

UPAYA MENAHAN NAFSU DAN AMARAH MENURUT IMAM AL-GHOZALI

Muhammad Zainur Rofi¹, Uswatun Hasanah²

Institut Agama Islam Uluwiyah Mojokerto , zainur@lecturer.uluwiyah.ac.id

Institut Agama Islam Uluwiyah Mojokerto, uswatunhasanah13022002@gmail.com

Info Artikel	ABSTRACT
<i>Article history:</i>	<i>There are two important elements in the human soul. He then determines the potential of the people who play a role, namely Rabb and lust. Lust always requires action that goes beyond limits, following and prioritizing mere desires. To fight lust is very difficult because lust is within human self, which flows with blood and controls the entire human body itself. Lust usually leads to things that are bad, immoral, and tyrannical. According to Imam Al-Ghazali, lust is the meaning of gathering strength, anger and lust in humans. That's why sometimes Lust also causes anger in humans. Anger is actually not something that must be eliminated in humans, it only needs to be controlled so that it does not go beyond the limit. According to Imam Al-Ghazali, anger is like a burning flame that blazes, which attacks and agitates in the human heart. In order to prevent anger in humans Al-Imam Al-Ghazali as quoted by Sheikh Jamalud din Al-Qasimi explained that when anger peaks, there are two ways that the outburst of emotion can be soaked up, namely by knowledge and by charity</i>
Received: -	
Accepted: -	
Published online: -	
<i>Keywords:</i>	
First keyword: <i>Restrain Lust</i>	<i>Ada dua unsur penting dalam jiwa manusia. Yang kemudian menentukan potensi orang-orang yang berperan, yaitu Rabb dan nafsu. Nafsu selalu membutuhkan tindakan yang melampaui batas, mengikuti dan mengutamakan keinginan belaka. Untuk memerangi nafsu itu sangatlah sulit karena nafsu ada di dalam diri manusia, yang mengalir</i>
Second keyword: <i>Angger</i>	
Third keyword: -	
Fourth keyword: -	
Fifth keyword: -	

dengan aliran darah dan menguasai seluruh tubuh manusia itu sendiri. Nafsu biasanya mengarah pada hal keburukan, kemaksiatan, dan kedzaliman. Menurut imam Al-Ghazali nafsu adalah arti dalam menghimpun kekuatan, marah dan nafsu syahwat pada manusia. Karena itulah terkadang nafsu juga menimbulkan kemarahan dalam diri manusia. Marah sebenarnya bukan hal yang harus dihilangkan dalam diri manusia hanya perlu di kendalikan agar tidak melampaui batas. Menurut imam Al-Ghazali marah itu bagaikan nyala api yang menyala berkobar kobar, yang menyerang dan bergejolak dalam hati manusia. Agar bisa menyegah amarah dalam diri manusia Al-Imam Al-Ghazali sebagaimana dikutip Syekh Jamaluddin Al-Qasimi memaparkan bahwa ketika amarah memuncak, ada dua cara luapan emosi itu bisa direndam yaitu dengan ilmu dan dengan amal

PENDAHULUAN

Nafsu dipahami sebagai bentuk kemarahan, kedengkian, dan lainnya. Kita juga disuruh melawan nafsu di dalam tubuh kita sendiri, sehingga bisa dikatakan bahwa nafsu adalah penghalang yang paling buruk. Barangsiapa yang mampu melawan hawa nafsunya, maka Allah SWT akan membimbingnya hingga mendapat kemenangan, pertolongan dan petunjuk di jalan yang benar.¹

Kemarahan adalah jenis emosi yang umumnya dianggap sebagai emosi inti universal. Emosi kemarahan merupakan emosi yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari, karena orang biasanya mengidentifikasi ekspresi sebagai emosi kemarahan. Menurut Imamah Ibnu Qayyim al-Jauziyah, selain nafsu, amarah merupakan kesempatan emas setan untuk menipu manusia. Menurut Imam Al-Ghazal, amarah itu seperti nyala api yang menyala-nyala yang menyerang hati seseorang, bergerak dan bergerak.

Untuk mencegah adanya nafsu dan amarah dalam diri kita, kita harus bisa mengontrol nafsu dan amarah kita karena yang bisa mengendalikan hanya diri sendiri. Meskipun sikap marah dalam diri kita terkadang tidak bisa dihilangkan, setidaknya kita harus bisa berusaha untuk memendam agar tidak terjadi diluar batas kesadaran

¹Abu Bakar Ahmad bin Husain Al-Baihaqi, *Op.cit.* hlm 98

manusia, caranya ialah kita harus bisa mengenali nafsu diri sendiri dan menyadari bahwa tidak seharusnya kita mengalah pada nafsu dalam tubuh kita.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam pembahasan kali ini ialah metode kualitatif adalah cara untuk menyusun data atau informasi yang telah dikumpulkan peneliti dengan hasil akhir dalam bentuk tulisan. Metode penelitian kualitatif dirumuskan dalam bentuk tulisan, seperti rumusan masalah yang berbentuk asosiatif, deskriptif, dan komparatif.

PEMBAHASAN

1. Nafsu Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali

Nafsu berasal dari bahasa Arab, sebuah kata dengan banyak arti (lafzh al-musytarq) yang dapat dipahami tergantung penggunaannya.² Kata nafsu muncul dalam Al-Qur'an dengan arti yang berbeda-beda. Terkadang mengacu pada sifat jiwa, yang terdiri dari tubuh dan pikiran kita sendiri. Jiwa dalam diri kita juga sering disebut nafsu karena banyak hal yang masuk dan keluar dari tubuh manusia.³ Menurut ulama Tasawwuf, nafsu dapat diartikan sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan sifat-sifat yang tidak menyenangkan.

Pada saat yang sama, menurut Imam Al-Ghazali, nafsu juga merupakan pusat kemungkinan, yaitu munculnya sifat kebencian pada manusia⁴. Kamus Besar Bahasa Indonesia bisa mengatakan bahwa nafsu juga merupakan keinginan yang kuat untuk memperburuk keadaan. Karena kesenangan manusia memiliki banyak fungsi, termasuk menghasilkan ide, pemikiran dan refleksi, yang pada akhirnya mengarah pada keputusan apa yang harus dilakukan, kualitas kesenangan yang terbentuk dalam diri manusia mewakili sistem kontrol pribadi.⁵ Adapun tingkatan nafsu diantara lain yaitu:

a. Nafsu Ammarah Bissu'

Nafsu ini selalu lari dari tantangan dan tidak akan melawan, bahkan tunduk pada nafsu dan ajakan setan. Sifat Nafs Ammarah adalah membawa manusia kepada kejahatan, yang bertentangan dengan kesempurnaan dan keadaan moral mereka, dan menginginkan manusia mengikuti jalan yang tidak baik dan tidak buruk. Nafsu ini seringkali mengajak dan mendorong

²Masyanti, *Psikologi Agama*. (Medan, Perdana Dublising, 2011), hlm 106

³Asyarie, *Filsafat Hidup Manusia*, (Surabaya: Putra Pelajar, 2003) hlm 30

⁴Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulum Al-Din*, (tt: Kitab Al-Syu'ab, tth), Vol II hlm 30

⁵Suprayetno, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2009) hlm 109

seseorang untuk melakukan kejahatan. Nafs al 'ammarah bi al suu' dimiliki oleh semua orang, baik orang beriman awam maupun orang kafir (kafir). Bahwa nafsu dapat menguasai seluruh jiwa dan raga akibat hasutan setan, sebagaimana firman Allah dalam surat Yusuf ayat lima puluh tiga yang mempunyai arti: “Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang”.⁶ Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Nabi Yusuf. Kadang-kadang dapat dikatakan bahwa yang dimaksud dengan nafs al-ammarah bi al-su' adalah nafs dalam pengertian.

- b. Nafsu Lawwamah ; Nafsu yang cenderung melakukan hal-hal buruk namun meninggalkan rasa penyesalan usai melakukan perbuatan tersebut.
- c. Nafsu Muthmainnah : Kecenderungan tunduk terhadap perintah dan puas dengan kesenangan sebagai lawan dari keinginan penuh nafsu.⁷

⁶Mujieb, Abdul. *Enseklopedi Tasawuf Imam Al-Ghazali*. (Jakarta: Mizan, 2009) hlm 326

⁷Imam Al-Ghazali. *Kitab Ihya Ulumuddin*

2. Marah Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali

Menurut Imam Abu Hamid Al Ghazal, ada dua kondisi di mana kemungkinan kebencian dengan at-tafrith (التفريط) dan al-ifrath (الإفراط) melampaui batas netral. At-tafrith adalah keadaan di mana seseorang kehilangan kemampuan untuk marah, yaitu. jika dia harus marah dia tidak bisa mengungkapkannya. Sementara itu, al-ifrath adalah keadaan di mana kemungkinan kemarahan tidak dapat dikendalikan sampai seseorang tidak dapat melihat, berpikir, dan mengarahkan tindakannya dengan jelas. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kondisi ini adalah keberanian seseorang yang merasa bahwa tidak ada yang dapat menghentikannya untuk mengungkapkan kemarahannya.

Mengapa orang hanya perlu mengendalikan amarah dan tidak membuangnya? Karena dalam keadaan tertentu, seseorang harus melampiaskan amarahnya. Ada saat-saat tertentu dimana kita diperbolehkan untuk marah. Al-Ghazali menggariskan waktu seseorang bisa marah, bahkan harus marah.

Pertama, kebutuhan dasar atau primer yang menjadi hak setiap orang, seperti perumahan, sandang, kesehatan, dan lain-lain. Ketika kebutuhan dasar seseorang terganggu, mereka berhak untuk marah. Misalnya, jika dia dipukuli, dia berhak untuk marah meskipun dia tidak bersalah. Jadi dalam konteks ini, kemarahan adalah pembelaan diri, dan itu pun tidak boleh dibesar-besarkan. Atau seseorang dapat memilih tindakan yang lebih mulia, yaitu bersabar.

Kedua, kebutuhan tambahan atau kebutuhan sekunder, seperti B. harta yang banyak (yang tetap dapat dipenuhi walaupun dengan permintaan yang berkurang), hewan ternak dan sejenisnya. Jika kebutuhan ini terganggu, dia tidak berhak marah.

Ketiga, kebutuhan dasar sebagian orang tetapi tidak untuk sebagian lainnya. Sebagai contoh, buku merupakan kebutuhan pokok bagi seorang Santri tetapi tidak bagi seorang dokter. Jika ada yang kehilangan buku atau membakarnya, santri berhak marah, tapi dokter tidak.

Menurut penulis, Al-Ghazali juga tampaknya menekankan bahwa kemarahan hanya digunakan dalam keadaan darurat dan itupun untuk membela diri. Di sisi lain, jika menyangkut kebutuhan sekunder, menurutnya tidak perlu dipusingkan. Karena pada kenyataannya kita hanya perlu menyimpan dan menyimpan apa yang kita butuhkan.

3. Upaya Menahan/penyegahan nafsu dan amarah perspektif Imam Al-Ghazali

Menurut Imam Al-Ghazali ada 3 cara menahan atau mencegah adanya nafsu diantaranya yaitu:

a. Memutuskan Keterikatan

Kita terikat pada hal-hal yang meningkatkan nafsu syahwat. Itulah mengapa kita harus belajar untuk memutuskan ikatan. Misalnya, keterikatan makanan diputus dengan puasa.

b. Memadamkan Api

Rasulullah SAW bersabda: “Pemandangan ini adalah salah satu panah beracun setan.” Menjaga mata dari hal-hal yang memalukan, menjaga telinga dari kata-kata kotor, menjaga langkah dari tempat yang tidak pantas, menahan pikiran dari membaca hal-hal yang tidak berguna adalah langkah-langkah untuk memadamkan api nafsu.

c. Mencari jalanyang halal

Setiap orang tentunya memiliki kebutuhan jasmani yang harus dipenuhi, antara lain pangan, sandang, dan pergaulan. Maka semua itu dapat dicapai dengan menjaga diri dengan Syari'at yang kuat, yaitu mencari jalan halal bagi segala kebutuhan hidup.

4. Menurut Al Imam al-Ghazali yang dikutip oleh Syeh Jamaluddin Al-Qasim, ketika kemarahan sedang memuncak ada dua cara untuk mengendalikannya dan juga menundukkannya, yaitu:

a. Adanya ilmu yang berkaitan dengan ilmu al-Imam al-Ghazal harus memperhatikan beberapa hal:

- 1) Memikirkan sebuah ayat atau hadits, menahan amarah, memaafkan, berbaik sangka dan mengendalikan diri agar berpahala dan tidak dendam dengan sendirinya.
- 2) Menakut-nakuti diri sendiri dengan azab Allah SWT
- 3) Menakut-nakuti diri sendiri dengan konsekuensi permusuhan dan balas dendam, menakuti diri sendiri dengan efek kemarahan, ketika seseorang tidak bisa takut akan siksaan yang akan datang.
- 4) Kita berpikir betapa jeleknya wajah kita saat kita marah, sehingga saat kita marah kita seperti anjing berbahaya dan binatang buas saat kita mengancam mereka.

b. Dengan bersedekah, dari segi sedekah, cara mengendalikan amarah adalah dengan berpikir untuk membaca ta'awudz kemudian berusaha menenangkan diri. Cari posisi yang lebih santai. Jika Anda berdiri, ubah ke posisi duduk.

KESIMPULAN

Menurut Al Ghazali marah dan nafsu syahwat pada diri manusia dapat diartikan sebagai arti menghimpun kekuatan, agar mencapai kesenangan dunia dan akhirat.

Maka dari itu kita perlu berupaya untuk mengatur nafsu yang sudah ada pada setiap lubuk hati manusia, sebab nafsu juga merupakan musuh yang datang dari diri kita sendiri.

Marah merupakan salah satu jenis emosi yang dianggap sebagai emosi dasar dan bersifat universal. Imam Al Ghazali menerangkan bahwa marah itu bagaikan gejala api yang menyala berkobar-kobar, yang dapat menyerang dan bergerak didalam hati manusia.

Dengan demikian Al Quran sudah menjelaskan, bahwa sungguh beruntung orang yang mensucikan dirinya dari sifat-sifat yang tidak baik agar tidak diombang ambingkan oleh sifat-sifat tersebut, sehingga bisa menjadi diri sendiri yang muthmainnah yang maksudnya adalah diri yang selalu mendapatkan ilham ketaqwaan yang mendorong ke perbuatan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, M. (2009). *Enseklopedi Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Mizan.

Asyarie. (2003). *Filsafat Hidup Manusia*. Surabaya: Putra Pelajar.

Masganti. (2011). *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publising.

Suprayetno. (2009). *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Mulya Sarana.

Imam Al-Ghazali. *Ihya' ulumuddin, kitab al Syu'ab*. Vol II

Imam Al-Ghazali, *Kitab Ihya' Ulumudin*

<https://islam.nu.or.id/ubudiyah/dua-cara-menahan-amarah-menurut-imam-al-ghazali-BQWZu> diakses pada tanggal 27-12-2022 pukul 16.41