

# **MANAJEMEN NAFSU MENURUT AL-GHAZALI**

## **SKRIPSI**

Diajukan Oleh :

**MUSTAFA SAHURI**

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Prodi Aqidah dan Filsafat Islam

NIM: 311303303



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM – BANDA ACEH  
2017 M / 1438 H**

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry

Sebagai Salah Satu Beban Studi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Akidah dan Filsafat Islam

Diajukan Oleh :

**MUSTAFA SAHURI**

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

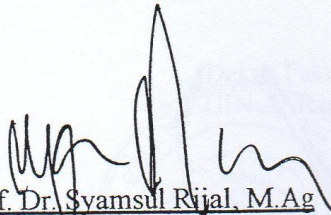
Prodi Akidah dan Filsafat Islam


NIM : 311303303

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Prof. Dr. Syamsul Rijal, M.Ag  
NIP. 196309301991031002

  
Happy Saputra, S. Ag., M. Fil.I  
NIP.197808072011011005

**SKRIPSI**

Telah Diuji Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Strata Satu  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat Prodi Aqidah dan Filsafat Islam

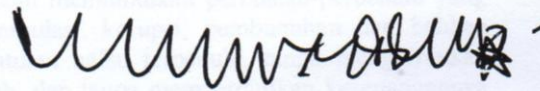
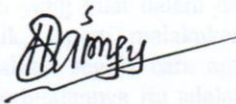
Pada Hari/Tanggal : 09 Agustus 2017 M  
16 Djul 1438 H

di Darussalam-Banda Aceh

Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Sekretaris,

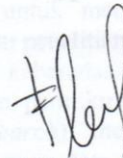
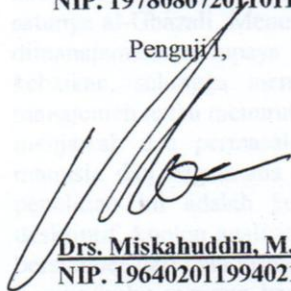


Happy Saputra, S. Ag., M. Fil.I  
NIP. 197808072011011005

Syarifuddin, S. Ag., M. Hum  
NIP. 197212232007101001

Penguji I,

Penguji II,



Drs. Miskahuddin, M. Si  
NIP. 196402011994021001

Dr. Faisal Muhammad Nur, Lc., MA  
NIP. 197612282011011003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh



Dr. Lulmah Hakim, M. Ag  
NIP. 197506241999031001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Mustafa Sahuri  
NIM : 311303303  
Jenjang : Strata Satu (S1)  
Jurusan/Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/  
karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh,

Yang menyatakan,



Mustafa Sahuri

NIM. 311303509

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, dengan taufiq dan hidayah-Nya, telah dapat menyusun sebuah skripsi yang sederhana ini dengan judul *Manajemen Nafsu Menurut Al-Ghazali*. Shalawat seiring salam kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat beliau yang telah ikut serta dalam membina peradaban manusia dengan agama islam. Sebagai pedoman hidup manusia dalam menggapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Pertama-tama penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayahanda tercinta M. Ali Usman dan Ibunda tercinta Zulbaiti yang telah mencurahkan kasih sayangnya, telah mendidik dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan menghantarkan kepada gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Filsafat.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Syamsul Rijal, M.Ag sebagai pembimbing I dan Bapak Happy Saputra, S. Ag., M. Fil.I selaku pembimbing II, yang telah memberi bimbingan dan petunjuk-petunjuk kepada penulis, dalam rangka menyelesaikan karya ilmiah ini, yang meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik.

Selanjutnya penulis tidak lupa pula mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen dan Asisten Dosen Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry, yang memberi ilmu pengetahuan dan petunjuk-petunjuk yang berharga kepada penulis, baik selama penulis mengikuti kuliah pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, maupun dalam masa penyusunan skripsi ini.

Akhirnya, terima kasih juga kepada Ketua Prodi, Sekretaris Prodi Aqidah dan Filsafat Islam yang telah mendidik dan membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. Demikian juga ucapan terima kasih penulis kepada semua teman-teman dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan dorongan serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi penulis dan bagi pembaca. *Amin Ya Rabbal 'Alamin.*

Banda Aceh, 4 Agustus 2017  
Penulis

Mustafa Sahuri

## DAFTAR ISI

LEBARAN JUDUL .....	i
PENYATAAN KEASLIAN .....	ii
LEBARAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Kajian Pustaka.....	4
E. Kerangka Teori.....	7
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Pembahasan .....	12
<b>BAB II GAMBARAN UMUM TENTANG NAFSU .....</b>	<b>14</b>
A. Pengertian Nafsu .....	15
B. Pembagian Nafsu .....	15
C. Potensi Pembentuk Nafsu dalam Diri Manusia .....	24
1. <i>Fu'ad</i> .....	25
2. <i>Shadr</i> .....	26
3. <i>Hawwa</i> .....	27
D. Hubungan antara <i>Fu'ad</i> , <i>Shadr</i> dan <i>Hawwa</i> .....	28
E. Larangan Mengikuti Hawa Nafsu dalam Al-Qur'an.....	30
<b>BAB III MANAJEMEN NAFSU DALAM PEMIKIRAN</b>	
<b>AL-GHAZALI.....</b>	<b>33</b>
A. Biografi Al-Ghazali.....	33
B. Eksistensi Nafsu dalam Diri Manusia .....	37
C. Manajemen Nafsu al-Ghazali.....	42
1. Menjaga Kebutuhan Biologis .....	43
2. <i>Riyadah</i> Menyucikan Hati .....	49
3. <i>Saumu</i> (Puasa) .....	57
4. <i>Khauf</i> dan <i>Raja'</i> .....	60
5. <i>Zikirullah</i> (Mengingat Allah) .....	64
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	74

Nama : Mustafa Sahuri

Nim : 311303303

Tebal skripsi : 73 Lembar

Pembimbing I : Prof. Dr. Syamsul Rijal, M.Ag

Pembimbing II : Happy Saputra, S.Ag., M. Fil.I

### **ABSTRAK**

Skripsi ini berjudul manajemen nafsu menurut al-Ghazali. Pembahasan ini berawal dari masalah nafsu yang ada di dalam diri manusia. Manusia banyak melakukan kejahatan dan kerusakan karena menuruti hawa nafsunya, sehingga mengakibatkan kerusakan dan kejahatan bagi orang-orang lain dan dirinya sendiri. Peranan nafsu sangat mempengaruhi sehingga setiap manusia mempunyai berbagai keinginan, misalnya ingin hidup bahagia, ingin jabatan, ingin kaya, ingin terpuja dan sebagainya, sehingga bagi orang-orang yang tidak memiliki rasa keimanan yang kuat dalam dada, akan menimbulkan perbuatan-perbuatan yang tidak baik, seperti melakukan manipulasi, korupsi, pembunuhan dan bahkan menghalalkan segala cara agar tuntutan nafsu terpenuhi, tanpa menghiraukan bahwa perbuatannya itu adalah salah, dan tanpa memperdulikan kesenangannya itu adalah atas penderitaan orang lain. Terkait permasalahan nafsu ditemukan beberapa tokoh yang memberikan perhatian besar terhadap persoalan nafsu, salah satunya al-Ghazali. Menurut al-Ghazali nafsu perlu diatur dan dikendalikan atau dimanajemenkan supaya nafsu senantiasa mengarah kepada keinginan berbuat kebaikan, sehingga membuat peneliti tertarik untuk mengangkatnya terkait manajemen nafsu menurut al-Ghazali. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menjawab dua permasalahan, yaitu bagaimana keberadaan nafsu dalam diri manusia dan bagaimana manajemen nafsu dalam pemikiran al-Ghazali. Jenis penelitian ini adalah kepustakaan (*library research*), menggunakan metode deskriptif, konten analisis dan analisis tematik. Semua data dalam penelitian ini bersumber dari data primer, yaitu karya-karya dari al-Ghazali, dan data sekunder, berupa buku maupun bacaan yang berkaitan dengan nafsu menurut al-Ghazali. Hasil penelitian ini berkesimpulan bahwa keberadaan nafsu pada dasarnya merupakan salah satu fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia yang bersifat halus, yang dapat dijadikan sumber dorongan dalam kelangsungan hidup manusia. Namun, sewaktu-waktu nafsu juga dapat berubah dari dorongan yang baik yang bersifat positif menjadi dorongan yang mengarah pada sifat-sifat tercela (negatif). Sehingga manusia membutuhkan manajemen nafsu, dalam pemikiran al-Ghazali, perlu kiranya upaya dalam merencanakan, mengatur, dan mengelola serta mengawasi jalannya proses pengendalian nafsu. Al-ghazali memberikan beberapa konsep yaitu, membatasi kebutuhan biologis, *riyadah* dengan sungguh-sungguh dalam mensucikan jiwa daripada sifat-sifat tercela, berpuasa menahan diri daripada melakukan kejahatan, serta senantiasa berdzikir disetiap kesempatan untuk mencapai pengendalian atas nafsu.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Islam, suatu agama yang mengatur kehidupan sosial tidak hanya berhubungan dengan Tuhan semata akan tetapi memasukkan manusia dan alam dalam unsur keimanan sehingga menciptakan suatu pondasi pola pikir yang kuat dalam menentukan arah pola pikir kehidupan sosial.<sup>1</sup> Sehingga Islam menjadi pedoman bagi manusia dalam menjalani segala aspek kehidupan, dari mulai bangun tidur hingga tertidur kembali.

Namun, pada masa sekarang banyak manusia bahkan umat Islam sendiri yang menjalani kehidupan kurang sesuai dengan pedoman atau aturan- aturan dalam Islam. Manusia banyak melakukan kejahatan dan kerusakan karena menuruti hawa nafsunya, sehingga mengakibatkan kerusakan dan kejahatan bagi orang-orang lain dan dirinya sendiri. Nafsu manusia seringkali mengajak kepada berbuat kejahatan dan kemaksiatan, sebab, nafsu adalah musuh yang paling berbahaya. Petaka yang ditimbulkannya sangat menyengsarakan, sangat sulit disembuhkan dan diobati.<sup>2</sup>

Dalam menempuh perjalanan hidup ini, peranan nafsu sangat mempengaruhi sehingga setiap manusia mempunyai berbagai keinginan<sup>3</sup>, misalnya ingin hidup bahagia, ingin jabatan, ingin kaya, ingin terpandang dan

---

<sup>1</sup>Ahmad Syafii Maarif, *Islam Dalam Bingkai KeIndonesiaan dan Kemanusiaan Sebuah Refleksi Sejarah* (Bandung: Mizan pustaka, 2009), 26.

<sup>2</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Terj. Moh. Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2006), 91.

<sup>3</sup>Adiati Raisah, *"Jihad melawan Hawa Nafsu"* (Skripsi Aqidah dan Filsafat, IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 1997), 1.

sebagainya, sehingga bagi orang-orang yang tidak memiliki rasa keimanan yang kuat dalam dada, akan menimbulkan perbuatan-perbuatan yang tidak baik, seperti melakukan manipulasi, korupsi, pembunuhan dan bahkan menghalalkan segala cara, asal dia senang tanpa menghiraukan bahwa perbuatannya itu adalah salah, dan tanpa memperdulikan kesenangannya itu adalah atas penderitaan orang lain.

Dalam sejarah pemikiran Islam, ditemukan beberapa tokoh yang memberikan perhatian besar terhadap persoalan nafsu, salah satunya al-Ghazali. Al-Ghazali adalah tokoh intelektual Islam yang menghiasi banyaknya macam ragam khazanah keilmuan dalam Islam. Al-Ghazali dikenal sebagai *Hujjat al-Islam*, banyak pembahasan yang menjadi cakupan al-Ghazali seperti filsafat, ilmu kalam, tasawuf sampai ke moralitas. Moralitas yang dibangun oleh al-Ghazali salah satunya adalah pembahasan masalah nafsu.

Menurut al-Ghazali, nafsu adalah arti dalam menghimpun kekuatan, marah dan nafsu syahwat pada manusia.<sup>4</sup> Dalam pemakaian artian ini, menurut para ahli tasawuf, nafsu adalah pokok yang menghimpun sifat-sifat yang tercela dari manusia, lalu mereka mengatakan bahwa tidak boleh tidak melawan nafsu (hawa nafsu) dan memecahkannya<sup>5</sup> agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Maka perlu upaya mengatur nafsu yang bersarang pada setiap lubuk hati manusia, sebab nafsu adalah musuh yang datang dari dalam diri sendiri. Pencuri, apabila dari dalam rumah, tentu sangat sulit disiasati dan amat menyusahkan.<sup>6</sup> Faktor utama penyebab kesesatan manusia adalah dorongan hawa nafsunya

---

<sup>4</sup>Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid IV, Terj. Moh. Zuhri, dkk (Semarang: Asy Syifa', 1994), 584.

<sup>5</sup>*Ibid.*

<sup>6</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin...*, 91.

sendiri, yang cenderung selalu mengajak kepada kejahatan dan kejatuhan hal ini dikarenakan nafsu sangat memusuhi manusia.

Jika musuh dapat dilihat dan berada di luar diri manusia, akan mudah untuk memerangnya, tapi bagaimana dengan nafsu yang tersembunyi dalam diri manusia, yang senantiasa memperdayai dan menghancurkan manusia dari dalam melalui keinginan-keinginan yang condong kepada berbuat maksiat, dan tidak mungkin membunuhnya, karena nafsu bagian dari diri manusia itu sendiri. Dengan demikian, maka seseorang perlu mengendalikannya dengan kendali takwa, agar keberadaan nafsu tetap ada.<sup>7</sup>

Ketahuiilah bahwa agama memiliki dua ketentuan. Meninggalkan perbuatan-perbuatan terlarang dan melakukan ketaatan. Meninggalkan perbuatan terlarang lebih berat dan lebih sulit daripada melakukan ketaatan. Oleh karena itu pahalanya lebih besar. Karena ketaatan dapat dilakukan oleh setiap orang sedangkan meninggalkan syahwat hawa nafsu tidak dapat dilakukan kecuali oleh orang-orang yang benar.<sup>8</sup>

Apabila manusia memperturutkan hawa nafsunya, tentu saja dia akan bertindak melampaui batas, akibatnya bukan saja akan membinasakan dirinya sendiri, juga manusia lainnya. Oleh sebab itu, manajemen nafsulah solusinya dalam melawan, mengendalikan, mengatur hingga menata nafsu supaya berjalan lurus dan tidak menyeleweng kepada kejahatan.

---

<sup>7</sup>*Ibid.*, 13.

<sup>8</sup>Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah*, Terj. Zaid Husein Al-Hamid (Surabaya, Mutiara Ilmu, 2010), 153.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini bermaksud melakukan kajian terhadap pemikiran al-Ghazali tentang bagaimana manajemen nafsu.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut di atas, ada beberapa permasalahan yang kiranya perlu diangkat sebagai rumusan masalah diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keberadaan nafsu dalam diri manusia ?
2. Bagaimana manajemen nafsu dalam pemikiran al-Ghazali ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini, adalah :

1. Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai keberadaan nafsu dalam diri manusia.
2. Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai manajemen nafsu dalam pemikiran al-Ghazali.

## **D. Kajian Pustaka**

Dalam penelitian ini, peneliti meyakini bahwa mengenai pemikiran al-Ghazali memang sudah banyak terdapat tulisan-tulisan maupun artikel-artikel yang membahas pemikiran al-Ghazali. Namun, tulisan yang ditulis tersebut hanya membahas secara umum saja. Disini penulis ingin membahas mengenai Manajemen Nafsu menurut al-Ghazali, di antara yang dapat penulis jelaskan adalah:

Buku *Alam Pikiran al-Ghazali* karangan Thaha Abdul Baqi Surur.<sup>9</sup> Beliau menjelaskan bahwa ia meragukan semua ilmu pengetahuan yang pernah ia pelajari, al-Ghazali meragukan semua ilmu pengetahuan persis seperti ketika beliau meragukan tujuan hidup dan nilai fenomena. Meragukan semua yang terserap indera dan semua yang dikokohkan oleh akal, bahkan ia meragukan pikirannya sendiri, ia mengalami krisis rohani, yaitu krisis keraguan yang meliputi aqidah dan semua jenis *ma'rifah*. Kemudian ia mencari petunjuk melalui jalur indera serta akal dimana ia bisa menyaksikan sinar dan cahaya. Namun, dalam penelitiannya Thaha tidak menjelaskan bagaimana al-Ghazali memanfaatkan keraguannya tersebut.

*Surat Cinta al-Ghazali*<sup>10</sup> : nasehat pencerah hati yang di dalamnya menjelaskan tentang karya sufistik yang menampilkan tema-tema yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Gambaran dalam buku tersebut mampu merekatkan mutiara-mutiara Imam al-Ghazali dengan kehidupan masa kini.

Dalam skripsi Adiati Raisah, tahun 1997, Fakultas Ushuluddin, jurusan Aqidah dan Filsafat IAIN Ar-Raniry yang berjudul "*Jihad Melawan Hawa Nafsu*".<sup>11</sup> Dalam skripsi ini menggambarkan pembagian jihad kepada dua bagian yaitu jihad *Asghar* dan jihad *Akbar*. Jihad *Asghar* adalah jihad melawan musuh-musuh Allah, sedangkan jihad *Akbar* adalah jihad melawan hawa nafsu, demikianlah pernyataan Rasulullah SAW, di depan para sahabatnya sepulang dari perang Badar. Juga dalam skripsi ini menjelaskan bagaimana upaya-upaya

---

<sup>9</sup> Thaha Abdul Baqi Surur, *Alam Pikiran Al-Ghazali* (Solo: Pustaka Mantiq, 1993).

<sup>10</sup> Ishlah Gusiman, *Surat Cinta Al-Ghazali* (Jakarta: Mizaniah, 2006).

<sup>11</sup> Adiati Raisah, "*Jihad melawan Hawa Nafsu*" (Skripsi Aqidah dan Filsafat, IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 1997).

memerangi hawa nafsu yang ada didalam diri manusia, jihad menurut Al-qur'an, hadits dan beberapa pemikiran Tokoh sufi tentang bagaimana jihad melawan hawa nafsu.

Buku *Ilmu Tasawuf* karangan Samsul Munir Amin,<sup>12</sup> yang menjelaskan bahwa menurut al-Ghazali, jalan menuju tasawuf dapat dicapai dengan cara mementahkan hambatan-hambatan jiwa dan membersihkan diri dari moral yang tercela, sehingga kalbu lepas dari segala sesuatu selain Allah dan selalu mengingat-Nya. Al-Ghazali berpendapat bahwa sosok yang terbaik, jalan mereka adalah yang paling benar, dan moral mereka adalah yang paling bersih. Sebab gerak dan diam mereka, baik lahir maupun batin, diambil dari cahaya kenabian. Selain cahaya kenabian didunia ini tidak ada lagi cahaya yang lebih mampu memberi penerangan.

Dalam skripsi Irma Suryani, tahun 2016, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Prodi Ilmu Aqidah UIN Ar-Raniry yang berjudul "*Konsep Uzlah dalam Perspektif al-Ghazali*".<sup>13</sup> Dalam skripsi ini melihat bagaimana pemikiran Al-Ghazali yang menerangkan konsep *Uzlah* dalam upaya menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah.

Dalam skripsi Fauzan, tahun 1999, Fakultas Ushuluddin, jurusan Aqidah dan Filsafat IAIN Ar-Raniry yang berjudul "*Al-Mukasyafah menurut Imam Al-Ghazali*".<sup>14</sup> Dalam skripsi ini menggambarkan bagaimana pandangan seorang Imam Al-Ghazali menjelaskan tentang tersingkapnya tabir yang menjadi

---

<sup>12</sup> Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012).

<sup>13</sup> Irma Suryani, "*Konsep Uzlah dalam Perspektif al-Ghazali*" (Skripsi Ilmu Aqidah, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2016).

<sup>14</sup> Fauzan, "*Al-Mukasyafah Menurut Imam Al-Ghazali*" (Skripsi Aqidah dan Filsafat IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 1999).

kesenjangan antara sufi dengan Allah. Kesenjangan tersebut adalah jarak antara makhluk dengan khaliknya.

Setelah peneliti melakukan penelaahan terhadap pustaka, peneliti tidak menemukan penelitian, kajian atau buku yang di dalamnya berusaha menganalisa tentang manajemen nafsu secara khusus menurut pandangan Imam al-Ghazali, maka dari itu menurut peneliti perlu adanya studi ataupun pembahasan yang berusaha meninjau sekaligus menganalisis manajemen nafsu dalam perspektif Imam al-Ghazali.

## **E. Kerangka Teori**

### **1. Manajemen**

Manajemen dilihat dari bahasanya berasal dari bahasa Inggris yaitu *managment*. Semula dari bahasa Italia *manaj*, yang bersumber dari bahasa Latin *mamis*, artinya tangan. *Managment* atau *manaj* berarti memimpin, membimbing dan mengatur.<sup>15</sup> Dalam Kamus Bahasa Indonesia manajemen berarti pemanfaatan sumber daya secara efektif untuk mencapai tujuan atau sasaran yang dimaksudkan.<sup>16</sup> Manajemen juga dapat diartikan pengelolaan usaha, kepengurusan, ketatalaksanaan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran yang diinginkan.

Pengertian tersebut dalam skala aktivitas juga dapat diartikan sebagai aktivitas menertibkan, mengatur, mengendalikan dan berpikir yang dilakukan oleh seseorang, sehingga manusia mampu mengemukakan, menata, dan merapikan

---

<sup>15</sup>Totok Djarot, *Manajemen Penerbitan Pers* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), 96.

<sup>16</sup>Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Difa Publiser, 2001), 547.

segala sesuatu yang ada di sekitarnya, mengetahui prinsip-prinsipnya serta menjadikan hidup selaras dan serasi dengan yang lainnya.<sup>17</sup>

Manajemen yang baik dalam penerapannya harus diikuti dengan beberapa prinsip yang dapat mendukung keberhasilan yang optimal, sehingga mencapai kualitas manajemen modern yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Perencanaan yang mantap.
- 2) Pelaksanaan yang tepat.
- 3) Pengawasan yang ketat.<sup>18</sup>

Maka dalam manajemen nafsu, perlu kiranya upaya dalam merencanakan, mengatur, dan mengelola serta mengawasi jalannya proses pengendalian, sehingga secara optimal dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mencapai nafsu *muthama'innah* yang tenteram dan tenang.

## 2. Nafsu

Nafsu adalah kecenderungan tabiat kepada sesuatu yang dirasa cocok. Kecenderungan ini merupakan satu bentuk ciptaan yang ada dalam diri manusia, sebagai urgensi kelangsungan hidupnya. Nafsu mendorong manusia kepada sesuatu yang dikehendaknya<sup>19</sup> baik itu kebaikan maupun keburukan.

Sementara itu, para ahli tasawwuf mengungkapkan bahwa, makna pertama nafsu merupakan cakupan makna dari kekuatan amarah dan syahwat (nafsu birahi) dalam diri manusia. Nafsu merupakan dasar cakupan sifat-sifat tercela.

---

<sup>17</sup>*Ibid.*

<sup>18</sup>Kahatib Pahlawan Kayo, *Manajemen Dakwah* (Jakarta: Amzah, 2007), 18.

<sup>19</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu* (Jakarta: Darul Falah, 1424 H), 436.



Makna kedua, bahwa nafsu adalah perasaan halus (*lathifah*). Ia adalah hakikat manusia. Ia adalah Jiwa manusia dan hakikatnya.<sup>20</sup>

Nafsu itu bagaikan kuda binal, liar dan tidak mau dikendalikan, lalu bagaimana caranya untuk mengalahkannya dan menguasainya? Maka para ulama mengatakan, bahwa untuk mengalahkannya nafsu terdapat tiga cara, yaitu:

1. Mencegah keinginan nafsu (*syahwat*). Karena kuda binal itu akan melemah bila dikurangi makanan kesukaannya.
2. Memperberat beban muatannya dengan berbagai ibadah, karena keledai jika ditambah muatannya dan dikurangi makannya akan menjadi tunduk dan menurut.
3. Memohon pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla, merapat dan mendekat dengan penuh ketundukan kepada-Nya, agar Ia menolong anda, jika tidak, maka Anda tidak akan bisa terlepas dan terbebas daripadanya. Bukankah Anda telah mendengar perkataan Nabi Yusuf as.<sup>21</sup>

Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an:

وَمَا أُبْرِيُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang. (Q.S. Yusuf: 53).<sup>22</sup>

Apabila seseorang membiasakan mengerjakan tiga hal tersebut, tentu nafsu binal itu akan menurut, dengan izin Allah SWT. Dengan demikian, seseorang akan terbebas dan selamat dari kejahatan nafsunya.

Apabila manusia dikuasai oleh hawa nafsunya, ia akan terjatuh kedalam tingkatan yang terendah, sehingga tidak ada tempat lagi selain bersama hewan. Tetapi apabila mampu mengatasinya, maka akan mudah untuk mengatur dan mengendalikannya.

<sup>20</sup>Sa'id Hawa, *Jalan Ruhani*, Cet. IX (Bandung: Mizan, 2001), 46.

<sup>21</sup>*Ibid.*, 94.

<sup>22</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012),

Dari berbagai makna nafsu di atas, dapat dipahami bahwa nafsu pada dasarnya merupakan salah satu fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia yang bersifat halus yang dapat dijadikan sumber dorongan dan kelangsungan hidup manusia. Namun, sewaktu-waktu nafsu juga dapat berubah dari dorongan yang baik yang bersifat positif menjadi dorongan yang mengarah pada sifat-sifat tercela (negatif).

## **F. Metode Penelitian**

Dalam penulisan skripsi ini, untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Maka peneliti kemukakan beberapa hal sebagai berikut.

### 1. Jenis penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*), yang di maksud dengan penelitian kepustakaan ialah sesuatu kegiatan yang dilaksanakan dengan kumpulan data dari berbagai jenis literatur dari perpustakaan.<sup>23</sup> Jadi dalam penelitian ini akan mengumpulkan data dari berbagai literatur, baik itu buku, serta karya-karya lain yang berhubungan dengan pokok pembahasan, yaitu yang berkenaan dengan manajemen nafsu di dalam perspektif Imam al-Ghazali.

### 2. Sumber data

Adapun sumber data yang di ambil dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

#### a. Data primer

---

<sup>23</sup>Herman Warsito, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Jakarta: Gramrida Utama, 1992), 10.

Yang dimaksud dengan data primer adalah suatu data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya aslinya.<sup>24</sup> Dalam hal ini penulis menggunakan buku-buku yang membahas tentang manajemen nafsu di dalam perspektif Imam al-Ghazali, seperti, *Ihya 'Ulumuddin, Kimiya' Al-Sa'adah, Minhajul Abidin, Mau'izatul Mukmin, Bidayatul Hidayah* dan lain sebagainya

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak berkaitan secara langsung dengan sumber aslinya. Adapun data-data sekunder yang dapat di ambil adalah dari karya ilmiah, jurnal, buku literatur yang menyoroti tentang manajemen nafsu di dalam perspektif Imam al-Ghazali.

3. Analisis data

Dalam analisis data, pertama peneliti menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu suatu cara untuk mengumpulkan dan menganalisa data-data yang ada hubungannya dengan judul pembahasan, serta memusatkan perhatian pada pemecahan masalah ini. Setelah data-data yang diperlukan terkumpul, maka selanjutnya diperlukan tahapan analisis terhadap data-data tersebut. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan analisis isi (*content analysis*).<sup>25</sup> Analisis ini adalah salah satu teknik penelitian untuk membuat rumusan kesimpulan dengan mengidentifikasi karakteristik spesifik akan pesan-pesan dari suatu teks secara sistematis dan objektif.<sup>26</sup> Kemudian peneliti menggunakan metode analisis tematik dalam menganalisa data yaitu metode yang digunakan untuk

---

<sup>24</sup>Khalid Narbuko, *Metode Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), 43.

<sup>25</sup>Abbudin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: Grafindo Persada, 2001), 141.

<sup>26</sup>Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Sosial* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1998), 69.

mengumpulkan ayat-ayat yang membicarakan tentang nafsu, serta pemikiran al-Ghazali untuk kemudian menganalisisnya.

#### 4. Metode pengumpulan data

Pada tahapan ini, peneliti mengumpulkan data-data primer, berupa buku karangan Imam al-Ghazali serta buku yg sudah diterjemahkan kedalam bahasa indonesia seperti, *Ihya 'Ulumuddin, Kimiya' Al-Sa'adah, Minhajul Abidin, Mau'izatul Mukmin, Bidayatul Hidayah, Mengobati Penyakit Hati (Membentuk Akhlak Mulia), Menangkap Kedalaman Rohaniah Peribadatan Islam* dan lain sebagainya. Kemudian penulis juga mengumpulkan beberapa referensi yang membahas tentang nafsu yang searah dengan pemikiran Imam al-Ghazali dan juga mengutip beberapa ayat Al-Qur'an dan hadits untuk menguatkan penelitian ini.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk menganalisa sebuah karya yang sistematis, peneliti memaparkan penelitian ini dengan bagian-bagian bab secara rinci dan mendetail. Secara umum sistematika pembahasan tersebut, sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, ialah gambaran umum tentang nafsu, yang menjelaskan bagaimana pengertian nafsu, macam-macam nafsu, potensi pembentuk nafsu serta larangan mengikuti hawa nafsu dalam Al-Qur'an.

Bab ketiga, sedangkan dalam bab ini peneliti memaparkan tentang biografi, dan hasil dari penelitian terhadap pemikiran al-Ghazali terkait persoalan

nafsu yaitu, eksistensi nafsu di dalam diri manusia serta pemikiran Imam al-Ghazali terhadap manajemen nafsu.

Bab keempat, pada bagian ini berisi penutup yang memuat kesimpulan hasil telaah penelitian dan saran-saran sebagai tindak lanjut atau acuan penelitian.

## BAB II

### GAMBARAN UMUM TENTANG NAFSU

#### A. Pengertian Nafsu

Secara etimologi nafsu berasal dari bahasa Arab yaitu *nafs* yang bermakna jiwa, ruh, jasad, orang, diri sendiri, semangat, hasrat dan kehendak.<sup>1</sup> Istilah nafsu adalah kosakata bahasa Arab yang banyak dipakai dalam al-Qur'an.<sup>2</sup> Nafsu dalam al-Qur'an diartikan sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan.<sup>3</sup> Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, nafsu adalah kecenderungan tabiat kepada sesuatu yang dirasa cocok. Kecenderungan ini merupakan satu bentuk ciptaan yang ada dalam diri manusia, sebagai urgensi kelangsungan hidupnya. Nafsu mendorong manusia kepada sesuatu yang dikehendaknya.<sup>4</sup>

Sementara itu, para ahli tasawwuf mengungkapkan bahwa, makna pertama nafsu merupakan cakupan makna dari kekuatan amarah dan syahwat (nafsu birahi) dalam diri manusia. Nafsu merupakan dasar cakupan sifat-sifat tercela. Makna kedua, bahwa nafsu adalah perasaan halus (*lathifah*). Nafsu adalah hakikat manusia. Nafsu adalah jiwa manusia dan hakikatnya.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2002), 1446.

<sup>2</sup>Sukanto dan A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi: Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia* (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), 1.

<sup>3</sup>Fuad Nashari, *Agenda Psikologi Islami* (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 194.

<sup>4</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu* (Jakarta: Darul Falah, 1424 H), 436.

<sup>5</sup>Sa'id Hawa, *Jalan Ruhani*, Cet. IX (Bandung: Mizan, 2001), 46.

Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi mengungkapkan bahwa nafsu memiliki dua makna, yaitu:

1. *Nafs-i-syay'* (nafsu dari sesuatu) yang berupa esensi (dzat) dan hakikat sesuatu. Dengan demikian, dinyatakan bahwa dengan nafsunya sendiri sesuatu bisa berdiri.
2. *Nafs-i-nathiqah-i-insani* (nafsu rasional manusia) yang merupakan abstrak dari berbagai anugerah dalam tubuh, yang disebut fitrah manusia dan suatu kecemerlangan yang dianugerahkan kepadanya dari kemuliaan jiwa manusia yang dengan kecemerlangannya tubuh menjadi tempat pengungkapan kedekatan dan kesalihan.<sup>6</sup>

Makna nafsu berdasarkan beberapa kajian di atas, dapat dipahami bahwa nafsu pada dasarnya merupakan salah satu fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia yang bersifat halus, yang dapat dijadikan sumber dorongan dalam kelangsungan hidup manusia. Namun, sewaktu-waktu nafsu juga dapat berubah dari dorongan yang baik yang bersifat positif menjadi dorongan yang mengarah pada sifat-sifat tercela (negatif). Nafsu juga diibaratkan seperti berhala, maka barangsiapa yang mengabdikan kepada nafsu, berarti ia mengabdikan kepada berhala. Tetapi barasiapa yang mengabdikan kepada Allah dengan penuh keikhlasan, maka berarti dia telah mengalahkan hawa nafsunya.<sup>7</sup>

## **B. Pembagian Nafsu**

Nafsu yang ada di dalam diri manusia senantiasa berubah-ubah, namun tergantung dengan kesadaran dan ketaatan yang dimilikinya. Hawa nafsu merupakan kekuatan yang mendorong manusia untuk melakukan sesuatu tindakan

---

<sup>6</sup>Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi, *'Awarif al-Ma'arif*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), 131.

<sup>7</sup>Al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, Terj. Zainal Muallif (Jakarta: Shahih, 2016), 29

atau perbuatan, kadang-kadang mendorong kearah yang baik (*makruf*), kadang-kadang pula mendorong kepada yang buruk (*munkar*).

Para ulama membagi nafsu menjadi delapan tingkatan, sebagai berikut:

#### 1. Nafsu *Amarah*

*Amarah* adalah nafsu yang tidak mampu membedakan hal-hal yang baik dengan hal-hal yang buruk. *Amarah* selalu mendorong kepada hal-hal yang buruk, dan selalu menganggap bahwa nasehat itu merupakan penghalang belaka, yang tidak perlu ditanggapinya.<sup>8</sup> Nafsu yang selalu mengerakkan dan membawa orang kepada perbuatan maksiat dan membuat kedurhakaan kepada Tuhan.<sup>9</sup> Nafsu ini cenderung kepada tabiat *badaniah* atau *jasmaniah*. Nafsu inilah yang mendorong supaya adanya kesenangan, kelezatan dan berbagai syahwat yang terlarang pada agama. Nafsu ini menarik hati kepada keadaan-keadaan yang bersifat rendah. Inilah nafsu yang merupakan tempat bernaungnya segala kejahatan dan sumber dari kelakuan tercela, seperti *takabur*, tamak, syahwat, dengki, pemaarah dan lain-lainnya.<sup>10</sup> Nafsu *amarah* inilah yang diisyaratkan Allah dalam surat Yusuf.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang. (Q.S. Yusuf: 53).<sup>11</sup>

<sup>8</sup>Husain Mazhahiri, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, (Jakarta: Lentera Basritama, 2000), 61.

<sup>9</sup>Sirajuddin Abbas, *40 Masalah Agama*, Jilid III, Cet. 16 (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 1992), 83.

<sup>10</sup>Muhibbuddin Waly, *Zikir Nafsu dan Tharikat Maut*, Jilid 3 (Banda Aceh: Toko Buku Taufiqiyah Sa'adah, 1996), 3.

<sup>11</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012), 242.



Menurut tafsir Ibnu ‘Abbas, apa yang dikemukakan dalam ayat di atas adalah pengakuan Yusuf, bahwa walaupun Yusuf tidak melakukan kejahatan (memenuhi rayuan isteri tuannya, Zulaikha) tetapi Yusuf mengaku secara terus terang, bahwa nafsu manusia itu selalu mendorong kepada kejahatan. Akan tetapi dalam beberapa kitab tafsir lainnya dijelaskan bahwa maksud kata (إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ) adalah (bahwa nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan), adalah pengakuan Zulaikha sendiri yang telah mabuk kepayang hendak meruntuhkan Iman Yusuf yang mempunyai rupa yang sangat cantik dan sedang dalam keadaan muda remaja.<sup>12</sup>

Jadi nafsu pada kategori ini belum mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, belum memperoleh tuntutan tentang manfaat dan kerusakan, semua yang bertentangan dengan keinginannya dianggap musuh, sebaliknya setiap yang berjalan dengan kemauannya adalah karibnya. Dalam tindakan nyata dapat terlihat selalu khianat, enggan menerima nasehat dan saran, dan sebaliknya gembira menerima bisikan iblis dan syaitan yang menunjukkan jalan buruk yang terkutuk.<sup>13</sup>

Terhadap nafsu dalam kategori ini Allah SWT., memperingatkan agar tidak diikuti, sebab nafsu *amarah* akan menyesatkan dan setiap yang sesat akan mendapat azab yang berat. Bahkan mengikuti nafsu ini digambarkan akan mengakibatkan hancurnya langit dan bumi dengan segala isinya. Firman Allah :

---

<sup>12</sup>Lathief Rousydiy, *Agama Dalam Kehidupan Manusia* (Medan: Rimbaw, 1986), 159.

<sup>13</sup>Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedia Islam III* (Jakarta: Ikhtiar Baru, 1993), 342.

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۚ بَلْ أَتَيْنَاهُمْ  
بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُعْرِضُونَ ﴿٧١﴾

Artinya : Andaikata kebenaran itu menuruti hawa nafsu mereka, pasti binasalah langit dan bumi ini, dan semua yang ada di dalamnya. Sebenarnya Kami telah mendatangkan kepada mereka kebanggaan (Al-Quran) mereka tetapi mereka berpaling dari kebanggaan itu. (Q.S. Al-Mukminun : 71)<sup>14</sup>

Jadi nafsu *amarah* ini adalah tingkat kerohanian yang paling rendah.

Tetapi apabila diberi pelajaran dan diberikan bimbingan keagamaan, dapat meningkat ke derajat yang lebih tinggi yakni nafsu *lawwamah*.

## 2. Nafsu *Lawwamah*

*Lawwamah* adalah nafsu yang telah mempunyai rasa insaf dan menyesal sesudah melakukan perbuatan buruk. *Lawwamah* tidak berani melakukan yang keji secara terang-terangan,<sup>15</sup> karena sudah menyadari bahwa perbuatan itu tidak baik, tetapi belum bisa mengekang keinginan nafsunya. Singkatnya nafsu ini adalah nafsu yang sering menyesali diri.

Menurut Syeikh Abdus Shamad nafsu *lawwamah* adalah :

Nafsu yang menyukai perbuatan-perbuatan baik tetapi kebaikan itu tidak dapat dilaksanakannya secara rutin, karena dalam hatinya masih bersemeyam maksiat-maksiat bathin, seumpama *ujub dab riya'*. Walaupun perkara ini di ketahuinya tercela dan tidak dikehendakinya, namun selalu saja maksiat bathin itu datang mengunjunginya. Apabila kuat serangan bathin itu maka sekali-kali dia terpaksa berbuat maksiat zhahir karena tidak kuasa baginya melawannya. Walaupun demikian adanya, dia masih tetap berusaha berjalan menuju keridhaan Allah. Orang yang mempunyai nafsu ini hendaklah memperbanyak zikir "Allah, Allah."<sup>16</sup>

Mengenai nafsu *lawwamah*, Allah berfirman :

<sup>14</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 346.

<sup>15</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati* (Jakarta: Kalam Mulia, 2000), 8.

<sup>16</sup>Hawasy Abdullah, *Perkembangan Ilmu Tasawuf dan Tokoh-Tokohnya di Nusantara* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1980), 101-102.

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ۖ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿١٧﴾

Artinya : Aku bersumpah demi hari kiamat, Dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali dirinya sendiri. (Q.S. Al-Qiyamah : 1-2)<sup>17</sup>

Nafsu *lawwamah* ini masih mempunyai kemampuan untuk taubat lagi, karena rasa menyesal yang selalu terdapat dalam dirinya adalah merupakan pokok pangkal dari taubat. Pada tingkat ini seseorang, jika telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan yang buruk, menjadi insaf dan menyesal, dan seterusnya mengharap agar kejahatannya tidak terulang lagi pada dirinya yang telah tumbuh bibit pikiran dan kesadaran, bahkan disebut bahwa nafsu inilah yang akan menghadapi perhitungan kelak pada hari kiamat.<sup>18</sup>

### 3. Nafsu *Musawwalah*.

*Musawwalah* adalah nafsu yang telah dapat membedakan hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk, tetapi *musawwalah* masih selalu mencampur adukkan perbuatan baik dengan perbuatan buruk. Nafsu *musawwalah* masih sering melakukan perbuatan buruk dengan cara sembunyi-sembunyi karena malu terhadap orang lain bukan malu terhadap Tuhan.<sup>19</sup> Katagori ini masih berada pada posisi dekat dengan keburukan, sebab Allah SWT. Maha mengetahui apa saja yang dilakukan oleh hamba-nya. Sebagian tersebut dalam firman-nya.

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٤٢﴾

Artinya : Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahui. (Q.S. Al-Baqarah : 42)<sup>20</sup>

<sup>17</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 577.

<sup>18</sup>Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedia Islam III...*, 343.

<sup>19</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati...*, 9.

<sup>20</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 7.

#### 4. Nafsu *muthmainnah*

*Muthmainnah* adalah nafsu yang telah mendapat tuntunan yang baik, sehingga dapat melakukan sikap dan perilaku yang benar, dapat menghindari diri dari kejahatan, serta selalu melahirkan ketenangan lahir dan bathin. Jiwa ini telah mantap imannya dan tidak mendorong perilaku buruk. Jiwa yang tenang yang telah menomor duakan nikmat materi.<sup>21</sup> Nafsu *muthmainnah* juga mampu membentangi serangan kekejian dan kejahatan, dan mampu memukul mundur segala kendala dan godaan yang mengganggu ketentraman jiwa, bahkan ketenangan jasmaniah terutama dengan zikir kepada Allah SWT. Nafsu *muthmainnah* berfungsi mendorong melakukan kebijakan dan mencegah membuat kejahatan. Posisi nafsu ini secara jelas di gambarkan Allah dalam firmanya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾  
 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

Artinya : Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (Q.S. Ar-Ra'd : 28-29)<sup>22</sup>

Dengan kemampuan memerangi hawa nafsu mengekang syahwat, mengatasi segala macam kekurangan dan kerendahan jiwa, maka dapatlah jiwa itu diantarkan kepada kebenaran, kebaikan keindahan dan kesempurnaan. Orang yang demikian itu sudah mencapai tinggat kebijaksanaan (memproleh hikmah) dan memperoleh mutiara ketenangan jiwa. Orang itulah yang diundang dan

<sup>21</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati...*, 9.

<sup>22</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 253.

dipersilahkan oleh Allah untuk menikmati kebahagiaan hakiki dan abadi.<sup>23</sup>

Sebagaimana firman Allah :

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Artinya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. (Q.S. Al-Fajr : 27-28)<sup>24</sup>

Nafsu *muthmainnah* dimana hati seorang hamba Allah telah bersinar dengan cahaya iman dan amal ibadahnya sehingga jauhlah batinnya bersangkutan daripada sifat-sifat hati yang tercela oleh karena hatinya telah berada dalam ketenangan menuju kesempurnaan-kesempurnaan batin. Berarti manusia yang sudah mempunyai nafsu *muthmainnah* sudah berpindah batinnya dari kegoyangan berbagai warna kepada kemantapan yang *istiqamah*.

Jadi nafsu *muthmainnah* merupakan tingkat rohani yang paling tinggi dan paling baik, karena tingkat ini sudah sanggup mengendalikan nafsu yang tidak baik dan mendorong untuk membuat kebaikan.

##### 5. Nafsu *mulhamah*.

*Mulhamah* adalah nafsu yang telah memperoleh ilham dari Allah SWT dan sudah dikaruniai pengetahuan yang dihiasi dengan akhlak mulia, sehingga ia selalu bersyukur, bersabar bertawakkal, bersikap ikhlas dan sebagainya.<sup>25</sup> Ini adalah tingkat jiwa yang memiliki tindakan dan kehendak yang tinggi. Jiwa ini lebih selektif dalam menyerap prinsip-prinsip. Ketika jiwa ini merasa terpuruk kedalam kenistaan, segera akan terilhami untuk mensucikan amal

---

<sup>23</sup>Hamzah Ya'cob, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1992), 56.

<sup>24</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 594.

<sup>25</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati...*, 10.

dan niatnya. Demikian juga nafsu *mulhamah* merupakan tempat terbitnya kehendak bersyukur kepada Allah dalam arti yang luas.

Inilah yang dimaksud dalam firman Allah dalam surah Asy-Syam :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾  
وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya : Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (Q.S. As-Syams : 7-10)<sup>26</sup>

Beberapa ayat ini menggambarkan bahwa sebagian dari pada nafsu manusia yang baik ialah nafsu yang diilhamkan oleh Allah SWT., kepadanya untuk kalimat antara yang baik dan merupakan kedurhakaan kepada Allah dan antara ketakwaan kepadanya. Oleh karena manusia itu selalu mensucikan nafsunya itu dengan zikir dan ibadah kepada Allah di samping *mujahadah*nya terdapat musuh-musuhnya seperti telah disebutkan di atas, maka sukseslah manusia itu, sehingga dia selalu berada dalam jalan ketakwaannya kepada Allah

#### 6. Nafsu *radiyah*

*Radiyah* adalah nafsu yang ridha kepada Allah SWT, yang mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan kesejahteraan. Nafsu ini dalam realisasinya sering kali muncul dalam bentuk tindakan-tindakan, misalnya ia selalu mensyukuri nikmat Allah SWT,<sup>27</sup> sebab Allah menjanjikan tambahan nikmat bagi mereka yang bersyukur kepada nikmat-nikmat Allah dan sebaliknya

<sup>26</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 595.

<sup>27</sup>Muhibbudin Waly, *Zikir Nafsu dan Tharikat Maut...*, 7.

akan diberi azab mereka yang tidak mensyukuri nikmat itu. Seperti disebut dalam firman-nya:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya : Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Q.S. Ibrahim : 7)<sup>28</sup>

Hamba Allah yang telah sampai martabatnya ketinggian menghayati nafsu *radiyah* ini senantiasa keadaannya selalu menyerah kepada Allah, apapun yang terjadi dan apapun yang akan terjadi dan dia merasakan nikmat berada dalam kebingungan. Karena keberadaannya dalam kebingungan itu merupakan jalan buntu baginya untuk melangkah cepat kepada jalan pintas yang lebih dekat dan mendekatkan batin dan jiwa terhadap Allah SWT.<sup>29</sup> Nafsu ini senantiasa menjadikan seseorang *ridha* dalam melaksanakan segala kewajiban perintah Allah SWT dan *ikhlas* dalam menjauhi semua larangan-Nya.

#### 7. Nafsu *mardiyah*

Yaitu nafsu yang selalu mendapatkan ridha Allah, sehingga seseorang mudah melakukan dzikir, serta memiliki kemuliaan dan karamah. Tidak ada lagi keluhan, kemarahan, kekesalan. Perilakunya tenang, syahwatnya tidak lagi bergejolak.<sup>30</sup>

Seseorang yang sudah tersentuh dengan keadaan ini, berarti ia telah mendapatkan kemuliaan dari Allah. Ingatnya terhadap Allah dan keikhlasan

<sup>28</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, 256.

<sup>29</sup>Muhibbuddin Waly, *Zikir Nafsu dan Tharikat Maut...*, 8.

<sup>30</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati...*, 11.

kepada-Nya sudah kuat dan mantap, tiada keraguan lagi. Maka nafsu yang sudah sampai pada tingkatan ini, berarti sudah sampai kepada *ma'rifat* Allah. Sehingga dia batinnya sangat dekat kepada Allah dengan keridhaan-Nya.

#### 8. Nafsu *al-Kamilah*

Yaitu nafsu yang telah sempurna dan sanggup memberi petunjuk yang sebaik-baiknya kepada orang lain. Jiwanya pasrah pada Allah dan mendapat petunjukNya.<sup>31</sup> Jiwanya sejalan dengan kehendakNya. Perilakunya keluar dari nuraninya yang paling dalam dan tenang. Seseorang yang sampai pada tingkatan nafsu ini dapat disebut sebagai *mursyid* dan *mukamil* (orang yang menyempurnakan) atau *insan kamil*. Dalam taraf ini nafsu itu telah demikian dekat dengan Allah.<sup>32</sup>

### C. Pontensi Penggerak Nafsu

Dalam penciptaan nafsu, ada tiga potensi yang nantinya akan menjadi penggerak terhadap pengerakkan nafsu yang nampak dalam gerak dan perbuatan manusia. Ketiga potensi tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 1. *Fu'ad*

*Fu'ad* merupakan potensi di dalam diri manusia yang berkaitan dengan indrawi, mengolah informasi yang sering dilambangkan berada dalam otak manusia. *Fuad* mempunyai tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Potensi ini cenderung dan selalu merujuk kepada objektivitas, kejujuran dan jauh pada sifat kebohongan.

---

<sup>31</sup>*Ibid.*, 12.

<sup>32</sup>Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedia Islam III...*, 344.



Potensi *fu'ad* adalah potensi yang mampu menerima informasi dan menganalisisnya sedemikian rupa sehingga ia mampu mengambil pelajaran dari informasi yang diterimanya.<sup>33</sup> *Fu'ad* memberikan ruang untuk akal, berfikir, *bertafakur*, memilih dan mengolah seluruh data yang masuk dalam *qalbu* manusia. Sehingga lahirlah ilmu pengetahuan yang bermuatan moral. *Fu'ad* menangkap fenomena alam luar dan alam ini sehingga dapat melihat berbagai tanda yang kemudian menjadi ilmu untuk mewujudkannya dalam bentuk amal.

Akal, zikir, pikir, pendengaran dan penglihatan berperan untuk mengawal *fu'ad* sehingga membantu *fu'ad* untuk menangkap fenomena yang bersifat lahir, *wujud* dan nyata dengan mendaya gunakan fungsi indera penglihatan.

Pendengaran merupakan lambang dari potensi *qalbu* yang bertugas untuk merenungkan dan kemudian menghayati seluruh ayat, tanda, informasi dan seluruh kejadian alam. Akal berkaitan dengan keadaan untuk menangkap seluruh gejala alam yang tampak nyata. Sedangkan pikiran menangkap hakikat dari penampakan benda yang dilihat oleh akal dan penglihatan.

Sementara itu, zikir dalam kaitan sebagai potensi *fu'ad*, sejajar dengan pikir. Zikir berfungsi sebagai fondasi yang membentangkan lapangan untuk tegaknya pikir, sehingga keinginan nafsu terarahkan dan tidak menjerumuskan.

## 2. *Shadr*

*Shadr* merupakan potensi yang berperan untuk merasakan dan menghayati atau dengan kata lain, *shadr* mempunyai fungsi emosi seperti merasa marah, benci, cinta, keindahan dan sebagainya. *Shadr* mempunyai potensi besar untuk

---

<sup>33</sup>Toto Asmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 94.

menyimpan hasrat, kemauan, niat kebenaran dan keberanian yang sama besarnya dengan kemampuannya untuk menerima kebenaran ilmu pengetahuan.<sup>34</sup>

*Shadr* letaknya berada dalam dada manusia yang dalam al-Qur'an disebut dengan *shadr*. Dalam dada tersebutlah tempat berkecamuknya pertempuran antara yang hak dan yang *bathil*, rasa cemas dan rasa takut. Dalam dada ini pula tersimpan motivasi, niat, keinginan dan komitmen. Segala keinginan manusia berada dalam aktivitas *shadr*.

Bebeda dengan *fu'ad* yang berorientasi ke depan, potensi *shadr* memandang pada masa lalu, kesejarahan melalui rasa, pengalaman dan masa lalu sehingga *shadr* mampu merasakan kegagalan dan keberhasilan sebagai cermin. Dengan kompetensinya untuk melihat dunia masa lalu, manusia mempunyai kemampuan untuk menimbang, membandingkan dan menghasilkan kearifan.

Secara simbolis, potensi *shadr* berada dalam dada manusia dan secara biologis berkaitan dengan arus aliran darah dan denyut jantung. Hal ini dibuktikan dengan perasaan ketika kita sedang dimarahi, maka secara otomatis debaran jantung dan aliran darah kita yang terasa lebih cepat.

### 3. *Hawaa*

Potensi yang ketiga merupakan potensi yang paling berbahaya. Potensi ini disebut dengan *hawaa*. *Hawaa* merupakan potensi yang menggerakkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, pengaruh dan keinginan untuk mendunia.

---

<sup>34</sup>*Ibid.*, 101.

Potensi hawaa selalu cenderung untuk membumi dan merasakan nikmat dunia yang bersifat fana.<sup>35</sup>

Karena kedudukan *hawaa* yang lebih membumi dan mendunia, penuh dengan aksesoris, kenikmatan kebendaan dan seksual maka *hawaa* disimbulkan berada dalam cakupan perut dan kelamin manusia yang dapat dibuktikan dengan rasa lapar, haus kenyang dan gairah seksual. Potensi *hawaa* selalu berorientasi kepada kesenangan sesaat, bendawi dan segala sifat yang bersifat duniawi.

Potensi *hawaa* dalam al-Qur'an tersirat lewat surah al-A'raf ayat 176 berikut:

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَٰكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِن تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثْ ذَٰلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١٧٦﴾

Artinya : Dan kalau Kami menghendaki, Sesungguhnya Kami tinggikan (derajat) nya dengan ayat-ayat itu, tetapi Dia cenderung kepada dunia dan menurutkan hawa nafsunya yang rendah, Maka perumpamaannya seperti anjing jika kamu menghalaunya diulurkannya lidahnya dan jika kamu membiarkannya Dia mengulurkan lidahnya (juga). demikian Itulah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat kami. Maka Ceritakanlah (kepada mereka) kisah-kisah itu agar mereka berfikir. (Q.S. Al-A'raf : 176)<sup>36</sup>

*Hawaa* adalah potensi yang menggerakkan motif rendah, seperti kenikmatan, libido seks, pujian, sanjungan dan kekuasaan. Tetapi apabila ia terkena bujukan setan, hawaa akan menjadi nyala api yang membakar dan menghitamkan seluruh cerobong diri manusia. Meskipun demikian, hawaa selalu

<sup>35</sup>*Ibid.*, 94.

<sup>36</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012),

terbuka dan membumi, di dalamnya terkandung dorongan, kekuatan dan ambisi yang menolong manusia untuk mewujudkan keinginan *fu'ad* dan *shadr*.<sup>37</sup>

#### **D. Hubungan antara *Fu'ad*, *Shadr* dan *Hawaa***

Apabila *fu'ad* berorientasi ke depan dan *shadr* ke masa lalu, maka potensi *hawaa* mempunyai kemampuan berorientasi kepada masa kini dan realitas yang ada sekarang. Oleh karena itu, manusia tanpa potensi *hawaa* akan menjadi lumpuh, sepi, tidak bergairah dan kehilangan motivasi serta hidup dalam keadaan serba monoton tanpa dinamika. Untuk itulah, segala sesuatunya terletak pada bagaimana kemampuan kita untuk mengendalikan, mengarahkan dan menjadikannya sebagai suatu energi yang bergelora untuk menjadikannya energi positif untuk mendukung keinginan positif dari sisi *fu'ad* dan *shadr* sehingga tidak terjerumus pada pengaruh duniawi yang negatif dan bersifat fana.

Ketiga potensi di atas, berada dalam diri manusia yang bertugas dan berfungsi sesuai dengan perannya masing-masing. Dalam berhubungan dengan dunia luar atau menerima rangsangan, ketiga potensi tersebut akan memberikan respons dalam bentuk perilaku atau tindakan. Disinilah akan terjadi pertentangan batin sehingga jiwa akan berkecamuk sesuai dengan kadarnya masing-masing. Pertentangan atau konflik tersebut tidak akan pernah berhenti mengingat setiap potensi mempunyai ciri dan hamparannya sendiri dalam mengolah respon yang diarahkan ke dunia luar.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup>Toto Asmara, *Kecerdasan Ruhani*...., 106.

<sup>38</sup>*Ibid.*, 95.

Pada hakikatnya ketiga potensi tersebut akan bekerja sama dan saling mengisi. Hanya saja dalam bentuknya yang nyata, tindakan dan perbuatannya sangat bergantung kepada potensi manakah yang paling dominan. Sehingga kelak akan tampak struktur kepribadian manusia yang bersifat sebagai berikut:

- a. Satu dimensi, yaitu menempatkan perilaku atau respons kepada dunia luar yang hanya dikuasai atau didominasi oleh satu potensi, sehingga potensi lainnya kehilangan kekuatan, meredup atau kalah.
- b. Dua dimensi, yaitu persenyawaan dua potensi dan mengalahkan satu potensi lainnya. Sehingga dalam struktur kepribadiannya akan terdapat persenyawaan dua dimensi yang terdiri dari fusha (*fu'ad* dan *shadr*), fuha (*fu'ad* dan *hawa*) dan shaha (*shadr* dan *hawa*).
- c. Tiga dimensi, yaitu persenyawaan seluruh dimensi secara proporsional, dimana seluruh potensi memberikan kontribusi yang sama dan seimbang dalam memberikan respons kepada dunia luar. Dalam kenyataannya, kepribadian manusia akan mendayagunakan ketiga potensinya. Hanya saja ketiga dimensi tersebut saling menggeser tetapi tidak akan saling menghilangkan sama sekali.<sup>39</sup>

Keseluruhan interaksi dari ketiga potensi tersebut kemudian akan dirangkum dalam penempatan nafsu dalam kaitannya dengan dunia luar. Nafsu adalah totalitas kepribadian manusia. Sehingga nafsu sering diartikan sebagai jiwa, watak manusia, atau AKU sebagai persona. Nafsu merupakan keseluruhan atau totalitas dari diri manusia.<sup>40</sup>

Apabila *fu'ad* disimbolkan berada dalam kepala, *shadr* berada dalam dada dan detak jantung, serta *hawaa* dalam rongga perut dan kelamin, maka nafsu merupakan perpaduan atau cakupan dari semuanya. Nafsulah yang menjadi muara untuk menampung hasil olah *fu'ad*, *shadr* dan *hawaa* dan kemudian akan nampak dalam perilaku nyata.

---

<sup>39</sup>*Ibid.*, 95-96.

<sup>40</sup>*Ibid.*, 110.

### E. Larangan Mengikuti Hawa Nafsu Dalam Al-Qur'an

Hawa nafsu mampu membentuk perilaku manusia. Oleh sebab itu, Allah SWT mengkaitkan banyak masalah penting kehidupan dengan hawa nafsu karena hawa nafsu ialah potensi yang disimpan Allah pada diri setiap manusia. Manusia akan mengeluarkannya bila dibutuhkan. Seperti juga Allah telah meletakkan berbagai energi dalam perut bumi untuk bahan makanan, pakaian dan beragam prasarana kehidupan lainnya. Begitu pula dengan air dan oksigen yang sangat dibutuhkan manusia.

Namun hawa nafsu sebagai daya yang mutlak dengan tuntutan yang mutlak juga memiliki kemampuan luar biasa untuk merusak jiwa manusia.

Sebagaimana Allah SWT berfirman didalam Al-Qur'an:

أَفَرَأَيْتَ مَنْ أَخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ  
عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

Artinya : Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?.(Q.S. Al-Jatsiah 23.)<sup>41</sup>

Hawa nafsu senantiasa mengajak diri manusia kepada berbuat jahat. Maka, jika mampu mengatasi ajakan tersebut, selamatlah dari tipu muslihatnya. Dan jika tak kuasa menolak ajakan nafsu, celakalah karena Allah SWT mengancam tidak akan memberi petunjuk bagi orang-orang yang mengikuti kehendak hawa nafsunya. Sebagaimana Allah berfirman:

<sup>41</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*...., 501.

فَإِنْ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ  
بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴿٥٠﴾

Artinya : Maka jika mereka tidak Menjawab (tantanganmu) ketahuilah bahwa sesungguhnya mereka hanyalah mengikuti hawa nafsu mereka (belaka). dan siapakah yang lebih sesat daripada orang yang mengikuti hawa nafsunya dengan tidak mendapat petunjuk dari Allah sedikitpun. sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang zalim. (Q.S. Al-Qashash 50.)<sup>42</sup>

Mengikuti hawa nafsu akan menyebabkan tertutupnya jendela-jendela hati untuk menerima (kehadiran) Allah. Dan hilanglah sudah arah hidupnya karena mengikuti hawa nafsunya dan tersesat.

Allah berfirman:

خَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا ﴿٥٩﴾

Artinya : Kemudian, datanglah setelah mereka pengganti yang mengabaikan shalat dan mengikuti keinginannya, maka mereka kelak akan tersesat. (Q.S. Maryam 59.)<sup>43</sup>

Dan dalam surah Shad ayat 26

وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ  
عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ ﴿٢٦﴾

Artinya : ..dan janganlah engkau meingikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkan engkau dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat di jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari perhitungan. (Q.S. Shad 26.)<sup>44</sup>

Ayat-ayat diatas menjadi dalil tentang keburukan nafsu dan larangan mengikuti hawa nafsu. karena nafsu senantiasa membawa manusia kejalan

<sup>42</sup>Ibid., 391.

<sup>43</sup>Ibid., 309.

<sup>44</sup>Ibid., 454.

kegelapan dan penuh tipu daya sehingga manusia tersesat. Maka manusia senantiasa dituntut untuk dapat mengendalikan nafsunya, untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.



### BAB III

#### MANAJEMEN NAFSU DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI

##### A. Biografi Al-Ghazali

Nama lengkap al-Ghazali adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad al-Ghazali. Beliau lahir pada tahun 450 H/1059 M di *Ghazaleh*, kota kecil yang terletak di *Tus*, wilayah *Khurasan*, dan wafat di *Tabristan* wilayah propinsi *Tus* pada tahun 505 H/1111 M.<sup>1</sup>

Ayahnya seorang pemintal wol, yang selalu memintal dan menjualnya sendiri di kota itu. Al-Ghazali adalah salah satu anak dari dua bersaudara, dan ketika ayahnya akan meninggal, ia berpesan kepada sahabatnya agar kedua putranya diasuh dan disempurnakan pendidikannya setuntas-tuntasnya. Semasa hidupnya ia belajar kepada beberapa guru, antara lain: Ahmad bin Muhammad ar-Radzikani di *Tus*, Abi Nashr al-Isma'ili di Jurjani, dan Imam al-Haramain. Al-Ghazali adalah orang yang cerdas dan sanggup mendebat segala sesuatu yang tidak sesuai dengan nalar yang jernih, hingga al-Juwaini memberi predikat kepada beliau sebagai orang yang memiliki ilmu yang sangat luas bagaikan “laut dalam nan menggelamkan”.<sup>2</sup>

Nampaknya, perasaan dan kecintaan psikologis yang menggelora ingin mencapai tingkat keluhuran ilmiah dan pensucian terhadap pakaian agama ini telah diwarisi oleh al-Ghazali dari ayahnya, tetapi dalam bentuk lain. Karena sang

---

<sup>1</sup>Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam I* (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), 159.

<sup>2</sup>Suwito dan Fauzan, *Sejarah Sosial Pendidikan Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2005), 82-83.

anak mendapat kesempatan yang tidak ada pada sang ayah. Pada diri al-Ghazali selalu kehausan dan terpacu untuk mencari tambahan dan serius mengkaji berbagai ilmu dan pengetahuan.<sup>3</sup>

Pada masa kecilnya ia mempelajari ilmu *fiqh* di negerinya sendiri pada Syekh Ahmad bin Muhammad ar-Rozakani (teman ayahnya yang merupakan orang tua asuh al-Ghazali), kemudian al-Ghazali belajar pada Imam Abi Nasar al-Isma'ili di negeri Jurjan. Setelah mempelajari beberapa ilmu di negerinya, maka al-Ghazali berangkat ke Naishabur dan belajar pada Imam al-Haromain. Di sinilah ia mulai menampakkan tanda-tanda ketajaman otaknya yang luar biasa dan dapat menguasai beberapa ilmu pengetahuan pokok pada masa itu seperti ilmu *mantiq* (logika), *falsafah* dan *fiqh madzhab* Syafi'i. Karena kecerdasannya itulah Imam al-Haromain mengatakan bahwa al-Ghazali itu adalah "lautan tak bertepi".<sup>4</sup>

Setelah Imam al-Haromain wafat, al-Ghazali meninggalkan *Naishabur* untuk menuju ke *Mu'askar*, al-Ghazali pergi ke *Mu'askar* untuk melakukan kunjungan kepada Perdana Menteri Nizam al-Muluk dari pemerintahan Bani Saljuk. Sesampai disana, al-Ghazali disambut dengan penuh kehormatan sebagai seorang ulama besar. Semuanya mengakui akan ketinggian ilmu yang dimiliki al-Ghazali. Menteri Nizam al Muluk akhirnya melantik al-Ghazali pada tahun 484 H/1091 M. Sebagai guru besar (profesor) pada perguruan Tinggi Nizamiyah yang berada di kota Baghdad. Al-Ghazali kemudian mengajar di perguruan tinggi tersebut selama 4 (empat) tahun. Al-Ghazali mendapat perhatian yang serius dari

---

<sup>3</sup>Thaha Abdul Baqi Surur, *Imam Al-Ghazali: Hujjatul Islam* (Jakarta: Pustaka Mantiq, t.th), 20-21.

<sup>4</sup>A. Mustofa, *Filsafat Islam* (Bandung: Pustaka Setia, 1999), 215.

para mahasiswa, baik yang datang dari dekat atau dari tempat yang jauh, sampai al-Ghazali menjauhkan diri dari keramaian.<sup>5</sup>

Di samping al-Ghazali menjadi guru besar di perguruan tinggi Nizamiyah ia juga diangkat sebagai konsultan (*mufti*) oleh para ahli hukum Islam dan oleh pemerintah dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang muncul dalam masyarakat. Akan tetapi kedudukan yang diperoleh di Baghdad tidak berlangsung lama akibat adanya berbagai peristiwa atau musibah yang menimpa, baik pemerintahan pusat (Baghdad) maupun pemerintahan Daulah Bani Saljuk, di antara musibah itu ialah: pertama, pada tahun 484 H/1092 M, tidak lama sesudah pertemuan al-Ghazali dengan permaisuri raja Bani Saljuk, suaminya, Raja Malik Syah yang terkenal adil dan bijaksana meninggal dunia. Kedua, pada tahun yang sama (485 H/1092 M), perdana Menteri Nidham al-Muluk yang menjadi sahabat karib al-Ghazali mati dibunuh oleh seorang pembunuh bayaran di daerah dekat Nahawand, Persia. Ketiga, dua tahun kemudian, pada tahun 487 H/1094 M, wafat pula Khalifah Abbasiyah, Muqtadi bi Amrillah.

Ketiga orang tersebut di atas, bagi al-Ghazali, merupakan orang-orang yang selama ini dianggapnya banyak memberi peran kepada al-Ghazali, bahkan sampai menjadikannya sebagai ulama yang terkenal.<sup>6</sup> Dalam hal ini, karena mengingat ketiga orang ini mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap pemerintahan bani Abbas yang pada saat itu dikendalikan oleh daulah Bani Saljuk, meninggalnya ketiga orang ini sangat mengguncangkan kestabilan pemerintahan bergelar *Mustadhhir Billah* (dilantik tahun 487 H/1094 M).

---

<sup>5</sup>*Ibid.*

<sup>6</sup>Zainal Abidin Ahmad, *Riwayat Hidup Al-Ghazali* (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 40.

Pemerintahan menjadi sangat lemah untuk menangani kemelut yang terjadi di mana-mana terutama dalam menghadapi teror aliran Bathiniyah yang menjadi penggerak dalam pembunuhan secara gelap terhadap Perdana Menteri Nidham al-Muluk.<sup>7</sup>

Dalam suasana kritis itulah, al-Ghazali di minta oleh Khalifah *Mustadhir Bilah* (Masa Bani Abbasiyah) untuk terjun dalam dunia politik dengan menggunakan penanya. Menurutnya, tidak ada pilihan, kecuali memenuhi permintaan Khalifah tersebut. Ia kemudian tampil dengan karangannya yang berjudul *Fadha'il al-Bathiniyah wa Fadha'il al-Mustadhhiriyah* (tercelanya aliran Bathiniyah dan baiknya pemerintahan Khalifah Mustadhhir) yang disingkat dengan judul *Mustadhhiry*. Buku itupun disebarluaskan di tengah masyarakat umum, sehingga simpati masyarakat terhadap pemerintahan Abbasiyah kala itu dapat direbut kembali. Kemudian timbullah gerakan menentang aliran *Bathiniyah*, tetapi sebaliknya pula, gerakan *Bathiniyah* ini tidak berhenti untuk menjalankan pengaruhnya untuk membuat kekacauan.<sup>8</sup>

Al-Ghazali merupakan seorang yang berjiwa besar dalam memberikan pencerahan-pencarahan dalam Islam. Al-Ghazali selalu hidup berpindah-pindah untuk mencari suasana baru, tetapi khususnya untuk mendalami pengetahuan. Dalam kehidupannya, al-ghazali sering menerima jabatan di pemerintahan, mengenai daerah yang pernah al-Ghazali singgahi dan terobosan yang ia lakukan antara lain:

---

<sup>7</sup>Dedi Supriyadi, *Pengantar Filsafat Islam Konsep, Filosof dan Ajarannya* (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 148.

<sup>8</sup>*Ibid.*

- a. Ketika al-Ghazali di Baghdad, ia pernah menjadi guru besar di perguruan Nidzamiyah selama 4 (empat) tahun.
- b. Al-Ghazali meninggalkan kota Baghdad untuk berangkat ke Syam, di Syam ia menetap hampir 2 (dua) tahun untuk berkhilafat melatih dan berjuang keras membersihkan diri, akhlak, dan menyucikan hati hati dengan mengingat Tuhan dan beri'tikaf di mesjid Damaskus.
- c. Kemudian al-Ghazali menuju ke Palestina untuk mengunjungi kota Hebron dan Jerussalem, tempat di mana para Nabi sejak dari Nabi Ibrahim sampai Nabi Isa mendapat wahyu pertama dari Allah.
- d. Tidak lama kemudian al-Ghazali meninggalkan Palestina dikarenakan kota tersebut di kuasai Tentara Salib, terutama ketika jatuhnya kota Jerussalem pada tahun 492 H/1099 M, lalu iapun berangkat ke Mesir, yang merupakan pusat kedua bagi kemajuan dan kebesaran Islam sesudah Baghdad.
- e. Dari Palestina (Kairo), al-Ghazali melanjutkan perjalanannya ke Iskandariyah. Dari sana ia hendak berangkat ke Maroko untuk memenuhi undangan muridnya yang bernama Muhammad bin Taumart (1087-1130 M), yang telah merebut kekuasaannya dari tangan kaum Murabithun, dan mendirikan pemerintahan baru yang bernama Daulah Muwahhidun. Ia mengurungkan niatnya untuk pergi memenuhi undangan ke Maroko, ia tetap tinggal di Mekkah, ia berasalan untuk melaksanakan kewajiban yang ke lima dalam rukun Islam, yakni melaksanakan ibadah haji, kemudian ia menziarahi kuburan Nabi Ibrahim.
- f. Selanjutnya al-Ghazali kembali ke Naisabur, di sana ia mendirikan Madrasah Fiqh, madrasah ini khusus untuk mempelajari ilmu hukum, dan membangun asrama (khanqah) untuk melatih Mahasiswa-mahasiswa dalam paham sufi di tempat kelahirannya.<sup>9</sup>

## B. Eksistensi Nafsu Dalam Diri Manusia

Keberadaan nafsu sangatlah mempengaruhi manusia, segala tingkah laku, tindakan, perbuatan maupun sifat dipengaruhi oleh nafsu yang ada di dalam diri manusia. Al-ghazali menjelaskan nafsu dalam dua artian

- a. Artian pertama yang dimaksud dengan nafsu adalah arti dalam menghimpun kekuatan, marah dan nafsu syahwat pada manusia.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Zainal Abidin Ahmad, *Riwayat Hidup Al-Ghazali....*, 10.

<sup>10</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, jilid IV, Terj. Moh. Zuhri, dkk (Semarang: CV. Asy Syifa', 1994), 584.

Dalam pemakaian artian ini adalah yang biasa menurut para ahli tasawuf karena sesungguhnya mereka maksudkan dengan nafsu adalah pokok yang menghimpun sifat-sifat yang tercela dari manusia, lalu mereka (para ahli tasawuf) mengatakan bahwa tidak boleh tidak melawan nafsu (hawa nafsu) dan memecahkannya,<sup>11</sup> kepada perkataan mereka (para ahli tasawuf) diisyaratkan dengan sabda Rasulullah saw:

أَعْدَىٰ عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ

Artinya : paling berat musuhmu adalah nafsumu yang berada di antara kedua lambungmu<sup>12</sup>

- b. Artian kedua, nafsu adalah pada hakekatnya dialah manusia, yaitu, diri manusia dan *dzatnya*. Tetapi nafsu itu disifati dengan sifat-sifat yang bermacam-macam menurut keadaannya.<sup>13</sup>

Apabila nafsu itu tenang di bawah perintah dan senantiasa menuntut kepada kebaikan disebabkan menentang nafsu syahwat maka disebut dengan nafsu *muthmainnah* (jiwa yang tenang)

Allah Ta'ala berfirman tentang contohnya:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾

Artinya : Hai jiwa yang tenang ,Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”.(Q.S. Al-Fajar 27-28.)<sup>14</sup>

Nafsu dengan artian yang pertama itu tidak dapat digambarkan kembalinya kepada Allah Ta'ala. Karena kecenderungannya kepada sifat-sifat

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> H R. Al Baihaqi dari hadits Ibnu Abbas.

<sup>13</sup> Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid IV...., 585.

<sup>14</sup> Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Syaamil Qur'an, 2012),

tercela yang membawa manusia gemar kepada berbuat maksiat, sesungguhnya nafsu itu menjauh dari Allah dan dia itu adalah tentara syaitan.

Dan apabila tidak sempurna ketenangannya, tetapi dia menjadi pendorong bagi nafsu syahwat dan penentang atasnya, maka disebut nafsu *Lawwammah* karena dia mencaci pemiliknya. Ketika ia teledor dalam beribadah kepada Tuhannya. Allah Ta'ala berfirman dalam surah Al-Qiyamah ayat 2.

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

Artinya : Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri) (Q.S. Al-Qiyamah. 2.)<sup>15</sup>

Kalau nafsu itu meninggalkan tantangan, tunduk dan taat kepada tuntutan nafsu syahwat dan dorongan-dorongan syaitan, maka dinamakan nafsu *amarah* (yang mendorong) kepada kejahatan. Allah Ta'ala berfirman untuk menceritakan tentang Yusuf as atau isteri Al-aziz:

وَمَا أَكْبَرُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang. (Q.S. Yusuf. 53.)<sup>16</sup>

Kadang-kadang boleh dikatakan bahwa yang dimaksud dengan “selalu menyuruh kepada kejahatan” adalah nafsu dengan artian yang pertama. Jadi, nafsu dengan arti yang pertama adalah sangat tercela dan dengan arti yang kedua adalah terpuji karena dia adalah diri manusia yakni dzatnya dan hakikatnya yang mengerti Allah Ta'ala dan pengetahuan-pengetahuan lainnya.

<sup>15</sup>*Ibid.*, 577.

<sup>16</sup>*Ibid.*, 242.

Sebagaimana diketahui nafsu bisa berubah-ubah, dari nafsu *amarah* yakni nafsu yang senantiasa mengajak kepada kejahatan kepada nafsu *muthama'innah* yaitu nafsu yang tenang daripada keinginan kejahatan dan selalu mengarah kepada kebaikan. Maka seseorang dituntut untuk memperbaiki nafsunya dengan memanajemkannya yaitu mengendalikan, mengatur dan mengarahkan nafsunya untuk taat dan patuh pada perintah agama.

Oleh sebab itu, menjadi keharusan untuk memanajemenkan nafsu dalam artian yang pertama tersebut. Perjuangan mengendalikan dan melawan hawa nafsu adalah yang terberat,<sup>17</sup> karena manusia tidak mungkin melepaskan diri daripadanya, karena keberadaannya yang melekat pada dirinya. Manusia tidak mungkin dapat mengalahkan nafsu hanya dengan sekali perlawanan. Karena nafsu juga merupakan kendaraan dan alat bagi manusia,<sup>18</sup> untuk meraih maksud dan tujuan dalam menjalankan kebaikan dan ibadah. Namun tidak boleh memperturutkan kemauan dan keinginan hawa nafsu. Karena wataknya yang selalu melawan kebaikan dan mengajak pada kejahatan, seperti main-main dan memperturutkan kemauan jahatnya.

Dengan demikian, maka seseorang perlu memanajemenkan nafsunya dengan kendali takwa, agar keberadaan nafsu tetap ada. namun tunduk dan berguna bagi dirinya di dalam menjalankan kebaikan dan meraih petunjuk, juga dapat mencegah dari kebinasaan dan kehancuran.<sup>19</sup> Karenanya, seseorang dituntut

---

<sup>17</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin 7 Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, Terj. Moh. Syamsi Hasan (Surabaya: Amelia, 2006), 13.

<sup>18</sup>*Ibid.*

<sup>19</sup>*Ibid.*



untuk dapat mengatur dan mengendalikan nafsu dengan memohon pertolongan kepada Allah SWT dalam menghadapi hal tersebut.

Dalam manajemen nafsu, perlu kerja keras penuh, kewaspadaan dan terus memperhatikannya. Dan dalam hal ini Al-Ghazali telah menjelaskan bahwa dalam manajemen nafsu, perlu upaya dalam mengekang dan mengendalikannya dengan kendali takwa dan sifat *wara'*, agar dapat mengatur dan mengarahkan tabiat nafsu menuju arah yang senantiasa melakukan kebaikan.<sup>20</sup>

Jika ditanya, nafsu itu bagaikan kuda binal, liar dan tidak mau dikendalikan, lalu bagaimana caranya untuk mengalahkan dan menguasainya? Maka para ulama mengatakan, bahwa untuk mengalahkannya nafsu terdapat tiga cara, yaitu:

1. Mencegah keinginan nafsu (syahwat). Karena kuda binal itu akan melemah bila dikurangi makanan kesukaannya.
2. Memperberat beban muatannya dengan berbagai ibadah, karena keledai jika ditambah muatannya dan dikurangi makannya akan menjadi tunduk dan menurut.
3. Memohon pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla, merapat dan mendekat dengan penuh ketundukan kepada-Nya, agar Ia menolong anda, jika tidak, maka Anda tidak akan bisa terlepas dan terbebas daripadanya. Bukankah Anda telah mendengar perkataan Nabi Yusuf as.<sup>21</sup>

Sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ<sup>22</sup>

Artinya : Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang. (Q.S. Yusuf: 53).<sup>22</sup>

<sup>20</sup>Ibid., 90.

<sup>21</sup>Ibid., 94.

<sup>22</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah*..., 242.

Apabila seseorang membiasakan mengerjakan tiga hal tersebut, tentu nafsu binal itu akan menurut, dengan izin Allah SWT. Dengan demikian, seseorang akan terbebas dan selamat dari kejahatan nafsunya.

Apabila manusia dikuasai oleh hawa nafsunya, ia akan terjatuh kedalam tingkatan yang terendah, sehingga tidak ada tempat lagi selain bersama hewan. Tetapi apabila mampu mengatasinya, maka akan mudah untuk mengatur dan mengendalikannya.

### **C. Manajemen Nafsu Al-Ghazali**

Dalam manajemen nafsu, perlu kiranya upaya dalam merencanakan, mengatur, dan mengelola serta mengawasi jalannya proses pengendalian, sehingga secara optimal dapat mencapai tujuan yang diinginkan yaitu mencapai nafsu *muthama'innah* yang tenang dan tentram hingga mencapai tingkatan tertinggi yaitu nafsu *kamilah* yang sempurna dan selalu dekat dengan Allah SWT.

Manajemen yang baik dalam penerapannya harus diikuti dengan beberapa prinsip yang dapat mendukung keberhasilan yang optimal, sehingga mencapai kualitas manajemen modern yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- 1) Perencanaan yang mantap.
- 2) Pelaksanaan yang tepat.
- 3) Pengawasan yang ketat.<sup>23</sup>

Perlu diketahui juga bahwa nafsu adalah musuh terberat yang tidak mudah untuk dikendalikan dan diatur, karena pada dasarnya nafsu merupakan anugrah sebagai ujian dan alat. Sehingga perlu menyiasatinya dan mengatur strategi mulai dari melemahkannya hingga latihan yang keras dan sungguh-sungguh untuk

---

<sup>23</sup>Kahatib Pahlawan Kayo, *Manajemen Dakwah* (Jakarta: Amzah, 2007), 18.

menghadapi musuh semacam ini. Dalam manajemen nafsu, al-Ghazali memberikan beberapa konsep Manajemen nafsu, diantaranya:

### 1. Menjaga Kebutuhan Biologis

Kebutuhan biologis tidak pernah terlepas daripada kehidupan manusia terutama makan, minum, tidur dan kebutuhan seksual. Banyak manusia melakukan kejahatan dikarenakan tuntutan kebutuhan biologis, seperti mencuri, merampok bahkan membunuh. Begitu juga dengan kebutuhan seksual, banyak manusia melakukan kejahatan seksual seperti berzina, pemekosaan, dan kelainan seksual (LGBT). Sehingga dalam al-Qur'an banyak ayat yang menerangkan hukuman dan larangan tentang hal-hal demikian.

Allah berfirman dalam surah al-maidah ayat 38

وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ  
حَكِيمٌ

Artinya : Ada pun laki-laki yang maupun perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya (sebagai) balasan atas perbuatan mereka lakukan dan sebagai siksaan dari Allah. Dan Allah MahaPerkasa lagi MahaBijaksana. (Q.S. Al-Maidah : 38)<sup>24</sup>

Surah Al-Baqarah ayat 178

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِصَاصُ فِي الْقَتْلِ ط الْحُرُّ بِالْحُرِّ وَالْعَبْدُ بِالْعَبْدِ  
وَالْأُنثَىٰ بِالْأُنثَىٰ ج فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِّنَ أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتَّبِعْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدَاءٌ إِلَيْهِ  
بِإِحْسَانٍ ذَٰلِكَ نُخْفِيفُ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ مِّن رَّبِّكَ فَذَٰلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ  
أَلِيمٌ

<sup>24</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah*...., 114.

Artinya : Hai orang-orang yang beriman! diwajibkan atas kamu (melaksanakan) *qisas* berkenaan dengan orang yang dibunuh. orang merdeka dengan orang merdeka, hamba sahaya dengan hamba sahaya, perempuan dengan perempuan. Tetapi barangsiapa memperoleh maaf dari saudaranya, hendaklah dia mengikuti dengan baik, dan membayar diat (tebusan) kepadanya dengan baik (pula). Yang demikian itu adalah keringanan dari Tuhanmu. Barangsiapa yang melampaui batas setelah itu maka ia akan mendapat azab yang sangat pedih. (Q.S. Al-Baqarah : 178)<sup>25</sup>

Surah Al-Isra' ayat 32

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya : Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk. (Q.S. Al-Isra' : 32)<sup>26</sup>

Surah Al-A'raf ayat 80-81.

وَلَوْ طَآءَ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ ﴿٨٠﴾  
 إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ﴿٨١﴾

Artinya : Dan (Kami juga telah mengutus) Luth. Ketika dia berkata kepada kaumnya, "Mengapa kamu melakukan perbuatan keji itu, yang belum pernah dilakukan oleh seorangpun sebelum kamu (di dunia ini). Sungguh, kamu telah melampiasikan syahwatmu kepada sesama lelaki bukan kepada perempuan. Kamu benar-benar kaum yang melampaui batas. (Q.S. Al-A'raf : 80-81)<sup>27</sup>

Dalil di atas menjelaskan bahwa sebagai manusia harus menjaga dan membatasi kebutuhan biologisnya, manusia harus sesuai dengan fitrah (*naluriyah*) yang sesuai dengan perintah Allah dan menjauhi larangannya. Sehingga dalam manajemen nafsu upaya yang dilakukan untuk mencapai pelaksanaan dan aturan harus mampu membatasi kebutuhan biologisnya.

<sup>25</sup> *Ibid.*, 27.

<sup>26</sup> *Ibid.*, 285

<sup>27</sup> *Ibid.*, 160

Sesungguhnya sumber segala maksiat adalah nafsu syahwat dan kekuatan. Dan bahkan kekuatan dan nafsu syahwat tidak boleh tidak adalah makanan. Maka menyedikitkan makan dapat melemahkan setiap nafsu syahwat dan kekuatan.<sup>28</sup> Apabila seseorang perutnya kenyang, maka akan mendorongnya melakukan perbuatan maksiat, matanya ingin saja melihat sesuatu yang tidak berguna dan yang diharamkan atau sesuatu yang berada diluar kepatutan. Telinga selalu ingin mendengar perkara yang tidak ada manfaatnya, yang diharamkan dan yang melebihi batas kepatutan. Lidahnya, selalu ingin berbicara yang tidak ada gunanya, sesuatu yang diharamkan dan yang melebihi kepatutan pula. Begitu juga kemaluannya selalu ingin memperturutkan kecenderungan nafsu syahwat. Demikian pula kaki ingin berjalan menuju perkara yang tidak ada gunanya, yang diharamkan dan yang melebihi batas kepatutan.

Bagi orang yang berakal, seharusnya mengendalikan kecenderungan hawa nafsunya dengan menahan lapar. Karena lapar merupakan pengendalian terhadap musuh Allah, sementara hal-hal yang menyuburkan setan adalah memperturutkan hawa nafsu, makan dan minum.<sup>29</sup> Dzun Nun berkata: “Tidaklah saya kenyang melainkan saya bermaksiat atau berkehendak berbuat maksiat. Dan Aisyah ra. Berkata: “pertama-tama *bid'ah* yang terjadi setelah wafatnya Rasulullah Saw, adalah kenyang. Sesungguhnya kaum apabila kenyang perutnya, niscaya jiwa mereka menjadikan mereka menurut kepada dunia ini.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup>Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid V...., 224.

<sup>29</sup>Al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, Terj. Zainal Mualif (Jakarta: Shahih, 2016),69

<sup>30</sup>*Ibid.*

Kata Imam al-Ghazali ra: “Maka seolah-olah memakan dua kali di dalam sehari itu *saraf*, yakni berlebih-lebihan, dan memakan sekali didalam dua hari itu memudharatkan akan diri, dan memakan sekali di dalam sehari itu pertengahan antara demikian itu, dan yaitu yang dipuji di dalam kitab Allah Ta’ala, yakni di dalam Al-Qur’an.<sup>31</sup>

Maka dalam manajemen nafsu, hal pertama yang dilakukan adalah upaya dalam mengurangi makan dan menyediktkannya, karena nafsu selalu menuntut kepada kenyang dan banyak makan, sehingga apabila seseorang banyak makan akan menyeret kepada keinginan serta perbuatan yang tidak bermoral, bertindak melebihi kepatutan dan melakukan kerusakan. Dan juga banyak makan sangat merugikan dalam hal beribadah, karena apabila seseorang memperbanyak makan, maka badannya menjadi berat, kedua matanya akan selalu mengantuk dan semua anggota tubuhnya menjadi lemah sehingga tidak ada sesuatupun yang cukup berarti, sekalipun ia berusaha melainkan ia akan dikalahkan oleh rasa kantuk dan tidur.<sup>32</sup>

Berbeda halnya jika perut lapar, anggota tubuh menjadi tenang, tidak bertingkah, tidak menginginkan hal-hal yang tidak ada gunanya dan tidak ada pula bertindak melampaui batas. Abu Ja’far berkata: “Sesungguhnya perut adalah satu anggota tubuh yang apabila lapar, maka seluruh anggota tubuh menjadi kenyang (tenang), tidak mengajak melakukan sesuatu yang bukan-bukan.<sup>33</sup> Tetapi jika

---

<sup>31</sup> Abdusshomad al-Palimbani, *Sair al-Salikin ila ‘Ibadati Rabbil ‘Alamin*, juz 3 (Surabaya: al-Haramain, 2008), 65.

<sup>32</sup> Al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*...., 33.

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 148.

perut kenyang, maka seluruh anggota tubuh lainnya menjadi lapar dan menjadi liar sehingga senantiasa mengarah kepada kemaksiatan.

Makanan itu bagaikan benih perbuatan, sementara tindakan dan perbuatan yang terjadi adalah tumbuh dari benih itu. Jika yang masuk ke dalam perutnya adalah makanan haram, maka yang keluar adalah perbuatan dan ucapan haram. Dan jika yang masuk ke dalam perutnya melebihi batas, maka yang keluarpun perbuatan dan ucapan yang melebihi batas kepatutan pula. Orang yang takut kepada Allah tidak akan melihat pada yang haram, baik mengenai makanan, minuman, pakaian dan lain sebagainya. Dia tidak memandang dunia dengan nafsu ambisi dan keinginannya, tetapi dia memandangnya untuk mengambil pelajaran dan imrah. Dia tidak memandang pada sesuatu yang tidak halal dilihat olehnya.<sup>34</sup> Oleh sebab itu, menjadi kewajiban bagi seseorang untuk menjaga perut dari barang haram dan *syubhat* terlebih dahulu, kemudian menjaganya dari yang halal secara berlebihan, jika benar-benar bertekad untuk mengendalikan nafsu dan beribadah kepada Allah. Kewajiban menjaga perut dan menjauhkannya dari yang haram dan *syubhat* itu disebabkan oleh tiga perkara, yaitu<sup>35</sup>:

1) untuk menghindarkan diri dari neraka *Jahannam*<sup>36</sup>

Allah swt. Berfirman:

ط  
 إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا  
 وَسَيَصْلُونَ سَعِيرًا ﴿١٠٦﴾

Artinya : “Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api dalam perutnya dan mereka

<sup>34</sup> Al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*...., 4-5.

<sup>35</sup> *Ibid.*, 145.

<sup>36</sup> *Ibid.*

akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka)". (Q.S. An-Nisa': 10).<sup>37</sup>

- 2) Untuk diterima amal ibadah, sebab orang yang makan barang haram dan syubhat, ditolak amal ibadahnya dan tidak patut untuk beribadah, karena tidak layak berhidmat kepada Allah, kecuali orang yang dagingnya tumbuh dari yang halal lagi suci dan disucikan.
- 3) Untuk melepaskan penghalang ibadah, karena memakan barang haram dan syubhat, membuat seseorang terhalang dalam berbuat kebaikan. Jika secara kebetulan ia dapat melakukannya, maka amalannya pun ditolak dan tidak ada sedikitpun yang diterima. Dengan demikian, maka ia tidak dapat menghasilkan apa-apa, selain kelelahan dan kepayahan serta menghabiskan waktu belaka.<sup>38</sup>

Adapun memakan makanan yang halal secara berlebihan merupakan penyakit bagi orang ahli ibadah, dan bencana bagi orang-orang yang bersungguh-sungguh dalam beribadah. Dalam masalah ini al-Ghazali telah melakukan perenungan, lalu beliau dapatkan bahwa dalam hal mengkonsumsi yang halal secara berlebihan itu, terdapat sepuluh pokok bahaya, yaitu:

*Pertama:* Kebanyakan makan yang halal menyebabkan hati menjadi keras (membatu) dan memadamkan cahaya.

*Kedua:* Kebanyakan makan akan menimbulkan fitnah terhadap anggota tubuh, dan akan menyeret pada perbuatan yang tidak bermoral, bertindak melebihi kepatutan dan melakukan kerusakan.

*Ketiga:* Kebanyakan makan berakibat pemahamannya sangat minim begitu pula ilmu yang didapatkan. Sebab, perut yang penuh (kenyang) itu akan menghilangkan kecerdasan berpikir.

*Keempat:* Kebanyakan makan dapat mengakibatkan minimnya ibadah. Sebab kebanyakan makan membuat badan menjadi terasa berat, mengakibatkan mata mengantuk dan anggota badan lainnya terasa lesu, sehingga tidak bisa menghasilkan apapun kecuali tidur, seperti bangkai yang tergeletak ditanah.

*Kelima:* Kebanyakan makan dapat menghilangkan manisnya beribadah. Abu Bakar As-Shiddiq ra. Pernah berkata: "Aku tidak pernah makan sampai kenyang sejak aku memeluk agama Islam, agar aku dapat merasakan manisnya beribadah kepada Tuhanku. Dan tidak pernah minum yang menyegarkan badanku, sejak aku memeluk agama Islam, karena rindu bertemu Tuhanku."

---

<sup>37</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*..., 78.

<sup>38</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*..., 146.



*Keenam:* Kebanyakan makan, sangat mengkhawatirkan akan menjerumuskan kedalam perkara yang haram atau syubhat. Sebab, sesuatu yang halal itu, tidak lain hanyalah sebagai penguat bagi anda.

*Ketujuh:* Kebanyakan makan membuat kesibukan hati dan badan, dalam upaya menghadirkan makanan, menyajikannya, memakannya, menghabiskannya sampai mencari jalan keluar dan menyelamatkan diri dari pengaruhnya.

*Kedelapan:* Kebanyakan makan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai persoalan di akhirat dan kerasnya *sakaratul maut*. Diriwayatkan didalam Akhbar (hadits), bahwa kerasnya *sakaratul maut* itu menurut kadar kelezatan dunia yang dirasakannya.

*Kesembilan:* Kebanyakan makan mengakibatkan berkurangnya pahala diakhirat. Sesungguhnya, menurut kadar kelezatan dunia yang anda ambil, kelezatan akhirat akhirat anda akan menjadi berkurang. Sehubungan dengan makna ini, ketika Allah menawarkan dunia kepada Nabi Muhammad saw. Ia berfirman kepada beliau: "Aku tidak akan mengurangi sedikitpun dari kenikmatan akhirat Anda."

*Keseperuluh:* Kebanyakan makan menyebabkan tertahan dan bertambah beratnya hisab, dicela dan dimaki-maki, karena mengabaikan tatakrama dalam hal mengkonsumsi secara berlebihan dan mencari apa yang menjadi kesenangan nafsu. Sebab, harta yang halal bakal dihisab, yang haram membawa siksa, sementara perhiasannya pasti akan musnah.<sup>39</sup>

Demikianlah akibat buruk yang ditimbulkan dari kebanyakan makan.

Salah satu diantaranya saja, sudah cukup kiranya sebagai penggugah kesadaran bagi orang dalam mengatur nafsunya. Oleh sebab itu, apabila bersungguh-sungguh dalam menjalankan ibadah, juga harus pandai-pandai menjaga diri, berhati-hati dalam urusan makanan, agar tidak terjerumus dalam hal yang diharamkan atau syubhat, sehingga mengakibatkan siksa di hari kiamat kelak.

## 2. *Riyadah* Menyucikan Hati

Tujuan *riyadah* adalah untuk menguasai hawa nafsu dalam rangka pembersihan jiwa agar bisa lebih dekat dengan Allah. Tindakan manusia yang dikendalikan oleh hawa nafsu dalam mengejar kehidupan duniawi merupakan tabir penghalang antara manusia dan Tuhan. Sebagai usaha menyingkap tabir

---

<sup>39</sup>*Ibid.*, 147-152.

yang membatasi manusia dengan Tuhan, ahli tasawuf membuat suatu sistem *hierarki* yang tersusun atas tiga tingkatan, yakni *takhalli*, *tahalli*, dan *tajali*.

Pertama, *takhalli*, yakni membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin. Di antara sifat-sifat tercela yang mengotori jiwa (hati) manusia ialah *hasad* (dengki), *hiqd* (rasa mendongkol), *su'uzhann* (buruk sangka), *takabbur* (sombong), *'ujub* (membanggakan diri), *riya'* (pamer), *bukhl* (kikir), dan *ghadab* (pemarah).<sup>40</sup> Dalam hal ini Allah berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya : Berbahagialah orang yang mensucikan jiwanya dan rugilah orang yang mengotorinya (QS. Asy-Syams 9-10).<sup>41</sup>

*Takhali* juga berarti menghindarkan diri dari ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melenyapkan dorongan hawa nafsu.

Kedua, *tahalli*, yakni mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji, dengan bersikap taat dan batin terhadap ketentuan-ketentuan Allah<sup>42</sup>.

*Tahalli* ini merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan dengan sifat terpuji, Al-Ghazali menerangkan bahwa bersifat baik atau berakhlak terpuji berarti menghilangkan semua kebiasaan tercela, dan bersamaan dengan itu membiasakan diri dengan sifat-sifat yang baik, mencintai dan melakukannya.

Ketiga, *tajalli*, yakni terungkapnya nur gaib untuk hati. Dalam hal ini, kaum sufi mendasarkan pendapatnya pada firman Allah:<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup>Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah* (Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2008), 53.

<sup>41</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah....*, 595.

<sup>42</sup> Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat....*, 54.

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ..... ﴿٣٥﴾

Artinya: Allah adalah (pemberi) nur (cahaya) langit dan bumi” (QS. An-Nur: 35)<sup>44</sup>.

Mustafa Zahri mendefinisikan tajalli sebagai “lenyapnya hijab dari sifat-sifat kemanusiaan, tersingkapnya nur yang selama itu gaib, dan lenyapnya segala sesuatu ketika muncul wajah Allah.<sup>45</sup>

Kata Saidi Syaikh Mustafa al-Bakari ra, *riyadah* yakni, tidak boleh tidak daripada menyucikan akan nafsu, yakni hati daripada segala sifat kejahatan dan daripada sifat yang kecelaan dan melawan akan nafsunya itu hingga bersifat dengan segala sifat yang kebajikan.<sup>46</sup> Maka tiada memadai mengendalikan nafsu hanya dengan mendedikitkan makan dan minum saja. Karena menahan hawa nafsu itu tidak hanya pada persoalan menahan makan dan minum saja. Tapi bagaimana caranya menyucikan diri dari nafsu kejahatan.

Tetapi dengan membatasi kadar makan dan minum akan membantu dan memudahkan seseorang menyucikan akan nafsunya supaya berperilaku dengan perilaku yang berkepujian dan suci nafsunya daripada sifat kecelaan dan maksiat batin. Maka menahan lapar dan haus menjadi tahapan awal dalam proses *riyadah* (latihan). Jikalau nafsu melemah akan mudah untuk diarahkan dan dikendalikan karena nafsu itu seperti kuda liar, yang jika ia lemah akan mudah untuk tunggangi dan dikendalikan. Bahwasanya untuk menghadapi nafsu seseorang membutuhkan salah satu daripada dua cara yaitu, *Pertama*, mendidik dan menguatkan nafsu,

<sup>43</sup> *Ibid*, 55

<sup>44</sup> Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah*...., 354.

<sup>45</sup> Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat*...., 55.

<sup>46</sup> Abdusshomad al-Palimbani, *Sair al-Salikin ila*...., 18-19.

sebagai pendorong melakukan setiap kebaikan. *Kedua*, melemahkan dan menahan nafsu sampai pada batas tertentu tanpa berlebihan.<sup>47</sup>

Jika seseorang ingin melemah lembutkan dan menuntun marah dan nafsu syahwatnya, maka dengan latihan dan kesungguh-sungguhan, niscaya dapat menguasai keduanya.<sup>48</sup> walau watak manusia itu berbeda-beda namun jika dengan latihan dan sungguh-sungguh, akan menerima perubahan pada dirinya.

Adapun maksud dengan *riyadah* itu yaitu menyucikan hati daripada sifat kecelaan dan mengantikannya dengan sifat kepujian.<sup>49</sup> Dalam upaya *riyadah* diharuskan menjaga hati dan memperbaikinya, serta mengawasi gerak-gerik hati dengan pengawasan yang sungguh-sungguh. Karena hati adalah anggota tubuh yang paling mengkhawatirkan, pengaruhnya paling kuat, permasalahannya sangat pelik, paling susah dan sulit memperbaikinya serta merawatnya.<sup>50</sup>

Pada dasarnya sifat tercela dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu maksiat lahir dan maksiat batin (penyakit batin).<sup>51</sup> Maksiat lahir yaitu segala sifat tercela yang dikerjakan oleh anggota lahir yaitu: tangan, kaki, telinga, mata, hidung, mulut dan perut. Sedangkan maksiat batin adalah segala sifat tercela yang diperbuat oleh batin yaitu hati, karena hati merupakan sumber penyakit batin.

Maksiat batin sangat berbahaya, karena maksiat batin tidak kelihatan dan apabila kurang diperhatikan, maka akan sangat sukar untuk menghilangkannya, dikarenakan penyakit batin tidak mungkin akan hilang dengan sendirinya, jika tanpa ada usaha dari manusia itu sendiri membersihkannya.

---

<sup>47</sup> Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 93.

<sup>48</sup> Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid V...., 116.

<sup>49</sup> Abdusshomad al-Palimbani, *Sair al-Salikin ila*...., 19.

<sup>50</sup> Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 120.

<sup>51</sup> Asmaran AS, *Pengantar Studi Akhlak* (Jakarta: Rajawali Pers, 1992), 183.

Mengobati batin, bukan pekerjaan yang mudah, namun teramat sulit, karena ia tidak dapat dilihat. Hampir-hampir tidak dapat disadari kalau hati telah terkena berbagai penyakit. Maka perlu sekali mengamatinya dengan penuh perhatian, kesungguhan dan banyak melakukan *riyadhah*.<sup>52</sup>

Ada tiga perkara yang menjadi induk daripada penyakit batin yaitu: *ghabah* (marah), *haqad* (benci) dan *hasad* (dengki).<sup>53</sup>

a. *Ghabah* (marah).

Marah adalah penyakit yang berasal daripada api yang menyala kedalam beberapa jantung manusia, yang membakar akan ketentraman hidupnya.<sup>54</sup>

Ahli-ahli jiwa islam mengatakan bahwasanya sifat marah itu adalah sepadan dengan memperdekat pertemuan dengan syaitan, sebab marah itu api dan syaitan itu pula api.<sup>55</sup> Oleh sebab itu maka orang-orang yang mendahulukan kemarahannya bagaikan tenggelam dalam kobaran api yang membara, selalu kehilangan ketentraman dan hilangnya kendali diri akan kesadaran dan kebenaran.

Sifat pemaarah yaitu yang mempergunakan kekuatan tubuh untuk menolak yang tidak disukai. Imam al-Ghazali membagi kemarahan kepada seseorang dalam tiga macam:

- 1) Marah yang pertengahan, yaitu kemarahan yang karena dikendalikan marahnya dengan akal dan agama, sehingga timbul usaha pada dirinya untuk melindungi orang lain dan kemudian memadamkannya ketika sifat penyantun yang ada dalam dirinya dapat dikuasai.
- 2) Marah yang melampaui batas, yaitu kemarahan yang keluar dari garis-garis agama dan akal, kemudian matanya seolah-olah buta,

---

<sup>52</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 123.

<sup>53</sup>Hamka, *Akhlaqul Karimah* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), 75

<sup>54</sup>Al-Ghazali, *Mau'izatul Mukmin*, Terj. Moh. Abdai Rathomy (Bandung: Diponegoro, 1983), 604.

<sup>55</sup>Hamka, *Akhlaqul Karimah*...., 75.

tidak ada pikiran dan tidak ada kesadaran buat berhenti dari marah itu.

- 3) Dan orang yang tidak mau menjadi pemarah sedangkan kemarahan itu pada tempatnya, berarti orang itu berjiwa lemah misalnya, ia bersedia menanggung kehinaan walaupun dirinya benar.<sup>56</sup>

Sebab-sebab yang mendorong marah itu kadang-kadang timbul dari naluri, dan kadang-kadang yang dipengaruhi oleh unsur luar (lingkungan). Seorang yang sedang marah, buta matanya, tuli telinganya, bila diberi nasehat dia makin merajalela, tetapi kalau otak sudah menguasainya, maka ia akan normal kembali.<sup>57</sup>

Pengaruh yang tampak adalah perubahan raut muka, sangat tajam liriknya, timbul pekerjaan sikap dan pembicaraannya tidak teratur, sehingga mengakibatkan hal yang kurang wajar. Adapun pengaruh lisan adalah keluarnya caci maki dan kata-kata yang kotor, sedangkan pengaruh pada anggota badan adalah memukul, melempar, membunuh dan melukai.<sup>58</sup>

Akan tetapi marah itu tidak selamanya salah, karena disuatu waktu marah juga merupakan sifat yang terpuji. Jika kita melihat seorang anak belum dewasa atau seseorang, melakukan maksiat atau menyakiti orang lain, maka seseorang yang melihatnya berhak untuk marah. Demikian juga menurut tabiat manusia bahwa orang itu harus marah bila diperlakukan yang tidak sesuai dengan kehormatannya, dan harus marah untuk menjaga dirinya atau lainnya dari penganiayaan.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup>Hussein Bahresj, *Ajaran-ajaran Akhlak Iman Al-Ghazali* (Surabaya: Al-Ikhlash, 1981), 55-56.

<sup>57</sup>M. Athollah Ahmad, *Antara Ilmu Akhlak dan Tasawuf* (Jakarta: Yayasan Rihlah Al-Qudsyiah, 1995), 84-85.

<sup>58</sup>Kahar Mansyur, *Membina Moral dan Akhlak* (Jakarta: Kalam Mulia, 1987), 360.

<sup>59</sup>Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlak)* (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 234.

Adapun cara untuk mengobati dan menghilangkan ghabah atau marah ialah sebagai berikut:

- 1) Mengingat akan keutamaan mengendalikan marah, seperti pemaaf dan lemah lembut.
- 2) Takut akan siksa Allah.
- 3) Takut akibatnya, yaitu permusuhan dan penculikan.
- 4) Berpikir bahwa wajah pemaarah itu buruk.
- 5) Berpikir tentang sebab-sebab yang membawa kerusakan.
- 6) Mengetahui bahwa marah itu timbul karena perbuatan *ujub*.<sup>60</sup>

b. *Haqad* (benci)

Benci merupakan akibat dari kemarahan. Oleh sebab itu sifat marah menjadi pangkal segala kejahatan. Karena sifat marah harus dihindari, agar rasa kebencian juga akan hilang. Apabila rasa benci tidak bisa dihilangkan, maka akan menimbulkan serangan jasmani, seperti timbul fitnah, membongkar aib orang dan lain sebagainya daripada kejahatan. Bahkan akan lebih bahaya lagi apabila akibat dari rasa benci itu menimbulkan perkelahian, permusuhan, bahkan berperangan yang semua itu merupakan perbuatan yang tercela.

Adapun cara menyembuhkan bila seseorang terkena penyakit *haqad* ini , ialah dengan dua macam cara, yaitu:

- 1) Memahami bahwa perasaan benci itu lebih menyakitkan orang yang memendam rasa benci itu ketimbang orang yang menjadi sasaran perasaan buruk itu.
- 2) Memutuskan untuk bersikap bersahabat terhadap orang yang menjadi sasaran rasa benci tersebut, dengan berbuat baik kepadanya, sekalipun emosi-emosinya menarik kearah sebaliknya, dan terus bersikap kasih sayang kepadanya sampai penyakit ini sirna.<sup>61</sup>

c. *Hasad* (dengki)

---

<sup>60</sup>M. Athollah Ahmad, *Antara Ilmu Akhlak dan Tasawuf....*, 85.

<sup>61</sup>Al-Naraq, *Penghimpunan Kebahagiaan* (Bandung: Mizan, 1993), 75.

Hasad adalah suatu sikap mental yang melahirkan rasa sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan atau kemuliaan.<sup>62</sup>

Imam Al-Ghazali pernah berkata dalam bukunya *Minhajul Abidin*, beliau berkata: Dengki adalah keinginan akan hilangnya nikmat-nikmat Allah SWT, dari saudara sesama muslim, dan apa saja yang terkandung kebaikan baginya.<sup>63</sup>

Muhyidin Ibn ‘Arabi mengatakan bahwa *hasad* adalah perasaan sakit dalam hati melihat nikmat yang diterima orang lain, dan merasa lepas sakitnya kalau orang itu kehilangan kebahagiaannya.<sup>64</sup>

Penyakit ini sangat berbahaya dan sangat sukar untuk dioabati, karena penyakit *hasad* sangat banyak merusak, mengganggu dan menghilangkan kebahagiaan hidup orang lain, bahkan menyebabkan persengketaan, permusuhan, penipuan dan yang lebih bahaya lagi dapat menimbulkan peperangan dan mala petaka dalam masyarakat. Secara sederhana para ahli berpendapat bahwa selama rasa dengki itu masih bersarang di hati seseorang, selama itu juga ia tidak mencapai rasa bahagia dalam hidupnya.<sup>65</sup>

Begitulah besarnya akibat dan bahaya yang didatangkan oleh penyakit dengki. Sebab kadang-kadang orang dihinggapi penyakit itu tidak mampu mengendalikan dirinya, sehingga segala perbuatan, sikap dan tindakannya merupakan pantulan dari usaha untuk menyusahkan orang lain, rasa kasih sayang yang wajar tidak ada lagi dalam hatinya. Jika masih ada juga kasih sayang, hanyalah kasih sayang yang berkaitan dengan kepentingannya, ia sayang kepada

---

<sup>62</sup>Hamzah Ya’cub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1992), 126.

<sup>63</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 141.

<sup>64</sup>Hamka, *Akhlaqul Karimah*...., 17.

<sup>65</sup>Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan* (Jakarta: Djati, 1990), 15.



orang yang dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Orang dengki tidak mengenal balas jasa, karena ia tidak mampu menilai jasa orang. Jika kebutuhannya telah terpenuhi ia lupa akan pertolongan orang lain.<sup>66</sup>

Maka seorang yang ingin mengendalikan nafsunya daripada melakukan kejahatan harus menjauhi sifat dengki, karena dengki salah satu penyakit yang sangat berbahaya, dan sifat dengki akan menghancurkan nilai dari amal seseorang hamba, bahkan ia akan mengantar mereka kejurang neraka, dan lagi seseorang yang memiliki sifat dengki tidak mengenal kedamaian, ketentraman dan penyakit ini dapat menyusup kedalam hati seseorang tanpa disadari. Karena itu, bersungguh-sungguhlah dalam usaha menghilangkan dan menghindarkan sifat dengki ini. Dan berharap semoga Allah berkenan memberikan pertolongan melawan sifat dengki dengan anugrah dan kemuliaan-Nya.

### 3. *Saumu* (Puasa)

Puasa berasal dari bahasa Arab yaitu *saumu*, yang berarti menahan dari segala sesuatu, seperti makan, minum, nafsu, menahan berbicara yang tidak bermanfaat dan sebagainya. Menurut istilah agama Islam yaitu “menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.”<sup>67</sup>

Ibadah puasa merupakan bagian daripada manajemen nafsu, karena dengan berpuasa dapat membunuh hasrat diri dan hawa nafsu yang buruk seperti keserakahan, ketamakan dan lainnya. Oleh karena itu manfaat dari puasa itu sangat banyak sekali. sehingga dengan berpuasa akan menimbulkan kesucian hati,

---

<sup>66</sup>*Ibid.*, 22.

<sup>67</sup>Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), 220.

kebersihan anggota-anggota badan, rasa *syukur* atas segala *rahmat* yang diberikan Allah serta akan meningkatkan permohonan yang terungkap dari kerendahan hatinya dan mohon perlindungan kepada Allah SWT.<sup>68</sup>

Banyak para sufi yang melakukan puasa untuk menyucikan diri, disamping sebagai peribadatan kepada Allah juga sekaligus sebagai latihan dalam mengengkang nafsu syahwatnya. Al-Ghazali berkata: “sesungguhnya yang dimaksudkan dengan puasa adalah mematahkan syahwatmu dan melemahkan kekuatanmu untuk melakukan maksiat supaya menjadi kuat untuk bertaqwa,<sup>69</sup> maka tiada guna orang yang makan banyak disaat berbuka. Sesungguhnya ada tiga tingkatan puasa, yaitu: biasa, khusus, dan sangat khusus.

Puasa biasa, berarti hanya menahan diri terhadap makan, minun, dan hubungan jasmani antara suami istri dalam jangka waktu tertentu.

Puasa khusus, berarti menjaga telinga, mata, lidah, tangan, dan kaki. Dan juga anggota badan lainnya dari berbuat dosa.

Sedangkan puasa yang sangat khusus yaitu, memuaskan hati dengan mencegahnya dari memikirkan hal-hal yang hina dan duniawi, sehingga hanya memikirkan dan mengingat Allah SWT dan akhirat.<sup>70</sup>

Dan puasa yang sangat khusus, akan dianggap batal apabila memikirkan hal-hal duniawi, kecuali yang mendorong kearah pemahaman agama, karena hal tersebut dianggap sebagai tanda ingat kepada akhirat, dan tidak termasuk kepada yang bersifat duniawi. Sehingga mereka yang masuk kedalam tingkatan puasa yang sangat khusus akan merasa berdosa apabila hari-harinya terisi dengan hal-hal duniawi yang dapat membatalkan puasanya. Mereka menganggap bahwa hal

---

<sup>68</sup>Ja'far Ash-Shadiq, *Lentera Ilahi*, Terj. Rahmani Astuti (Bandung: Mizan, 1993), 138-139.

<sup>69</sup>Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah* (Surabaya: Mutiara Ilmu 2010), 147.

<sup>70</sup>Al-Ghazali, *Menangkap Kedalaman Rohaniah Pribadatan Islam*, Terj. Muhtar Holland (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1987), 77.

tersebut bermula dari rasa tidak percaya akan karunia Allah Azza wa Jalla, dan juga kurang yakin dengan janji Allah untuk mencukupkan dengan rezekinya.

Puasa yang sangat khusus adalah seperti yang diamalkan oleh orang-orang yang shaleh .dan dalam puasa sangat khusus selain menjaga agar anggota tubuh tidak melakukan dosa, juga harus dipenuhi dengan empat syarat, yaitu:

*Pertama*, patutlah engkau menjaga mata dari pandangan kepada yang diharamkan dan kepada setiap sesuatu yang melalaikan hati dari zikrullah. Nabi saw, bersabda:

النَّظَرُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ لَعْنَةُ اللَّهِ فَمَنْ تَرَكَهُ خَوْفًا مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ اتَاهُ اللَّهُ  
إِيمَانًا يَجِدُ حَلَاوَتَهُ فِي قَلْبِهِ

“Pandangan terlarang adalah salah satu panah beracun dari iblis yang dilaknat Allah. Maka siapa meninggalkannya karena takut kepada Allah Azza wa Jalla, ia pun diberi Allah iman yang ia rasakan kemanisannya didalam hatinya.”

*Kedua*, menjaga lisan dari perkataan yang tidak berguna. Perkataan yang berguna bagi seseorang adalah yang berkaitan dengan keselamatannya diakhirat dan kebutuhan hidupnya dalam penghidupan yang mengenyangkannya dari lapar dan haus dan menutup auratnya serta memelihara kemaluannya, bukan yang digunakan untuk bersenang-senang. *Ketiga*, mencegah telinga dari mendengarkan apa-apa yang diharamkan Allah Azza wa Jalla, karena pendengar bersekutu dengan orang yang mengucapkannya dan ia adalah satu dari orang-orang yang menggunjingkan orang, karena mendengarkan ghibah adalah haram. Begitu pula engkau cegah semua anggota tubuh dari perbuatan tercela sebagaimana engkau mencegah perut dan kemaluan dari melampiaskan syahwatnya.

*Keempat*, janganlah memperbanyak makanan sehingga engkau menambah makanan selain waktu puasa. Maka tiada bedanya bagimu antara berbuka dan berpuasa bila engkau penuh makanan yang biasa engkau makan diwaktu siang dan malam dalam sekali makan.<sup>71</sup>

Dengan demikian puasa menjadi perisai dari berbagai macam penyakit hati dan kejahatan hawa nafsu. Sebab, orang yang berpuasa dengan kesempurnaan

<sup>71</sup>Muhammad Nawawi Al-Jawi, *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah.....*, 144-147.

yang telah dijelaskan al-Ghazali diatas akan mampu mengendalikan dirinya. Seperti kata para ulama: “Barangsiapa yang sempurna laparnya di bulan ramadhan, ia terlindungi dari setan hingga Ramadhan berikutnya, karena puasa adalah perisai pada tubuh orang yang berpuasa selama tidak dirusak oleh sesuatu apapun. Apabila ia rusak, masuklah setan dari tempat kerusakan itu”.<sup>72</sup>

Puasanya orang-orang yang tidak berpuasa dilaksanakan dengan menjaga anggota tubuhnya dari berbuat dosa, walau mereka tetap makan dan minum. Sedang yang tidak berpuasanya orang yang sedang berpuasa adalah mereka yang sudah sengaja berlapar dan berhaus diri, namun dibiarkannya anggota tubuhnya melakukan dosa. Maka mereka yang sudah menahan diri dari makan, minum, dan nafsu seksual, tetapi kemudian tetap melakukan dosa, maka orang seperti itu dapat diibaratkan dengan orang yang mengusap bagian tubuhnya tiga kali (sebagaimana orang berwudhu), tetapi kemudian melupakan hal penting yaitu: membasuhnya. Disebabkan kebodohnya, maka tiada faedah puasanya dalam upaya mengendalikan nafsu.

Tujuan dan rahasia puasa sebenarnya adalah manajemen nafsu, mengendalikan dan melemahkan tenaga yang biasa dipergunakan nafsu untuk mengajak manusia ke arah kejahatan hingga menata dan mengaturnya kejalan kebaikan.

#### 4. *Khauf dan Raja'*

Selain daripada membatasi kebutuhan biologis, *riyadah*, dan puasa, salah satu upaya dalam manajemen nafsu adalah menumbuhkan sikap khauf (menakuti)

---

<sup>72</sup>*Ibid.*, 147.

dan raja' (berharap) yang menjadi dorongan nafsu dalam mengatasi ajakan kepada keinginan berbuat maksiat dan kejahatan.

Keharusan memiliki rasa khauf, didasarkan atas dua hal, yaitu:

Pertama: agar terhindar dari kemaksiatan.<sup>73</sup> Sebab nafsu senantiasa mengajak kepada kejahatan, kecenderungannya kepada hal-hal yang menjerumuskan manusia kedalam neraka, selalu suka melirik bermain mata melihat yang haram, tangan sering diarahkan untuk mengambil yang bukan hak. Nafsu itu, tidak henti-henti mengajak yang demikian, kecuali ia dibuat takut dan diancam. Nafsu tidak mempunyai tabi'at yang baik, sehingga tidak malu berbuat apa saja yang bertentangan dengan keyakinan dan kehormatan.

Kedua: agar tidak *ujub* (membangga-banggakan dengan sombong) akan ketaatan dan amal shalehnya.<sup>74</sup> Sebab, jika nafsu sampai *ujub* maka akan menyebabkannya celaka. Maka nafsu ini harus selalu dipaksa, dengan dicela dan dihina mengenai apa yang ada padanya yang berupa kejahatannya, dosa-dosa dan berbagai macam keinginannya.

Dengan adanya sikap khauf pada diri manusia, maka senantiasa nafsu dibuatnya jera dan takut dengan dicela dan dihina berupa ucapan, tindakan maupun pikiran, agar nafsunya sadar akan kejahatan dan keburukan. Sebagaimana yang dikisahkan oleh orang saleh, "suatu ketika, nafsunya mengajak berbuat maksiat. Lalu ia keluar dan melepas pakaiannya, kemudian berguling-guling

---

<sup>73</sup>Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 251.

<sup>74</sup>*Ibid.*

diatas tanah yang panas, seraya berkata pada dirinya sendiri: “Rasakanlah! Neraka jahannam itu lebih panas daripada apa yang kamu rasakan ini.”<sup>75</sup>

Sikap perilaku khauf kepada Allah dapat membimbing manusia senantiasa taat dan patuh atas segala perintah-Nya, serta menghindari apa yang dilarang-Nya. sebab takut kepada Allah dapat pula diartikan takut akan azab dan siksa-Nya, takut ibadahnya tidak diterima oleh Allah sehingga berhati-hati dalam melakukannya. Selain itu, sikap perilaku takut kepada Allah juga dapat diwujudkan dalam bentuk ketaatan dan kepatuhan atas ajaran agama yang telah disampaikan oleh Allah SWT, sehingga mencapai kemenangan dunia dan akhirat.

Dalam hal ini Allah berfirman:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَتَخَشَّ اللَّهَ وَيَتَّقِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿٥٢﴾

Artinya : Dan barang siapa yang taat kepada Allah dan rasul-Nya serta takut kepada Allah dan bertakwa kepada-Nya, maka mereka adalah orang-orang yang mendapat kemenangan. (Q.S. An-Nur: 52).<sup>76</sup>

Hendaknya manusia senantiasa dalam dalam sikap *khauf*, mencela dan menolak ajakan nafsu untuk melakukan yang dilarang agama, dan selalu *raja'* (berharap) akan pertolongan Allah agar selalu dalam ketaatan dan keselamatan dari siksa api neraka.

Adapun keharusan memiliki rasa *raja'*, dikarenakan dua hal, yaitu:

Pertama: Agar bersemangat melakukan ketaatan.<sup>77</sup> Sebab berbuat baik itu berat dan nafsu tak henti-hentinya menyuruh kepada berbuat kepada selain baik. Kebanyakan orang lalai akan hal ini dan senantiasa menuruti keinginan hawa

<sup>75</sup> *Ibid.*, 252.

<sup>76</sup> Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah*...., 356.

<sup>77</sup> Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*...., 252.

nafsunya. Sedangkan pahala taat itu tidak kelihatan mata dan bersifat *gaid*. Sementara jalan untuk memperoleh pahala itu begitu sulit.

Apabila demikian keadaannya, tentu nafsu tidak bersemangat dalam mengerjakan kebaikan, enggan dia melakukannya. Dalam menghadapi hal ini, harus dihadapi dengan *raja'* yang kuat, mengharapkan rahmat Allah dan kebaikan pahalanya.

Kedua: Agar terasa ringan menanggung berbagai kesulitan dan kesusahan.<sup>78</sup> Jika melakukan suatu pekerjaan dengan harapan bahwa akan mendapati hasil yang memuaskan, tentu pekerjaan itu akan semangat dan terasa ringan dilakukan walaupun pekerjaan yang sulit sekalipun. Seperti seseorang pekerja bangunan, sedang bekerja saat bulan puasa dibawah terik matahari yang sangat panas. Walaupun dalam keadaan kepanasan, letih dan dahaga, mereka tetap meneruskan pekerjaannya demi mencapai target batas waktu yang sudah ditentukan, dengan harapan akan menerima upah yang sudah dijanjikan.

Begitu pula orang-orang yang tekun ibadah dalam mencari keridhaan Allah, mereka bersungguh-sungguh dengan harapan surga yang telah dijanjikan oleh Allah kepada orang-orang yang berbuat taat dan amal shaleh. Mereka menjadi semangat dalam beribadah dan melawan hawa nafsu, sehingga rela berlapar-laparan dan menjerakan nafsunya.

Dengan demikian dalam manajemen nafsu, *khauf* dan *raja'* menjadi sarana pendidikan dan motivasi bagi nafsu. Jika tidak, maka nafsu itu tidak mau diajak ibadah. Dengan *raja'* nafsu senantiasa menjadi senang kepada pahala Allah dan

---

<sup>78</sup>*Ibid.*, 253.

janji-Nya, sehingga selalu dalam kebaikan dan dengan *khauf*, nafsu menjadi takut berbuat maksiat kepada Allah, karena takut akan siksa-Nya dan takut akan acamanan azab-Nya.

##### 5. *Zikirullah* (mengingat Allah)

Dzikir adalah mengingat Allah dalam hati dan menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah.<sup>79</sup> Sedangkan dzikir dalam arti menyebut Nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut wirid atau aurad. Amalan ini termasuk ibadah yang langsung berhubungan dengan Allah SWT.

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya di lakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT, serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya sehingga nafsu selalu mengajak kepada kebaikan.

Orang yang takut kepada Allah, selalu berusaha mencegah lidahnya dari berbohong, mengunjing, mengadu domba membual dan mengobrol perkataan yang tidak berguna. Ia akan menjadikan lidahnya sibuk untuk selalu zikir kepada Allah SWT.,<sup>80</sup> Maka dalam manajemen nafsu sangat dianjurkan selalu dalam keadaan ingat akan Allah. Karena dzikir merupakan tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT, ia adalah landasan tarekat (*Thariqah*) itu

---

<sup>79</sup>Hamzah Ya'cub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin....*, 311.

<sup>80</sup>Al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)....*, 3-4



sendiri. Maka tidak seorangpun dapat mencapai Allah SWT, kecuali terus menerus berdzikir kepada Allah.<sup>81</sup>

Dzikir adalah dengan ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha Sucian-Nya, ke-Maha ke-Terpujian-Nya dan ke-Maha Besaran-Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlil (La Ilaha illa Allah, Artinya, Tiada Tuhan Selain Allah), Tasbih (Subhana Allah, Artinya Maha Suci Allah), Tahmid (Alhamdulillah, Artinya Segala Puji Bagi Allah), dan Takbir (Allahu Akbar, Artinya Allah Maha Besar).<sup>82</sup>

Ada dua tingkatan zikir kepada Allah: tingkatan pertama adalah zikir para wali yang seluruh pikirannya terserap dalam ingatan dan perenungan kepada Allah. Tak ada sedikit pun ruang dalam hati mereka untuk selain dia. Ini tingkatan zikir yang lebih rendah, karena ketika hati manusia sudah mantap dan anggota tubuhnya telah terkendalikan oleh hatinya sehingga mereka bahkan menjauhkan diri dari laku yang dibolehkan maka ia sama sekali tak membutuhkan sarana maupun pelindung dari dosa. Tingkatan inilah yang dimaksud oleh sabda Nabi saw., "Orang yang bangun dipagi hari dan hanya Allah dalam pikirannya maka Allah akan menjaganya di dunia maupun di akhirat."<sup>83</sup>

Selalu ingat dan menyebut nama Allah setiap saat dan sepanjang waktu dikala berdiri, duduk dan berbaring merupakan gambaran nyata dari keimanan, ketakwaan dan rasa tawakkal seseorang. Allah akan memperlihatkan manfaat dan efek nyata dari amalan dzikrullah seseorang dalam kehidupannya sehari-hari antara lain:

1. Mendapat ketenangan hati dan bebas dari perasaan jengkel, kecewa, sedih, duka, dendam dan stress berkepanjangan.

Allah berfirman :

---

<sup>81</sup>In'ammuzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono* (Semarang: Syifa Press, 2006), 7.

<sup>82</sup>Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Cet ke-II (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), 36.

<sup>83</sup>Al-Ghazali, *Kimiya' Al-Sa'adah*, Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, 2001), 105.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'd: 28)<sup>84</sup>

2. Dikeluarkan Allah dari kegelapan (hidup yang penuh kesukaran, kesempitan,kepanikan, kekalutan ,kehinaaan dan serba kekurangan) kepada cahaya yang terang benderang ( hidup bahagia, nyaman, aman, mulia, sejahtera dan berkecukupan).

Allah berfirman :

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

Artinya : “Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan para malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. (Q.s. Al-Ahzab: 43)<sup>85</sup>

3. Terpelihara dan terhindar dari melakukan perbuatan keji dan mungkar.

Allah berfirman :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ط إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “Bacalah Kitab (Al Quran) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S. Al-Ankabut: 45)<sup>86</sup>

<sup>84</sup>Departemen Agama Ri, *Al-Qur'an dan Terjemah*...., 594.

<sup>85</sup>*Ibid.*, 423.

<sup>86</sup>*Ibid.*, 401.

Dengan senantiasa berdzikir maka nafsu pun malu dan enggan mengajak kepada kejahatan, maka dalam manajemen nafsu selain melemahkan dan latihan pembersihan hati, sangat di anjurkan untuk melakukan rutinitas berdzikir di setiap kesempatan untuk membuat nafsu tunduk dan sadar akan kebesaran Allah SWT.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pembahasan yang telah dipaparkan di atas, maka penulis dapat menarik kesimpulan yaitu, nafsu pada dasarnya merupakan salah satu fitrah yang diciptakan Allah dalam diri manusia yang bersifat halus, yang dapat dijadikan sumber dorongan dalam kelangsungan hidup manusia. Namun, sewaktu-waktu nafsu juga dapat berubah dari dorongan yang baik yang bersifat positif menjadi dorongan yang mengarah pada sifat-sifat tercela (negatif). Namun kecenderungan nafsu lebih kepada sifat-sifat tercela yang membawa manusia gemar kepada berbuat maksiat, karena sesungguhnya nafsu itu menjauh dari Allah dan dia itu adalah tentara syaitan. Maka apabila manusia dikuasai oleh hawa nafsunya, ia akan terjatuh kedalam tingkatan yang terendah, sehingga tidak ada tempat lagi selain bersama hewan. Tetapi apabila mampu melawan hasrat nafsu dan mengatasinya, maka akan mudah untuk mengatur dan mengendalikannya. Sehingga manusia tidak boleh tidak dalam mengatasi hasrat nafsunya yang tercela itu dengan cara manajemen nafsu.

Manajemen nafsu adalah upaya dalam proses mengendalikan, menata, mengatur serta mendidik nafsu dengan berbagai cara, mulai dari melemahkan nafsu, menghilangkan penyakit hati (sifat tercela), serta latihan yang sungguh-sungguh. Al-Ghazali memberikan beberapa konsep mengenai upaya dalam pelaksanaan

menajemen nafsu, diantaranya: menjaga kebutuhan biologis daripada haram dan syubhat dan menyedikitkan makan, riyadah atau menyucikan hati dengan menghilangkan berbagai penyakit hati (sifat tercela), berpuasa dalam artian puasa yang dilakukan orang-orang shaleh yaitu: menahan diri dari dosa besar dan kecil. Terakhir *khauf* dan *raja'* sebagai dorongan dan motivasi dalam mengarahkan nafsu ke jalan kebaikan. serta senantiasa melakukan *zikir* (ingat akan Allah) sehingga manusia senantiasa dalam kebahagiaan dunia akhirat dan menjadikan manusia, makhluk yang bertakwa kepada Allah.

## **B. Saran**

peneliti, ingin menyampaikan saran kepada pembaca agar sekiranya dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk melanjutkan penelitian tentang Al-Ghazali dalam perspektif yang berbeda untuk memperluas khazanah keilmuan. Peneliti juga mengharapkan kepada pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang konstruktif dalam isi skripsi yang sederhana ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

Ahmad Amin, *Etika (Ilmu Akhlak)*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.

Ahmad, M. Athollah. *Antara Ilmu Akhlak dan Tasawuf*. Jakarta: Yayasan Rihlah Al-Qudsyiah, 1995.

Ahmad, Zainal Abidin. *Riwayat Hidup Al-Ghazali*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.

Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2012.

Anwar, Rosihan dan Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.

AS, Asmaran. *Pengantar Studi Akhlak*. Jakarta: Rajawali Pers, 1992.

Asmara, Toto. *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.

Bahresj, Hussein. *Ajaran-ajaran Akhlak Iman Al-Ghazali*. Surabaya: Al-Ikhlash, 1981.

Bahri, Zainul. *Menembus Tirai Kesendiriannya*. Jakarta: Prenada, 2005.

Daradjat, Zakiah. *Kebahagiaan*. Jakarta: Djati, 1990.

Djarot, Totok. *Manajemen Penerbitan Pers*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.

Fadholi, Muhammad. *Keutamaan Budi Dalam Islam*. Surabaya: Al-Ikhlash, 2006.

Fajri, Em Zul dan Ratu Aprilia Senja, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Difa Publisier, 2002.

Fauzan, "Al-Mukasyafah Menurut Imam Al-Ghazali". Skripsi Aqidah dan Filsafat IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 1999.

al-Ghazali, *DNA Mata Hati (Mukasyafatul Qulub)*, Diterjemahkan oleh Zainal Muallif Jakarta: Shahih, 2016.

-----, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid IV,V. Diterjemahkan oleh Moh. Zuhri, dkk. Semarang: Asy Syifa', 1994.

- , *Kimiya' Al-Sa'adah*, Diterjemahkan oleh Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman, 2001.
- , *Mau'izatul Mukmin*, Diterjemahkan oleh Moh. Abdai Rathomy. Bandung: Diponegoro, 1983.
- , *Menangkap Kedalaman Rohaniah Pribadatan Islam*. Diterjemahkan oleh Muhtar Holland. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1987.
- , *Mengobati Penyakit Hati (Membentuk Akhlak Mulia)*, Diterjemahkan oleh Muhammad Al-Baqir. Bandung: Karisma, 1994.
- , *Minhajul Abidin 7 Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, Diterjemahkan oleh Moh. Syamsi Hasan. Surabaya: Amelia, 2006.
- Gusiman, Ishlah. *Surat Cinta Al-Ghazali*. Jakarta: Mizaniah, 2006.
- Hamka. *Akhlaqul Karimah*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992.
- Hawa, Sa'id. *Jalan Ruhani*, Cet. IX. Bandung: Mizan, 2001
- , Sa'id. *Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu*, Diterjemahkan oleh Aunur Rafiq Shaleh Tamhid. Jakarta: Robbani Press, 2005.
- Huda, Sokhi. *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara, 2008.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Taman Orang-Orang Jatuh Cinta dan Yang Memendam Rindu*. Jakarta: Darul Falah, 1424 H.
- al-Jawi, Muhammad Nawawi. *Maroqil 'Ubudiyah Syarah Bidayah Al-Hidayah*, Diterjemahkan oleh Zaid Husein Al-Hamid. Surabaya, Mutiara Ilmu, 2010.
- Kayo, Kahatib Pahlawan. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Amzah, 2007.
- Maarif, Ahmad Syafii. *Islam Dalam Bingkai KeIndonesiaan dan Kemanusiaan Sebuah Refleksi Sejarah*. Bandung: Mizan pustaka, 2009.
- Mahjuddin. *Pendidikan Hati*. Jakarta: Kalam Mulia, 2000.
- Mahmud, Abdul Halim. *Lentera Hati (panduan Suci Menuju Allah SWT)*, Diterjemahkan oleh Abu Muhammad Ridho' Alaydrus. Jakarta: Pustaka An-Naba', 2003.
- Mahmud, Ali Abdul Halim. *Pendidikan Ruhani*. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.

- Mansyur, Kahar. *Membina Moral dan Akhlak*. Jakarta: Kalam Mulia, 1987.
- Masyhudi, In'ammuzahiddin dan Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono* Semarang: Syifa Press, 2006.
- Mazhahiri, Husain. *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*. Jakarta: Lentera Basritama, 2000.
- Munir, Muhammad dan Wahyu Ilaihi, *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2006
- Mustofa, A. *Filsafat Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 1999.
- Nashari, Fuad. *Agenda Psikologi Islami*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam 1*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997.
- , *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: Grafindo Persada, 2001.
- , *Akhlak Tasawuf* . Jakarta: Rajawali Press, 2010.
- al-Naraqhi. *Penghimpunan Kebahagiaan*. Bandung: Mizan, 1993.
- al-Palimbani, 'Abdusshomad. *Sair al-Salikin ila 'Ibadati Rabbil 'Alamin*, juz 3. Surabaya: al-Haramain, 2008.
- Qardawi, Yusuf. *Taubat*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Raisah, Adiati. "*Jihad melawan Hawa Nafsu*". Skripsi Aqidah dan Filsafat, IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, 1997.
- Rasjid, Sulaiman. *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012.
- ash-Shadiq, Ja'far. *Lentera Ilahi*, Diterjemahkan oleh Rahmani Astuti. Bandung: Mizan, 1993.
- ash-Shiddieqiy, Teungku Hasbi. *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Cet ke-IIX. Jakarta: Bulan Bintang, 1990.
- Sjukur, M. Asjwadie. *Ilmu Tasawuf II*. Jakarta: Bina Ilmu, 2005.
- Suhrawardi, Syaikh Syihabuddin Umar. '*Awarif al-Ma'arif*'. Bandung: Pustaka Hidayah, 1998.
- Sukanto dan A. Dardiri Hasyim. *Nafsiologi: Refleksi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*. Surabaya: Risalah Gusti, 1995.



- Supriyadi, Dedi. *Pengantar Filsafat Islam Konsep, Filosof dan Ajarannya*. Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Surur, Thaha Abdul Baqi. *Alam Pikiran Al-Ghazali*. Solo: Pustaka Mantiq, 1993.
- Suryani, Irma. "*Konsep Uzlah dalam Perspektif al-Ghazali*". Skripsi Ilmu Aqidah, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2016
- Suwito dan Fauzan. *Sejarah Sosial Pendidikan Islam*. Jakarta: Prenada Media, 2005.
- Universitas Islam Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid x. Yogyakarta: Dana Bhakti Waqaf, 1990.
- Ya'cub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: Atisa, 1992.
- Zaini, Syahminan. *Taqwa Sebagai Inti Kehidupan Manusia*. Jakarta: Kalam Mulia, 1986.

## **BIODATA PENELITI**

### **Identitas Diri :**

Nama : Mustafa Sahuri  
Tempat/ Tgl. Lahir : Meulaboh/ 23September 1994  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan/Nim : Mahasiswa/ 311303303  
Agama : Islam  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Aceh  
Fakultas/ Jurusan : Ushuluddin/ Aqidah dan Filsafat Islam  
Judul Skripsi :Manajemen Nafsu Menurut Al-Ghazali  
Alamat Sekarang :Kajhu, Kec. Krueng Raya, Aceh Besar.  
No. Hp : 085373059105  
E-Mail :[sahurimustafa1994@gmail.com](mailto:sahurimustafa1994@gmail.com),  
[imamghazali52@yahoo.com](mailto:imamghazali52@yahoo.com)  
[@mustafasahuri](#) / ig

### **Data Orang Tua :**

Nama Ayah :H. M. Ali Usman  
Pekerjaan : PNS (pensiun)  
Nama Ibu :Hj. Zurbaiti  
Pekerjaan :IRT

### **RiwayatPendidikan :**

- a. SD Negeri 18 Meulaboh Tahun Lulus 2007
- b. SMP Negeri 2 Meulaboh Tahun Lulus 2010
- c. MA Babussalam Meulaboh Tahun Lulus 2013