

PROSES MURABATAH AL-NAFS MENURUT PERSPEKTIF AL-GHAZALI BAGI MEMBANGUNKAN INDIVIDU SEIMBANG DAN HOLISTIK

Fathiyah Mohd Fakhruddin & Asmawati Suhid

ABSTRAK

Jiwa ialah unsur penting pada diri insan. Jiwa biasa dirujuk sebagai elemen spiritual yang melengkapi elemen fizikal insan. Al-Ghazali adalah antara tokoh yang banyak membicarakan soal jiwa dan proses membangunkan jiwa insan. Kertas ini memberi fokus kepada proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa yang dikemukakan oleh al-Ghazali bagi memastikan pembinaan peribadi yang holistik. Proses pemantapan jiwa diperlukan agar jiwa insan mampu diangkat tinggi hingga meraih jiwa yang tenang atau *mutmainnah*. Proses pemantapan jiwa meliputi enam peringkat. Enam peringkat tersebut ialah peringkat *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu`aqabah*, *mujahadah* dan *mu`atabah*. *Musyaratah* ialah peringkat individu menentukan azam dan matlamat yang ingin dicapai oleh dirinya. *Muraqabah* ialah proses yang meliputi individu merasakan pemerhatian Allah terhadap dirinya. Seterusnya peringkat *muhasabah* ialah individu melaksanakan penilaian terhadap apa yang akan dan telah dilakukan. Setelah melakukan penilaian, individu disarankan agar melakukan *mu`aqabah* iaitu menghukum diri sendiri atas kekurangan amalan dan kesalahan yang dilakukan. Peringkat yang selanjutnya ialah *mujahadah*. *Mujahadah* merujuk kepada kesungguhan individu melaksanakan kebaikan dan sekaligus menghindari dosa. Peringkat terakhir dalam proses *murabatah al-nafs* ialah *mu`atabah*. *Mu`atabah* merujuk kepada proses individu mengingatkan dirinya serta mencela atas dosa yang dilakukan. Kesimpulannya keenam-enam peringkat dalam proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa boleh berperanan sebagai mekanisme yang efektif bagi membentuk individu yang seimbang dan holistik. Proses ini boleh diaplikasi dalam pendidikan formal di sekolah atau pendidikan informal di rumah.

Katakunci: *murabatah al-nafs*, *muhasabah*, *muraqabah*, individu seimbang, holistik

PROCESS OF MURABATAH AL-NAFS ACCORDING TO AL-GHAZALI IN DEVELOPING BALANCED AND HOLISTIC INDIVIDUAL

ABSTRACT

Al-nafs or soul is an important element in one's self. Al-nafs commonly referred as a spiritual element that complement the physical element of a human. Al-Ghazali was among the scholars that greatly discussed on al-nafs or soul and the process to develop the soul. This paper focused on the process of murabatah al-nafs stated by al-Ghazali to ensure the holistic personal development. The process of murabatah al-nafs is required to develop the soul and have a peaceful soul or nafs mutmainnah. This murabatah al-nafs process encompasses of six stages. The six stages are musyaratah, muraqabah, muhasabah, mu`aqabah, mujahadah and mu`atabah. The stage of musyaratah refers to the process of determining goals that to be achieved by individual's soul. Muraqabah is a stage that include the process of sensing Allah's observation towards an individual. The next stage is the stage of muhasabah whereby the individual reflects on his future and past actions. After the process of muhasabah, the individual is recommended to do mu`aqabah process that refers to the act of condemning the lack of deeds and offenses committed. The following stage is the stage of mujahadah. Mujahadah refers to the determination of an individual doing deeds and avoiding sins. The last stage of this murabatah al-nafs process is the stage of mu`atabah. Mu`atabah refers to the process of individual reminding himself and critised his wrongdoings. As a conclusion, these six stages in the process of murabatah al-nafs can served as an effective mechanism to develop a balanced and holistic individual. This process can be applied in formal education at school setting or informal education at homes.

Keywords: *murabatah al-nafs, muhasabah, muraqabah, balanced, holistic individual*

PENDAHULUAN

Al-Ghazali ialah tokoh yang dikenali ramai baik di dunia Islam mahupun di dunia Barat. Beliau dikenali sebagai tokoh falsafah, ahli tasawuf dan tokoh pendidikan. Sumbangan Imam Al-Ghazali dalam pendidikan khususnya pendidikan akhlak mendorong ramai penyelidik

mengkaji dan membincangkan tentang pemikiran beliau. Walaupun pemikiran beliau dicatat beberapa ratus dahulu namun idea beliau melangkaui zaman dan masa. Ramai penyelidik menggunakan idea pendidikan beliau khasnya bagi membangunkan modal insan terutamanya aspek sahsiah dan keperibadian pelajar masa kini.

Nama penuh al-Ghazali ialah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali al-Tusi al-Shafie. Nama asalnya ialah Muhammad, dikenali sebagai Abu Hamid kerana salah seorang anak lelakinya bernama Hamid yang telah meninggal dunia ketika usia kecil. Al-Ghazali ialah gelaran yang dikaitkan dengan tempat kelahirannya iaitu Gazalah. Ada juga pandangan yang menyatakan bahawa gelaran *al-Ghazzali* turut dikaitkan dengan pekerjaan ayahnya sebagai tukang tenun iaitu *ghazzal* maka digelar dengan al-Ghazzali dengan dua z atau *tasydid* pada huruf *zai*. Namun gelaran al-Ghazali lebih banyak dikaitkan dengan tempat beliau dilahirkan iaitu Gazalah di pinggir Bandar Tus di wilayah Khurasan. Dilahirkan pada tahun 450 Hijrah iaitu 300 tahun setelah Imam Shafie dilahirkan (Abdul Salam, 2005).

Murabatah al-nafs

Penulisan Imam al-Ghazali berkaitan pendidikan bagi membangunkan modal insan sangat luas. Karya-karya beliau memberi sumbangan yang tidak ternilai bagi membantu melahirkan modal insan yang cemerlang dunia dan akhirat. Aspek *murabatah al-nafs* adalah antara yang dihurai oleh Al-Ghazali dalam karya penulisannya yang terkenal iaitu *Ihya' Ulum al-Din*. *Murabatah al-nafs* boleh dirujuk sebagai satu proses pemantapan jiwa. Penulisan terdahulu juga lazim merujuk *murabatah al-nafs* sebagai proses *muraqabah* dan muhasabah serta ada yang merujuknya sebagai proses hisbah sendiri (Mardzelah, Mohamad Fadhli dan Mohd Aderi, 2014; Masyhuri, 2012).

Al-Ghazali mengemukakan *murabatah al-nafs* yang berfungsi sebagai satu medium untuk memantapkan jiwa. Proses pemantapan jiwa ini meliputi beberapa peringkat penting bagi melahirkan jiwa yang bersih dan sahsiah yang cemerlang. Al-Ghazali memberi fokus kepada jiwa sebagai satu medium untuk melahirkan peribadi mulia bersandarkan kepada al-Quran surah Ali Imran ayat 200:

{يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون}

Terjemahan: “Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran dan mantapkan jiwa dan bertakwalah kepada Allah mudah-mudahan kamu mendapat kejayaan”.

Berdasarkan firman Allah (S.W.T). di atas, jelas membuktikan bahawa proses memantapkan jiwa dengan membersihkan jiwa adalah tuntutan kepada orang yang beriman agar akhirnya mereka memperoleh kejayaan di dunia dan akhirat.

Jiwa Menurut al-Ghazali

Jiwa atau *al-nafs* ialah antara aspek penting yang disentuh oleh al-Ghazali dalam penulisan *Ihya' Ulum al-Din*. Jiwa merujuk kepada dimensi spiritual pada diri individu. Terdapat empat istilah penting yang lazim dikaitkan dengan jiwa iaitu *al-qalb*, *al-ruh*, *al-nafs* dan *al-aql* (Noor Shakirah, 2008) Namun, istilah yang selalu digunapakai berdasarkan penelitian terhadap penulisan berkaitan ialah istilah *al-nafs*. Menurut perspektif Islam, jiwa terbahagi kepada tiga keadaan iaitu *nafs al-ammarah* iaitu jiwa yang mendorong kepada sifat marah dan perkara buruk; *nafs al-lawwamah* iaitu jiwa yang boleh mengkritik apabila diri melakukan kesalahan serta *nafs al-mutmainnah* iaitu jiwa yang tenang.

Nafsu ammarah ialah nafsu yang dijelaskan sebagai jiwa yang sentiasa mendorong melakukan perkara maksiat. Godaan dan ujian dalam kehidupan menyebabkan individu terbelenggu dalam maksiat sehingga kedudukan dirinya jauh daripada Allah s.w.t. Fitrah yang ada pada diri individu tersebut dibenamkan jauh disebabkan maksiat yang dilakukan. Ini menjadikan hati seseorang kotor dan keras. Namun hati yang kotor dan keras boleh dibersihkan dan dilunakkan dengan melaksanakan muhasabah diri (Muhammad Hasan, 2012).

Manakala nafsu lawwamah diterangkan oleh Muhammad Hasan (2012) sebagai tabiat nafsu yang kerap meneliti dan merenung jauh ke dalam dirinya sendiri. Dia berusaha untuk menghitung amalan yang telah dilaksanakannya dalam hidup. Apabila individu tersebut menyedari tentang amalan buruk yang dilakukannya, dia akan berasa sedih, kecewa, mencela dirinya serta timbul rasa bersalah.

Seterusnya nafsu mutmainnah merujuk kepada keadaan jiwa yang tenang disebabkan sifat mulia yang ada pada dirinya seperti murah hati, bersyukur, sabar dan benar. Individu yang memiliki jiwa yang tenang ini sangat berhati-hati dalam menjalani kehidupan kerana bimbangkan kemurkaan dan azab Allah s.w.t. Individu ini juga mampu menundukkan nafsu pada dirinya sehingga dikatakan boleh mencapai ke tahap fana'. Fana' ialah situasi individu yang tenggelam dengan penghambaan diri kepada Allah s.w.t. sepenuhnya sehingga tidak terganggu dengan aktiviti dan ujian kehidupan (Muhammad Hasan, 2012).

Nafs atau jiwa adalah unsur utama yang membentuk diri insan. Kalangan kelompok sufi menganggap *al-nafs* sebagai roh setelah ia bersatu dengan jasad insan. Apabila jasad dan roh bersatu, maka roh akan memberi pengaruh kepada jasad. Roh atau *al-nafs* mempunyai keinginannya yang tersendiri yang boleh mencetuskan pelbagai penyakit jika ia tidak dikawal dengan sebaiknya. Antara penyakit *al-nafs* ialah marah, sombong, bangga diri dan panjang angan-angan (Said Hawwa, 2012). Justeru itu, Al-Muhasibi sebagaimana yang diulas oleh Norfadilah dan Zakaria (2014) menegaskan bahawa aspek jiwa atau rohani insan perlu menjadi subjek tumpuan bagi membangun dan memantapkan insan. Jiwa berfungsi untuk mencari kebenaran bertuhan dalam kehidupan ini. Dalam usaha untuk mencari kebenaran hakiki, proses penyucian jiwa atau *tazkiyyah al-nafs* perlu dilaksanakan. Proses penyucian jiwa bermaksud proses membersihkan jiwa sehingga ia dekat dengan Allah (S.W.T). (Sakinah Salleh, *et al.*, 2015). Dalam surah al-Syams ayat 7 hingga 10, Allah (S.W.T) menjelaskan:

{ونفس وما سواها، فآلهمها فجورها وتقواها،
قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها}

Terjemahan: “Demi diri manusia yang menyempurnakannya. Dia mengenalkan jalan yang membawa kejahatan dan jalan takwa. Berjayalah orang yang menyucikan jiwanya dengan amal kebajikan. Dan rugilah orang yang mengotori jiwanya dengan maksiat”.

Secara lebih rinci, proses *tazkiyyah al-nafs* bertujuan untuk mendidik jiwa sehingga jiwa memiliki kesedaran tentang kebesaran Ilahi. Akhirnya jiwa itu akan diangkat tinggi dan mulia serta jauh daripada nilai kehaiwanan, kebuasan dan kesyaitanan. Sifat kehaiwanan seperti

rakus dan bakhil, sifat kebuasan seperti marah dan permusuhan serta sifat kesyaitanan seperti tipu muslihat mampu dijauhi menerusi proses pendidikan jiwa tersebut (Masyhuri, 2012).

Allah s.w.t. telah mengiktiraf insan sebagai makhluk istimewa ciptaan-Nya (Surah al-Tin ayat 4) yang memiliki gabungan tabiat malaikat dan haiwan. Tabiat malaikat pada diri insan merujuk kepada kecenderungan insan untuk sedia memberikan ketaatan kepada Allah s.w.t. dan sekaligus mampu menentang godaan hawa nafsu. Manakala tabiat haiwan pada diri insan pula ialah tabiat yang bertentangan dengan tabiat malaikat. Tabiat kehaiwanan mendorong insan untuk bertindak sesuai dengan keinginan hawa nafsu seperti sombong, bakhil, mementingkan diri dan menjatuhkan orang lain bagi kepentingan diri sendiri. Namun, kurniaan akal membolehkan insan mengimbangi kedua-dua tabiat berkenaan. Akal dan naluri yang sihat atau lurus akan membantu insan untuk tidak tunduk kepada keinginan nafsu semata-mata (Norfadilah dan Zakaria, 2014). Oleh itu, keistimewaan insan dengan kurniaan jiwa oleh Allah s.w.t. perlu dihargai dan dididik agar ia boleh meraih jiwa yang tenang iaitu *mutmainnah*.

Peringkat Pemantapan Jiwa

Al-Ghazali (1998) mengusulkan enam peringkat dalam proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa. Peringkat itu merangkumi peringkat *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu`aqabah*, *mujahadah* dan *mu`atabah*. Keenam-enam peringkat berkenaan perlu dilalui oleh mana-mana individu dalam usaha untuk memantapkan jiwanya.

Peringkat pertama ialah *musyaratah* yang merujuk kepada proses individu menentukan azam, tekad dan matlamat. Imam Al-Ghazali (1998) menekankan bahawa peringkat *musyaratah* ini penting kerana dengan azam, tekad dan matlamat yang ditentukan mampu membimbing individu membersihkan jiwanya. Azam atau tekad yang ditetapkan perlu dilaksanakan secara konsisten dan diperbaharui dari masa ke semasa (Al-Ghazali, 1998). Said Hawwa (1999) mengusulkan agar setiap individu mengambil masa untuk menentukan azam dan matlamat terhadap dirinya sendiri. Ini bermakna individu perlu memperuntukkan masa bagi merancang atau menentukan matlamat yang ingin dicapai oleh jiwanya. Kajian yang dijalankan oleh Mardzelah (2014) tentang hisbah sendiri merujuk proses *musyaratah*

sebagai perjanjian hati kerana azam dan matlamat ditentukan di dalam hati. Hati berperanan sebagai pusat bagi individu untuk melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan. *Musyaratah* juga boleh dianggap sebagai proses berfikir secara reflektif iaitu mengambil iktibar berdasarkan apa yang berlaku untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ringkasnya peringkat *musyaratah* ini berlangsung dalam keseluruhan fasa kehidupan insan. Satu hal yang tidak boleh dipertikaikan ialah azam dan matlamat yang ditetapkan sewajarnya selari dengan matlamat hidup insan untuk meraih keredaan Allah s.w.t. (Surah al-Zariyat ayat 56).

Peringkat kedua pula merujuk kepada proses *muraqabah*. Setelah individu mengambil daya usaha untuk menentukan matlamat dan tekad bagi melaksanakan satu perkara kebaikan, ia perlu disusuli dengan proses pengawasan atau *muraqabah*. Konsep *muraqabah* ini disebut dalam surah al-Alaq ayat 14:

{ألم يعلم بأن الله يرى}

Terjemahan: “Tidakkah dia mengetahui bahawa sesungguhnya Allah melihat dan membalas segala amal perbuatan?”

Begitu juga dalam surah al-Nisa di penghujung ayat pertama, Allah menyatakan bahawa:

{..... إن الله كان عليكم رقيباً}

Terjemahan “... Sesungguhnya Allah sentiasa mengawasi atau memerhati kamu”.

Proses *muraqabah* ini boleh dilatih pada diri individu sama ada individu itu sendiri melaksanakan proses berkenaan atau pendidik yang memastikan proses berkenaan dilakukan. Al-Ghazali (1998) menyatakan bahawa *muraqabah* ketika melakukan satu amalan kebaikan ialah dengan berusaha untuk ikhlas serta menjaga kesempurnaan pekerjaan tersebut. Manakala proses *muraqabah* jika melakukan perkara maksiat ialah segera memiliki sikap ingin bertaubat, menyesal dan malu dengan apa yang dilakukan. Al-Ghazali (1998) juga menekankan proses *muraqabah* ketika melaksanakan aktiviti seharian iaitu dengan menjaga adab dan peraturan yang ditetapkan dan bersyukur kerana mampu melaksanakannya. Selanjutnya *muraqabah* ketika menghadapi musibah atau ujian kesusahan ialah dengan berusaha untuk reda dan sabar.

Konsep *muraqabah* ini selari dengan konsep ihsan iaitu merasakan kehadiran Allah s.w.t. dalam setiap apa yang dilakukan dalam kehidupan seharian. *Muraqabah* atau ihsan boleh dicapai dengan ilmu dan menerusi latihan. Ini bermaksud *muraqabah* atau merasakan pengawasan Allah s.w.t. boleh dicapai dengan mengetahui bahawa Allah s.w.t. benar-benar melihat dan memerhati semua perlakuan manusia tanpa kecuali. Begitu juga *muraqabah* boleh dicapai menerusi latihan iaitu melatih diri agar sentiasa memperbaiki niat ketika melakukan sesuatu pekerjaan agar semuanya dilakukan semata-mata kerana Allah s.w.t. Al-Muhasibi menjelaskan bahawa proses *muraqabah* ialah proses yang melibatkan keyakinan bahawa Allah s.w.t. selalu memerhati apa juga perilaku manakala malaikat pula akan mencatat amalan yang baik dan yang sebaliknya. *Muraqabah* menjadikan hati pemiliknya hidup dan bersih. Ini adalah kerana individu yang mempraktikkan *muraqabah* Allah akan ikhlas dan tekun melaksanakan perkara kebaikan (Norfadilah dan Zakaria, 2014). Hakikatnya ikhlas boleh disifatkan sebagai satu bentuk manifestasi yang indah dan positif daripada tauhid sehingga setiap tindakan dalam rangka pengabdian dan memohon pertolongan-Nya (Ulwan, 1996).

Allah s.w.t. menggesa insan untuk bersifat ikhlas iaitu memurnikan ketaatan hanya kepada Dia seperti dalam surah al-Bayyinah ayat 5 yang bermaksud :

{وما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء
ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك الدين القيمة}

Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.

Peringkat ketiga dalam proses pemantapan jiwa ialah peringkat muhasabah. Muhasabah bermaksud proses menilai atau menghitung diri. Allah s.w.t. merekodkan tentang muhasabah ini dalam surah al-Hasyr ayat 18 iaitu:

{يأيتها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لعد
واتقوا الله إن الله خبير بما تعملون}

Wahai orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang dia telah sediakan untuk hari

akhirat, bertakwalah kepada Allah sesungguhnya Allah Amat Meliputi Pengetahuannya atas apa yang kamu lakukan

Peringkat ini merujuk kepada proses individu menilai dan mengawasi diri. Proses ini boleh mendorong individu untuk berdisiplin menjaga dirinya daripada berbuat kesalahan atau dosa. Ia adalah satu mekanisme untuk mengawal diri sendiri secara dalaman tanpa perlu kepada agen luaran yang bertindak bagi mengawasi individu (Mardzelah et.al, 2014).

Umar al-Khattab ada menyebut tentang proses muhasabah dengan katanya, (Bermuhasabahlah kamu sebelum kamu dimuhasabah). Ini bermaksud Umar menyedari tentang kepentingan melakukan penilaian terhadap diri sendiri sebelum Allah s.w.t. menilai dan menghitung setiap satu amalan yang dilakukan oleh diri. Al-Ghazali (1998) turut merekodkan bahawa Umar akan melakukan penilaian terhadap apa yang dilaksanakannya setiap malam sebelum tidur. Malah konsep taubat yang diutarakan dalam Islam adalah sejajar dengan semangat muhasabah diri. Ini adalah kerana taubat meliputi aspek menyesal dan berazam untuk tidak mengulangi kesilapan dan dosa yang dilakukan. Jika pada permulaan pekerjaan digalakkan untuk menentukan azam dan matlamat iaitu *musyaratah*, maka pada penghujung pekerjaan disarankan agar melakukan penilaian atau muhasabah.

Namun, proses muhasabah menurut al-Muhasibi tidak hanya tertumpu setelah dilaksanakan pekerjaan atau di penghujung pekerjaan. Proses muhasabah menurut Al-Muhasibi sebagaimana yang dihuraikan oleh Norfadilah dan Zakaria (2014) mempunyai dua keadaan. Dua keadaan muhasabah ialah proses membersihkan jiwa dengan meneliti perbuatan yang akan dilakukan dan proses membersihkan jiwa dengan menilai perbuatan yang telah dilakukan. Dalam keadaan pertama, muhasabah menggalakkan individu untuk meneliti dan menilai kewajaran satu-satu perbuatan yang akan dilaksanakan tanpa wujudnya sifat gelojoh dan tergesa-gesa. Manakala keadaan muhasabah selepas melaksanakan perbuatan menyebabkan individu menilai sama ada betul dan tepat atau sebaliknya apa yang telah dilaksanakan. Seandainya perbuatan dosa dilakukan, proses muhasabah setelah melakukan dosa berkenaan, membawa kepada sifat kesal dan insaf lalu bertaubat kepada Allah (S.W.T).

Peringkat seterusnya iaitu peringkat keempat ialah peringkat *mu`aqabah*. *Mu`aqabah* ialah proses menghukum diri atas kekurangan amalan kebaikan dan ketaatan yang dilaksanakan. Al-Ghazali (1998) menekankan proses *mu`aqabah* ini berasaskan kepada amalan para sahabat rasul (S.A.W). Sebagai contoh, Umar al-Khattab pernah menghukum dirinya sendiri dengan menghadihkan sebidang tanah bernilai 200 ribu dirham kerana beliau terlepas daripada berjemaah solat Asar. Berdasarkan pandangan Al-Ghazali, peringkat *mu`aqabah* ini selaras dengan hakikat manusia yang tidak terlepas daripada melakukan maksiat atau kesalahan. Peringkat *mu`aqabah* atau menghukum diri ini adalah satu bentuk mekanisme bagi membantu individu untuk konsisten melakukan kebaikan dan amal salih serta sekaligus menjauhi maksiat dan dosa. Dalam perkataan lain, *muaqabah* ialah proses individu berinisiatif untuk bertegas dengan nafsu dirinya. Manusia biasanya cenderung untuk menghukum orang lain atas kesalahan yang dilakukan namun tidak ramai yang menghukum dirinya sendiri atas kesalahan yang dilakukan.

Proses *murabahah al-nafs* atau pemantapan jiwa tidak lengkap tanpa peringkat mujahadah. Mujahadah merujuk kepada usaha individu melakukan sesuatu perkara secara bersungguh. Kesungguhan untuk melaksanakan sesuatu amalan sangat diperlukan terutama apabila terbit rasa malas untuk melakukan amalan kebaikan dan menghindari dosa. Proses mujahadah bagi memantapkan jiwa boleh diteladani daripada kesungguhan dan perjuangan sahabat rasul (S.A.W). melakukan kebaikan dan sekaligus menghindari dosa. Abu Darda' direkodkan sangat menjaga solat malam dan berusaha memastikan hanya bercakap perkataan-perkataan baik. Mujahadah Abu Darda' dalam melaksanakan solat malam bukan satu perkara yang mudah tetapi sudah tentu menuntut beliau untuk mengorbankan masa rehat dan tidur serta melawan rasa malas dan ingin bersenang atau bersantai dalam hidup (Al-Ghazali, 1998).

Mujahadah ialah satu cara melawan nafsu sehingga mampu menghapuskan sifat tercela secara beransur-ansur dan seterusnya menggantikannya dengan sifat baik. Mujahadah turut disamakan dengan proses *riyadah al-nafs* cuma bezanya peringkat mujahadah lebih kepada proses *takhalli* dan *riyadah al-nafs* merujuk kepada fasa *tahalli*. *Takhalli* ialah proses mengosongkan atau menyingkirkan nilai atau sifat tercela manakala *tahalli* ialah proses menghiasi diri dengan sifat mulia dan baik (Salasiah Hanin, 2016).

Proses mujahadah turut dirujuk sebagai proses individu berusaha memerangi unsur yang boleh merosakkan jiwanya. Unsur yang boleh merosakkan jiwa sebagaimana yang telah dijelaskan sebelum ini iaitu nafsu dan bisikan syaitan. Nafsu dan bisikan syaitan dapat menjerumuskan individu dalam keduniaan serta jauh daripada ketaatan kepada Allah s.w.t. (Norfadilah dan Zakaria, 2014).

Peringkat keenam atau terakhir dalam proses pemantapan jiwa ialah proses *mu`atabah*. Proses *mu`atabah* merujuk kepada inisiatif individu untuk mencela jiwa *lawwamah* pada diri. Perbuatan mencela jiwa *lawwamah* dilakukan agar jiwa manusia dapat ditingkatkan ke tahap yang lebih tinggi iaitu jiwa *mutmainnah*. Jiwa *mutmainnah* ialah jiwa yang meredai Allah s.w.t. dan dalam masa yang sama Allah (S.W.T). meredai dirinya. *Mu`atabah* ialah peringkat di mana individu mendesak jiwanya agar bersabar dan sentiasa memberi ingatan pada diri sendiri. Ini selari dengan apa yang dikemukakan Allah s.w.t. dalam surah al-Zariyat ayat 55 yang bermaksud:

{وَذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ}

Dan berilah ingatan kerana sesungguhnya ingatan itu bermanfaat kepada orang yang beriman

Peringkat *mu`atabah* penting dilakukan bertitik tolak daripada realiti bahawa diri manusia sering tewas dengan musuh dalam dirinya sendiri iaitu nafsu. Nafsu yang dimaksudkan itu ialah nafsu *ammarah bi al-su`* yang sering mendorong manusia untuk melakukan dosa dan keburukan. Proses mencela nafsu adalah satu proses signifikan bagi menyedarkan individu bahawa kehidupan dunia bersifat sementara. Ini adalah satu bentuk ingatan kepada diri secara berterusan bahawa nafsu perlu dikendalikan secara bijak dan dalam masa yang sama manusia tidak boleh tunduk kepada nafsu yang mengajak kepada perkara dosa dan sia-sia. Proses *mu`atabah* dapat dilakukan dengan mengingatkan diri tentang betapa buruk dan hinanya kenikmatan dunia yang bersifat sementara dan rendahnya dosa dan maksiat yang dilakukan. Dalam masa yang sama proses *mu`atabah* ini menimbulkan keinsafan pada diri individu tentang kenikmatan dan kebahagiaan yang bersifat kekal dalam kehidupan akhirat. Malah boleh dikatakan juga proses *mu`atabah* ini merujuk kepada perlakuan taubat. Taubat bermaksud pelaku dosa menyesal atas dosa yang dilakukan serta berjanji untuk tidak mengulanginya lagi.

Jelasnya, keenam-enam peringkat pemantapan jiwa atau *murabatah al-nafs* penting sebagai satu alternatif untuk membersihkan jiwa sehingga terbentuk sahsiah yang seimbang dan menyeluruh. Proses *musyaratah*, *muraqabah*, *muhasabah*, *mu`aqabah*, *mujahadah* dan *mu`atabah* ialah proses yang perlu dilalui oleh setiap individu. Proses tersebut memerlukan latihan istiqamah bagi merealisasikan hasrat melahirkan individu yang seimbang dalam segenap aspek pada dirinya.

Proses pemantapan jiwa dan enam peringkat yang perlu dijalani bukan sesuatu yang bersifat mustahil dan sukar dicapai. Walaupun pandangan dan pemikiran Al-Ghazali (1998) diutarakan lebih daripada 500 tahun dahulu namun asas pemikiran beliau adalah bersumberkan al-Quran, Al-Sunnah dan amalan para sahabat rasul s.a.w. Oleh itu, pemikiran yang diusulkan bersumberkan daripada sesuatu yang bersifat wibawa dan realistik.

Pembangunan Insan Holistik dan Seimbang Menerusi *Murabatah al-Nafs*

Insan ialah makhluk ciptaan Allah (S.W.T). yang terdiri daripada gabungan unsur jasmani dan rohani. Oleh itu, usaha membangunkan insan perlu memberi fokus kepada kedua-dua unsur berkenaan. Jika salah satu sahaja yang diberi tumpuan, insan tidak boleh dibangunkan secara menyeluruh dan holistik. Tumpuan yang keterlaluan kepada unsur jasmani akan mengikis nilai-nilai kemanusiaan insan dan merendhaknya ke tahap haiwan. Begitu juga tumpuan yang keterlaluan kepada unsur rohani juga akan mengikis nilai kemanusiaan sedangkan insan bukan malaikat (Haron Din, 1988). Pendidikan hari ini banyak memberi fokus kepada perkembangan unsur jasmani seperti perkembangan aspek intelek atau akademik dan dalam masa yang sama meminggirkan unsur rohani. Justeru itu, *murabatah al-nafs* disarankan kerana ia tidak menysisihkan unsur rohani insan. Al-Ghazali menyifatkan al-nafs atau jiwa sebagai ruang untuk menyimpan ilmu dan pemahaman kebenaran atau agama (Abdul Salam, 2003). Jika *al-nafs* diabaikan, maka individu tidak akan bertemu dengan kebenaran agama kerana jiwanya kosong dan dipenuhi dengan ilmu yang bebas nilai akidahnya.

Malah jika ditinjau ternyata tujuan pendidikan itu sendiri adalah sejajar dengan tujuan insan dalam kehidupan ini iaitu untuk mendapat keredaan Ilahi menerusi pengabdian sepenuhnya kepada Allah s.w.t. Individu boleh mendapat keredaan Ilahi sama ada dia mempelajari

ilmu agama iaitu fardu ain atau ilmu fardu kifayah. Kedua-dua ilmu tersebut boleh membawa insan kepada Penciptanya asalkan ilmu berkenaan berteraskan nilai akidah, ibadah dan akhlak. Proses *murabatah al-nafs* adalah sebagai mekanisme yang boleh membantu individu membersihkan hati dan jiwanya agar kembali kepada Allah (S.W.T) dalam semua perlakuan hidupnya.

KESIMPULAN

Sumbangan Imam Al-Ghazali dalam bidang pendidikan dan akhlak tidak dapat disangkal oleh mana-mana pihak. Penulisan dan pemikiran beliau banyak berkisar kepada kaedah dan pendekatan bagi membangunkan modal insan yang bersifat holistik. Salah satu pendekatan bagi membangunkan modal insan yang holistik ialah proses *murabatah al-nafs* atau pemantapan jiwa. Menerusi pemantapan jiwa, Al-Ghazali memberi fokus kepada enam peringkat bagi memantapkan jiwa sehingga jiwa terdidik dalam suasana yang bersih dan suci walaupun sesekali jiwa manusia akan tergelincir dan membuat kesilapan. Enam peringkat itu meliputi *musyaratah, muraqabah, muhasabah, mu`aqabah, mujahadah* dan *mu`atabah*. Kesemua peringkat tersebut boleh disifatkan sebagai satu bentuk kawalan jiwa yang boleh dilaksanakan oleh diri sendiri atau oleh pihak pendidik dalam semua peringkat usia berdasarkan kemampuan akal, kematangan emosi dan rohani.

Keenam-enam peringkat pemantapan jiwa atau dikenali oleh Mardzelah (2014) sebagai hisbah sendiri adalah proses untuk meraih ketenangan jiwa atau jiwa *mutmainnah*. Oleh itu, tidak keterlaluan jika dikatakan bahawa proses *murabatah al-nafs* boleh dibimbing pada anak-anak seawal usia baligh sehingga individu yang berada di usia dewasa bagi memastikan pembentukan jiwa yang bersih. Jiwa yang terdidik dengan elemen fitrah dan berada dalam suasana iman akan melahirkan generasi holistik yang menjadikan reda Ilahi sebagai matlamat utama dalam kehidupannya sehingga syurga ialah idaman tertinggi dalam hidupnya.

RUJUKAN

- Abdul Salam Yussof. (2005). Pujian dan kritikan terhadap Imam al-Ghazali. *Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara*. 6(2005), 41-48.
- Abdul Salam Yussof. (2003). *Imam Al-Ghazali Pendidikan Berkesan*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Faizatul Najihah Mohd Azaman dan Faudzinaim Badaruddin. (2016). Nilai-nilai pembangunan modal insan menurut al-Ghazali. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. 3(1), 11-27.
- Al-Ghazali, Abi Hamid Muhammad Bin Muhammad. (1998). *Ihya' `ulum al-din*. Jilid 3 dan 4. Beirut : Dar al-Kutub al-`Ilmiyyah.
- Haron Din. (1988). *Manusia dan Islam*. Cetakan 3. Kuala Lumpur : Percetakan Watan Sdn. Bhd.
- Mardzelah Makhsin, Mohamad Fadhli Ilias dan Mohd Aderi Che Noh. (2014). Amalan hisbah sendiri dalam Pendidikan Islam: Kajian terhadap murid-murid sekolah menengah di Kedah. *The Online Journal of Islamic Education*. 2(1), 25-37.
- Masyhuri. (2012). Prinsip-prinsip tazkiyyah al-nafs dalam Islam dan hubungannya dengan kesehatan mental. *Jurnal Pemikiran Islam*. 37(2), 95-102.
- Muhammad Hasan Al-Basri. (2012). *Biografi Nafsu Manusia*. Cet 2. Batu Caves: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Nor `Azzah Kamri. (2009). Application of akhlaq education in implementing code of ethics in an organization: An empirical case. *Jurnal Usuluddin*. 29(2009), 171-185.
- Norfadilah Abdul Rahman dan Zakaria Stapa. (2014). Pembangunan kerohanian berasaskan al-Muhasibi dalam menangani gejala sosial masa kini. Kertas kerja yang dibentangkan di International Conference on World Conference of Integration Knowledge (WCIK2014) pada 15 – 16 September 2014 di Bandung, Indonesia.
- Said Hawwa. (2012). *Pendidikan Spiritual Rujukan Lengkap Tarbiyah Ruhiah Menggapai Cinta Ilahi*. Abdul Munip (Penterj.). Cet. 2. Kuala Lumpur: Mutiara Ilmu Selektta Sdn. Bhd.
- Sakinah Salleh, Rahimah Embong, Normila Noruddin dan Zuraidah Kamaruddin. (2015). Spiritual coping strategies from the Islamic Worldview. Kertas kerja yang dibentangkan di International Conference on Empowering Islamic Civilization in the 21st Century pada 6 – 7 September 2015 di Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu, Malaysia.
- Salasiah Hanin Hamjah dan `Adawiyah Ismail. (2012). Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerjaya dari perspektif al-Ghazali. *Jurnal al-Hikmah*. 4(2012), 64-75.
- Salasiah Hanin Hamjah, Ermy Azziaty Rozali, Rosmawati Mohamad Rasit dan Zainab Ismail. (2012). Perkaitan amalan spiritual dengan pencapaian akademik pelajar. *Asean Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. 4(2), 51-60.

- Salasiah Hanin Hamjah. (2016). *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali*. Kuala Lumpur; Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ulwan, Abdullah Nasih. (1996). *Tarbiyah al-Awlad fi al-Islam*. Juz. 1 & 2. Kaherah : Dar al-Salam.

Dr. Fathiyah Mohd Fakhruddin (Pensyarah Kanan)
Jabatan Bahasa dan Kemanusiaan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
43400 Serdang, Selangor
E-mail: fathi@upm.edu.my

Asmawati Suhid (Prof. Madya Dr)
Jabatan Bahasa dan Kemanusiaan
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia
43400 Serdang, Selangor
E-mail: asmawati@upm.edu.my