

PROCEEDING

INTERNATIONAL SEMINAR ON IMAM AL-GHAZALI'S SUFISM

The Role and Contribution of Imam al-Ghazali
on Peace and Harmonious World



REVIEWER:

Prof. Dr. Achmad Mubarak, MA.
Dr. Ali M. Abdillah, MA.

EDITOR:

Dr. Zulfan Taufik, MA.Hum.
Dewi Anggraini, MA.

Jakarta-Indonesia, 18-20th January, 2018

Presented by:



UNIVERSITAS
ISLAM
AS-SYAIFYAH



PROCEEDING
INTERNATIONAL SEMINAR
ON IMAM AL-GHAZALI'S SUFISM

مجموعة المقالات

المؤتمر الدولي في تصوف الإمام الغزالي

PROCEEDING INTERNATIONAL SEMINAR ON IMAM AL-GHAZALI'S SUFISM

THEME:
THE ROLE AND CONTRIBUTION OF IMAM AL-GHAZALI ON PEACE AND HARMONIOUS WORLD
Hotel Borobudur Jakarta, 18 – 20 Januari 2018

Reviewer:

Pro. Dr. Achmad Mubarak, MA
Dr. Ali M. Abdillah, MA

Editor:

Dr. Zulfan Taufik, MA, Hum
Dewi Anggraini, MA

Cover Design:

Dian Makruf
Lala

First Edition: Januari 2018

Publisher: Al-Kamil Institute for Research and Islamic Studies
Adress: Jl. Transyogie Cikeas, Nagrak RT 02/03 No. 99 Gunung Putri 16967 Jakarta – Indonesia.
Telp: 021-82487799; Fax.: 021-82487800

ISBN: 978-979-16035-3-9

All right reserved
No part of this publication may be reproduced without
Written permissin of the publisher

PENC

Bismillah al-Rah

Alhamdulillah
menurunkan ra
Ghazaly berlan
harapkan.

Era globa
proxy war yang
permusuhan me
bangsa dan nega
bagaimana oran
menyebarkan ai
saling membun
besar. Pendekat
pendekatan lain
Perbedaan cara
membuat substa

Pergalan
sebagai *problem*
tasawuf telah te
disiplin syariah
baru dalam men
Islaw berjasa da
dapat diterima o

Menginga
tasawuf harus
kalangan Pesant

DAFTAR ISI

Pengantar Ketua Pelaksana (v – vi)
Daftar Isi (vii – viii)

PEMBICARA UTAMA

Ajaran Tasawuf Imam al-Ghazali sebagai Dasar *Mubahiqin* dalam Bertarekat Mu'tabarrah

M. Luqman Hakim (3 – 10)

Imam al-Ghazali Sang Pendamba Hakikat

Hujjatullah Ibrahimiyah (11 – 22)

من رواتع الإمام الغزالي للتركيب والإصلاح في رياض كتابه "الإحياء"
محمد ياسر بن محمد خير القضاة (٢٣ – ٣٣)

التصوف الفلسفي للإمام الغزالي من خلال كتاب مشكاة الأنوار
مازن الشريف (٣٥ – ٦١)

انتشار وتأثير تصوف الغزالي في الغرب

محمد عزيز عابدين الحسيني (٦٣ – ٦٨)

التصوف عند الامام الغزالي وتأثيره في إندونيسيا

أحمد إلياس إسماعيل (٦٩ – ٧٧)

SESI PANEL I

Politik Bertasawuf: Dari Psikopolitik Zikir hingga Nurani Politik

Achmad Mubarak (81 – 94)

UU. Ormas Perspektif Politik Kebangsaan al-Ghazali

Agus Ifan (95 – 114)

Corak Sufistik Imam al-Ghazali Terhadap Sufi Nusantara

Hajam (115 – 133)

Popularitas, Pengaruh, dan Posisi Tasawuf al-Ghazali di Nusantara

Idris Masudi (135 – 144)

SESI PANEL II

Pengendalian Jiwa Manusia Modern: Telaah atas Pemikiran Sufistik Al-Ghazali

Muhammad Iqbal Irbam (147 – 164)

Relevansi Psikoterapi Sufistik dalam Minhajul Abidin Ditinjau dari Psikoterapi Modern Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)

Ricky Firmansyah (163 – 183)

Sufisme al-Ghazali di Tengah Tantangan Hegemoni Modernisme Budaya Global

Dalmeri (185 – 207)

Psikologi Pendidikan dalam Perspektif al-Ghazali

Abdul Ghofur (209 – 246)

Reaktualisasi Zuhud al-Ghazali Sebagai Model Pendidikan Antikorupsi pada Pendidikan Anak Usia Dini dan Dasar

Yulianto dan Millatuz Zakiyah (239 – 253)

PENGENDALIAN JIWA MANUSIA MODERN TELAAH ATAS PEMIKIRAN SUFISTIK AL-GHAZALI

Muhammad Iqbal Irham

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Muhammadiqbal1192@yahoo.com

Abstrak

Manusia modern diidentifikasi sebagai masyarakat yang telah mencapai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek). Idealnya, dengan iprek manusia modern akan berfikir logis dan mampu menggunakan teknologi untuk peningkatan kualitas hidup, serta menjadi lebih bijak dan arif. Kenyataannya, banyak yang memiliki kualitas kemanusiaan yang lebih rendah dibanding kemajuan berfikir dan teknologi yang telah diraihinya. Manusia kehilangan nilai-nilai spiritual sehingga hidup tanpa pegangan moral dan makna. Akibatnya terjadi keterasingan jiwa dan gangguan kejiwaan berupa kecemasan, kesepian, kebosanan, perilaku menyimpang dan psikosomatik (*nafsajadiyah*). Ada semacam ketakutan eksistensial yang mengancam diri di tengah situasi krisis, sarat teror, konflik, kekerasan, dan pembunuhan. Solusi yang ditawarkan dalam mengatasi persoalan tersebut adalah pengendalian diri (jiwa), sebuah metode berbasis tasawuf, untuk menemukan kembali nilai-nilai spiritualitas. Metode yang ditawarkan oleh al-Ghazali ini berupaya untuk menenangkan jiwa sebagai sumber kekerasan dan kejahatan dalam diri.

Kata kunci: tasawuf, *riyadhab*, *nafs*, *qana'ah* dan modern

PENDAHULUAN

Modernisme yang dikembangkan di dunia Barat, ditengarai telah berhasil mencapai kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang mengagumkan. Prestasi yang diraih ini, ditambah dengan keuntungan dan kemudahan hidup yang ditawarkan, telah mendorong dunia Timur (negara-negara berkembang/terbelakang dalam bidang ilmu dan teknologi, termasuk negara-negara Islam) berpaling dan berkiblat ke Barat. Jika saja yang mereka ambil dari Barat adalah kemajuan teknologinya, tentu efek negatifnya berupa sikap, perilaku, adat istiadat dan kebudayaan Barat yang menyimpang, tidak akan

merambah kemana-mana.

Modernisme Barat telah membawa dampak negatif berupa berbagai krisis dunia; seperti ancaman perang, kerusakan lingkungan hidup, kelangkaan sumberdaya alam, dan kehampaan spiritual, berupa kehilangan orientasi hidup yang bermakna, merasakan kesedihan dan kegelisahan, dekadensi moral, angka kriminalitas dan rasa ketakutan meningkat, bahkan sampai mengidap gangguan kejiwaan.

Kritik terhadap modernisme Barat ini selanjutnya diikuti dengan berbagai tawaran alternatif seperti tasawuf yang merupakan salah satu bentuk berpikir naratif (*narrative thinking*), yang mencakup deskripsi konkrit manusia dan hubungan interpersonal, serta diproses pada belahan otak kanan, sementara cara berpikir yang lain adalah berpikir proposition (*propositional thinking*) yang bersifat logis ilmiah dan abstrak dengan pemrosesan utama pada belahan otak kiri.¹

Tasawuf ditawarkan sebagai alternatif karena masyarakat modern yang telah mencapai tingkat kemakmuran material sedemikian rupa dengan perangkat yang serba mekanis dan otomatis, mereka bukannya semakin mendekati ketenangan dan kebahagiaan hidup, namun justru kian dihinggap rasa cemas dan gelisah di tengah kemewahan dan kemajuan yang mereka raih. Mereka telah menjadi pemuja ilmu dan teknologi, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaan telah tereduksi, kemudian terperangkap dalam jaringan sistem teknologi dan industri yang tidak manusiawi. Semua krisis tersebut, disebabkan karena masyarakat modern telah melakukan beberapa kesalahan yang sangat fatal dan mendasar dalam membangun modernisme. Mereka membuang dunia metafisika (Tuhan) dari kehidupan, salah merumuskan tentang konsep manusia, menganggap manusia sebagai penguasa tunggal dunia, serta terlalu mendewakan ilmu pengetahuan. Mereka hanya mengakui ilmu pengetahuan sebagai satu-satunya kebenaran, padahal ilmu pengetahuan itu sendiri memiliki beberapa kelemahan.²

Tasawuf merupakan jalan keluar yang paling tepat untuk mengatasi masalah kejiwaan dan spiritual masyarakat modern. Dengan ajaran ruhaninya, tasawuf dapat mengobati berbagai krisis modernisme dengan menghilangkan

¹ Lihat Lynn Wilcox, *Psichosufi: Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri*, terj. Soffa Ihsan (Jakarta: Pustaka Cendekiamuda, 2007), 184.

² Lihat, Seyyed Hossein Nasr, *Islam and the Plight of Modern Man* (London: Longman, 1975), 56-57; Seyyed Hossein Nasr, *Science and Civilization in Islam* (Cambridge-Massachusetts: Harvard University Press, 1968), 32. Juga Ahmad Miftah Saefuddin, *Desekularisasi Pemikiran; Landasan Islamisasi* (Bandung: Mizan, 1991), 26.

sumber peny
bahkan berda
untuk mem
manusia pad
dan khalifah
masyarakat m
dalam menge
yakni derajat

AL-GHAZALI

Al-Ghazali
sebagian bes
ditempatkan s
dikenal sangat
ilmuan mema
SAW.³ Al-Gh
situasi dan ko
Dengan pemi
pengetahuan l
umat untuk l
dengan masala
pada masa-mas
Pandang
akhir dari pe
tasawuf merup
memberikan ke
dengan peng
memperlihatka

³ Muham
Dar al-Qalam, 19
(George and Unwi
⁴ Al-Ghaza
Saljuq. Pada saat y
sosio-religijs masa
Al-Ghazali wa al T
⁵ Al-Ghaza
Mahmud, *Qadhiyy*
26

sumber penyakitnya. Ia mengajak manusia modern untuk menemukan kembali bahkan berdamai dengan dunia Tuhan. Tasawuf mengajak manusia modern untuk memahami siapa manusia sebenarnya dan menempatkan kembali manusia pada kedudukan yang sebenarnya, sebagai makhluk ciptaan, hamba dan khalifah Tuhan di bumi ini. Ia dapat memberikan pengaruh pada masyarakat modern dalam hal mempraktekkan tasawuf secara aktif khususnya dalam mengendalikan *nafs* (jiwa, diri) untuk mencapai kesempurnaan pribadi yakni derajat spiritual yang tinggi.

AL-GHAZALI DAN TASAWUF

Al-Ghazali adalah salah satu tokoh yang unik dalam sejarah Islam. Pada sebagian besar paparan umum maupun ilmiah, al-Ghazali seringkali ditempatkan sebagai salah satu tokohnya. Konsekuensinya, eksistensinya tokoh ini dikenal sangat luas sehingga ia disebut sebagai *hujjat al-Islam*, bahkan beberapa ilmuwan memandangnya sebagai muslim terbesar setelah Rasulullah Muhammad SAW.³ Al-Ghazali adalah sosok ulama dan tokoh yang mampu merefleksikan situasi dan kondisi zamannya dalam bentuk pemikiran-pemikiran yang bernas. Dengan pemikiran-pemikirannya ini, ia turut memperkaya khasanah ilmu pengetahuan Islam, sekaligus mampu menyuguhkan alternatif yang baik bagi umat untuk keluar dari problematika kehidupan terutama yang berkenaan dengan masalah-masalah aqidah serta muamalah, baik pada masanya maupun pada masa-masa sesudahnya.⁴

Pandangan dan pendapatnya dalam bidang tasawuf merupakan bagian akhir dari perjalanan intelektualnya. Menurut al-Ghazali, jalan sufi yakni tasawuf merupakan media untuk menemukan kebenaran hakiki yang dapat memberikan ketenteraman batin pada diri seseorang.⁵ Hal ini tentu saja berbeda dengan pengetahuan yang bernuansa formal dan rasionalistik yang memperlihatkan nilai kebenaran yang beragam sesuai dengan acuan masing-

³ Muhammad Rasyid Salim, *Muqaranah Saina al-Ghazali wa Ibnu Taymiyyah* (Kuwait: Dar al-Qalam, 1970), 9. Lihat juga dalam Montgomeri Watt, *The of Practice of al Ghazali* (George and Unwin, 1953), 14.

⁴ Al-Ghazali hidup pada saat Daulah Bani Abbaiyah tunduk dibawah kekuasaan Bani Saljuq. Pada saat yang sama kekuatan dinasti ini juga tengah diganggu gerakan batiniyah. Situasi sosio-religius masa itu terbagi-bagi menjadi aliran-aliran yang banyak. Lihat Ahmad al-Syarbani, *Al-Ghazali wa al Tasawuf al Islam* (Mesir: Dar al-Hilal, tt.), 35.

⁵ Al-Ghazali, Al-Ghazali, *al-Munqizh min al-Dhalal*, dalam Syekh Abdul Halim Mahmud, *Qadbiyyah al-Tashawwuf: Al-Munqizh min al-Dhalal* (Mesir: Dar al-Ma'arif, 1985), 26

masing. Padahal menurut al-Ghazali, pada dasarnya sumber kebenaran itu hanya satu.

Kesucian dan kejernihan hati (*qalb*),⁶ secara sempurna dari segala sesuatu selain Allah, menurut al-Ghazali, merupakan syarat utama menelusuri jalan sufi. Oleh karena itu bagi para pengamal tasawuf, terlebih dahulu harus berupaya menghapus (*takhalli*) sifat-sifat buruk (*akhlaq al-mazmumah*) yang ada pada dirinya. Sifat-sifat buruk itu terdiri atas tiga kelompok, yaitu sifat buas (*sabu'iyah*), sifat binatang (*bahimiyah*), dan sifat setan (*syaithaniyah*).⁷ Sifat buas meliputi marah, ceroboh, *takabur* (merasa lebih tinggi dan lebih hebat dari yang lain), *'ujub* (heran dengan kelebihan yang ada pada diri sendiri) dan *zhalim* (perilaku atau tindakan yang merugikan diri atau orang lain). Sifat binatang ialah rakus, tamak, ria, dengki, *bakhil* (menahan diri untuk memberikan sesuatu) dan *lahw wa la'b* (senda gurau dan main-main). Sedangkan sifat-sifat setan adalah berbohong, tipu muslihat, merusak dan berkata kotor. Seluruh sifat buruk ini dapat dihilangkan dengan melakukan langkah-langkah yang dinamakan dengan *riyadhab*.⁸

TASAWUF DAN PENGENDALIAN DIRI

Jalan yang ditempuh para sufi, menurut al-Ghazali, merupakan jalan menuju kepada Allah dengan mengikuti contoh yang dilakukan oleh Rasulullah. Para sufi adalah orang-orang yang menempuh perjalanan menuju kepada Allah. Perilaku mereka adalah perilaku terbaik, jalan yang mereka tempuh adalah jalan yang paling benar, sedangkan akhlak mereka merupakan akhlak yang paling suci. Semua gerak gerik para sufi, baik lahir maupun batin, mengambil inspirasi dari cahaya kenabian, dan tidak ada yang dapat memberikan petunjuk kepada umat manusia selain cahaya kenabian.⁹

Jalan kaum sufi yakni tasawuf adalah jalan yang ditempuh dengan ilmu dan amal. Jalan ini merupakan jalan yang pernah dilakukan oleh para sufi

⁶ *Qalb* secara etimologis berarti membalik, karena sesuatu yang dirujuk oleh kata ini memiliki karakteristik tidak konsisten, bolak-balik. Ungkapan yang cukup populer tentang *qalb* adalah, "*summiy qalb qalban li taqallubih*". Ia disebut *qalb* karena sifatnya yang tidak konsisten. Lihat dalam Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*, Jilid V, 687. Ibn al-'Arabi, ketika berkomentar tentang agama cinta dalam syairnya, menjelaskan tentang sifat tak terbatas dan *nomena* (tak menjelma) dari hati manusia penerima *tajalli* Tuhan, yaitu hati yang berkekalan mengalami teofani dan manifestasi zat Ilahiah. Seperti juga dijelaskan Chittrick, "Rumi and Maulawiyah – Between Rumi and Ibn 'Arabi", dalam S.H. Nasr, *Islamic Spirituality: Manifestations*, 158-159.

⁷ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din*, Jilid III (Mesir: Isa al-Halabi, 1968), 59.

⁸ Al-Ghazali, *Mi'yar al-ibn*, pentahqiq Sulaiman Dunia (Mesir: Dar al-Ma'rif, tt.), 18.

⁹ Al-Ghazali, *al-Munqizh min al-Dhalal*, 377-8.

lainnya dan jiwa dari sifa dimaksud a ruhani yang mempelajari yang ditempa *nafs* (jiwa) Allah.¹⁰

Kaum langsung, b diperoleh der lagi kecuali s dengan belaj secara langsu

Nafs m Karena itu mengendalik yang lahir da adalah *jihad* musuh ketika yang paling godaan yang perjuangan r dilihat wujud wujudnya.

Menur penuh denga kesulitan yan bertentangan Islam ialah m

Jiwa ad insani (*al-naf* hewani, sehir

¹⁰ Al-Gh

¹¹ Al-Gh

¹² Al-Gh

lainnya dan telah nyata hasilnya. Inti dari perjalanan sufi adalah mensucikan jiwa dari sifat-sifat tercela seraya mengisinya dengan sifat-sifat terpuji. Ilmu yang dimaksud adalah pengetahuan rentang keadaan hati atau tahapan-tahapan ruhani yang ditempuh dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah, setelah mempelajari ilmu keimanan dan hukum-hukum agama. Bagi al-Ghazali, jalan yang ditempuh para sufi melalui ilmu dan amal, intinya adalah mengendalikan *nafs* (jiwa) dan membersihkannya serta meneranginya dengan zikir kepada Allah.¹⁰

Kaum sufi, menurut al-Ghazali adalah orang-orang yang merasakan secara langsung, bukannya orang-orang yang hanya pintar berbicara. Apa yang diperoleh dengan jalan ilmu sudah diperolehnya, dan tidak ada yang diperlukan lagi kecuali sesuatu yang tidak dapat diperoleh dengan jalan mendengarkan atau dengan belajar, melainkan dengan amal yakni merasakan dan menempuh jalan, secara langsung,¹¹ yakni mengendalikan jiwa (*nafs*).

Nafs memiliki karakter cenderung kepada kesenangan dan kemaksiatan. Karena itu diperlukan upaya yang sungguh-sungguh dalam berjuang mengendalikan *nafs* dalam menolak atau melawan kesenangan dan kemaksiatan yang lahir dari diri sendiri. Mengendalikan *nafs* sebagaimana dikatakan Nabi adalah *jihad al-akbar* (perjuangan yang berat) sedangkan melawan pasukan musuh ketika perang Badar digolongkan sebagai *jihad al-ashghar* (perjuangan yang paling ringan). Hadits ini menunjukkan bahwa perjuangan melawan godaan yang muncul dari dalam diri sendiri adalah lebih berat daripada perjuangan menghadapi musuh di medan perang. Musuh yang nyata dapat dilihat wujudnya sedangkan *nafs* (jiwa) merupakan musuh yang tidak tampak wujudnya.

Menurut al-Ghazali, ibadah merupakan rangkaian perjalanan hidup yang penuh dengan kesulitan, banyak pendakiannya dan banyak bahayanya.¹² Segala kesulitan yang dihadapi dalam pelaksanaan ibadah merupakan hal-hal yang bertentangan dengan keinginan *nafs*. Oleh karena itu hakikat ibadah dalam Islam ialah mengendalikan *nafs*.

Jiwa adalah sumber akhlak tercela, karena pada diri tidak hanya ada jiwa insani (*al-nafs al-nathiqah* atau *al-nafs al-insaniyah*), tetapi juga jiwa nabati dan hewani, sehingga *nafs* menjadi tempat tertumpuknya sifat-sifat yang tercela.

¹⁰ Al-Ghazali, *al-Munqizh min al-Dhalal*, 372.

¹¹ Al-Ghazali, *al-Munqizh min al-Dhalal*, 374.

¹² Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila al-Jannah* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1988),

Menurut Suhrawardi,¹³ ada sembilan sifat buruk dalam jiwa; *pertama*, *hawa* (hasrat, keinginan) yang senang mengumbar berbagai hasrat dan kemauannya. Ia menempatkannya di dalam dada, dan memperturutkan segenap keinginannya, bahkan tanpa batas. *Kedua*, *nifaaq* (kemunafikan). Dalam sebagian besar keadaan lahiriahnya, kondisi *nafs* tidak sesuai dengan keadaan batiniahnya. Kehadiran dan ketidakhadiran manusia tidak sama di hadapannya. Dihadapan manusia, *nafs* memuji dan menunjukkan ketulusannya. Namun dalam ketidakhadiran seseorang, yang terjadi justru sebaliknya. *Ketiga*, *riya'* dan bersikap sombong seperti membanggakan kelimpahan harta, kedudukan dan pangkat, memperlihatkan kehebatan, dan merasa tidak bergantung kepada siapapun. Dalam istilah psikiatri inilah yang disebut 'waham kebesaran'. *Nafs* buruk ini ibarat wanita tua dengan penampilan *menor*, dan berwarna-warni. Bagi anak-anak ia tampak indah, namun bagi orang dewasa, ia justru terlihat sangat memuakkan. *Keempat*, mengklaim posisi ketuhanan (berkuasa), bersikap keras kepala dan mau menang sendiri. Ia menginginkan agar orang lain memujinya, mematuhi seluruh ajakan dan perintahnya, mencintainya di atas segala segala sesuatu, menunjukkan ketakutan kepadanya dan mengharap belas kasihnya. *Kelima*, serakah. Keinginan akan kemewahan dan mengumpulkan segala hal, muncul karena keserakahan atau ketakutan akan kemiskinan di masa mendatang. Sifat ini menimbulkan sifat cemburu, iri hati, kikir dan dengki pada apa yang dimiliki orang lain. Keena, tamak dan meminta lebih banyak. *Nafs* selalu dipenuhi dengan keinginan dan tidak mampu membatasi dirinya sendiri. Ia tidak akan pernah merasa cukup dengan kebutuhan perutnya. Ini seperti rayap yang merasa tidak cukup puas dengan cahaya lampu. Dengan tanpa memahami bahaya panasnya, ia tidak memperhatikan peringatan dan menceburkan dirinya ke dalam api sehingga terbakar. *Ketujuh*, *sembrono* dan tergesa-gesa. *Nafs* tidak pernah diam dari segala keinginan. Ketika pikiran tentang hasrat dan hawa nafsu menggelora, ia menjadi tidak sabaran dan segera bertindak dan bergerak. Akibatnya muncullah kesembronoan dan ketergesagesaan. Orang-orang bijak mengibaratkannya dengan sebuah bola yang di taruh di sebuah padang yang datar dan rata. Bola tersebut pasti senantiasa bergerak. Kedelapan, cepat bosan dan jenuh. *Nafs* seringkali merasa cepat jenuh dan bosan pada segala sesuatu, sehingga apa yang diperolehnya, tidak membuat ia bahagia kecuali hanya kesenangan sesaat. Setelah itu, ia kembali pada keadaan semula, terombang-ambing dalam kegelisahan. Apabila ia meraih keberhasilan, maka ini

¹³ Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, *A Dervish Textbook from the 'Awa'if al-Ma'arif*, 133-136.

juga akan m
lalai (*ghaflah*)
maka ia pur
kebijakan.

Menge
untuk mend
nafs (jiwa) re
Qur an dis
mengajak ma
mencela atau
menjaga diri
muncul kes
muthmainnah
pernah tergo
kepada Allah
disukai oleh
langsung mas
bersifat ketuha

PENGENDALIAN

Al-Ghazali (1058-1105) dalam kitab *Ihya' 'Ulum al-Din* (Al-Ghazali, 1990). Terapi ini didasarkan pada konsep *nafs* yang dikemukakan oleh al-Ghazali. Menurutnya, *nafs* adalah kekuatan yang mengendalikan perilaku manusia. Oleh karena itu, untuk mengendalikan perilaku manusia, perlu dilakukan pengendalian terhadap *nafs* yang bersifat ketuhanan.

1. Pengendalian *Nafs*

Meski pe

¹⁴ Al-Ghazali (1058-1105).

¹⁵ Syahwat (*shahwah*) adalah keinginan yang bersifat duniawi dan kesenangan (*al-hawa*) adalah keinginan yang bersifat duniawi dan kesenangan (*al-hawa*) yang bersifat duniawi. *Libido* (*al-jinsiyat*) adalah keinginan yang bersifat duniawi dan kesenangan (*al-hawa*) yang bersifat duniawi. *Ta'rifat* (Beirut: Dar al-Fikr, 1997).

juga akan mendatangkan kebencian dirinya pada orang lain. Dan kesembilan, lalai (*ghaflah*). Jika *nafs* bergegas untuk memenuhi hasrat dan keinginannya, maka ia pun akan bermalas-malasan dalam menunaikan ibadah dan beramal kebajikan.

Mengendalikan *nafs*, merupakan langkah penting yang harus ditempuh untuk mendekatkan diri kepada Allah. *Nafs* yang harus dikendalikan itu ialah *nafs* (jiwa) rendah yang mengajak manusia bermaksiat kepada Allah. Dalam Al-Qur'an disebutkan tiga macam *nafs*. Pertama, *nafs ammarah*, jiwa yang mengajak manusia berbuat maksiat. Kedua, *nafs lawwamah*, jiwa yang bersifat mencela atau memberontak kepada perbuatan tercela namun belum dapat menjaga diri atau meninggalkan perbuatan tercela serta belum sepenuhnya muncul kesadaran untuk melakukan perbuatan yang terpuji. Ketiga, *nafs muthmainnah*, jiwa yang tenang, yang senantiasa ingin berbuat baik dan tidak pernah tergoda untuk berbuat jahat. *Nafs muthmainnah* ialah jiwa yang rela kepada Allah dan Allah rela kepadanya. Ia adalah jiwa yang menyukai apa yang disukai oleh Allah dan sebaliknya. Jiwa inilah yang mendapat jaminan Allah langsung masuk ke dalam surga dan selalu berhubungan dengan ruh yang bersifat ketuhanan dan menjadi sumber kebaikan.¹⁴

PENGENDALIAN SYAHWAT DAN KESERAKAHAN

Al-Ghazali menyebut godaan *nafs* dengan penyakit hati (*amradh al-qulub*). Terapi pengobatan untuk menyembuhkan penyakit tersebut adalah dengan pengendalian jiwa. Pada bagian keempat dari kitab *Ihya' Ulum al-Din*, al-Ghazali menjelaskan beberapa perbuatan yang harus dilakukan dalam mengendalikan jiwa (*riyadhah al-nafs*). Dalam tulisan ini, penulis hanya memfokuskan pada tiga hal saja yakni pengendalian syahwat,¹⁵ yakni syahwat perut dan syahwat biologis, serta pengendalian jiwa dari keserakahan.

1. Pengendalian Syahwat Perut

Meski perut merupakan tempat pengolahan makanan yang kemudian

¹⁴ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid III, 4.

¹⁵ Syahwat (*al-syahwah*) berarti selera, kesukaan, kegemaran, godaan, dan keinginan (*al-rughbah*) sedangkan *al-hawa* berarti kecintaan (*al-hubb*), keinginan, kecenderungan, kesukaan, dan kesenangan (*al-ma'ail*). Syahwat ini bersifat seksual (*al-ghulmah*), nafsu hewani (*al-bahimah*) libido (*al-jinsiyat al-ghariziyah*). Secara terminologi, *al-syahwah* adalah gerakan *nafs* untuk mendapatkan perkara keji sementara *al-hawa* berarti kecenderungan *nafs* kepada syahwat yang menyenangkan tanpa ada seruan *syara'*. Lihat, Ali ibn Muhammad ibn 'Ali al-Jurjani, *Kitab al-Ta'rifat* (Beirut: Dar al-Kitb al-'Arabi, 1996), 170 dan 320.

berubah menjadi energi sehingga bermanfaat bagi tubuh, namun dalam pelaksanaannya perut harus diisi secara proporsional dan tidak berlebihan. Orang yang mampu memenuhi kebutuhan perutnya sebatas keperluan hidup, maka mereka tergolong orang yang terpuji. Sedangkan mereka yang mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan sehingga terlalu kenyang, merupakan kelompok yang tercela.¹⁶

Mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan, menurut al-Ghazali, akan memberikan dampak negatif seperti mengerasnya hati dalam menerima kebenaran. Mengeras atau membekunya hati akan menyebabkan seseorang cenderung lupa daratan, selalu ingin melihat hal-hal yang diharamkan serta sesuatu yang tidak membawa manfaat. Konsumsi makanan berlebihan juga akan menyebabkan akal, pikiran dan pengetahuan menjadi sempit atau picik. Mereka yang kekenyangan akan cenderung malas untuk beribadah karena badan akan terasa semakin berat, mata akan mudah mengantuk dan seluruh anggota badan akan menjadi lesu dan sulit digerakkan. Lebih dari itu, ia akan menghilangkan kenikmatan beribadah. Kekenyangan dalam mengkonsumsi makanan juga akan menyita waktu dan tenaga, menimbulkan kebiasaan yang kurang baik seperti sering buang air sehingga menghalangi menjaga kesucian diri dengan wudhu' (*dawam al-thaharah*), serta sulit untuk berpuasa.¹⁷ Selain itu, secara tegas al-Ghazali menyebut enam dampak negatif dari perut yang kekenyangan yaitu, menghilangkan rasa takut kepada Allah, menghilangkan rasa kasih sayang terhadap sesama sebab ia mengira bahwa mereka juga kenyang sebagaimana dirinya, menciptakan rasa malas beribadah, hati menjadi keras menerima kebenaran, menyampaikan kebenaran kepada orang lain tidak satupun membekas dalam hati pendengarnya, serta mengundang berbagai penyakit.¹⁸ Ia juga mengingatkan bahwa sesungguhnya kekenyangan dari makanan halal merupakan permulaan dari setiap kejahatan (*mabda' kull syarr*), apalagi bila kekenyangan dari makanan yang haram.¹⁹

Seorang mukmin dituntut tidak makan berlebihan. Nabi mengajarkan bahwa ukuran makan atau minum terpuji adalah, sepertiga perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk udara. Selain itu, makan dan minum menjadi terpuji dan berpahala apabila dilakukan dengan mengikuti etika yang diajarkan Nabi. Etika makan yaitu dengan mencuci tangan

¹⁶ Al-Ghazali, *Mizan al-'Amal* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1989), 108.

¹⁷ Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila al-Jannah*, 81-84.

¹⁸ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, jilid III, 47.

¹⁹ Al-Ghazali, *Etika Islami: Bimbingan Awal Menuju Hidayah Ilahi*, pent. Abdullah Zakiy al-Kaaf (Bandung: Pustaka Setia, 2002), 28.

sebelum dan sesudahnya, membaca *basmalah*, dengan tangan kanan, suapan-suapan kecil, menghaluskan kunyahan, meminimalisir melihat kepada orang lain, tidak berdiri, makanan atau minuman tidak mendidih, tidak terlalu kenyang, minta maaf kepada tamu atau ahli hajat apabila tidak makan karena sedang kenyang, memakan dari pinggir makanan (piring), membersihkan jari-jari setelah makan, tidak mengingot mati agar orang lain dapat makan dengan sempurna, dan mengucapkan *hamdalah* setelah makan. Adapun etika minum adalah melihat ke dalam gelas sebelum minum, *basmalah* sebelum dan *hamdalah* setelah minum, menghirup seréguk-teguk dan tidak sekaligus, bernafas tiga kali selama minum diikuti dengan *hamdalah*, mengulangi *basmalah*, tidak berdiri, memberi orang yang berada di sebelah kanan apabila minum bersama orang lain.²⁰

Perut, selain harus diisi secara proporsional dan tidak berlebihan, juga harus terhindar dari makanan yang haram dan *syubhat* (samar, meragukan). Kedua jenis makanan ini (haram dan *syubhat*), menurut al-Ghazali, menjadi penyebab datangnya kemurkaan Tuhan dan memberikan pengaruh negatif terhadap ibadah dan ketaatan yang dilakukan. Petunjuk (*taufiq*) Allah dalam beribadah tidak akan turun bagi mereka yang mengkonsumsi jenis makanan ini, sebab ia tidak pantas berkhidmat dan terhalang berbuat kebajikan. Seandainya pun secara kebetulan ia dapat melakukannya maka amal tersebut akan tertolak.

Al-Ghazali memberikan perbandingan dengan orang yang sedang *junub*. Jika orang yang sedang *junub* dilarang untuk memasuki masjid, mengerjakan shalat dan membaca al-Qur'an, padahal kondisi ini adalah *mubah*, maka tentu orang yang bergelimang dengan barang atau makanan haram dan *syubhat*, lebih terlarang melakukan ketiga aktifitas tersebut. Lebih dari itu, mustahil Tuhan akan menerima perbuatan baik dan ibadahnya.²¹

Diantara bentuk konsumsi haram yang sangat penting untuk di jauhi dan dihindarkan adalah makanan dan minuman yang memabukkan. Hal ini karena konsumsi yang memabukkan merupakan sarana (*al-alat*) setan yang paling efektif untuk menghilangkan kesadaran akal sebagai salah satu tentara Tuhan.²² Dalam konteks ini, segala jenis minuman keras dan narkoba merupakan konsumsi yang harus dihindari dan di jauhi.

Perintah untuk mengkonsumsi yang halal, menghindari yang haram dan *syubhat* tentu memiliki korelasi yang kuat dengan upaya pembentukan sifat terpuji (*mahmudah*), sebab makanan yang dikonsumsi berpengaruh terhadap karakter dan perilaku. Makanan halal dan baik membuat seseorang cenderung

²⁰ Al-Ghazali, *Kitab Adab fi al-Din* (Beirut: al-Maktabah al-Sya'biyah, tt), 173-174.

²¹ Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila al-Jannah*, 82.

²² Al-Ghazali, *Mizan al-'Amal*, 110.

menjadi sabar dan makanan haram atau *syubhat* membuat seseorang cenderung tidak sabar. Bagi al-Ghazali perbuatan dan ucapan seseorang sangat bergantung kepada makanan dan minumannya. Jika yang dikonsumsi adalah makanan haram maka yang akan keluar juga sesuatu yang haram. Begitu pula jika yang dikonsumsi adalah sesuatu yang berlebihan maka yang keluar juga demikian. Makanan dan minuman itu ibarat benih, sedangkan perbuatan merupakan tumbuhan yang tumbuh dari benih tersebut.²³

Konsumsi makanan halal ini dapat menjaga keseimbangan jiwa. Ia mampu menumbuhkan sikap juang yang tinggi dalam menegakkan ajaran kebenaran (*al-haq*). Selain itu, ia juga menjadi jalan untuk membersihkan hati dan menjaga lisan dari pembicaraan yang tidak diperlukan. Makanan halal yang dikonsumsi akan tumbuh dan berkembang menjadi daging bersamaan dengan meningkatnya kualitas keshalehan lahir dan batin. Lebih dari itu, makanan halal dapat menumbuhkan keyakinan diri bahwa Allah dekat dengan kita yang selalu mendengarkan permintaan doa kita.²⁴

2. Pengendalian Syahwat Biologis

Adapun jenis syahwat kedua (setelah syahwat perut) yang harus dikendalikan adalah syahwat seksual (biologis). Syahwat jenis ini sebenarnya merupakan bagian dari upaya keberlangsungan hidup anak manusia. Jika syahwat ini terputus, maka akan habislah kehidupan manusia di permukaan bumi. Sebaliknya, jika syahwat ini tidak dapat dikendalikan dengan tepat dan benar, maka ia akan menyebabkan munculnya berbagai mudarat yang sangat membahayakan kehidupan manusia itu sendiri. Karena itu diperlukan usaha untuk pengendalian syahwat jenis ini agar manusia memperoleh kebaikan dan kebahagiaan.

Salah satu upaya pengendalian syahwat biologis ini, seperti halnya pengendalian syahwat perut, adalah mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal dan *thayib*, secara proporsional dan tidak berlebihan, baik dari segi jenis maupun dari segi banyaknya. Karena itu, al-Ghazali mengingatkan agar menghindari daging dan makanan-makanan yang dapat membangkitkan gairah.²⁵ Menurutnya, memperbanyak makan daging ayam menyebabkan organ-organ tubuh menjadi panas. Daging domba atau kambing bakar (kambing

²³ Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila al-Jannah*, 83.

²⁴ Thobieb al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani* (Jakarta: P.T. al-Mawardi Prima, 2003), 83-86.

²⁵ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid IV, 104.

guling, sate) sebenarnya baik, namun jangan berlebihan.²⁶

Syahwat biologis juga dapat dikendalikan dengan menahan pandangan (*ghadh al-bashar*), pendengaran dari dan sentuhan dari melihat aurat, mendengarkan suara erotis serta menyentuh sesuatu yang memicu syahwat, baik secara langsung maupun melalui gambar atau audio visual. Pandangan mata, suara dan sentuhan, akan menggerakkan pikiran dan hati (perasaan), sedangkan perasaan akan membangkitkan gairah. Selain itu, syahwat biologis juga menjadi kuat karena imajinasi (*khayal*) terhadap hal-hal yang negatif. Upaya yang dilakukan untuk menjaga pandangan adalah melakukan kontemplasi (*al-'uzlah*) dan menghindarkan diri secara total dari hal-hal yang dapat membangkitkan gairah. Menjaga pikiran adalah dengan konsentrasi mengingat Tuhan sehingga tidak ada kesempatan untuk berpikir negatif. Bagi Al-Ghazali seseorang tidak akan anda berhasil menjaga kemaluan (*al-farj*) melainkan setelah ia terlebih dahulu mampu menjaga mata dari memandangi hal-hal yang menyebabkan naiknya syahwat, menjaga hati dari memikirkan hal-hal yang merangsang, dan menjaga perut dari makan dan minum yang haram dan syubhat. Sesungguhnya hal-hal demikian mudah merangsang (menimbulkan) syahwat dan membuat *al-farj* mengikuti kemauannya.²⁷

Syahwat biologis merupakan *fitrah* yang dibawa sejak lahir, sehingga secara normal ia tidak mungkin dihilangkan sama sekali. Pengebirian terhadap fungsi biologis ini adalah hal yang terlarang karena dapat merusak kefitrahan itu sendiri. Sebaliknya, tanpa rem yang pakem, syahwat biologis ini juga merusak kehidupan seseorang, di dunia dan di akhirat. Oleh karena itu, diperlukan penyaluran yang *mubah*, mudah dan halal untuk kebutuhan tersebut, sebagai sesuatu yang wajar dan tentu sesuai petunjuk syariat yakni pernikahan. Mereka yang mampu secara fisik, mental dan ekonomi, diperintahkan untuk mengikuti cara ini. Pengendalian syahwat biologis dengan pernikahan, yakni dengan cara yang alami, menurut al-Ghazali, dapat menghilangkan dampak negatif yang ditimbulkannya. Pernikahan merupakan obat yang paling mujarab bagi manusia secara umum. Mengendalikan makan dan minum memang melemahkan banyak aktivitas, tetapi bagi mayoritas laki-laki hal ini tidak melemahkan keinginan biologisnya.²⁸

Pernikahan merupakan cara untuk mengendalikan dorongan syahwat biologis. Penyalurkan kebutuhan biologis sesuai tabiatnya akan memberikan

²⁶ Abu Hamid al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Dua Alam*, pent. Kamran As'ad Irsyadi (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003), 142.

²⁷ Al-Ghazali, *Etika Islami: Bimbingan Awal Menuju Hidayah Ilahi*, 100.

²⁸ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid IV, 104.

kepuasan jasmani dan ruhani, dan pada akhirnya mendatangkan kebahagiaan. Apabila tuntutan biologis telah tersalurkan maka dorongannya akan melemah, sehingga keinginan untuk melihat hal-hal negatif lainnya akan berkurang. Dengan demikian hasrat untuk melakukan penyimpangan atau mencari jalan pemuasan yang menyimpang pun akan menjadi lemah.

Pada sisi yang lain, syahwat biologis ini juga akan teredam dengan sendirinya jika seseorang melakukan puasa (*shaum*). Puasa dapat meredakan gejala gairah seksual dalam diri. Dalam kondisi lapar, syahwat biologis akan melemah, pikiran menjadi lebih konsentrasi, dan hati cenderung ingat kepada Tuhan. Karena itu, Nabi mengajarkan kepada para pemuda yang telah mampu, lahir maupun batin untuk menikah, dan jika belum mampu agar berpuasa.²⁹ Selain itu, berpuasa juga akan mempersempit ruang gerak setan dalam tubuh manusia, sehingga peluangnya untuk menggoda menjadi lebih kecil.³⁰

Menurut al-Ghazali, puasa yang menyebabkan rasa lapar, memiliki tujuh keutamaan. *pertama*, menjernihkan hati dan menuntun kearifan, sedangkan kenyang mendatangkan kemalasan dan membutakan mata hati. *Kedua*, melembutkan hati sehingga dapat merasakan kelezatan munajat,³¹ merasakan pengaruh zikir dan ibadah. *Ketiga*, menghinakan *nafs*, menghilangkan kesombongan dan kezaliman. Tidak ada yang menghancurkan *nafs* kecuali rasa lapar. Kezaliman mendorong seseorang lalai mengingat Tuhan dan merupakan pintu kesengsaraan. Ketika tertutup pintu kesengsaraan maka terbuka pintu

²⁹ "Wahai para pemuda, barangsiapa diantara kalian telah mampu menikah maka menikahlah. Karena menikah merupakan jalan terbaik untuk menjaga pandangan dan menjaga kemaluan. Barangsiapa belum mampu (menikah) maka berpuasalah, sebab puasa dapat menahan pandangan dan menjaga kemaluan (HR. Bukhari).

³⁰ Nabi bersabda: "Sesungguhnya setan bergerak dalam diri manusia mengikuti aliran darah, maka sempitlah jalan-jalan setan dengan lapar dan haus". Dikutip dari al-Ghazali, *Kitab al-Arba'un fi Ushul al-Din*, 79.

³¹ Munajat adalah tradisi dalam Islam yang merupakan sebuah bentuk doa pribadi dan permohonan. Inilah percakapan penghambaan antara sang pencinta dan Allah sebagai Kekasih. *Munajat* adalah saat yang terdekat antara seorang hamba dengan *Rabbnya*. Dalam munajat, seorang hamba berbicara dan berdialog dengan Tuhan dalam ibadahnya, karena ia berada di hadapanNya tanpa penghalang dan perantara siapapun. Munajat lebih merupakan percakapan rahasia yang terkadang diungkapkan dengan tradisi puisi. Ia merupakan salah satu diantara empat aktifitas ibadah ritual dalam spiritualitas Islam, selain shalat, doa dan *dzikir*. Rabi'ah al-Adawiyah adalah seorang sufi yang terkenal dengan *munajatnya*. Lihat, Michael A. Sells, (ed.), *Early Islamic Mysticism: Sufi, Qur'an, Mi'raj, Poetic, and Theological Writings*, terj. Alfatri, *Terbakar Cinta Tuhan: Kajian Eksklusif Spiritualitas Islam Awal* (Bandung: Mizan Pustaka, Maret 2004), 33, 110 dan 282.

kebahagiaan
sebab deng
terhadap az
melemahka
mengajak
menghilang
jiwa yang a
telah men
menjadi de
mudah ber
sombong c
sugesti iba
siksaan Tu

3. Penger

Serak
hati yang t
dan anuge
tampilan lu
gelisah dan
tenaganya s
buruk ini d
mencari ha
dengan ten
Ghazali, du
yang lain a
dan akhirat
satu maka y

Jalan
adalah mer
yang meras
anugerah T
kelemahan
menjangkan
posisi hidu

³² Al-C

³³ Al-C

kebahagiaan. *Keempat*, menahan lapar dapat membuat seseorang semakin taat, sebab dengan merasakan pedihnya perut disaat lapar seseorang menjadi takut terhadap azab Tuhan yang lebih berat. *Kelima*, mengalahkan dorongan maksiat, melemahkan *nafs* yang negatif, menghancurkan segala keinginan *nafs* yang mengajak kepada kemaksiatan. *Keenam*, meringankan badan dan menghilangkan kantuk sehingga ibadah menjadi ringan. *Ketujuh*, membentuk jiwa yang *qana'ah* dan bersimpati kepada penderitaan orang lain.³² Orang yang telah mendapatkan keutamaan-keutamaan dari lapar dengan sendirinya akan menjadi dekat kepada Tuhan. Sebab, secara jasmani ia ringan beribadah dan mudah berbuat baik karena keburukan-keburukan seperti malas, mengantuk, sombong dan sebagainya telah hilang. Sedangkan dari sisi ruhani, ia memiliki sugesti ibadah yang tinggi disebabkan keinginan untuk selamat dari pedihnya siksaan Tuhan.

3. Pengendalian Jiwa Dari Kecerakahan.

Serakah (*al-hirsh, avarice and never ending demand*) merupakan penyakit hati yang timbul sebagai akibat dari ketidakpuasan jiwa (*nafs*) terhadap nikmat dan anugerah yang diterima dari Tuhan. Orang yang serakah meski dari tampilan luarnya tampak sejahtera dan bahagia, sesungguhnya batinnya selalu gelisah dan tidak tenteram karena merasa kekurangan. Hati, pikiran dan tenaganya selalu terkonsentrasi dan terkuras untuk mencari harta kekayaan. Sifat buruk ini dapat memalingkan seseorang dari ketaatan kepada Tuhan. Kesibukan mencari harta kekayaan dunia akan menghalangi dirinya dari melakukan ibadah dengan tenang serta melupakan akhirat sebagai tempat kembali. Menurut al-Ghazali, dunia dan akhirat ibarat dua wanita yang dimadu; yang satu puas maka yang lain akan kecewa. Dalam perumpamaan lain ia mengatakan bahwa dunia dan akhirat ibarat arah timur dan arah barat, apabila kita mendekat dengan yang satu maka yang lain akan menjauh.³³

Jalan keluar dari jeratan atau lilitan kecintaan terhadap perhiasan dunia adalah merasa puas (*al-qana'ah*) dengan rezeki yang diberikan Tuhan. Orang yang merasa puas tidak akan gelisah, karena ia menyadari bahwa nikmat dan anugerah Tuhan di muka bumi ini sangat banyak. Ia justru, karena kekurangan, kelemahan dan keterbatasan kemampuan serta pendeknya usia, tidak dapat menjangkau semua nikmat dan anugerah tersebut. Karena itu ia mengambil posisi hidup dalam kesederhanaan sebab hal ini merupakan cara mudah untuk

³² Al-Ghazali, *Kitab al-Arba'un fi Usbul al-Din*, 79-81.

³³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid IV, 28.

mencapai kedudukan (*maqam qana'ah*).

Qanaah itu mengandung lima hal penting, yakni menerima dengan rela apa yang ada, memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan terus berusaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan, bertawakal kepada Tuhan, serta tidak tertarik oleh tipu-daya dunia.³⁴ Itulah kekayaan yang sebenarnya seperti ungkapan Rasulullah, "*Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan itu adalah kekayaan jiwa*".

Qana'ah tidak berarti hidup dalam bermalas-malasan atau tidak mau berusaha sungguh-sungguh untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Orang yang *qana'ah* itu justru adalah orang yang selalu giat bekerja dan berusaha, namun apabila hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan, ia akan tetap rela hati menerima hasil tersebut dengan rasa syukur kepada Allah. Sikap yang demikian itu akan mendatangkan rasa tenteram dalam hidup.

Orang yang merasa puas dengan apa yang sudah dimilikinya, tidak akan tergoda dengan keindahan dan gemerlapnya perhiasan dunia. Ia mengambil sesuatu sesuai dengan keperluan dan kebutuhan hidup. *Mahabbah* dan *ma'rifah* kepada Tuhan, lebih menjadi prioritas hidupnya dibanding kehidupan dunia. Ia menyadari bahwa cinta, seperti yang diungkapkan oleh al-Ghazali, tidak diraih kecuali dengan zikir berkelanjutan dan *ma'rifat* tidak diperoleh kecuali dengan mencari dan berpikir terus menerus. Tidak ada kesempatan untuk memperoleh keduanya kecuali orang yang sibuk menolak kesibukan dunia. Makrifat dan cinta tidak akan bersemayam dalam hati selama hati tidak dibebaskan dari cinta kepada selain Allah.³⁵ Disebabkan mengharap cinta dan *ma'rifat* kepada Tuhan, orang yang *qana'ah* tidak akan mengejar harta yang tidak diperlukan dalam hidupnya. Kesederhanaan menyebabkannya tidak mengerahkan segala tenaga, pikiran dan waktunya sekedar untuk mencari harta yang tidak bermanfaat. Ia juga akan menghindari cara-cara yang bertentangan dengan ajaran agama dan tidak akan menghalalkan segala cara untuk memperolehnya.

Orang yang tidak pernah merasa puas dengan apa yang sudah ada di tangannya, yang jiwanya dipenuhi dengan keserakahan terhadap kekayaan dunia, akan selalu memikirkan dan mendambakan segala sesuatu yang belum dimiliki. Ia terus berkhayal dalam lamunan tanpa henti, sehingga energinya tersita untuk memikirkan dan mendapatkan kemewahan dunia. Sebaliknya, mereka yang *qana'ah*, akan selalu tenang dan bahagia, merasa puas dengan apa yang telah ada dalam genggamannya. Ia juga yakin bahwa setiap makhluk telah

³⁴ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Citra Serumpun, 1990), 245.

³⁵ Al-Ghazali, *Kitab al-Arba'un fi Ushul al-Din*, 111.

ditentukan
bahwa ber
meyakini k
muka bum
cara yang b
tidak disang
Niat

aktifitas per
ia nikmati
dunia untu
dunia yang
dimaksudka
kefakiran. H
membebani
Mereka yan
ilmu penget
sepanjang i
yakin, hany
dalam beriba

Dalam
merupakan k
meletakkan
kekayaannya
Semua yang
membuat jiv
Mereka selal
rezeki, sehin
Wallahu a'la

Ahmad al-Sy

Ahmad Mi

Bandu

Al-Ghazali,

Mahm

Dar al-

³⁶ Al-Gh

ditentukan rezekinya masing-masing. Dalam hal ini al-Ghazali mengingatkan bahwa berusaha keras bukan sebab yang mendatangkan rezeki, melainkan meyakini kebenaran janji Tuhan yang menjamin setiap makhluk yang ada di muka bumi ini. Rezeki juga akan diperoleh dengan mencarinya melalui cara-cara yang baik. Rezeki yang diberikan Tuhan kepada hamba dengan cara yang tidak disangka-sangka jumlahnya jauh lebih banyak.³⁶

Niat yang lahir dari hati orang-orang yang *qana'ah* ketika melakukan aktifitas pencarian dunia bukan didasarkan pada penumpukan kekayaan untuk ia nikmati sendiri, namun didasarkan pada ibadah. Mereka mencari harta dan dunia untuk membekali dirinya agar lebih kuat dalam beribadah. Kekayaan dunia yang ia cari, bukan dijadikan sarana memyombongkan diri, namun dimaksudkan untuk menafkahi keluarganya agar tidak jatuh pada jurang kefakiran. Hartanya ia gunakan untuk menyantuni orang lain dan agar tidak membebani orang lain ketika Allah menimpakan kesulitan kepada dirinya. Mereka yang *qana'ah* mencari harta didasarkan pada keharusannya menguasai ilmu pengetahuan. Ia tidak akan pernah merasa sayang dengan harta dan dunia sepanjang ia menggunakannya untuk meningkatkan ilmu pengetahuan. Ia yakin, hanya dengan memiliki ilmu ia dan keluarganya akan merasa tenang dalam beribadah dan bermuamalah.

Dalam dunia modern yang terus mengalami kemajuan, sikap *qana'ah* merupakan hal yang sangat penting. Mereka yang mampu bersikap *qana'ah* akan meletakkan harta dan dunia di tangan, bukan di hati. Ia akan berprinsip bahwa kekayaannya semata titipan Allah. Jika suatu saat diambil, ia takkan merasa rugi. Semua yang dimiliki adalah titipan sementara. Prinsip inilah yang mampu membuat jiwa tenang dan nyaman meski berbagai persoalan datang menerpa. Mereka selalu bersandar kepada Allah dalam berbagai segi kehidupan khususnya rezeki, sehingga selalu merasakan kebahagiaan di mana saja dan kapan saja. *Wallahu a'lam.*

DARTAR PUSTAKA

- Ahmad al-Syarbani, *Al-Ghazali wa al-Tasawuf al-Islam*. Mesir: Dar al-Hilal, tt.
- Ahmad Miftah Saefuddin, *Desekularisasi Pemikiran; Landasan Islamisasi*. Bandung: Mizan, 1991.
- Al-Ghazali, Al-Ghazali, *al-Munqizh min al-Dhalal*, dalam Syekh Abdul Halim Mahmud, *Qadhiyyah al-Tashawwuf: Al-Munqizh min al-Dhalal*. Mesir: Dar al-Ma'arif, 1985.

³⁶ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, jilid III, 341-342.

- Al-Ghazali, *Etika Islami: Bimbingan Awal Menuju Hidayah Ilahi*, pent. Abdullah Zakiy al-Kaaf. Bandung: Pustaka Setia, 2002.
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulum al-din*, Jilid III-IV. Mesir: Isa al-Halabi, 1968.
- Al-Ghazali, *Kitab Adab fi al-Din*. Beirut: al-Maktabah al-Sya'biyah, tt.
- Al-Ghazali, *Kitab al-Arba'un fi Ushul al-Din*, 79.
- Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Dua Alam*, pent. Kamran As'ad Irsyadi. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003.
- Al-Ghazali, *Mi'yar al-'ilm*, pentahqiq Sulaiman Dunia. Mesir: Dar al-Ma'rif, tt.
- Al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin ila al-Jannah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1988.
- Al-Ghazali, *Mizan al-'Amal*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1989.
- Ali ibn Muhammad ibn 'Ali al-Jurjani, *Kitab al-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kitb al-'Arabi, 1996.
- Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Citra Serumpun, 1990).
- Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*, Jilid V.
- Lynn Wilcox, *Psichosufi: Terapi Psikologi Sufistik Pemberdayaan Diri*. Terj. Soffa Ihsan. Jakarta: Pustaka Cendekiamuda. 2007.
- Michael A. Sells, (ed.), *Early Islamic Mysticism: Sufi, Qur'an, Mi'raj, Poetic, and Theological Writings*, terj. Alfatri, *Terbakar Cinta Tuhan: Kajian Eksklusif Spiritualitas Islam Awal* (Bandung: Mizan Pustaka, Maret 2004).
- Montgomeri Watt, *The of Practice of al Ghazali*. George and Unwin, 1953.
- Muhammad Rasyid Salim, *Muqaranah Saina al-Ghazali wa Ibnu Taymiyyah*. Kuwait: Dar al-Qalam, 1970.
- Seyyed Hossein Nasr, *Islam and the Plight of Modern Man*. London: Longman, 1975.
- Seyyed Hossein Nasr, *Islamic Spirituality: Manifestations*.
- Seyyed Hossein Nasr, *Science and Civilization in Islam*. Cambridge-Massachusetts: Harvard University Press, 1968.
- Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, *A Dervish Textbook from the 'Awarif al-Ma'arif*.
- Thobieb al-Asyhar, *Bahaya Makanan Haram Bagi Kesehatan Jasmani dan Kesucian Rohani*. Jakarta: P.T. al-Mawardi Prima, 2003.