

The Qur'an and Self-Actualization: Thematic Verses on the Pillars of Islam from Abraham Maslow's Perspective

Hifsa Nurrahim¹, Iffaty Zamimah²

^{1,2} Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
hifsanurrahim2001@gmail.com

Abstract: *This article discusses self-actualization with the progress of civilization and the rapid growth of technology giving rise to many offers of ways of life so as to create a confusing situation and individuals fail to make meaning of their lives. Maslow with the theory of the hierarchy of human needs through self-actualization can understand and accept themselves so that they act better in the future. The pillars of Islam as a coaching system of ideal character building and training to achieve self-actualization. Based on this statement, this paper tries to examine self-actualization through the interpretation of the verses of the Pillars of Islam with the hierarchy of needs theory. This research uses qualitative studies with literature studies. The method of data collection is the documentation method, primary data sources from the literature of the book of tafsir and psychology books, secondary data sourced from journals and scientific papers analyzed by descriptive-analysis. The approach used is the psychological approach of Abraham Maslow's hierarchy of needs theory. The results of this study are self-actualization through the pillars of Islam in the Qur'an can form a better Muslim personality in terms of physical and mental, the significance of the verse and the link to Abraham Maslow's hierarchy of needs theory is QS. al-Anbiya [21]: 25 about monotheism to Allah Swt. can be linked to the theory of the initial stage (physiological) and the final stage (self-actualization), QS. al-Ankabut [29]: 45 about prayer preventing evil deeds and dislikes covers the needs of the second level (security), third (love and affection) and self-actualization, QS. al-Baqarah [2]: 183 about fasting as a path to taqwa in various fields of life covers the first stage of the third, fourth (self-esteem) and self-actualization, QS. al-Taubah [9]: 103 about zakat which purifies covering the second, third and self-actualization stages, QS. al-Baqarah [2]: 197 about Hajj the highest need (self-actualization) to achieve the degree of taqwa.*

Keywords: *Self-Actualization, Pillars of Islam, Shabada, Prayer, Fasting, Zakat, Hajj.*

Abstrak: *Artikel ini membahas mengenai aktualisasi diri dengan kemajuan peradaban dan pertumbuhan cepat teknologi memunculkan banyaknya tawaran cara hidup sehingga membuat situasi yang membingungkan dan individu gagal memaknai hidupnya. Maslow dengan teori hierarki kebutuhan manusia melalui aktualisasi diri dapat memahami dan menerima diri sehingga bertindak lebih baik di masa depan. Rukun Islam sebagai sistem pembinaan pembangunan karakter ideal dan latihan untuk mencapai aktualisasi diri. Berdasarkan pernyataan tersebut, tulisan ini mencoba menelaah aktualisasi diri melalui penafsiran ayat-ayat Rukun Islam dengan teori hierarki kebutuhan. Penelitian ini menggunakan kajian kualitatif dengan kajian kepustakaan. Metode pengumpulan data adalah metode dokumentasi, sumber data primer dari literatur kitab tafsir dan buku-buku psikologi, data sekunder bersumber dari jurnal dan karya ilmiah dianalisis dengan analisis deskriptif-analisis. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow. Hasil dari penelitian ini adalah aktualisasi diri melalui rukun Islam dalam Al-Qur'an dapat membentuk kepribadian muslim yang lebih baik dari segi lahir dan batin, signifikansi ayat dan kaitan dengan teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow adalah QS. al-Anbiya [21]: 25 tentang taubid kepada Allah Swt. dapat dikaitkan pada teori tahap awal (fisiologis) dan tahap akhir (aktualisasi diri), QS. al-Ankabut [29]: 45 tentang shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar mencakup kebutuhan tingkat kedua (rasa aman), ketiga (cinta dan kasih sayang) dan aktualisasi diri, QS. al-Baqarah [2]: 183 tentang puasa sebagai jalan menuju taqwa di berbagai bidang kehidupan mencakup pada tahap pertama ketiga, keempat (harga diri) dan aktualisasi diri, QS. al-Taubah [9]: 103 tentang zakat yang mensucikan meliputi tahap kedua, ketiga dan aktualisasi diri, QS. al-Baqarah [2]: 197 tentang haji kebutuhan tertinggi (aktualisasi diri) untuk mencapai derajat taqwa.*

Kata Kunci: *Aktualisasi diri, Rukun Islam, Syahadat, Shalat, Puasa, Zakat, Hajj.*

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang ingin terus mengkaji dirinya dalam memahami kebermaknaan diri. Manusia dianugerahi akal (fitrah berpikir) oleh Allah Swt. untuk menciptakan berbagai kreasi pemikiran sehingga munculnya beragam teori dan ilmu pengetahuan (Aziz, 2019, h. 2). Kualitas pribadi yang dimiliki manusia didorong karakter yang dibentuk oleh diri sendiri. Nilai religius dapat menjadi dasar untuk seseorang memperoleh karakter positif dan dampak positif (Ariskawanti & Subiyantoro, 2022, h. 222).

Aktualisasi diri berhubungan dengan nilai-nilai, makna dan tujuan hidup. Dinamika aktualisasi yang direalisasikan dalam diri terlihat dari individu memandang atau melihat kebenaran yang lebih dalam dari hidupnya dengan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, mencakup pengembangan dan harmonisasi dari semua fungsi dan potensi yang dimiliki manusia (Yana, 2021, h. 363). Aktualisasi diri sebagai kebutuhan dan pencapaian tertinggi bagi seorang manusia dan merupakan puncak kedewasaan, kematangan dalam diri seseorang (Arrosi et al., 2023, h. 169).

Al-Qur'an berbicara tentang akal dan emosi manusia, mengajarkan iman dan tauhid, mensucikan jiwa manusia dengan berbagai amalan ibadah, memberi tuntunan untuk kemaslahatan hidup, kehidupan individu dan sosial manusia, menunjukkan cara terbaik untuk mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya sehingga dapat mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat (Aya Mamlu'ah, 2019, h. 31). Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۝ ١٨

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr [59]: 18)

Ayat ini berisi penjelasan tentang perintah taqwa yang ditujukan kepada orang-orang yang beriman serta perintah untuk memperhatikan amalan-amalan yang telah dikerjakan untuk kebaikan dimasa yang akan datang. Teori-teori dalam psikologi menjelaskan tentang fenomena aktualisasi diri berdasarkan pandangan mereka terhadap kepribadian manusia. Aktualisasi diri menurut para pakar psikologi diantaranya adalah Abraham Maslow (1908-1970). Maslow percaya bahwa manusia tergerak untuk

memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin. Teorinya yang terkenal adalah teori tentang *Hierarchy of Needs* (Hierarki Kebutuhan), menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya. Kebutuhan-kebutuhan tersebut memiliki tingkatan atau hierarki yaitu kebutuhan fisiologi, kebutuhan akan keamanan, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan tertinggi aktualisasi diri (Sarnoto & Muhtadi, 2018, h. 26).

Rukun Islam sebagai struktur sistem pelatihan strategis untuk membangun karakter ideal, dicapai melalui shalat lima waktu, pengendalian diri melalui puasa, implementasi rukun Islam yang benar atas nasihat Nabi Muhammad Saw. adalah latihan kesadaran diri yang ditandai dengan kemampuan mengendalikan diri, banyak beramal dan bersyukur, mau memaafkan, pasrah, rendah hati, tidak khawatir, menjalin hubungan baik dengan sesama manusia, lingkungan dan mencintai pekerjaannya (Akhirin, 2013, h. 23).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Husnul Hidayati (2020), penelitiannya tentang puasa sebagai pengendalian diri untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, kebutuhan standar tertentu ditentukan oleh Maslow dari pemenuhan kebutuhan fisiologis (makan, minum, berpakaian, aksesoris) menurut ajaran agama Islam yang mengharuskan seseorang untuk mengontrol perilakunya, dalam Islam perilaku manusia dipengaruhi oleh kehendaknya. Keinginan ini sering dikendalikan oleh keinginan yang mengarah ke eksek, dalam upaya mengendalikan hawa nafsu yang merusak tersebut, seseorang dapat mengamalkan rukun Islam, termasuk puasa (Hidayati, 2020, h. 114). Perbedaannya terletak pada metode dan variabel penelitian. Artikel ini mengkaji tentang puasa yang dipraktikkan oleh santri pondok pesantren Al-Munawwir selama tiga tahun, sedangkan penulis menganalisis aktualisasi diri melalui tafsir ayat-ayat rukun Islam dengan pendekatan psikologis Abraham Maslow.

Aina Rosyida (2021), dalam penelitiannya tentang optimalisasi aktualisasi diri dalam mengembangkan kecerdasan menurut konsep bimbingan dan konseling islam, menerangkan bahwa aktualisasi diri dalam pandangan Islam ialah konsep *ma'rifatullah*, untuk mencapai puncak kebutuhan tersebut manusia perlu bertakwa kepada-Nya dan melawan semua godaan yang menghambat ketercapaian kebutuhan teratas tersebut, tindakan preventif berlandaskan keagamaan adalah memperbaiki kualitas ibadah dengan mendirikan shalat serta membaca Al-Qur'an (Rosyida, 2021). Perbedaannya penulis tidak membahas mengenai optimalisasi aktualisasi diri dalam mengembangkan *multiple*

intelligences menurut konsep bimbingan dan konseling Islam, tetapi penulis menyajikan aktualisasi diri dikaitkan dengan penafsiran ayat-ayat rukun Islam.

Percepatan kemajuan peradaban memberikan efek positif bagi kehidupan dan memiliki efek negatif berupa situasi yang membingungkan dan ketidakmampuan individu untuk memahami kehidupannya. Pesatnya perkembangan teknologi dan gaya hidup yang banyak menawarkan kekhawatiran dan membuat manusia sulit untuk memahami kehidupan mereka. Saat ini, kasus bunuh diri dan masalah kesehatan mental cenderung meningkat karena kebingungan, kehampaan, dan bahkan keputusasaan (Setiawan, 2014. h. 15-16).”

Penulis memilih pendekatan pemikiran seorang psikolog terkenal bernama Abraham Maslow, pemilihan ini didasarkan karena luasnya pengaruh pemikiran Maslow sampai saat ini, kesesuaian pemikiran Maslow telah terbukti diaplikasikan ke berbagai aspek yang mempengaruhi kehidupan manusia dan menunjukkan hasil yang positif. Pemaparan diatas berkaitan dengan aktualisasi diri sangat penting diterapkan agar fenomena-fenomena yang telah disebutkan bisa dicegah, dengan aktualisasi diri melalui rukun Islam akan lebih mengenal dirinya dan potensi yang dimilikinya dan menjadi kepribadian muslim yang sejati, untuk membuktikan asumsi tersebut penulis akan melakukan penelitian mengenai “Aktualisasi Diri Melalui Rukun Islam dalam Al-Qur’an (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Rukun Islam Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow [1908-1970]).”

Penafsiran Ayat Syahadat dalam Al-Qur’an dan Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Syahadat merupakan jalan spiritual dan ruh yang meresap dalam diri, akal dan hati manusia sehingga menjadi energi dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Hambali, 2018, h. 205). Syahadat yaitu bersaksi tiada Tuhan selain Allah Swt. dan Nabi Muhammad Saw. adalah utusan Allah Swt., Firman Allah dalam QS. Al-Anbiyā [21]: 25.

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا نُوحِيْهِ إِلَيْهِ أَنْهَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ ٢٥

“Kami tidak mengutus seorang rasulpun sebelum engkau (Nabi Muhammad), melainkan Kami wahyukan kepadanya bahwa tidak ada Tuhan selain Aku. Maka, sembahlah Aku.” (QS. Al-Anbiyā [21]: 25).

Ayat ini menjelaskan tentang ketauhidan bagi seluruh manusia. Buya Hamka menjelaskan ketauhidan tersebut meliputi: pertama, mengakui tiada Tuhan melainkan

Allah Swt. yang dinamakan Tauhid *Ulubiyah*. Kedua Tauhid *Rububiyah* yaitu hanya Allah Swt. yang patut disembah dan dipuja, kepada-Nya saja ucapan syukur dan terimakasih (Hamka, 2021, h. 23). Allah Swt. mengangkat Nabi Muhammad Saw. diutus menyelamatkan manusia dari penyembahan berhala dan kebodohan. Pesan utama dan terpenting dari pengutusan Muhammad Saw. adalah prinsip ketauhidannya (Anhar, 2019, h. 90).

Kebutuhan tingkat pertama yaitu kebutuhan fisiologis menurut teori hierarki Abraham Maslow untuk mencapai aktualisasi diri melalui kebutuhan dasar dahulu, aktualisasi diri dalam Islam terdapat pada konsep fitrah potensi diri manusia untuk mentauhidkan Allah Swt., karena syahadat merupakan tahap awal apabila seseorang memeluk agama islam, menurut Maslow aktualisasi atas potensi-potensi tersebut akan melepaskan manusia dari kebodohan dan mendatangkan kebaikan, aktualisasi membutuhkan petunjuk moral, nilai-nilai sebagai penuntun dan religiusitas mempunyai nilai-nilai tersebut. Aristoteles (384-322 SM) menerangkan perlunya manusia mengembangkan potensinya untuk mencapai kebahagiaan dengan berfilsafat, orang yang berfilsafat amat bahagia karena ia membuat nyata unsur *Ilahi* di dalamnya (Setiawan, 2014, h. 191-193).

Manusia yang membaca dan menghayati *syahadatain* memiliki dampak bagi psikologis berupa perasaan tenang karena menyembah pada Tuhan Yang Esa. Stimulan berupa kalimat syahadatain ini akan memicu hormon ketenangan (serotonin), kegembiraan (endorfin), dan hormon motivasi (dopamin) (Syafrihsyah, 2020, h. 40-41). Fungsi syahadat dapat diperoleh apabila seorang muslim menyatakan dengan sungguh-sungguh serta memenuhi rukun dan syarat-syaratnya, maka bisa menjadi sosok yang tangguh atau *personal strength* (ketangguhan pribadi). Syahadat mampu memotivasi manusia untuk mencapai keberhasilan di dunia dan di akhirat, potensi ini juga yang meneguhkan hati manusia. (Johariyah, 2020, h. 156-160).

QS. Al-Anbiyā [21]: 25 menurut Tafsir *Al-Misbab* menggunakan bentuk jamak ketika membicarakan tentang pewahyuan (نُوحِي إِلَيْهِ), menggunakan bentuk tunggal ketika menunjukkan lafadz Allah (أَنَا فَأَعْبُدُونِ), hal ini dikarenakan dalam membicarakan wahyu adanya keterlibatan malaikat juga. Sedangkan dalam hal Ketuhanan dan kewajiban beribadah hanya kepada Allah Swt. (Shihab, 2017, p. 35-36). Ayat ini menjelaskan Allah

SwT. mengutus Nabi-Nabi untuk membawa risalah yang sama yaitu memurnikan ibadah hanya kepada Allah SwT. tiada sekutu bagi-Nya (Sangadatunnisa, 2019).

Penafsiran diatas menjelaskan bahwa hanya Allah SwT. yang wajib disembah, dengan syahadat akan menjadi doktrin keagamaan yang memberikan dampak yang besar apabila dapat diinternalisasikan dengan baik, hal ini bisa dilihat dari memiliki sikap yang positif dan meyakini Tuhan yang Maha Esa sehingga tidak ada keraguan dalam menggapai harapan dan tujuannya (Syafrihsyah, 2013, h. 17). Penghayatan terhadap syahadat akan melekat pada setiap individu dari segi pikiran, perasaan dan perbuatan yang membentuk suatu karakteristik yang khas pada diri seseorang (Sya'diyah et al., 2022, h. 71).

Manusia mempunyai tiga sifat kebutuhan, pertama, kebutuhan *jismiah* yaitu kebutuhan primer, yang kedua kebutuhan *nafsiyah* yaitu kebutuhan sekunder, dan kebutuhan *rubaniyah* yang sifatnya spiritual dan meta-kebutuhan. Kebutuhan ruhaniyah muncul dari dimensi *al-rub* yaitu kebutuhan perwujudan diri (aktualisasi diri) dan dimensi *al-fitrah* yaitu kebutuhan agama (ibadah). Kebutuhan aktualisasi diri manusia dari dimensi *al-rub* terwujud dari eksistensi manusia yang merupakan wakil (khalifah) Allah dan Allah telah membekali dengan sejumlah potensi, dimensi *al-rub* membutuhkan *al-fitrah*, Fitrah beragama ada juga disebabkan karena adanya dimensi *al-rub* di dalam jiwa manusia. Manusia sebagai khalifah adalah dengan pengabdian dan ketundukan kepada Allah SwT. (Gani et al., 2023, h. 82-85).

Hal ini sejalan dengan penghayatan syahadat yang benar akan menjadi tanda tingginya martabat manusia yang dibuktikannya dengan dijalankan rukun-rukun Islam juga diterapkannya nilai-nilai islam dalam kehidupan sehari-hari sehingga muncul tipikal manusia yang rendah hati, empatik, suka membantu, tidak berjarak, rela berkorban, mengetahui baik dan benar sehingga ketika melakukan kesalahan ia akan segera bertaubat dan berproses untuk menjadi manusia yang lebih baik (Waryono Abdul Ghafur, 2018. h. 17-20).

Syahadat berisi hal Ketuhanan dan mengutus para Nabi untuk menyampaikan kewajiban beribadah hanya kepada Allah SwT. Syahadat terdapat pada teori tingkatan awal dan akhir karena syahadat termasuk tahap awal seseorang ketika ingin memeluk agama islam, menurut Maslow aktualisasi diri membutuhkan suatu petunjuk moral tertentu, dan manusia membutuhkan nilai-nilai religiusitas sebagai penuntun, perlunya manusia

mengembangkan potensinya untuk mencapai kebahagiaan dengan unsur *Ilahi* di dalamnya yaitu berserah diri kepada Allah Swt.

Penafsiran Ayat Shalat dalam Al-Qur'an dan Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Ibadah shalat sarana untuk latihan spiritual dan juga latihan moral sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. agar mendapatkan rohani yang bersih lagi suci sehingga mengantarkan manusia memiliki budi pekerti yang baik dan luhur, (Anshori, 2020, h. 229) Shalat bukan hanya sekedar ritual formal, melainkan ada muatan aktual yaitu bukti nyata yang dirasakan. Muatan moral yang dipresentasikan oleh shalat membekas di kalbu dan membentuk kecerdasan rohani yang sangat tajam yang kemudian melahirkan amal sholeh (Syafrihsyah, 2013). Shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar, sebagaimana Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Ankabūt [29]: 45.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

“Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah divahyukan kepadamu dan tegakkanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabūt [29]: 45).

QS. Al-Ankabūt [29]: 45 dalam Tafsir *An-Nūr* mengisyaratkan bahwa salah satu pencapaian yang dituju oleh adanya kewajiban shalat adalah orang yang mendirikan shalat tercegah dari berbuat jahat dan keji, shalat dengan penuh kesungguhan kepada Allah Swt. maka diharapkan adanya penghayatan akan kehadiran Allah Swt. Shalat yang dilaksanakan dengan sempurna rukun, syarat, adab yang dijalankan dengan hati yang tulus dan ikhlas akan menjauhinya dari sifat pamer, munafik, dan menumbuhkan rasa takut kepada Allah Swt. serta mempunyai dampak positif pada tingkah laku dan budi pekertinya dalam sosial bermasyarakat (Hasbi Ash-Shiddieqy, 2016, h. 368).

Maslow dalam teori hierarki kebutuhannya yaitu pada tingkat kedua manusia membutuhkan rasa aman dan tenang dalam hidupnya. Trauma dan tidak terpenuhinya kebutuhan rasa aman membuat manusia hidup dalam kegelisahan yang berkepanjangan, melihat dinamika hidup sebagai ancaman dan cenderung menutup diri, hal ini menimbulkan dampak negatif bagi manusia seperti membuat manusia tidak bisa

mengembangkan potensinya secara penuh, pola pikir yang dimotivasi ketakutan dan sikap reaktif (Setiawan, 2014, h. 191-193).

Tujuan shalat bagi diri seseorang itu agar dapat mencegah dirinya dari perbuatan keji dan munkar, shalat yang dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar yaitu shalat yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh, dengan melengkapi syarat dan rukunnya serta melaksanakannya dengan penuh keikhlasan, kerendahan hati, dan kekhusyukan melalui memahami makna-makna yang terkandung baik dalam ucapan atau gerakan-gerakan di dalam shalat (Mukhlisin, 2013, h. 49).

Buya Hamka (W. 1981 M) menafsirkan QS. Al-Ankabūt [29]: 45, hendaklah seorang hamba membaca, merenungkan dan memahami isi dari wahyu-wahyu yang diturunkan Allah Swt. dan hendaklah mendirikan shalat. Shalat membentengi diri kita dari perbuatan keji, seperti berzina, mencuri, berdusta dan segala perbuatan mungkar juga melatih diri selalu ingat kepada Allah Swt. Abul Aliyah (W. 93H) mengatakan shalat hendaklah dilatih untuk mendirikan tiga keistimewaan yaitu niat mengerjakan karena Allah Swt., hal tersebut mendorong seseorang untuk mengerjakan *ma'ruf*, kemudian takut akan amalan tersebut tidak akan diterima Allah Swt. sehingga mencegah seseorang untuk berbuat keji, dan ingat kepada Allah Swt. disertai dengan hati dan lisan sehingga menumbuhkan kebaikan dan melarang kemungkaran (Hamka, 2021, h. 4-5).

Menurut Wahbah Az-Zuhaili (W. 2015 M) dalam tafsirnya *Al-Munir* shalat sebagai penyejuk mata orang mukmin, laksanakanlah shalat dengan hati yang tulus dan ikhlas. Allah Swt. menegakkan keluhuran perihal shalat lebih besar daripada ketaatan-ketaatan yang lain, oleh karena itu mendirikan shalat harus dijalankan dengan cara pengagungan paling maksimal (Az-Zuhaili, 2020, h. 494-497).

Maslow pendapatnya pada teori hierarki tingkat ketiga bahwa manusia perlunya dicintai dan disayangi. Psikologi islam menyebutkan rasa cinta yang berbentuk psikis di dalam Al-Qur'an disebut dengan *mawaddah*, rasa cinta secara fisik disebut dengan *rahmatan*, dalam Islam kebutuhan kepada rasa cinta dan kasih sayang sebagai akibat adanya perasaan dan emosional yang bersumber dari dimensi *al-qalb*. *Mawaddah* berarti *mahabbah* yaitu cinta yang bersifat psikis (rohani), *rahmatan* berarti *al-raqqah* yaitu cinta dalam bentuk fisik, seperti kecantikan dan lainnya, di dalam tasawuf, *mahabbah* berarti mencintai Allah Swt. dan mengandung arti patuh kepada-Nya dan membenci sikap yang melawan kepada-Nya serta menyerahkan seluruh diri kepada-Nya (Gani et al., 2023, h. 173).

Niat yang benar dalam shalat mengantarkan seseorang kepada hasil dan tujuan yang benar, sebab niat yang baik dan benar akan mendorong terciptanya pelaksanaan shalat yang khusyu' dan sempurna. Shalat membentengi diri dari perbuatan keji, seperti berzina, mencuri, berdusta dan segala perbuatan mungkar juga melatih diri untuk selalu ingat kepada Allah Swt. (Hamka, 2021).

Shalat mencerminkan sikap disiplin, secara psikologis, tindakan menunggu waktu shalat berfungsi melatih diri agar disiplin dalam beraktivitas sehingga membuat seseorang lebih menghargai waktu. Karakteristik tersebut menurut teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow sudah mencapai tingkat tertinggi manusia yaitu aktualisasi diri.

Shalat selain sebagai bentuk aktualisasi diri yang menumbuhkan perbuatan baik dan jiwa yang sehat jika dikaitkan dengan teori Abraham Maslow lainnya juga meliputi kebutuhan tingkat kedua dan ketiga yaitu manusia membutuhkan rasa aman dan cinta. Shalat mencakup kepada kebutuhan umat muslim untuk mendapatkan cinta Allah Swt., shalat dengan niat yang benar dan ikhlas mencegah manusia dari perbuatan keji dan mungkar sehingga mendapatkan ketentraman jiwa, hati yang lapang dan ketakutan atas trauma kehidupan.

Penafsiran Ayat Puasa dalam Al-Qur'an dan Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Ibadah puasa merupakan ibadah yang istimewa, banyak makna dan hikmah yang terkandung ketika seseorang menjalankan puasa, puasa membawa manfaat secara ruhani, fisik dan perjalanan hidupnya di kemudian hari (Wibowo et al., 2022, h. 16). Kewajiban puasa atas perintah Allah Swt. kepada Umat Muslim karena puasa salah satu rukun Islam yang wajib diamalkan, Allah Swt. berfirman tentang kewajiban berpuasa dalam QS. Al-Baqarah [2]: 183.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
١٨٣

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah [2]: 183).

Buya Hamka (W. 1981 M) menjelaskan ketika melaksanakan ibadah puasa, orang beriman dilarang makan dan minum, dilarang bersetubuh, mengendalikan diri dari berbicara, melihat, mendengar serta memperbanyak ibadah, hal ini dikarenakan banyaknya faedah dari larangan tersebut, faedah utama berpuasa adalah mencapai takwa, puasa juga untuk latihan pengendalian diri, kesabaran menahan adalah nilai yang penting bagi

keteguhan jiwa. Islam adalah menyerahkan diri kepada Allah, maka diri yang diserahkan kepada Allah Swt. hendaklah dibersihkan rohani dan jasmaninya, senantiasa dilatih, dididik serta diperbaharui kesadaran diri itu (Hamka, 2021, h. 341-343).

Kewajiban berpuasa telah disyariatkan untuk menggapai hakikat takwa yaitu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Ketika seseorang berada dalam tingkatan takwa maka dia akan terlihat indah walaupun miskin, selalu hemat walaupun kaya, rajin bersedekah, terbuka hatinya, tidak cepat tersinggung walau dimaki, tidak menuntut yang bukan haknya, kalau ditegur ia menyesal serta menjadi rahmat bagi dirinya, keluarganya dan lingkungannya (Jannah, 2022, h. 16). Hal ini jika dikaitkan dengan teori hierarki Abraham Maslow tentang puasa membantu menentukan standar minimal dalam memenuhi kebutuhan dasar fisiologis yaitu kebutuhan tingkat pertama. Pemenuhan kebutuhan dasar fisiologis harus dipenuhi yaitu berpuasa untuk menjaga kelangsungan hidup dan mencapai kebahagiaan muslim sejati yaitu takwa, melaksanakan puasa adalah aktualisasi diri umat beriman, karena dengan kesadaran dirinya mengerahkan kemampuan untuk bersabar dan menahan diri dengan berpuasa demi mencapai derajat seorang mukmin.

Manfaat-manfaat berpuasa yaitu sebagai penghapus dosa, pelindung diri dari perbuatan maksiat, membentuk akhlak yang baik, metode mendekatkan diri kepada Allah Swt, menumbuhkan kepedulian kepada fakir miskin dan rasa empati (Partini, 2021, h. 109-118). Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental sebagai pengobatan jiwa, pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan ucapan, puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar dari keegoisan (Zaenudin, 2018, h. 86).

Wahbah Zuhaili (W. 2015 M) dalam Tafsir *Al-Munir* mengatakan puasa mendidik jiwa untuk berwajah taqwa dari berbagai aspek diantaranya puasa menumbuhkan perasaan kasih sayang dan tolong menolong antar sesama manusia, puasa merealisasikan konsep persamaan sosial, memperbaiki kekuatan fisik, kesehatan dan sosial, hal demikian terwujud jika terpenuhi syarat dan rukunnya, tidak berlebihan dalam menu sahur atau berbuka (Az-Zuhaili, 2020, h. 374-376).

Konsep Psikologi Maslow pada tahap ketiga meliputi peran cinta dalam hidup manusia, kebutuhan akan cinta ini meliputi kebutuhan akan dimiliki dan memiliki serta kebutuhan untuk memberi dan menerima perhatian dari orang lain. Maslow menekankan

bahwa manusia adalah makhluk sosial yang dalam hidupnya berusaha mengatasi perasaan kesendirian, orang yang telah mampu memenuhi kebutuhan fisik dan rasa amannya, hidupnya mulai difokuskan untuk dapat diterima dalam suatu lingkungan sosial dan membina relasi yang lebih dalam dengan sesamanya (Setiawan, 2014, h. 123-124). Berpuasa akan membuat pribadi manusia berjiwa sosial dan peduli terhadap sesama.

Puasa berisi nilai-nilai pendidikan karakter seperti religius, jujur, sabar, rasa syukur, toleran, bersahabat, cinta damai, peduli sosial, serta. Puasa akan mendorong seseorang untuk memberi ataupun menolong bantuan. Ketika puasa dengan keadaan menahan lapar, ia dengan sadar akan mengingat kepada orang-orang yang tidak mempunyai makanan, sehingga dalam puasa akan membantu mendorong rasa peduli sosial terhadap sesama manusia (Wibowo et al., 2022, h. 19-21).

Ikhda (2020) dalam penelitiannya tentang Puasa Daud menemukan dukungan emosional dan penghargaan dari keluarga dan teman-temannya sehingga individu merasa dihargai dan diperhatikan, ketika individu di tempat rantau, keluarga menanyakan apakah sedang berpuasa atau tidak, hal ini membuktikan subjek mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Selain itu, teman-teman di sekeliling objek terkadang memberikan subjek takjil untuk berbuka puasa (Aqilah, 2020, h. 104).

Individu merupakan makhluk sosial yang hidup berkelompok dituntut menyesuaikan diri dan perilakunya. Pengendalian diri merupakan salah satu aspek penting didalam diri manusia, kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku ke arah yang lebih positif bagi dirinya, agar sesuai dengan lingkungan, dan tidak merugikan orang lain, berpuasa akan mendapatkan psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong menolong, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan (Umam, 2020).

Konsep Psikologi Abraham Maslow menemukan bahwa setiap orang memiliki dua kategori kebutuhan akan penghargaan, yakni harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, dan lainnya. Sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi prestise, pengakuan, penerimaan, perhatian, kedudukan, nama baik serta penghargaan. Fenomena kebutuhan akan penghargaan dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari misalnya lingkungan kerja, sekolah, organisasi, keagamaan, dalam lingkungan ini kecenderungan beberapa orang untuk menonjolkan diri agar keberadaannya diketahui (Setiawan, 2014, h. 150).

Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajar di lingkungan akademik, didapati bahwa orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa (Syafrihsyah, 2013, h. 96). Puasa dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, sabar terhadap dorongan-dorongan agresivitas dalam hal emosional, contohnya mengeluarkan kata-kata kasar atau tidak senonoh yang dapat menyakitkan hati (Rahmi, 2015, h. 103).

Puasa sebagai sarana memperoleh takwa dari berbagai aspek kehidupan. konsep Psikologi Maslow pada tahap pertama (fisiologis), ketiga (cinta dan kasih sayang), keempat (penghargaan diri) dan kelima (aktualisasi diri) meliputi berpuasa untuk menjaga kelangsungan hidup dan mencapai kebahagiaan muslim sejati yaitu takwa, peran cinta dalam hidup manusia yaitu memberi dan menerima perhatian dari orang lain, berpuasa akan membuat pribadi manusia berjiwa sosial dan peduli terhadap sesama, percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang dan puasa dapat membiasakan seseorang untuk berperilaku disiplin, disiplin dalam hal belajar, mendorong seseorang berpikir kreatif dan mandiri.

Penafsiran Ayat Zakat dalam Al-Qur'an dan Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Zakat berfungsi secara sosiologis tanda solidaritas sosial dan ekonomi. Kemanusiaan yang adil dan bertanggung jawab, dengan kepedulian untuk selalu merasakan apa yang dialami orang lain dalam hidup, zakat dapat meningkatkan kemanfaatan bagi kesejahteraan masyarakat dan pengentasan kemiskinan (Supandi, 2022, h. 114-127). Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an QS. At-Taubah [9]: 103 tentang zakat yang mensucikan.

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ
وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan³³² dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. At-Taubah [9]: 103)

Perintah Allah Swt. pada permulaan ayat ini ditunjukkan kepada Rasul-Nya, agar Rasulullah Saw. sebagai pemimpin mengambil sebagian sedekah atau zakat karena sedekah

atau zakat tersebut akan membersihkan diri mereka dari dosa dan dari semua sifat-sifat jelek yang timbul karena harta benda, seperti kikir, tamak, dan sebagainya. Allah Swt. memerintahkan kepada Rasulullah Saw. dan juga kepada setia pemimpin dan penguasa dalam masyarakat, agar setelah melakukan pemungutan dan pembagian zakat, mereka berdo'a kepada Allah Swt. untuk keselamatan dan kebahagiaan pembayar zakat. Do'a tersebut akan menenangkan jiwa dan hati (RI, 2009, h. 200).

Pemikiran Maslow mengenai kebutuhan tingkat kedua yaitu butuh rasa aman dan ketenangan hidup, dan tingkat kelima yaitu aktualisasi diri, kebutuhan akan rasa aman setelah membayar zakat, seseorang merasa lebih aman dalam membelanjakan hartanya dan ketenangan dalam dirinya. Perkembangan cara hidup yang ditawarkan modernitas yang dipicu oleh perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan telah berkembang sedemikian rupa sehingga menjadi luas dalam pengertian masyarakat zaman sekarang, ciri kebutuhan fisik masa kini menjadi sangat beragam dan tidak terbatas, oleh karena itu membuat hidup kebanyakan manusia hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik semata, hidup yang bertumpu pada satu aspek menjadikan manusia kehilangan nilai-nilai luhur dan kecenderungan egosentris (Setiawan, 2014, h. 92-93).

Kewajiban berzakat dapat sebagai bentuk aktualisasi diri manusia yaitu mensucikan diri dari penyakit-penyakit yang mengotori hati. Zakat mengajarkan untuk tidak cinta dunia, serakah dan kikir. (Syafriyah, 2013, h. 109). Zakat memiliki hikmah yang besar bagi orang yang membayar zakat, orang yang menerima zakat maupun bagi masyarakat muslim pada umumnya, orang yang membayar zakat dapat mendidik jiwa manusia untuk berkorban dan membersihkan jiwa dari sifat kikir, sombong, dan angkuh yang biasanya menyertai pemilikan harta yang banyak dan berlebih (Wahyudin, 2018, h. 19).

Tafsir *Al-Misbah* QS. At-Taubah [9]: 103 terdapat nilai sosial dalam zakat yaitu dapat memperkecil tingkat kemiskinan juga mensucikan yang melahirkan ketenangan batin, bukan hanya bagi penerima zakat tetapi juga bagi pemberinya. Kedengkian dan iri hati dapat tumbuh pada saat seseorang tak mempunyai melihat seseorang yang berkecukupan namun enggan mengulurkan bantuan (Shihab, 2017, h. 132).

Ekonomi di negara-negara berkembang cenderung berjalan lebih lambat, misalnya di Indonesia tingkat bunuh diri yang tinggi ada di Jakarta dan Bali dengan pemicu utamanya adalah masalah ekonomi yang memicu timbulnya depresi dan frustrasi (Setiawan,

2014, h. 95-96). Zakat memberikan harapan akan adanya perubahan nasib dan sekaligus menghilangkan sifat iri, dengki terhadap orang-orang kaya, sehingga pemisah antara orang kaya dan miskin dapat dihilangkan. Melalui zakat terdapat pemerataan pendapatan dan kepemilikan harta di kalangan umat Islam, sehingga dalam tata masyarakat muslim tidak terjadi monopoli, melainkan sistem ekonomi yang menekankan kepada mekanisme kerjasama dan tolong menolong, hal ini menanamkan kepribadian dalam diri seseorang untuk menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasa dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari (Wahyudin, 2018, h. 18).

Kebersamaan dan keadilan sosial ekonomi dipahami sebagai nilai inti dalam sistem ekonomi islam. Kewajiban membayar zakat, sedekah, infak, dan wakaf merupakan bukti nyata bahwa Islam menentang ketimpangan ekonomi. Melalui zakat juga mencegah pengumpulan kekayaan hanya pada beberapa individu, tujuan zakat adalah untuk mendistribusikan kekayaan di antara umat Islam sehingga tidak ada umat Islam yang menderita kemiskinan (Nafi, 2021). Menyalurkan zakat merupakan suatu kebutuhan utama umat muslim, karena termasuk salah satu dari rukun islam, menurut hierarki kebutuhan Abraham Maslow kebutuhan yang ketiga yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan kasih sayang ketika membayar zakat, akan tumbuh rasa kasih sayang dan merasa dicintai antara *muzakki* dan *mustahik* (Kharismawati, 2022).

Kewajiban berzakat sebagai bentuk aktualisasi diri manusia yaitu mensucikan diri dari penyakit-penyakit yang mengotori hati. Zakat mengajarkan untuk tidak cinta dunia, serakah dan kikir. Zakat melembutkan hati untuk peduli terhadap sesama. Pemikiran Maslow mengenai kebutuhan tingkat kedua yaitu butuh rasa aman dan ketenangan hidup, kebutuhan akan rasa aman setelah membayar zakat, seseorang merasa lebih aman dalam membelanjakan hartanya dan ketenangan dalam dirinya. Kebutuhan yang ketiga adalah akan rasa cinta dan kasih sayang ketika membayar zakat, akan tumbuh rasa kasih sayang dan merasa dicintai antara *muzakki* dan *mustahik*.

Penafsiran Ayat Haji dalam Al-Qur'an dan Perspektif Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Haji sebagai penerapan dua potensi manusia dapat dikategorikan bahwa ibadah ini sebagai aktualisasi diri dalam *habl min Allah* dan *habl min an-naas*. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an QS. Al-Baqarah [2]: 197 tentang haji.

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَةٌ ۖ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ ۗ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَّعْلَمُهُ اللَّهُ ۗ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ ۗ وَاتَّقُوا يَأُولَى الْأَلْبَابِ ۗ ١٩٧

“(Musim) haji itu (berlangsung pada) bulan-bulan yang telah dimaklumi. Siapa yang mengerjakan (ibadah) haji dalam (bulan-bulan) itu, janganlah berbuat rafaṣ, berbuat maksiat, dan bertengkar dalam (melakukan ibadah) haji. Segala kebaikan yang kamu kerjakan (pasti) Allah mengetahuinya. Berbekallah karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Bertakwalah kepada-Ku wahai orang-orang yang mempunyai akal sehat.” (QS. Al-Baqarah [2]: 197)

Buya Hamka dalam Tafsir *Al-Azhar* menjelaskan seorang muslim yang telah memantapkan diri untuk melaksanakan Ibadah haji, ia sangat terlarang melakukan *rafats* yaitu bersetubuh dan bercumbu, tidak boleh *fusuq* yaitu segala ucapan dan perbuatan yang melanggar norma dan keluar dari bata-batas akhlak yang ditentukan agama, seperti menghina, menggunjing, mengejek (Hamka, 2021, h. 376).

Abraham Maslow menyatakan bahwa kebutuhan manusia yang paripurna adalah aktualisasi diri sesuai dengan potensinya sehingga menjadi manusia yang otentik. Aktualisasi diri ini hampir bersamaan dengan istilah-istilah yang dikemukakan tokoh-tokoh Psikologi Humanistik lainnya seperti Rogers dengan *fully functioning person* (kesempurnaan fungsi manusia), dan Jean Paul Sartre dengan proses meng-ada (*to be being*). Semua istilah ini mencoba mengembalikan manusia pada potensi yang sebenarnya (memanusiakan manusia) sehingga ia menjadi manusia sejati. Manusia mendekati diri kepada Allah Swt. dengan memenuhi panggilan-Nya ke tanah suci karena sebagai manusia di atas bumi untuk mencapai otentisitas dan kesempurnaan diri sebagai manusia (*Fully Function Person*) (Panggabean, 2019, h. 4).

Haji sebagai pelatihan untuk selalu mengingat Allah Swt., melepaskan pakaian kebesarannya dengan kerendahan hati, menguatkan persaudaraan, umumnya masyarakat yang sudah menunaikan haji memiliki bahasa dan cara berkomunikasi yang baik kepada masyarakat setempat tergantung kepedulian, perhatian, dan bimbingan suatu lingkungan terhadap status sosialnya (Bahri, 2021, h. 74). Pelaksanaan ibadah haji ini menjauhkan seseorang dari kefakiran, menghapuskan dosa-dosa, menjadi tamu Allah dan dibanggakan di depan malaikat, pelaksanaan ziarah ke Makkah juga sebagai ajang mempertemukan

ribuan manusia dari berbagai latar belakang, seseorang akan mampu memperkuat sifat saling bersaudara di dalam kehidupan sosial (Yussanti & Bintari, 2021, h. 74).

Tafsir *Al-Misbah* menjelaskan pada kalimat 'berbekallah karena sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa' dapat dipahami upaya untuk menghindari siksa dan sanksi dari Allah Swt. dan jangan membawa bekal yang berlebihan sehingga mengakibatkan pemborosan dan mubazir, perintah ini ditujukan kepada mereka yang memiliki akal yang murni, tidak lagi terbelenggu oleh nafsu (Shihab, 2017, h. 526).

Abraham Maslow dengan teori motivasi dan aktualisasi diri untuk menangani cita-cita dan potensi-potensi yang paling baik dan paling mulia yang sanggup dicapai oleh manusia. Menunaikan ibadah haji merupakan salah satu fenomena yang terkait dengan aktualisasi diri. Haji merupakan ibadah dan rukun Islam yang paling memerlukan segala potensi, mulai dari daya kognisi, energi fisik, ketahanan psikologis, materi untuk mencapai derajat takwa. Haji dikaitkan dengan teori Abraham Maslow termasuk kepada kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri.

Berdasarkan Uraian di atas dapat dipahami bahwa rukun islam meliputi syahadat, shalat, zakat, puasa dan haji sebagai bentuk aktualisasi diri manusia, Maslow dengan teori hierarki kebutuhan mampu menunjukkan kodrat dan tujuan hidup manusia adalah proses dan berjuang mencapai tingkat aktualisasi diri, religiusitas dan penghayatan terhadap ajaran agama yang mendalam menyediakan sarana luas untuk manusia beraktualisasi diri dan dapat membantu manusia sembuh dari berbagai trauma kehidupan sekaligus bertumbuh menuju kesehatan dan kejiwaan untuk penerimaan diri yang lebih baik.

Kesimpulan

Analisis Implementasi penafsiran ayat-ayat rukun Islam dalam Al-Qur'an dan perspektif Abraham Maslow sebagai berikut. *Pertama*, QS. Al-Anbiyā [21]: 25 tentang syahadat meliputi hal-hal yang bersifat ketuhanan dan diutusNya para Nabi untuk menyampaikan kewajiban beribadah hanya kepada Allah Swt. Syahadat dapat ditemukan dalam teori tahap awal dan tahap akhir karena merupakan tahap awal seseorang jika ingin memeluk Islam, aktualisasi diri membutuhkan tuntunan moral tertentu dan manusia membutuhkan nilai-nilai agama, perlunya manusia mengembangkan potensi dirinya untuk menemukan kebahagiaan melalui unsur ketuhanan dengan berserah diri kepada Allah Swt.

Kedua, QS. Al-Ankabut [29]: 45 tentang shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar, Shalat selain sebagai bentuk aktualisasi diri yang menumbuhkan perbuatan baik dan jiwa

yang sehat jika dikaitkan dengan teori Abraham Maslow lainnya juga meliputi kebutuhan tingkat kedua dan ketiga, yaitu kebutuhan seseorang untuk merasa aman dan dicintai. Doa mencakup kebutuhan umat Islam untuk bersyukur dan menerima cinta Allah Swt., shalat dengan niat yang benar dan tulus untuk menyelamatkan orang dari tindakan keji sehingga mereka memiliki ketenangan pikiran, hati yang terbuka dan ketakutan akan trauma dalam hidup.

Ketiga, QS. Al-Baqarah [2]: 183 tentang puasa sebagai jalan menuju taqwa di berbagai bidang kehidupan. Konsep psikologi Maslow pada tahap pertama (fisiologis), ketiga (cinta dan kasih sayang), keempat (harga diri) dan kelima (aktualisasi diri) meliputi berpuasa untuk menjaga kelangsungan hidup dan mencapai kebahagiaan muslim sejati yaitu takwa, peran cinta dalam hidup manusia yaitu memberi dan menerima perhatian dari orang lain, berpuasa akan membuat pribadi manusia berjiwa sosial dan peduli terhadap sesama, percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang dan puasa dapat membiasakan seseorang untuk berperilaku disiplin, disiplin dalam hal belajar, mendorong seseorang berpikir kreatif dan mandiri.

Keempat, QS. At-Taubah [9]: 103 tentang zakat yang mensucikan manusia. Kewajiban berzakat dapat sebagai bentuk aktualisasi diri manusia yaitu mensucikan diri dari penyakit-penyakit yang mengotori hati. Zakat mengajarkan untuk tidak cinta dunia, serakah dan kikir. Zakat melembutkan hati untuk peduli terhadap sesama. Pemikiran Maslow tentang kebutuhan tingkat kedua adalah kebutuhan akan keamanan dan ketentraman dalam hidup, kebutuhan akan rasa aman setelah membayar zakat, seseorang merasa lebih aman dengan membelanjakan hartanya dan kedamaian dalam dirinya. Kebutuhan ketiga adalah merasakan cinta dan kasih sayang saat menunaikan zakat, perasaan cinta, kasih sayang, tolong menolong antara pemberi dan penerima zakat.

Kelima, QS. Al-Baqarah [2]: 197 tentang haji terkait dengan teori kebutuhan tertinggi Abraham Maslow, yaitu aktualisasi diri. Haji adalah kebutuhan tertinggi untuk mencapai tingkat derajat takwa, dan haji adalah ibadah yang membutuhkan segala potensi diri. Kepada para peneliti berikutnya dan pembaca yang tertarik dengan pembahasan skripsi ini, agar penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan dapat menelaah lebih dalam tentang aktualisasi diri dan rukun Islam dengan ayat-ayat yang berbeda dan teori psikologi lainnya.

Daftar Pustaka

Akhirin. (2013). *ISSN : 2088-3102. 10(2)*.

- Anhar. (2019). Tauhid Uluhiyah. *Jurnal Kajian Al-Qur'a Dan Tafsir*, 4(2).
- Anshori, A. (2020). Penafsiran Ayat-Ayat Ibadah (Studi Pemikiran Tafsir Harun Nasution). *Nun: Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir Di Nusantara*, 6(2).
- Aqilah, I. I. (2020). *Puasa yang Menakjubkan (Studi Fenomenologis Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)*. 9(April), 82–108.
- Ariskawanti, E., & Subiyantoro. (2022). Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri. *Lentera*, 1, 1–14.
- Arrosi, J., Gani, K. N. J., & Saifuddin, A. F. (2023). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali. *Aqlania*, 13(2), 169–188. <https://doi.org/10.32678/aqlania.v13i2.6717>
- Aya Mamlu'ah. (2019). Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran Surat Al-Imran Ayat 139. *Al-Aufa: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman*, 01(01), 32.
- Az-Zuhaili, W. (2020). *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah dan Manhaj*.
- Aziz, J. A. (2019). Potensi Manusia Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Behaviorisme dan Humanisme Serta Implikasinya dalam Pendidikan. *Jurnal Qiroah*, 10(1), 1–13.
- Bahri, S. (2021). *Makna Haji dan Status Sosial Perspektif Masyarakat (Studi Kasus di Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah)*. 10, 6.
- Gani, K. N. J., Arrosi, J., & Saifuddin, A. F. (2023). Problem Aktualisasi Diri Abraham Maslow Perspektif Al-Ghazali. *Aqlania*, 13(2), 169–188. <https://doi.org/10.32678/aqlania.v13i2.6717>
- Hambali, Y. A. (2018). Syahadat Sebagai Jalan Spiritual: Analisis Terhadap Nazham-nazham Sayyid Umar bin Ismail bin Yahya. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(2), 204–220.
- Hamka. (2021). *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, T. M. (2016). *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*.
- Hidayati, H. (2020). Riyadhah Puasa Sebagai Model Pendidikan Pengendalian Diri untuk Pemenuhan Kebutuhan Fisiologis. *Millah*, 20(1), 111–134. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss1.art5>
- Jannah, R. (2022). *Roziana A. Rofiqatul J.* 7(1), 1–18.
- Johariyah, S. (2020). Syahadat membangun Visi dan Misi Kehidupan. *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*, 17(2).
- Kharismawati, N. (2022). "Motivation of Paying Professional Zakat to Improving Zakat Lifestyle

- According to Abraham Maslow's Hierarchy of Needs" (Study on Owner of Rowo Jombor Tourist Boat, Klaten Regency).*
- Mukhlisin. (2013). *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak dalam Shalat (Sebuah Telaah QS. Al-Ankabut Ayat 45)*. 1–11.
- Nafi, B. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi Pengentasan Kemiskinan di Indonesia (2016-2019). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Islam*, 7(02), 953–960.
- Panggabean, S. R. (2019). *Haji Dalam Refleksi*. 1–6.
- Partini, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita. *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108–120.
- Rahmi, A. (2015). Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual. *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 3(1), 89–106.
- RI, D. A. (2009). *Al-Qur'an dan Tafsirannya*.
- Rosyida, A. (2021). *Optimalisasi Aktualisasi Diri dalam Mengembangkan Multiple Intelligences Menurut Konsep Bimbingan dan Konseling Islam*.
- Sangatunnisa, T. (2019). Risalah Tauhid dalam QS. Al-Anbiya Ayat 25 (Metode Tahlili dalam Tafsir Ibnu Katsir. *Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Humaniorainstitut Agama Islam Negeri Purwokerto*.
- Sarnoto, A. Z., & Muhtadi, M. (2018). *Pendidikan Humanistik dalam Perspektif Al-Qur'an*. 1, 26.
- Setiawan, H. (2014). *Manusia Utuh: Sebuah Kajian Atas Pemikiran Abraham Maslow*.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*.
- Supandi, A. F. N. K. (2022). *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Manajemen Perbankan Syariah Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan*. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Manajemen Perbankan Syariah Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan*, 3(1), 15–26.
- Sya'diyah, H., Komalasari, S., & Hairina, Y. (2022). Gambaran Proses Pembentukan Kepribadian Syahadatain Pada Mualaf. *Jurnal Psikologi Islam*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Syafrilisyah. (2013). *Psikologi Ibadah dalam Islam*.
- Umam, M. K. (2020). *Komparasi Pengendalian Diri Siswa Antara yang Puasa Dan Tidak Puasa Sunah Senin Kamis di SMA An-Nuriyyah Bumiayu Brebes*.
- Wahyudin, U. (2018). Sosialisasi Zakat Untuk Menciptakan Kesadaran Berzakat Umat Islam. *Jurnal Masyarakat Dan Filantropi Islam*, 1(1), 17–20.
- Waryono Abdul Ghafur. (2018). *Tafsir Rukun Islam*.

- Wibowo, G., Salis Fuadi, I., & Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, P. (2022). Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Ibadah Puasa (Kajian Q.S Al-Baqarah Ayat 183). *Jurnal Al-Qalam*, 23(1).
- Yana, I. P. A. (2021). *No Title*. Garundhawaca.
- Yussanti, & Bintari, D. R. (2023). Haji Mabruur Sebagai Konsep Transformasi Diri Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Mabsut : Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 17(1), 169–184. <https://doi.org/10.56997/almabsut.v16i2.686>
- Zaenudin, J. (2018). *Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraisy Shihab)*.