

KETENTERAMAN JIWA DALAM PERSPEKTIF AL-GHAZALI

Idrus H. Ahmad

Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry
Jl. T. Nyak Arief No. 128, Asrama Haji Banda Aceh
Email: idrus@yahoo.com

ABSTRACT

Allah did not create a soul in a perfect shape, unlike body which need time to be perfect. While soul will reach a perfect level through education, especially religious teachings that provide a guidance, counseling, leading and forming gradually or from one stage to the next stage. So that soul will grow stronger and well established to face any problems, by the end the soul becomes perfect, safe and secure. The human's soul has the potential of evil and goodness, where the badness will bring about a misery to one's life and a goodness thing will create the happiness in one's life. It's need an effort to remove and prevent of mental illness, such as *takabbur*, *ria*, These behaviors could be a barrier to go to the presence of God. According to al-Ghazali, one of the formulas to create a calm and serene soul is by rearranging a wide range of existing stations in Sufism as the essence of the *kalam Ilahi*. To reach a tranquility of life, according to al-Ghazali's, the people are always approaching Allah and remember Him along human's life.

Kata Kunci: Ketenteraman Jiwa, al-Ghazali

A. Pendahuluan

Ketenteraman jiwa merupakan rahmat Allah yang sangat signifikan bagi seseorang dalam menempuh hidup. Sebuah rumah tangga atau masyarakat pasti mendambakan dengan berbagai upaya untuk mendapatkannya, baik melalui individu atau kelompok. Karena, jiwa itu sendiri pada dasarnya belum matang dan belum sempurna wujudnya dalam dimensi sesungguhnya. Maka perlu ditempuh jalan yang telah digariskan untuk mencapai sasaran yang diinginkan oleh seseorang. Agama menjadi jiwa yang tenang, sebab jiwa itu sendiri mempunyai penyakit-penyakit, seperti kikir yang dapat diobati dengan sifat dermawan, angkuh diobati dengan merendahkan diri dan sebagainya.¹

Menurut al-Ghazali untuk memecahkan problema kehidupan bukan hanya dengan dalil-dalil atau kata-kata, tetapi dengan keyakinan (tasawuf) yang menempatkan Allah dalam dada (hati), yaitu iman yang merupakan kunci penyingkapan suatu bagi orang-orang pilihan.² Seseorang yang ingin jiwanya tenteram, tentu perlu mengadakan latihan-latihan jiwa (*riyadhah*) berusaha

¹ Ahmad Daudi, *Kuliah Filsafat Islam*, cet. III, (Jakarta: P.T. Bulan Bintang, 1992), 127.

² Mustafa, *Filsafat Islam*, (Jakarta: CV. Pustaka Setia, cet. I, 1997), 218.

membersihkan hatinya dari sifat-sifat tercela, mengosongkan hati dari sifat-sifat keji (*tahalli*) melepaskan sangkut paut dengan dunia dan seisinya.

Pentingnya jiwa yang tenang dan kesuciannya pada seorang manusia, sebagai bekal dalam menempuh kehidupan yang sarat dengan problema dan dilema tidak pernah putus, selalu menghadang sepanjang kehidupan. Apalagi menghadapi kebutuhan dunia serba modern dan kondisi serba sulit, maka pada saat itu sangat diperlukan sandaran yang kuat, pegangan yang kokoh dan tempat kembali untuk menyerah diri sepenuhnya dengan iman yang mantap terhadap ajarannya dan senantiasa mengharap ridha Allah, sehingga jiwa (hati) selalu aman dan tenteram dalam menjalani hidup penuh tantangan, cobaan dan ujian bagi diri seseorang manusia.

Untuk mendapatkan ketenangan jiwa diperlukan jalur- jalur atau maqam-maqam yang dapat mengantarkan seseorang ke puncak bahagia dan tenteram hati nan abadi selama hayah dikandung badan, yaitu ada beberapa stasiun, antara lain : *Al-Taubah, Al-Taqwa, Al-Tawakkal, Al-Ridha, Al-Mahabbah* dan *Ma'rifah*.³ Sementara dalam kitab *Al-Luma'* menyebutkan jumlah maqamat ada tujuh, yaitu : *Al-Taubah, Al-Wara', Al-Syukru, Al-Zuhud, Al-Faqr', Al-Tawakkal* dan *Al-Ridha*.⁴

Dari kutipan tersebut di atas, menunjukkan adanya variasi sebutan maqam yang berbeda-beda, namun demikian ada maqam yang mereka sepakati, yaitu : *Al-Taubah, Al-Zuhud, Al-Wara', Al-Faqr, Al-Shabru, Al-Tawakkal* dan *Al-Ridha*.

Adapun *al-Tawadhu', al-Mahabbah* dan *al-Ma'rifah*, tidak ditempatkan sebagai maqam. Tiga istilah terakhir kadang-kadang disebut para ahli sebagai maqamat dan juga disebut sebagai *hal* dan *ittihad* (tercapainya kesatuan wujud rohaniah dengan Allah). Untuk itu dalam uraian ini, maqamat akan dijelaskan adalah maqam yang lebih banyak digunakan oleh para sufi untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat yang kekal abadi.

B. Maqamat dalam Dunia Sufi

Maqam yang masyhur atau yang disepakati oleh para ahli yaitu :

1. At-Taubah

At-Taubah berasal dari bahasa Arab, yaitu *tâbâ, yatûbu, taubatan*, yang artinya kembali. Secara etimologi : taubat menurut imam al-Ghazali dapat diartikan dengan “kembali” yakni kembali dari kemaksiatan kepada keta'atan, kembali dari jalan yang jauh dari Allah ke jalan yang dekat kepada-Nya. Menurut para ulama tentang taubat ialah pembersihan hati dari segala dosa dan menyingkirkan keinginan untuk kembali membuat kejahatan dengan tujuan membesarkan Allah dan menjauhkan diri dari kemurkaan-Nya.⁵

Namun para sufi, yang menyebabkan manusia jauh dari Allah, karena dosa. Sebab dosa suatu yang kotor, sedang Allah zat yang Maha Suci dan tentu pula menyukai yang suci pula. Maka apabila seseorang ingin mendekatkan diri kepada-Nya, ia harus membersihkan dirinya dari segala macam dosa, dengan jalan

³ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme Dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1983), 62.

⁴ Moh. Saifullah Al-Aziz S, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, cet. I, (Surabaya: Terbit Terang, 1998), 106.

⁵ Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, cet. 5, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), 197.

bertaubat.⁶ Taubat merupakan tahapan pertama yang harus dikerjakan seseorang. Inilah yang disebut sebagai perubahan (konversi) dan merupakan pertanda dari kehidupan baru. Taubat yang dimaksud di kalangan sufi ialah memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan disertai janji yang sungguh-sungguh dan tidak akan mengulangi perbuatan tercela. Artinya seseorang selalu melakukan secara terus menerus amal kebaikan. Harun Nasution menyatakan taubat yang dimaksud kaum sufi ialah taubat yang sebenarnya, yaitu taubat tidak membawa kepada dosa lagi.⁷ Dalam hal ini, untuk mencapai taubat diterima Allah terkadang harus dilakukan berkali-kali, dikatakan bahwa seorang sufi melakukan taubat sampai tujuh kali, baru ia merasakan manisnya taubat. Merasa puas hati atau jiwanya dan merasakan ketenangan jiwa serta aman dan tenteram jiwa dalam hidup serta kehidupan sehari-hari.

Orang-orang tersebut adalah orang yang telah menemukan jati dirinya dan sekaligus dicintai Allah yang senantiasa mengadakan kontemplasi dengan Allah. Dasar taubat yang dilakukan adalah firman Allah SWT :

يا ايها الذين امنوا توبوا الى الله توبة نصوحا عسى ربكم ان يكفر عنكم سيئاتكم . . .

Wahai orang-orang yang beriman taubatlah kamu kepada Allah dengan sebenarnya taubat, agar Tuhanmu akan mengampuni segala dosa...". (Q.S. At-Tahrim: 6). □

Ayat ini merupakan seruan Ilahi yang diserukan kepada orang-orang mukmin. Perintah untuk bertaubat kepada Allah dengan bersungguh-sungguh, murni dan benar. Dasar hukum menunjukkan kepada wajib, selagi belum ada suatu larangannya.

Dalam surat lain surat An-Nur, Ahmad Mustafa al-Maraghy menafsir kalimat "توبوا الى الله جميعا" dengan kembalilah wahai orang-orang beriman kepada martadi dan mengamalkan segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangan-Nya.⁸ Menurut Mustafa Zahri dalam bukunya "*Kunci Memahami Umur Tasawuf*" menjelaskan, taubat berbarengan dengan ucapan *istighfar* (mohon ampun). Selanjutnya mengatakan bahwa, bagi orang taubat itu cukup dengan membaca *astaghfirullah wa atubu ilaihi* (aku memohon ampun dan aku bertaubat kepada-Nya) sebanyak 70 kali sehari semalam. Sedangkan bagi orang khawas cara bertaubatnya dengan menyatakan *riadhah badaniyah* (mengadakan latihan dan *musyahadah*). Bersungguh-sungguh berjuang membuka hijab yang membatasi diri dengan Tuhan.⁹ Karena dalam jiwa manusia terdapat dua potensi dasar sekaligus, yaitu sifat keburukan dan sifat kebaikan yang mencerminkan sikap baik, keta'atan dan penuh kesucian. Sementara sifat keburukan menampilkan kejahatan, kejelekan, kotor dan menimbulkan dosa.¹⁰ Di lain segi manusia memiliki kefitrahan, yaitu senantiasa menginginkan kesucian dan loyalitas kepada kebenaran, agar selalu dapat berhubungan langsung dengan

⁶ Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf*, cet. I, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 1994), 107.

⁷ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, cet. I, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), 67.

⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghy, *Tasfirsirat Maraghy*, jilid XVIII, (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1965), 101.

⁹ Abudin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, cet. 5, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), 198.

¹⁰ Husaini Muhammad Ma'ruf, *Kalimat Al-Qur'an*, (Mesir: Dar al-Fikri, t.t), 424.

Tuhan. Akan tetapi realitasnya, kebanyakan manusia tergoda, ternoda dengan kejahatan yang mengakibatkan dosa. Taubatnya menghalangi hubungan tersebut :

ونفس وما سواها . فألهمها فجورها وتقواها . قد أفلح من زكها . وقد خاب من دسها (الشمس: ١٠-١١)

“Dan jiwa serta penyempurnannya (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. Asy-Syams : 7-10)

Berdasarkan ayat tersebut di atas, jelaslah bahwa Allah telah memberikan potensi kepada setiap individu untuk berbuat apa yang diinginkan oleh manusia itu sendiri, tentu Allah mengendalikan kebaikan selamanya. Tetapi jika ia berbuat jahat maka, merugilah ia dan apabila seseorang mampu mengendalikan jiwa dan menjaga kesuciannya, pasti orang tersebut termasuk orang yang beruntung, baik di dunia maupun akhirat. Karena karena jiwa bersih dan suci akan memperoleh ketenangan hati (serta mendapat kebahagiaan, kenyamanan, kesehatan tubuh dan ketenteraman jiwa dengan hidup penuh kezuhudan di dunia ini.

2. Zuhud

Zuhud secara harfiah berarti tidak ingin kepada suatu yang keduniaan, seperti makanan dan minuman, pakaian, rumah, harta dan kedudukan segala hal pasti ditinggalkan ketika ia menemui kematian.¹¹ Menurut Harun Nasution, zuhud adalah meninggalkan segala kesenangan dunia dan hidup kemewahan.

Al-Qusyairi mengatakan bahwa zuhud ialah yang meninggalkan segala yang haram karena yang halal mudah di dapat dalam pandangannya. Sebab, Allah memberikan nikmat berupa harta yang halal. Kemudian, ia mensyukuri dan tentu ia meninggalkan kemewahan dunia dengan cara hidup sederhana.¹² Sedangkan al-Ghazali mengatakan zuhud adalah mengendalikan diri dari pengaruh kehidupan dunia dan mengutamakan kebahagiaan hidup akhirat yang kekal dan abadi, serta meninggalkan kehidupan dunia fana dan sementara.¹³

Selanjutnya Ibnu Qutadah menjelaskan, zuhud adalah mencari sekedar kebutuhan, untuk memelihara kehormatan dirinya dan mengembangkan agama serta membantu masyarakat Islam.¹⁴ Sementara ulama lain mengungkapkan zuhud ialah seorang tidak pernah mencela dunia dan tidak pernah pula memujinya, bila dunia datang ia tidak bergembira ria dan ketika dunia pergi darinya ia tidak perlu kecewa dan berduka cita.¹⁵

Dari keterangan di atas, jelas Allah merendahkan kedudukan dunia yang fana ini untuk makhluknya dan manusia secara khusus dengan berbagai nama yang belum pernah dinamakan oleh siapapun. Firman Allah :

¹¹ Nasimuddin Ath-Thasi, *Menyucikan Hati Menyempurnakan Jiwa*, cet. I, (Jakarta: Pustaka Zahara, 2003), 28

¹² Al-Qusyairi al-Nasyri Burij, *Ar-Risalah al-Qusyairiah fi 'Ilmi At-Tasawuf*, (Mesir: Dar al-Khairi, t.t), 115.

¹³ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin (Menuju Filsafat Ilmu dan Kesucian Hati Insan Ihsan)*, (Bandung: CV. Bintang Pelajar, t.t), 94.

¹⁴ Moh. Saifullah Al-'Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1997), 129.

¹⁵ *Ibid*, 180.

إعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة تفاخر بينكم وتكاثر في الأموال والأولاد .

“Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak”. (Q.S. Al-Hadiid: 20)□

Ayat tersebut di atas, mengancam orang-orang mengejar kekayaan, kemegahan dan berlomba-lomba menumpuk harta, semestinya seseorang sadar, insaf terhadap teguran, peringatan Allah Swt. Karena dunia ini ibarat sekedar permainan dipenuhi sandiwara dan tipu daya sebagai markas hawa nafsu dengan segala kemungkinannya. Apabila seorang hamba sudah mau meninggalkan apa yang diinginkan oleh hawa nafsu, maka ia pasti akan mendapatkan kenikmatan dunia.

Sikap zuhud adalah suatu situasi yang harus ditempuh oleh seorang biasa atau seorang calon sufi. Sifat ini dalam sejarah untuk pertama kali muncul setelah wafat Rasulullah Saw. Ketika, terjadi kesenjangan sosial antara kaum yang hidup sederhana dengan kelompok bangsawan atau raja yang hidup penuh kemewahan. Seperti Mu'awiyah, disebut raja Romawi dari Persia yang hidup dalam kemewahan.¹⁶ Begitu juga khalifah-khalifah Bani Abbas yang hidup dalam kemewahan. Disamping itu sebelumnya telah terjadi hidup dalam kemewahan di zaman Saidina Ali Ra, dalam hal perlombaan dan persaingan tidak sehat di masa itu. Merujuk pada situasi tersebut, ada sahabat-sahabat Rasulullah Saw yang mau mentobatkan diri dan mereka mengasingkan dirinya dari kemewahan serta persaingan tersebut sehingga timbullah sikap zuhud.¹⁷

Sehubungan dengan keterangan di atas Syekh Ali Said Al-Khazraj berkata: “Seorang hamba tidak akan menjadi zahid yang sempurna, sehingga ia memandang batu dan emas sama tidak bernilai pada dirinya. Batu dan emas pula tidak dapat dipandang sama, sehingga ia mendapat suatu tanda dari Allah, kemudian tanda itu bisa menukar keadaan batu menjadi emas. Apabila ia telah mencapai tingkat ini, barulah benda di dunia ini akan tersingkir dari lubuk hatinya.”¹⁸ Ada yang mengatakan ciri-ciri orang zuhud dengan mengosongkan hatinya dari segala usaha dan kerja dunia, serta hatinya dengan berzikir, taat dan mengamalkan perintah Allah Swt. Maka Allah Swt akan mencukupi segala kebutuhan hidup dengan tidak susah payah.¹⁹

Berdasarkan keterangan tersebut di atas, kiranya jelas bagi kita dalam perjalanan menempuh ajaran zuhud dengan memfokuskan segala waktu *hablum minallah* SWT, baik siang hari maupun malam dan selalu bersikap *wara'*.

3. *Al-Wara'*

Secara harfiah *al-wara'* artinya shaleh, menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Kata ini mengandung arti menjauhi hal-hal yang tidak baik. Dalam pengertian kaum sufi *al-wara'* adalah meninggalkan segala yang di dalamnya terdapat keragu-raguan antara halal dan haram (*syubhat*). Kaum sufi menyadari

¹⁶ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: CV. Bintang Pelajar, t.t), 99.

¹⁷ Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, cet. 5, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), 197.

¹⁸ Moh. Saifullah Al-'Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998), 132.

¹⁹ *Ibid*, hal 133.

benar bahwa, setiap makanan, minuman, pakaian dan sebagainya yang haram, dapat memberi pengaruh negatif bagi yang keras hati, sulit mendapat hidayah dan ilham dari Allah Swt. Karena dosa-dosa yang dilakukan oleh seorang hamba sangat berdampak pada pelaku. Seperti hadits Rasulullah SAW :

إن العبد إذا أخطأ نكثت فإذا هونزع استغفر صلقت فإن عاد زير خيها حتى تعلق قبله فدللت الران الذي ذكر الله تعالى كل بل ران على قلوبهم ما كانوا يكسبون .

“*Sesungguhnya seorang hamba mengerjakan suatu kesalahan pasti dalam hatinya bernoda bintik hitam. Maka apabila ia berlepaskan diri dan memohon ampun, tentu hatinya menjadi bersinar terang. Jika dia mengulangi kembali melakukan dosa, tentu bintik-bintik hitam hatinya akan bertambah, sehingga hitamnya bertambah tinggi (tertutup dengan kegelapan). Itulah tutupan sebagaimana disebutkan Allah : sekali-kali tidak (demikian). Sebenarnya apa yang mereka (dari kejahatan), itu menutupi hatinya. (HR. At-Turmuzi, Nasa’i, Ibnu Majah dari Ibnu Hurairah r.a).*”²⁰

Jadi *wara’* salah satu sifat yang harus dimiliki seseorang muslim, agar terpelihara dari dosa dan kesalahan dalam menjalani kehidupan yang penuh cobaan, rintangan dan godaan material, maka sangat dituntut kesabaran.

4. Sabar

Secara harfiah, sabar berarti sabar hati,²¹ mencegah jiwa dari perasaan was-was ketika terjadi suatu yang tidak diinginkan, melindungi batin dari pergolakan, mencegah lidah seseorang dari luluhan, serta menjaga anggota tubuh agar tidak melakukan perbuatan yang merugikan.²² Menurut Zunnun al-Mishry, sabar artinya menjauhkan diri dari hal-hal bertentangan dengan kehendak Allah, tetapi senang ketika mendapat cobaan dan menampilkan sikap cukup meskipun sebenarnya berada dalam kekurangan atau kefakiran dalam bidang ekonomi.²³ Selanjutnya Ibnu Atha’ mengatakan sabar berarti menghilangkan rasa mendapat cobaan tanpa menampilkan rasa kesal.

Dari keterangan di atas, dapat dikatakan sabar yang dimaksudkan dalam ajaran sufi adalah sifat yang dikehendaki oleh Allah Swt. Dengan jalan menyingkalkan ucapan bisa membawa adanya keluh kesah dalam menempuh hidup. Dan orang yang sabar mampu menahan diri dari hal-hal yang tidak disenangi atau di bencinya. Sebab melakukan kesabaran dengan tujuan untuk mengharap pahala dari Allah dan sanggup menahan dirinya dalam kesusahan dan derita.

Dengan pangkal kesabaran ia berusaha untuk banyak berbuat kebaikan dan bersikap lapang dada (toleransi) dengan penuh keyakinan bahwa Allah Maha Melihat kepada orang yang sifat sabar dalam segala aspek kehidupan, sehingga hati aman tenteram,. Manakala ia pasrah diri kepada Yang Maha Segala-galanya. Sehubungan masalah tersebut Syaikh Ahmad Abdul Kasim mengatakan :

²⁰ At-Turmuzi, *Sunan Turmuzi*, jilid. II, (Mesir: Mustafa al-babi al-Halabi, t.t), 28.

²¹ Mamud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuryah, 1989), 211.

²² Moh. Saifullah Al-‘Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998), 136.

²³ *Ibid*, 137.

“Janganlah kamu merasa heran seandainya terjadi kesulitan-kesulitan selama kamu hidup di dunia ini. Maka sesungguhnya dunia itu tidak diciptakan melainkan telah menjadi hak atas sifatnya (yang penuh dengan cobaan) serta telah menjadi kepastian sifatnya.”²⁴

Pada dasarnya dalam kehidupan seseorang dindunia ini tidaklah asing lagi adanya ujian dan cobaan dalam perjalanan hidup manusia, karena itu seseorang tidak boleh kaget dan heran ketika menemui kesulitan, kegagalan dan dilema. Sebab semua itu sudah menjadi irama dan variasi dalam kehidupan. Memang dunia ini diciptakan sebagai tempat cobaan bagi anak manusia, maka kita dituntut kesabaran. Firman Allah :

إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (الزمر: ١٠)

“*Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*” (Q.S. Az-Zumar : 10)

Berpegang pada kalam Ilahi di atas, seseorang gembira dengan pahala yang tidak terhingga karena kesabarannya menghadapi ujian di dunia. Sehubungan dengan itu Abu Turabi berkata : “Hai anak manusia kalian mencintai 3 perkara, sedangkan 3 perkara itu bukanlah milik kalian, yaitu :

1. Kalian mencintai jiwa, sedangkan jiwa itu milik hawa nafsunya.
2. Kalian mencintai ruh, sedangkan ruh itu milik Allah.
3. Kalian mencintai harta, sedangkan harta itu milik ahli waris.

Ketahuilah bahwa kalian mencari dan membutuhkan dua perkara dimana dua hal tersebut tidak dapat kamu temukan di dunia ini, melainkan kamu temukan di akhirat, yaitu kesenangan dan kebahagiaan yang bersifat abadi.”²⁵ Maka, biarlah fakir di dunia, namun bahagia di akhirat nanti.

4. Kefakiran

Secara harfiah fakir biasanya diartikan sebagai orang yang berhajat, membutuhkan dan tidak punya harta. Kemudian fakir harus dipahami sebagai seseorang yang tidak memiliki keinginan terhadap kekayaan dan hal-hal yang bersifat keduniaan, serta jika sekiranya ia menginginkan hal tersebut, tentu ia tidak mengumpulkan dan menyimpannya sebagaimana kebiasaan orang lain yang mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya. Seorang sufi rela hidup serba kekurangan, seadanya dan tidak menuntut berlebihan atau tidak mencari kelebihan, tetapi mereka puas apa adanya dan hidup mereka selalu tawakkal kepada Allah dan jiwa mereka tetap aman dan tenteram.

5. Tawakkal

Tawakkal berarti menyerahkan diri kepada Allah, setelah berusaha sekuat tenaga dan pikiran dalam mencapi suatu tujuan. Secara bahasa “menyerah diri” dan mempercayakan semua urusannya kepada Allah Yang Maha Agung. Dalam konteks ini seorang hamba berkeyakinan, bahwa Allah memiliki kemampuan yang lebih tinggi dan kekuasaan-Nya yang lebih besar untuk melakukan sesuatu sesuai dengan kehendaknya.²⁶

²⁴ *Ibid*, 140.

²⁵ *Ibid*, 141.

²⁶ Imam al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, jilid. IV, (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, t.t), 147.

Selanjutnya Syeikh Haris bin Assad al-Muhasabi, berkata :“ Tawakkal adalah menggantungkan diri dan selalu memohon pertolongan kepada Allah dengan berusaha untuk menjauhkan diri dari rakus, kecuali segala sesuatu yang berhubungan dengan Allah, merasa cukup dengan apa yang ada, hati dihadapkan kepada Allah Swt dan selalu dalam beribadah.²⁷

Berdasarkan keterangan di atas, dapat dikatakan bahwa tawakkal pada hakikatnya adalah mempercayakan dirinya kepada Allah Swt, bergantung dan melapangkan dada kepada-Nya. Serta merasa aman segala sesuatu yang dijamin oleh Allah Swt, dan hilang kegelisahan yang berkaitan dengan urusan dunia maupun akhirat. Untuk itu agama Islam mengajarkan kepada kita supaya benar-benar memiliki rasa tawakkal sepenuhnya kepada Allah Swt dalam segala urusan orang mukmin. Firman Allah :

وعلى الله فليتوكل المؤمنون (ال عمران: ١٥٩)

“Hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.” (Q.S. Ali Imran : 122)

إن الله يحب المتوكلين (ال عمران: ١٥٩)

“Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal.” (Q.S. Ali Imran: 159)

Abu Daqqaq mengatakan, tawakkal itu terbagi 3 :

1. Hati merasa tenteram terhadap apa yang dijanjikan Allah. Maka tawakkal seperti ini disebut *maqam bidayah* (mukmin awam).
2. Maqam taslim, yaitu merasa cukup menyerahkan urusannya kepada Allah, karena Allah telah mengetahui tentang keadaan dirinya, sikap ini merupakan *maqam tawassit* (sifat orang khawas).
3. Tafwit, yaitu orang yang telah ridha menerima ketentuan atau takdir Allah (sifat ini orang telah sampai ke *maqam nihayah*).²⁸

Pada hakikatnya berkenaan dengan tawakkal, maka sikap tawakkal tidak mengharuskan untuk meninggalkan usaha dan ikhtiar. Sebab tawakkal itu terletak dalam hati, perbuatan anggota tubuh tidaklah bertentangan dengan tawakkal hati. Jika hati telah tertanam suatu keyakinan yang kokoh dan kuat. bahwa takdir di tangan Allah, maka manakala mengalami kesulitan niscaya ia yakin itu adalah takdir Allah, dan apabila terjadi hal menggembirakan seseorang akan sadar bahwa itu karunia Allah, maka bersyukurlah kita.

5. Syukur

Berarti berterima kasih kepada Allah Swt atas pemberian-Nya kepada seorang hamba yang mukmin. Menurut Syaikh Haris Assad al-Muhasabi, mengatakan: “Syukur ialah kelebihan atau kebanyakan pemberian Allah kepada seseorang. Maka, ia mengucapkan terima kasih kepada-Nya, kemudian Allah akan menambahnya dan ia pula menambah syukurnya.²⁹ Menurut Ibnu Qutadah al-Muqaddasi, mengatakan : “Syukur itu dapat diwujudkan lewat lisan, perbuatan

²⁷ *Ibid*, 148.

²⁸ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, cet. I, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), 122.

²⁹ Moh. Saifullah, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, cet. I, (Jakarta: Terbit Terang, 1998), 170.

dan dengan hati.” Syukur dengan lisan akan melahirkan rasa terima kasih, melalui ucapan-ucapan pujian. Bersyukur dengan perbuatan yaitu mempergunakan segala nikmat Allah hanya untuk mentaati-Nya dan bukan untuk kegiatan maksiat. Sedangkan bersyukur dengan hati adalah berkeinginan untuk senantiasa berbuat baik.³⁰

Dalam sebuah defenisi dikatakan sukur ialah merasa tidak sadar rasa terima kasihnya kepada si pemberi (Allah Swt) terhadap seseorang hamba yang membutuhkannya. Karena Allah memerintahkan kepada hamba-Nya agar mereka mensuؑkuri segala nikmat yang telah diberikan kepadanya. hal ini sangat relevan firman-Nya:

لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابى لشديد .

“*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)

Mensyukuri atau mengucapkan terima kasih kepada Allah, merupakan keharusan bagi setiap bagi muslim atas segala karunia yang telah di berikan. Sebagaimana, seorang sufi berkata ada 4 macam menyibukkan dirinya :

1. Seribu macam makhluk ciptaan Allah yang paling mulia adalah anak Adam, sedangkan aku termasuk di dalamnya.
2. Pria (derajatnya) melebihi wanita, sedangkan aku berada di dalamnya
3. Islam adalah agama sangat tinggi yang diterima Allah, sedangkan aku berada di dalamnya (seorang muslim).
4. Umat Muhammad adalah umat terbaik, sedangkan aku berada di dalamnya (menikmati sebagai umat Muhammad), tentu aku sangat bersyukur kepada-Nya.

Kemudian al- Ghazali membagi nikmat itu kepada dua macam :

- a. Kenikmatan yang bersifat fitri (asasi) diberikan Allah sejak manusia dilahirkan, seperti telinga untuk mendengar, mata uuntuk melihat, akal untuk berpikir, kaki untuk berjalan, dan lain-lain.³¹
Firman Allah :

والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لاتعلمون شيئاً وحل لكم الأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون

“*Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.*” (Q.S. An-Nahlu : 78)

- b. Kenikmatan yang dirasakan pada yang akan datang (tidak langsung diberikan ketika lahir) tetapi diberikan kemudian. Seperti diciptakan berbagai macam tanaman, hewan, buah-buahan untuk manusia.³²

Dari keterangan di atas, jelaslah bagi kita bagaimana caranya bersyukur kepada Allah. Tentu dengan cara mewujudkan kebaikan baik dengan lisan, perbuatan, dan keyakinan dalam hati untuk selalu berbuat kebaikan kepada Allah (mensyukuri segala nikmat-Nya) dan sesama manusia. Serta pada gilirannya sesesorang merasa puas aman dan tenteram hatinya setelah ia melaksanakannya, karena telah berbuat ridha kepada Allah.

³⁰ *Ibid*, 17.

³¹ *Ibid*, 171.

³² *Ibid*.

6. Ridha

Ridha berarti rela dengan meninggalkan usaha tanpa adanya ikhtiar. Menurut Imam al-Qusyairi, ridha adalah “orang tidak memiliki sikap tidak menentang (rela menerima) apa yang telah ditetapkan Allah.”³³ Selanjutnya Abu Bakar Thahir mengatakan ridha ialah “Melepaskan atau mengeluarkan rasa tidak senang dalam hati sehingga tidak ada perasaan selain rasa senang dan gembira.”³⁴

Berdasarkan diterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa, pengertian ridha itu sebagai perpaduan antara sabar dan tawakkal yang melahirkan sikap mental yang tenang menerima segala situasi dan kondisi. Karena setiap yang terjadi pada diri seseorang sufi disambut dengan hati terbuka bahkan dengan rasa nikmat dan bahagia walaupun yang datang itu bencana. Memang ridha merupakan prestasi yang tinggi yang pernah diperoleh oleh seorang sufi dalam perjalanan hidupnya, disamping itu ridha maqam yang sulit dicapai oleh seorang hamba, kecuali orang-orang yang telah dikehendaki dan dipilih oleh Allah Swt. dan sukar dilacak siapa yang telah mencapai maqam ridha tersebut, namun Zu al-Nun al-Mishry berkata, “Tanda-tanda orang yang telah mencapai ridha ada tiga

1. Meninggalkan usaha sebelum terjadi ketentuan (takdir).
2. Hilangnya rasa resah gelisah setelah terjadi ketentuan Allah.
3. Cinta yang mendalam dikala menghadapi cobaan pada dirinya dengan hati yang senang dan gembira.³⁵

Firman Allah :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ . إِرْجِعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً . فَادْخُلِي فِي عِبَادِي . وَدْخُلِي جَنَّتِي

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku.” (Q.S. Al-Fajr : 27-30)

C. Kesimpulan

Untuk menciptakan suasana batin yang tenang dalam kehidupan seseorang diperlukan adanya pegangan, pedoman dan tempat sandaran yang kokoh. Agar hidupnya aman dan tenang hatinya, ketika berbuat salah cepat bertaubat untuk kembali kepada kebenaran Tuhannya. Supaya hidupnya tenang dan hatinya aman jangan terlalu mengejar dunia (hidup zuhud). Untuk terjaga dan terpelihara hati dari noda-noda dosa dan hati hitam diperlukan kewara'an pribadinya. Agar hatinya aman dan tenang bertawakkal selalu kepada Allah. Bersikap ridhalah kita selalu dalam menjalani kehidupan. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa untuk membuat hati yang tenteram atau jiwa yang tenang, sebaiknya kita semua memasuki maqam-maqam yang telah tersebutkan di atas. Semoga kita bahagia hidup di dunia dan akhirat kelak.

³³ *Ibid.* 173.

³⁴ *Op Cit*, 126.

³⁵ *Ibid*, 174.

DAFTAR PUSTAKA

- Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, cet. 5, (Jakarta: PT. Raya Grapindo Persada, 2003).
- Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, cet. 5, Jakarta: PT. Raja Gapindo Persada, 2003.
- Ahmad Daudi, *Kuliah Filsafat Islam*, cet. III, Jakarta: P.T. Bulan Bintang, 1992.
- Ahmad Mustafa al-Maraghy, *Tafsirat Maraghy*, jilid XVIII, Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1965.
- Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin (Menuju Filsafat Ilmu dan Kesucian Hati Insan Ihsan)*, Bandung: CV. Bintang Pelajar, t.t.
- Al-Qusyairi al-Nasyri Buriij, *Ar-Risalah al-Qusyairiah fi 'Ilmi At-Tasawuf*, Mesir: Dar al-Khairi, t.t.
- Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf*, cet. I, Jakarta: PT. Raja Gapindo Persada 1994.
- At-Turmizi, *Sunan Turmizi*, jilid. II, Mesir: Mustafa al-babi al-Halabi, t.t.
- Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, cet. I, Jakarta: Bulan Bintang, 1993.
- Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Husaini Muhammad Ma'ruf, *Kalimat Al-Qur'an*, Mesir: Dar al-Fikri, t.t.
- Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuryah, 1989).
- Moh. Saifullah Al-'Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1997).
- Moh. Saifullah Al-Aziz S, *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, cet. I, Surabaya: Terbit Terang, 1998.
- Mustafa, *Filsafat Islam*, Jakarta: CV. Pustaka Setia, cet. I, 1997.
- Nasimuddin Ath-Thasi, *Menyucikan Hati Menyempurnakan Jiwa*, cet. I, Jakarta: Pustaka Zahara, 2003.