah menjalin persaudaraan dan bersilaturahmi, saling tolong-menolong dan bekerjasama dalam kebaikan dimana perintah ini diisyaratkan melalui fenomena pembentukan ikatan kimia oleh atom. Amalan silaturahmi ini hendaknya menjadi amalan yang selalu kita upayakan karena, sesuai hadist nabi Muhammad bahwa bersilaturahmi membawa manfaat yang sangat besar diantaranya melapangkan rezeki dan memanjangkan umur sehingga kita memiliki hati yang tenang dan tenteram (stabil) dan menjadi pribadi yang mulia di hadapan Allah ST.

## Daftar Pustaka

- Anonim, (2022), Ionic and Covalent Bonding, <https://chem.fsu.edu/chemlab/chm1045/bonding.html>, diakses pada 13 Mei 2022
- Herman, M., (2021), Integrasi dan interkoneksi ayat-ayat Al-Qur’an dan hadist dengan ikatan kimia, *Jurnal Education and Development* 9, 317-327
- Isnanto, G., (2018) : Zarah dalam perspektif mufassir dan sains, *Skripsi*, Fakultas Ushuludin dan Humaniora, UIN Walisongo, Semarang
- Muttaqin, T., (2020), *Pentingnya Silaturahmi*, [https://www.researchgate.net/publication/341641216\\_Pentingnya\\_Silaturahmi](https://www.researchgate.net/publication/341641216_Pentingnya_Silaturahmi), diakses pada 13 Mei 2022
- Petrucci, R.H., Herring, F.G., Madura, J.D., Bissonnette, C., (2011) : *General Chemistry: Principle and Application*, 10<sup>th</sup> ed, Pearson Canada, Toronto, Canada
- Sujito, Sunardi, Ma’ruf, Hartini, S., (2019) : Paradigma teori atom lintas waktu. *Jurnal Filsafat Indonesia* 2: 42-51

# Kesempurnaan Beribadah Membuka Celah Pahala (Konteks Kimia Kromatografi)

Yusuf Habibi <sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup>Laboratorium Terpadu Universitas Islam Indonesia  
\* email : yusuf.habibi @uui.ac.id

## ABSTRAK

Dalam kimia kromatografi, pengaturan parameter uji sangat berpengaruh terhadap hasil kromatogram yang diperoleh, seperti bentuk puncak kromatogram, jumlah puncak kromatogram dan persentase puncak kromatogram. Begitupun dalam ber-ibadah, apabila kita melaksanakan sesuai syarat dan rukun yang dituntunkan, maka akan membuka celah pahala yang insyaAllah akan diterima Allah SWT. dan mengantarkan kita ke syurga. Disini kita dituntut untuk selalu mengoptimalkan syarat dan rukun tersebut supaya ibadah kita diterima, sehingga tujuan hidup kita di dunia ini untuk mendapatkan jaminan posisi di syurga dapat tercapai.

Kata kunci : kromatografi, ibadah, pahala

## ISI

Dalam pengujian sampel, untuk mendapatkan senyawa target yang ingin kita dapatkan dengan kimia kromatografi baik kromatografi gas maupun kromatografi cair, keduanya memerlukan pengaturan parameter khusus. Secara umum pengaturan parameter kromatografi meliputi laju alir pembawa, jenis fasa diam, suhu dan detektor. Apabila semua parameter uji kromatografi tersebut sesuai dengan jenis sampel, maka hasil kromatogram yang diperoleh akan sesuai pula. Puncak dari kromatogram akan seperti yang kita harapkan, begitupun senyawa yang kita harapkan akan kita peroleh.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT. bukanlah tanpa rencana dan tujuan. Dalam Alquran, Allah SWT. berfirman:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ - ٥٦

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (QS Adz-Dzariyat: 56). Mengacu pada ayat tersebut, posisi manusia di hadapan Allah SWT. bagaikan “hamba” dengan “majikan” atau “abdi” dengan “raja” dalam kepatuhan secara mutlak. Setiap orang melakukan ibadah dengan maksud untuk mendapatkan keridhaan, kemuliaan dan pahala dari Allah SWT. Seperti hakikat orang yang melakukan ibadah pasti mempunyai pengharapan kepada Allah SWT. Oleh karena itu, jangan sampai orang beramal ibadah bergantung pada amal ibadahnya karena hakikatnya yang mengetahui diterima atau tidaknya amal ibadah itu hanya Allah SWT.

Shalat merupakan kewajiban bagi umat Islam yang harus dilakukan setiap hari, namun apakah semua shalat yang dilakukan diterima Allah SWT. Nabi Muhamaad SAW. bersabda, “ yang pertama dari perbuatan manusia yang kelak akan ditanyakan dan diminta pertanggungjawaban adalah shalat. Jika shalat itu bagus, dia akan aman dan selamat. Akan tetapi jika tidak lengkap, ini akan mneyesal dan merugi. Bila shalat wajib itu tidak sempurna, Allah SWT. akan memerintahkan untuk melihat apakah hamba-Nya telah melakukan shalat sunnah sehingga bisa menutupi kekurangan shalat waib itu dengan demikian tertutup segala amalnya,” (HR. At-Tirmidzi).

Berikut rukun dalam shalat yang harus dikerjakan (*Nursalikhah, A.*)

1. Menetapkan niat untuk setiap shalat wajib
2. Takbiratul ihram
3. Berdiri tegak jika seseorang mampu untuk melakukannya
4. Membaca surat Al-Fatihah

5. Rukuk
6. I'tidal atau bangkit dari rukuk
7. Sujud
8. Duduk diantara dua sujud
9. Duduk sambil membaca tasyadud terakhir
10. Tasyadud terakhir
11. Salam

Sebagai syarat sah terlaksananya ibadah shalat, berwudhu tidak boleh diremehkan atau dipandang sebelah mata. Ada rukun wajib wudhu yang perlu diketahui. Bila wudhu tidak sah, maka akan berpengaruh pada shalat yang berpotensi tidak diterima oleh Allah SWT. Pentingnya wudhu juga dijelaskan dalam Alquran surat Al-Maidah ayat 6 yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

Berikut rukun wajib wudhu yang harus dikerjakan (*Al Amin, MI.*)

1. Niat wudhu
2. Membasuh wajah
3. Membasuh kedua tangan hingga siku
4. Mengusap sebagian kepala
5. Membasuh kedua kaki hingga mata kaki
6. Tertib dalam arti berurutan

Islam sebagai agama yang berprinsip pada nilai-nilai totalitas dalam kehidupan mengajarkan dan memperingatkan secara tegas kepada umatnya, agar dalam beribadah seseorang selalu menjaga nilai kesempurnaannya dengan meluruskan niat dan menghindarkan dari unsur-unsur kepentingan duniawi yang dapat merusak kualitas ibadah tersebut. (*Muqarabin*).

Dalam pengujian kimia kromatografi, kita juga mengaplikasikan rukun tersebut dalam artian pengaturan parameter uji. *Gas Chromatography Mass Spectra* (GCMS) merupakan salah satu alat kromatografi gas yang berfungsi untuk memisahkan senyawa yang mudah menguap, misalnya minyak kayu putih atau alkohol. Untuk pengoperasian alat GCMS memerlukan kondisi sesuai pengaturan parameter uji. Seperti Gambar 1 di bawah ini terlihat ada beberapa parameter yang harus diatur dalam alat kromatografi gas, yaitu: suhu injektor, laju alir gas, suhu kolom, suhu *interface* dan suhu detektor. Kesemuanya diatur sesuai literatur yang telah melewati kajian spesifik untuk sampel tertentu, sehingga kita akan mendapatkan senyawa kimia yang kita inginkan (*Habibi, Y., 2014*).

Method

Lab Terpadu  
 Universitas Islam Indonesia

———— Analytical Line 1 ————

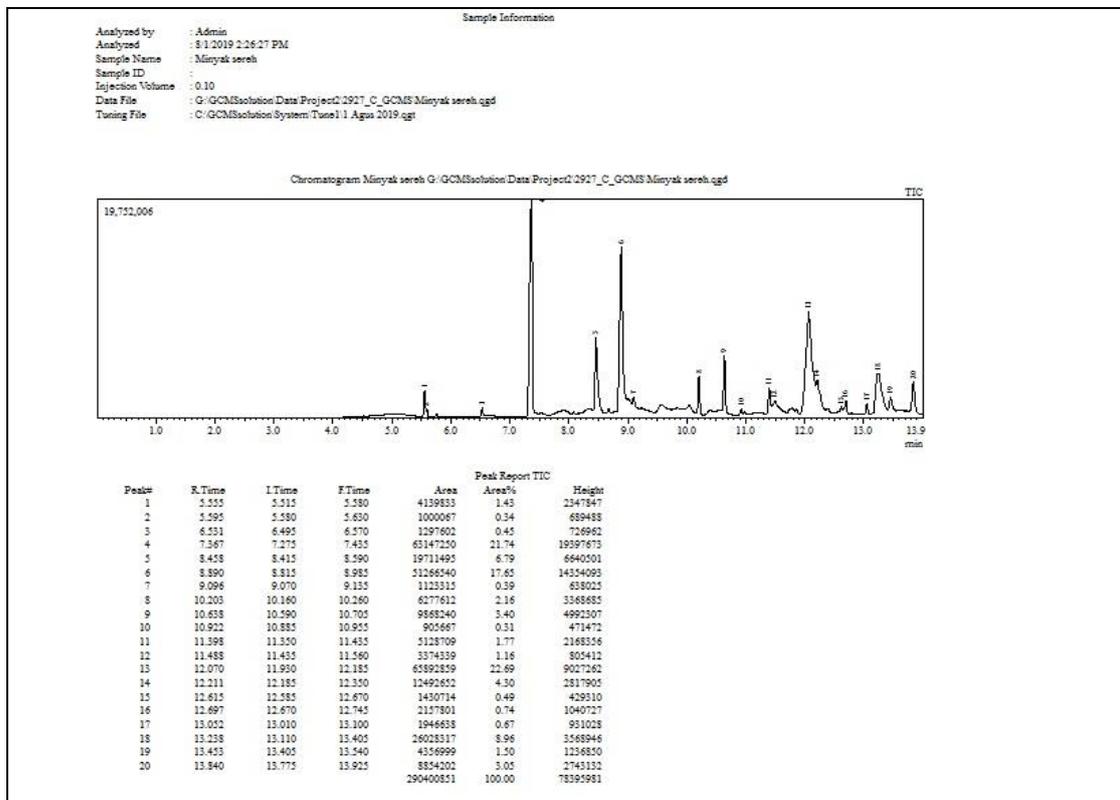
[AOC-20i]  
 # of Rinses with Presolvent :0  
 # of Rinses with Solvent(post) :2  
 # of Rinses with Sample :1  
 Plunger Speed(Suction) :High  
 Viscosity Comp. Time :0.2 sec  
 Plunger Speed(Injection) :High  
 Syringe Insertion Speed :High  
 Injection Mode :Normal  
 Pumping Times :5  
 Inj. Port Dwell Time :0.3 sec  
 Terminal Air Gap :No  
 Plunger Washing Speed :High  
 Washing Volume :8uL  
 Syringe Suction Position :0.0 mm  
 Syringe Injection Position :0.0 mm  
 Use 3 Solvent Vial :1 vial

[GC-2010]  
 Column Oven Temp. :60.0 °C  
 Injection Temp. :200.00 °C  
 Injection Mode :Split  
 Flow Control Mode :Pressure  
 Pressure :36.1 kPa  
 Total Flow :101.2 mL/min  
 Column Flow :0.75 mL/min  
 Linear Velocity :31.6 cm/sec  
 Purge Flow :3.0 mL/min  
 Split Ratio :130.0  
 High Pressure Injection :OFF  
 Carrier Gas Saver :OFF  
 Splitter Hold :OFF

Oven Temp. Program	Rate	Temperature(°C)	Hold Time(min)
-	-	60.0	0.00
-	10.00	200.0	5.00

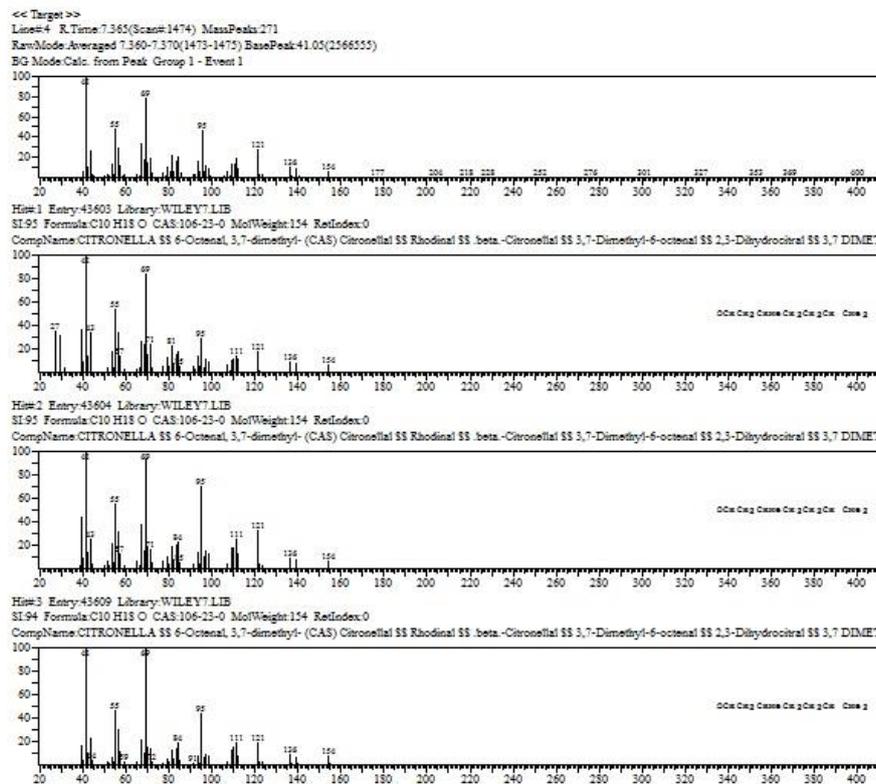
Gambar 1. Metoda uji minyak atsiri menggunakan GCMS

Dari pengaturan parameter uji di atas, kita akan mendapatkan hasil uji berupa kromatogram yang kita inginkan seperti Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Kromatogram minyak atsiri menggunakan GCMS

Bisa kita lihat hasil kromatogram di atas, dapat menghasilkan puncak yang bagus, runcing dengan resolusi antar puncak yang bagus. Untuk target senyawa yang kita harapkan bisa dilihat pada Gambar 3 di bawah ini yang merupakan pembacaan detektor dari alat kromatografi gas.



Gambar 3. Spektra senyawa target minyak atsiri menggunakan GCMS

Pengaturan parameter uji begitu penting untuk mendapatkan hasil yang sempurna, begitu penting pula menjaga kesempurnaan nilai ibadah agar mendapatkan keridhaan di hadapan Allah SWT. dalam salah satu hadis, Rasulullah SAW. memberikan pelajaran kepada umatnya tentang ahli ibadah yang justru menjadi “bangkrut” dan balasannya dimasukkan ke dalam neraka. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Orang yang bangkrut dari umatku ialah orang yang datang pada hari kiamat lengkap dengan membawa (pahala) shalat, puasa dan zakatnya, tetapi disamping itu ia telah mencaci ini, menuduh itu, memakan hartanya ini, menumpahkan darah itu dan memukul ini. Lalu diberikanlah kepada si ini dari (pahala) kebaikan amalnya dan diberikan kepada si itu dari (pahala) kebaikan amalnya. Dan apabila telah habis (pahala) kebbaikannya, padahal belum terbayar semua tuntutan orang lain kepadanya, maka diambillah dari dosa-dosanya orang yang pernah dianiaya itu lalu ditanggungkan kepadanya, kemudian ia dilemparkan ke neraka.” (HR. Muslim).

Seperti yang disebutkan di atas, bahwa amal ibadah kita diterima atau tidak diterima hanya Allah SWT. yang tahu, kita hanya berusaha untuk menyempurnakan ibadah kita, sehingga celah untuk mendapatkan pahala pasti akan kita dapatkan. Amin ya rabbal alamin.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Amin, M.I., <https://katadata.co.id>, 6 Rukun Waib Wudhu yang Harus Dipenuhi Agar Shalat Kita Sah.  
Habibi, Y., (2014), *Pengaruh Variasi Optimasi Alat GCMS Terhadap Kadar 1,8-Cineol dalam Minyak Kayu Putih*, DPPM UII, A-DPPM-001.  
Muqarabin. <https://republika.co.id>, Menjaga Kesempurnaan Nilai Ibadah.  
Nursalikhah, A., <https://republika.co.id>, Rukun Sholat yang Wajib Dipenuhi Agar Sholat Diterima.

# Menuju Ketentraman Hakiki

Evi Azifah Syuraya<sup>a,\*</sup>, Indriyani<sup>b,\*</sup>

<sup>a,b</sup> Divisi Administrasi Umum dan Rumah Tangga Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia UII

\*email: evi\_as@uii.ac.id, indri@uii.ac.id

## ABSTRAK

Manusia kadang mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-harinya, baik itu dalam urusan keluarga, bertetangga, di tempat kerja, dan dalam bersosialisasi di masyarakat. Upaya untuk mengatasi kelelahan fisik, pikiran dan ketidakstabilan emosi dan mental adalah dengan melakukan keseimbangan hidup, menguatkan jiwa melalui pendekatan spiritual yaitu keseimbangan kehidupan dunia dan akhirat. Caranya dengan menjaga keseimbangan alam semesta yang disediakan Allah dan memanfaatkannya sebatas kemaslahatannya, bukan untuk mencintai dunia secara berlebihan dan menjadikannya sebagai tujuan akhir kehidupan. Aktivitas dalam menjalani hidup di dunia perlu menjaga keseimbangan antara ibadah kepada Allah swt (untuk urusan akhirat) dan beramal baik dalam berinteraksi terhadap sesama manusia diikuti dengan berdaya upaya memenuhi kebutuhan hidup lahir dan batin dengan tujuan akhir yang dilakukan (untuk urusan dunia) dapat bernilai ibadah. Selanjutnya dalam mengatasi kesehatan mental perlu menyempurnakannya dengan menumbuhkan ketenangan hati dan jiwa menuju ketentraman hakiki. Untuk mencapai dan mewujudkannya dengan mendekati diri kepada Allah melalui ibadah-ibadah di antaranya: sholat, puasa, membaca al-Qur'an, shalawat, berdzikir kepada Allah, berbuat baik kepada sesama, tawakal, bersyukur, menjaga hati dan senantiasa mohon ampunan Allah untuk keselamatan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Kata Kunci : Stres, Keseimbangan, Ketenangan, Ketentraman, Dzikir

## Pendahuluan

Di dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tidak jarang kita mengalami kelelahan, yang kadang dianggap sesuatu yang biasa karena terlalu sering dialami. Kelelahan itu bisa berupa kelelahan fisik, pikiran, mental dan emosi yang menguras energi kita baik dalam urusan internal keluarga, hubungan bertetangga, di tempat kerja, dengan *customer* yang kita layani, atau karena memikirkan pekerjaan yang membuat kita pening dan penat dalam berupaya menyelesaikannya.

Tidak jarang terjadi, kelelahan itu mengakibatkan tekanan tersendiri bagi kita sehingga menimbulkan gejala-gejala di antaranya: sulit berkonsentrasi, merasakan kekawatiran yang terus menerus, takut, emosional, merasa sangat kelelahan, mengalami gangguan tidur, dan gejala sakit fisik. Menurut beberapa ahli yang ditulis di berbagai media, hal itu sering disebut sebagai respon terhadap stress.

Oleh karena itu untuk mengurangi kelelahan dan tekanan yang menimbulkan stress dalam sibuknya urusan keduniaan, kita perlu belajar dan berupaya menyeimbangkan hidup melalui pendekatan spiritual, dengan cara mengembalikan pemikiran tentang tujuan kita hidup di dunia..

Dari Zaid bin Tsabit Radhiyallahu anhu , ia mendengar Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

*“Barangsiapa tujuan hidupnya adalah dunia, maka Allâh akan menceraikan urusannya, menjadikan kefakiran di kedua pelupuk matanya, dan ia tidak mendapatkan dunia kecuali menurut ketentuan yang telah ditetapkan baginya. Barangsiapa yang niat (tujuan) hidupnya adalah negeri akhirat, Allâh akan mengumpulkan urusannya, menjadikan kekayaan di hatinya, dan dunia akan mendatangnya dalam keadaan hina.”*

**Firman Allah pada Surat Ghafir (40) ayat 39 dan Surat Asy-Syura (42) ayat 20** yang dapat dirujuk untuk meluruskan tujuan hidup.

*“Wahai kaumku! Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.”(Q.S Ghafir:39)*

*“Barangsiapa menghendaki keuntungan di akhirat akan Kami tambahkan keuntungan itu baginya dan barangsiapa menghendaki keuntungan di dunia Kami berikan kepadanya sebagian darinya (keuntungan dunia), tetapi dia tidak akan mendapat bagian di akhirat.” (Q.S Asy-Syura:20)*

Hadist nabi dan kutipan firman Allah tentang kehidupan dunia dan akhirat tersebut bisa menjadi petunjuk dan peringatan bagi manusia bahwa apabila menjadikan dunia sebagai tujuan, maka hanya akan memperoleh kesengsaraan, kegelisahan dan ketidakpuasan. Sebaliknya apabila kita mampu menjadikan akhirat sebagai tujuan hidup, maka Allah akan memberikan kemudahan segala urusan dan memberikan kekayaan hati kita. Selayaknya kita menjadikan kekayaan atau materi yang kita perjuangkan sebagai sarana untuk memperbanyak amal timbangan kebaikan bekal kelak ke negeri akhirat.

Pada hakikatnya manusia hidup di dunia ini tugasnya adalah untuk beribadah kepada Allah dan menjadi khalifah yang baik di muka bumi, sebagaimana firman Allah pada surat Adz Dzariyat ayat 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

*“Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”.*

Implementasi dari beribadah itu dengan cara berbuat baik dalam memanfaatkan ciptaan Allah yang disediakan untuk memenuhi kebutuhan manusia dari alam semesta ini, berbuat baik dengan semua makhluk ciptaan Allah, menjalankan tugas sebagai pemimpin (memimpin diri sendiri, keluarganya, atau masyarakat di lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja, sesuai dengan fungsi masing-masing sebagai pengemban amanah).

### **Keseimbangan dalam hidup**

Semua kesibukan dan aktivitas sehari-hari dalam hidup adalah sesuatu yang menguras energi yang kompleks dan melelahkan. Untuk dapat mengatasi berbagai tuntutan tersebut termasuk kegundahan jiwa, diperlukan penerapan keseimbangan hidup yang sesuai dengan tuntunan ajaran Islam.

Rasulullah mengajarkan keseimbangan kehidupan dunia akhirat dengan melakukan ibadah secara istiqamah berada di jalan yang lurus dan benar serta menghindarkan diri dari kemaksiatan dan hal-hal yang menyesatkan demi keselamatan akhirat. *Nabi Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam, selain sebagai rasul, beliau juga adalah manusia biasa seperti halnya yang lain. Beliau juga melakukan aktivitas keduniaan, seperti berdagang atau berusaha mencari nafkah untuk dirinya dan keluarganya. Sebagaimana manusia lainnya, ketika intensitas aktivitas keduniaan beliau makin meningkat, beliau juga kerap merasa lelah dan ingin beristirahat menenangkan pikiran dan jiwanya agar tetap terkontrol dan kondusif. Dalam hadis disebutkan, jika Nabi SAW tertimpa suatu masalah yang berat, maka beliau segera mengerjakan shalat (HR Abu Dawud). Belajar dari kondisi tersebut, sebagai pengikut Rasulullah apabila ingin selamat dan sukses dunia dan akhirat, harus mencontoh kebiasaan-kebiasaan yang diajarkannya.*

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam penyeimbangan cara hidup yang baik secara lahir-batin, jiwa-raga dan moril-materiil untuk mencapai ketenangan dan keselamatan di dunia dan di akhirat dengan membagi waktu, rujukan yang digunakan adalah firman Allah pada surat Al-Ashr 1 – 3, *"Demi masa, sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."*

Al-Qur’an memerintahkan umatnya untuk memanfaatkan waktu semaksimal mungkin sehingga fungsi waktu dapat terealisasikan dengan baik. Fungsi waktu bagi manusia menurut al-Qur’an adalah untuk:

- a. beribadah kepada Allah swt., hal ini merujuk kepada firman Allah swt. dalam **surah Al-Dzariyat ayat 56** (sebagaimana terurai di atas).

- b. mencari nafkah dan karunia Allah swt., hal ini merujuk kepada firman Allah swt. dalam **surah Al-Jumu'ah ayat 10.**

*“Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.”*

Keseimbangan hidup dapat diusahakan dengan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan kerugian itu tidak akan dialami manusia yang beriman dan beramal saleh, apabila senantiasa mengisi waktu dan kesibukan dengan perbuatan positif, seperti beribadah, membaca Al-Qur'an, saling mengingatkan dalam kebenaran serta berbuat hal-hal yang membawa manfaat/kebaikan bagi sesama, juga bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesusahan.

Bentuk dan jenis aktivitas apapun (bekerja, mencari rezeki yang halal dan kegiatan lain) yang dijalankan manusia hendaklah diniatkan sebagai sebuah ibadah kepada Allah swt, dengan perintah bahwa manusia agar melakukan kegiatannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya secara lahir batin setelah sebelumnya menjalankan sholat (mendahulukan ibadahnya kepada Allah), agar menjadi pribadi yang seimbang baik fisik maupun mentalnya. Kegiatan yang dilakukan di dunia semata untuk tujuan mengharap ridha-NYA guna kepentingan kemaslahatan akhirat.

Tuntunan Islam tentang keseimbangan hidup untuk kepentingan dunia dan akhirat di antaranya antara lain:

1. Keseimbangan dalam kehidupan, dengan cara beribadah untuk urusan akhirat dan menjaga hubungan baik dengan sesama untuk kebaikan di dunia.  
*“Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.” (Q.S Al Qashash : 77)*
2. Keindahan dunia diciptakan untuk memenuhi kebutuhan manusia sesuai qodrat-Nya dengan imbangan bahwa kecintaannya terhadap dunia tidak perlu berlebihan, karena tujuan hidup manusia adalah akhirat sebagai tempat kembali yang kekal.  
*“Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.” (Q.S Ali Imran : 14)*
3. Manusia berhak atas manfaat segala yang diciptakan Allah di dunia ini sebatas kemaslahatannya, bukan untuk dijadikan tujuan akhir dari kehidupannya.  
*“Dialah (Allah) yang menciptakan segala apa yang ada di bumi untukmu kemudian Dia menuju ke langit, lalu Dia menyempurnakannya menjadi tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S Al-Baqarah : 29)*
4. Segala perbuatan buruk dan baik sekecil apapun akan diberikan balasan oleh Allah yang berkehendak atas segala sesuatu.<sup>8</sup>  
*“Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.” (Q.S Az-Zalzalah Ayat 7)“dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya”. (Q.S Az-Zalzalah Ayat 8)*

Manusia sebagai khalifah di bumi diharapkan bisa mengelolanya serta menjaga keseimbangan hidup secara baik. Keseimbangan hidup sebagai muslim dapat dijaga dengan cara berpikir, bertindak, bekerja dan membina hubungan yang baik dalam bermuamalah. Selain itu, perlu menumbuhkan motivasi dalam beribadah untuk menjaga hubungan dengan Allah dan sesama makhluk dengan menerapkan **hidup seakan bermuamalah kepada Allah** guna menjaga diri dan sikap dalam bermasyarakat. Penerapan tersebut apabila senantiasa terjaga dan terkendali dari masa ke masa oleh semua muslim, maka insyaa Allah akan menghasilkan hubungan antar sesama, tindakan dan kebiasaan yang baik. Selain hubungan terhadap Allah dan sesama manusia, perlu pula diikuti dengan

menjaga keseimbangan kesehatan secara lahir batin. Melakukan olah raga rutin, istirahat yang cukup, konsumsi makan sehat bergizi seimbang, mengelola stres dengan baik, rutin memeriksakan kesehatan, dan berfikir positif.

### Ketenangan dan ketentraman jiwa

Tahapan yang lebih baik dari belajar mewujudkan keseimbangan hidup adalah mencapai tingkatan kesibukan yang menenangkan batin dan menentramkan jiwa. Kesibukan yang menentramkan tersebut salah satunya adalah dengan **selalu mengingat Allah melalui dzikir**. Perlu diluangkan waktu yang cukup untuk berdzikir mengingat Allah, karena dzikir kepada Allah merupakan terapi yang potensial menghasilkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Banyaknya dzikir yang dilakukan akan selalu menjadi pengingat tentang kekuasaan dan kebesaran Allah, kenikmatan surga, maupun ancaman siksa. Dengan begitu, manusia merasa selalu dalam pengawasan Allah, sehingga taat menjalankan perintah Allah dan takut melanggar larangan-larangan-Nya. Cara lain untuk memperoleh ketentraman hati selain banyak berdzikir adalah melakukan pendekatan kepada Allah. Sebagaimana ayat-ayat Allah dalam firman-Nya yang menjadi petunjuk bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman yang hakiki.

Adapun kebahagiaan dan ketentraman itu bisa dilakukan dengan cara:

1. **Beribadah kepada Allah**, menunaikan rukun islam diantaranya **sholat dan puasa** serta menjalankan tuntunan Islam dengan berpedoman pada Al-Qur'an dan hadist.
2. **Membaca al-Qur'an dan shalawat**, dilakukan sesering mungkin dan sebanyak-banyaknya.
3. **Berdzikir kepada Allah**, diamalkan setiap hari di setiap kesempatan (minimal pagi dan petang)
4. **Berbuat baik kepada sesama**, membina hubungan baik dengan sesama manusia dalam rangka bermuamalah kepada Allah, terutama dengan orang-orang shaleh/shalehah
5. **Tawakal kepada Allah**, senantiasa sabar dan ikhlas menerima cobaan yang ditetapkan Allah.
6. **Mensyukuri nikmat Allah**, secara tulus mensyukuri nikmat-Nya sebagai rahmat yang penuh manfaat.
7. **Menjaga hati**, dengan cara membentengi diri dari penyakit hati.
8. **Senantiasa mohon ampunan-Nya dan keselamatan dunia akhirat**, dengan cara berdzikir di setiap waktu dan kesempatan.

Sesungguhnya ketenangan dan ketentramannya terdapat di dalam qalburnya, yaitu pada jiwa dan hati yang jernih karena terjaga imannya kepada Allah. Hal tersebut dapat dicapai dengan senantiasa mengingat Allah melalui sholat dan sujudnya, bibir yang dihiasi dzikir, dan lantunan ayat-ayat Alqur'an, perbuatan baik kepada sesamanya dan dilengkapi dengan keringanan dalam bersedekah.

Firman Allah dan Hadist sebagai dasar yang digunakan untuk mencari ketentraman hidup dan ketenangan jiwa, di antaranya adalah:

1. Surat Az-Zumar : 23

تَلَيْنُ جُلُودَهُمْ وَفُلُوبَهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.”*

2. Surat Ar-Ra'du : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”*

3. Surat Al-Taubah : 26

ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ

“Kemudian Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan kepada orang-orang yang beriman, dan Dia menurunkan bala tentara (para malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menimpakan azab kepada orang-orang kafir. Itulah balasan bagi orang-orang kafir.”

4. Surat Al-Fath : 4

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana”

5. Hadist Riwayat Nasa’i

“Sesungguhnya sholat dijadikan untuk-ku (Rasulullah) sebagai penenang hati”

6. Hadist Riwayat Bukhari, Muslim

Dari Abu Hurairah RA, ia berkata: “Rasulullah SAW. bersabda, “Tidaklah suatu kaum berkumpul dalam salah satu rumah dari rumah-rumah Allah (masjid), untuk membaca Al-Qur’an dan mempelajarinya, kecuali akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan mereka dilingkupi rahmat Allah, para malaikat akan mengelilingi mereka dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk-Nya yang berada didekat-Nya (para malaikat).”

7. Hadist Riwayat Ahmad

“Kebaikan itu adalah yang jiwa merasa tenang dan hati merasa tentram kepada-Nya. Sementara dosa adalah yang jiwa merasa tidak tenang dan hati merasa tidak tentram kepadanya, walaupun orang-orang memberimu fatwa (menjadikan untukmu keringanan)”

### Kesimpulan

Kesibukan dari aktivitas dunia yang kadang menimbulkan kelelahan lahir batin dan berdampak pada kondisi mental, perlu dilakukan pengelolaan yang lebih baik untuk menguatkan jiwa melalui pendekatan spiritual. Di antaranya dengan melakukan penyeimbangan cara hidup dan membagi waktu secara baik guna menyehatkan dan menguatkan diri menghadapi tekanan dari segala persoalan yang dihadapi dalam kehidupan.

Upaya keseimbangan itu diawali dengan menata ulang tujuan hidup di dunia untuk beribadah kepada Allah kemudian menjaga keseimbangan alam semesta dan memanfaatkan sebatas kemaslahatannya. Melaksanakan ibadah kepada Allah sesuai ajaran Rasulullah dan melakukan aktivitas hidup, berbuat kebaikan di bumi yang dilakukan atas dasar iman, karena yang kita kerjakan baik dan buruknya akan ada balasan dari Allah SWT kelak di akhirat.

Tahap berikutnya untuk menyempurnakan cara hidup guna menenangkan hati dan menentramkan jiwa perlu melakukan pendekatan diri kepada Allah melalui ibadah: melaksanakan sholat yang disempurnakan dengan sholat malam, menambah puasa sunat disamping puasa wajib, membaca al-Qur’an dan shalawat, berdzikir kepada Allah, membina hubungan baik dengan sesama, senantiasa sabar dan ikhlas dalam menghadapi cobaan, pandai bersyukur, menghindarkan diri dari penyakit hati dan banyak memohon ampunan kepada Allah untuk keselamatan dunia akhirat.

### Daftar Pustaka

- Kallang, Abdul (2020): Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati, Bone: UIN  
Puspita Handayani1 , Joko Susilo2 (2019 ): Pemuda Indonesia Etos Kerja Islami dan Produktivitas, Sidoarjo: Universitas Muhammadiyah  
Muhammad (2013): Konsep Waktu Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tahlili Terhadap Surah Al-‘Ashr), Makasar: UIN Alauddin

<https://nabawi.co.id/quranonline/> accessed on May 20, 2022

<https://islamic-economics.uii.ac.id/bersikap-seimbang-untuk-dunia-dan-akhirat/> accessed on May 9, 2022

<https://almanhaj.or.id/12638-jadikanlah-akhirat-sebagai-niatmu-2.html>, accessed on May 16, 2022

# Media Sosial, *Flexing* dan Qarun

Aprisilia Risky Wijaya <sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> D3 Analisis Kimia

\* email : 121002508@uii.ac.id

## ABSTRAK

Teknologi memudahkan kita untuk mengikuti perkembangan informasi. Semua orang dapat mengakses informasi dengan bebas. Kebohongan dapat menyamar menjadi kebenaran dengan memanfaatkan aspek emosional dalam diri seseorang. Allah telah memerintahkan kita untuk tidak mencampur adukkan antara kebohongan dengan kebenaran karena keduanya adalah hal yang berbeda. Kebohongan akan mendatangkan kemungkaran dan kebenaran akan mendatangkan kebaikan. Beberapa waktu terakhir *flexing* marak diperbincangkan. *Flexing* bertujuan untuk mengekspresikan status sosial seseorang. Hal tersebut dilakukan untuk mengikuti sebuah *trend* supaya diterima di suatu komunitas pergaulan. Seseorang yang sering memamerkan harta akan selalu terobsesi untuk pamer. Qarun digambarkan sebagai orang kaya yang sombong dan diazab oleh Allah. Kisah tersebut diabadikan dalam Qur'an surat Al-Qashash. Kini, banyak Qarun modern yang memamerkan kekayaan melalui media sosial. Kisah Qarun sepatutnya menjadi pelajaran. Setiap orang berhak memiliki dan menikmati kekayaan, namun perlu diingat bahwa semua hal yang dimiliki hanyalah titipan dari Allah. Rasa syukur atas apa yang diberikan akan mendatangkan rasa damai dan menambah nikmat dari Allah, sedangkan kufur dan kesombongan akan mendatangkan murka dari Allah.

Kata Kunci : *flexing*, pamer, media sosial, qarun

## 1. MEDIA SOSIAL

Teknologi memudahkan kita untuk mengikuti perkembangan informasi. Dulu, seseorang mendapatkan informasi melalui percakapan dengan tetangga, koran, majalah dan televisi. Kini informasi mudah sekali diperoleh hanya dengan gawai, sentuhan tangan dan jaringan internet. Media sosial juga marak digunakan di kalangan masyarakat. Semua orang dapat mengakses informasi dengan bebas. Rasa ingin tahu dipengaruhi oleh motivasi di dalam diri. Mengutip dari buku karya Parul Rishi, seseorang dalam mencari informasi mempunyai dua motivasi yaitu *directional motivation* dan *accuracy motivation*. Apabila seseorang mendapatkan informasi kemudian ia menggali lebih lanjut tentang kebenaran informasi tersebut maka inilah yang disebut dengan *accuracy motivation*. Orang dengan *accuracy motivation* akan lebih berhati-hati dalam menerima suatu informasi. Namun, orang dengan *directional motivation* akan cenderung menyukai informasi yang sejalan dengan apa yang ia percayai dan membenci apa yang tidak sejalan dengan yang ia percayai. Sebagai contoh yaitu masa-masa menjelang pemilihan umum. Hal ini akan memicu munculnya berita-berita *hoax* yang mengakibatkan terjadinya *post truth*. *Post truth* adalah kejadian dimana setiap orang mempunyai kebenaran masing-masing yang dipercayainya dan mengabaikan fakta-fakta objektif. *Post truth* dipengaruhi oleh aspek emosional dalam diri masing-masing individu. Dalam bahasa yang sederhana, kebohongan menyamar menjadi kebenaran dengan memanfaatkan perasaan masyarakat. Mengutip kata-kata dari Joseph Goebbels pada era pemerintahan Adolf Hitler yaitu, kebohongan yang diucapkan sekali adalah kebohongan, namun kebohongan yang diucapkan seribu kali akan menjadi kebenaran. Hal tersebut memang terjadi di masyarakat dan berkembang di dunia maya secara masif. Namun dalam pandangan islam, kebohongan tetaplah kebohongan.

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Al Baqarah 42 : *Dan jangan kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil, dan jangan kamu sembunyikan yang hak itu sedangkan kamu mengetahuinya.*

Allah telah memerintahkan kita untuk tidak mencampur adukkan antara kebohongan dengan kebenaran, karena keduanya adalah hal yang berbeda. Kebohongan akan mendatangkan kemungkaran dan kebenaran akan mendatangkan kebaikan. InsyaAllah

Masa pandemi membuat orang-orang yang sebelumnya bekerja di kantor menjadi bekerja di rumah. Istilah lainnya adalah WFH (Work from Home). Beberapa orang bahkan kehilangan pekerjaan akibat pandemi ini. Kreatifitas diperlukan untuk mencari pundi-pundi rezeki. Tak sedikit orang yang memanfaatkan media sosial untuk berjualan. Baik berjualan produk, jasa ataupun berjualan *content*. Tidak hanya kalangan masyarakat biasa, kalangan selebritis pun mulai berjualan *content* di dunia maya. *Platform* media sosial banyak dimanfaatkan untuk mencari uang. Sebagai contoh yaitu Instagram, Youtube, Spotify dan TikTok. *Content creator* kini banyak bermunculan di Indonesia. Kreativitas sangat diperlukan dalam bidang ini. Mereka terdorong untuk selalu mengunggah hal baru, unik dan menarik. Dilansir dari wearesocial.com, pada tahun 2021 rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu untuk menggunakan internet selama 6 jam 54 menit per harinya. Tentunya hal ini juga didukung oleh kondisi masyarakat yang selalu haus akan informasi terkini.

Profesi *content creator* memang cukup menjanjikan. Menjadi *youtuber*, *selebgram* dan *TikTokers* banyak diminati oleh kaum milenial. Kini, cita-cita anak telah bergeser dari dokter menjadi *youtuber*. Profesi ini sangat diminati karena banyak publik figur yang menjadi *youtuber* sukses dan kaya. Manusia diperintahkan untuk mencari rezeki yang halal. Tidak ada salahnya apabila berkeinginan menjadi orang kaya. Namun, kedudukan harta tidak boleh lebih tinggi daripada kedudukan Allah dan Rasulnya. Mengutip surat Al-Kahfi ayat 46 :

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا

Al Kahfi 46 : *Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, tetapi amalan-amalan yang kekal lagi shaleh adalah lebih baik pahalanya disisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.*

Kekayaan termasuk jenis harta yang menjadi kecintaan manusia terhadapnya. Manusia sepatutnya menyadari bahwa harta yang ada di muka bumi ini adalah mutlak milik Allah. Berikut adalah kedudukan harta berdasarkan al-Qur'an :

1. Harta adalah titipan, manusia hanyalah sebagai pemegang amanah karena tidak mampu mengadakan sesuatu dari tiada menjadi ada. Di dalam harta terdapat hak orang lain.

وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ

Adz-Dzariyat 19: *Dan pada harta-harta mereka ada hak untuk orang miskin yang meminta dan orang miskin yang tidak mendapat bagian.*

2. Harta adalah perhiasan hidup yang memungkinkan manusia untuk menikmatinya tanpa berlebihan.

رُئِيَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ  
وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ

Ali-Imran ayat 14: *Dijadikan indah pada (pandangan manusia) kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).*

3. Harta adalah ujian keimanan, yaitu bagaimana cara seseorang memperoleh harta dan cara memanfaatkannya. Allah maha mengetahui apa yang manusia kerjakan.

وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Al-Anfal 28: *Dan ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah-lah pahala yang besar.*

4. Harta sebagai bekal atau sarana untuk beribadah. Menurut pandangan Islam, harta bukanlah sebuah tujuan hidup, namun sebagai sarana untuk memperoleh ridha Allah.

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ ۗ وَاللَّهُ  
يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Al-Baqarah 261: *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.*

## 2. FLEXING

Belakangan ini kita mendengar istilah *flexing*. Melansir dari kompas.com, *flexing* adalah istilah yang digunakan untuk seseorang yang gemar pamer kekayaan. Dulu, pamer dianggap hal yang kurang pantas, namun kini hal tersebut bermunculan di dunia maya. Beberapa hal yang dipamerkan adalah barang mewah, liburan ke luar negeri, saldo ATM, dll. Istilah yang sering dipakai untuk orang-orang dengan kekayaan berlimpah adalah *crazy rich* dan sultan. Beberapa waktu lalu salah seorang *crazy rich* ditangkap oleh kepolisian dengan kasus penipuan pada salah satu *platform* investasi. Kekayaan yang ditampilkan di media sosial begitu luar biasa. Meskipun usia masih muda namun sudah memiliki berbagai aset barang-barang mewah.

*Flexing* dilakukan untuk mengekspresikan status sosial dan menunjukkan kepada masyarakat bahwa dirinya adalah orang yang mapan. Hal tersebut dilakukan untuk mengikuti sebuah *trend* agar diterima di suatu komunitas pergaulan. Orang yang suka memamerkan harta akan terobsesi untuk terus pamer. Mereka terdorong untuk melakukan hal yang sama supaya masuk ke dalam golongan sosialita. Kini, di beberapa tempat sudah muncul persewaan tas dan barang-barang *branded*. Bagi orang-orang yang tidak mampu membeli barang mewah bisa meminimalkan pengeluaran dengan menyewa barang tersebut. Mengutip dari akun *youtube* Rhenald Kasali, *poverty screams, wealth whispers*. Orang kaya yang sesungguhnya tidak akan berteriak memamerkan

kekayaannya, mereka akan lebih menginginkan privasi, kenyamanan dan kualitas hidup yang lebih baik.

### 3. QARUN

Hampir semua umat Islam pernah mendengar nama Qarun. Ia adalah orang kaya raya yang hidup pada zaman Nabi Musa. Kisah Qarun diabadikan dalam Qur'an surat Al-Qashash.

إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ

Al-Qashash 76: *Sesungguhnya Qarun adalah termasuk kaum Musa, maka ia berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (Ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: “Janganlah kamu terlalu bangga, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri”.*

Kekayaan Qarun sangat berlimpah. Suatu ketika Qarun memamerkan harta benda yang dimilikinya, kemudian orang-orang berkata “Moga-moga kiranya kita mempunyai seperti apa yang telah diberikan kepada Qarun, sesungguhnya ia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar” (Al-Qashash : 79). Qarun mulai sombong dengan mengatakan bahwa kekayaan berasal dari kemampuan (ilmu) yang dimilikinya. Karena kesombongannya, Allah mengazab Qarun dengan cara ditenggelamkan ke dalam perut bumi.

فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ

Al- Qashash 81: *Maka Kami benamkanlah Qarun beserta rumahnya ke dalam bumi. Maka tidak ada baginya suatu golongan pun yang menolongnya terhadap azab Allah. Dan tiadalah ia termasuk orang-orang (yang dapat) membela (dirinya).*

Nampaknya, di era dengan kecanggihan teknologi ini mulai bermunculan Qarun modern. Pamer kekayaan dapat dilakukan kapan saja tak terbatas ruang dan waktu. Meskipun demikian, kisah Qarun diatas sepatutnya menjadi pelajaran untuk kita. Semua orang berhak memiliki dan menikmati kekayaan, namun juga perlu diingat bahwa semua hal yang dimiliki hanyalah titipan dari Allah. Bersyukur atas apa yang diberikan akan mendatangkan rasa damai dan menambah nikmat dari Allah, sedangkan kufur dan sombong akan mendatangkan murka dari Allah. Semoga kita termasuk golongan orang-orang yang selalu bersyukur.

#### Daftar Pustaka

- Darmalaksana, W. (2020) : Studi *Flexing* dalam Pandangan Hadis dengan Metode Tematik dan Analisis Etika Media Sosial. The 2nd Conference on Usluluddin Studies. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.  
Choirunnisak (2017) : Konsep Pengelolaan Kekayaan dalam Islam. *Islamic Banking* 3 (1): 27-44  
Rishi, P. (2022) *Managing Climate Change and Sustainability through Behavioural Transformation*. Palgrave Macmillan Singapore

<https://www.kompas.com/cekfakta/read/2022/01/09/060600682/melihat-kembali-sejarah-kemunculan-istilah-post-truth-?page=all> diakses pada 14 Mei 2022

<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-kisaran/baca-artikel/13938/Ladang-Ranjau-Post-Truth-dalam-Medsos.html> diakses pada 14 Mei 2022

<https://tafsirq.com/2-al-baqarah/ayat-42> diakses pada 14 Mei 2022

<https://media.neliti.com/media/publications/25987-ID-konsep-kepemilikan-dalam-islam-kajian-dari-aspek-filosofis-dan-potensi-pengembangan.pdf> diakses pada 14 Mei 2022

<https://ntb.kemenag.go.id/baca/1617449340/hakekat-kekayaan-menurut-pandangan-islam> diakses pada 15 Mei 2022

<https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/> diakses pada 15 Mei 2022

<https://revolusimental.go.id/kabar-revolusi-mental/detail-berita-dan-artikel?url=pamer-kepalsuan-terjebak-flexing> diakses pada 16 Mei 2022

<https://tafsirq.com/28-al-qasas/ayat-76> diakses pada 16 Mei 2022

<https://tafsirq.com/28-al-qasas/ayat-79> diakses pada 16 Mei 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=P8nqLYg8G1Q> diakses pada 16 Mei 2022



FAKULTAS  
MATEMATIKA &  
ILMU PENGETAHUAN ALAM

